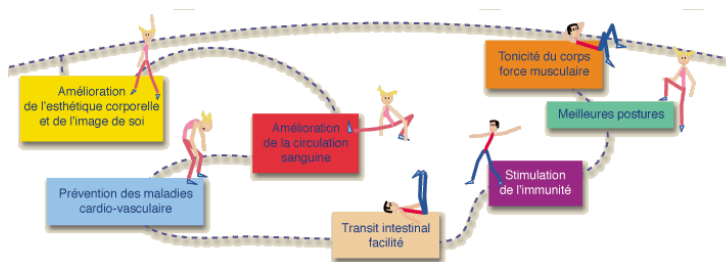


Des pieds à la tête !

Pourquoi bouger ? Parce que c'est bon pour le corps mais aussi pour le moral, la détente et la bonne humeur. Rien que ça !

Un outil pour la vie

L'activité physique est la clé de ta liberté ! En bougeant, **tu entretiens les articulations, os et muscles** qui te supporteront toute ta vie et te permettront, si tu le souhaites, d'explorer le monde. Bouger aide aussi à « **dépenser** » **les calories apportées par l'alimentation**, à trouver le bon équilibre entre ce que tu manges et ce dont tu as besoin, afin de ne pas prendre trop de poids. Ce n'est pas qu'une question d'apparence : une personne obèse a plus de risques d'être touchée par des maladies. L'activité physique te permet d'**entretenir ton cœur, tes poumons et de mieux coordonner et maîtriser tes mouvements.**

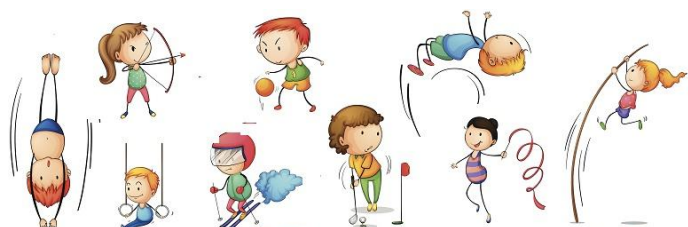


Zoom sur tes muscles

Tu possèdes **plus de 650 muscles**, qui ont la capacité de se contracter. L'homme n'a qu'un muscle qui fonctionne tout seul : **le cœur**.



Les autres se contractent uniquement sur demande. Si tu ne les sollicites pas, ils s'atrophient (ils deviennent tout petits). Tu as déjà vu à quoi ressemblait un bras ou une jambe plâtrée depuis plusieurs semaines ? Ton cœur aussi a besoin d'exercice pour garder la forme. Il bat pour envoyer dans tous tes organes le sang nécessaire au fonctionnement de ton corps.



Et la tête, alouette ?



L'activité physique aide à **se sentir bien**. Elle procure bien souvent du plaisir, ce qui met de bonne humeur. Quelqu'un qui a l'habitude de s'activer aura **une meilleure estime de lui** et moins de risques de devenir accro à une drogue, comme le tabac ou l'alcool. **Bouger diminue aussi le stress et améliore la qualité du sommeil.** Lorsque tu t'es bien dépensé, tu t'endors plus vite et tombes plus rapidement dans le sommeil dit « profond », celui qui te permet de régénérer tes cellules, de relâcher tes muscles, d'évacuer tes toxines et de doper ton système immunitaire. Enfin, grâce à l'activité physique, tu peux aussi **rencontrer facilement de nouvelles personnes** et, pourquoi pas, les intégrer dans ton groupe d'amis. Bref, plus tu bouges, mieux tu seras dans tes baskets. Tentant, n'est-ce pas ?

La bonne dose ? **60 minutes minimum par jour** mais pas forcément en une seule fois !



Attention danger ! La sédentarité

Téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision : **les écrans se multiplient**. Face à eux, nous sommes comme hypnotisés ; à peine si on remue le petit doigt pour changer de chaîne ou cliquer sur un lien.

Ces nouveaux moyens de communiquer, de s'informer et de se divertir sont très intéressants. Leur seul défaut : **ils réduisent notre activité physique à zéro ! La sédentarité (manque d'activité physique)** augmente les risques de grignotage, donc de surpoids, d'isolement et de dépendance. Alors, pour rester en forme, pense à te reconnecter au monde réel de temps en temps...

Des pieds à la tête !

A. Sers-toi des différents documents proposés pour répondre aux questions

1. Quels sont les bienfaits de l'activité physique pour ton corps ?

.....
.....
.....

2. Quel est le seul muscle de ton corps a fonctionné tout seul ?

.....

3. Que se passe-t-il si tu ne sollicites pas tes muscles ?

.....
.....

4. Quels sont les bienfaits de l'activité physique pour ton moral ?

.....
.....
.....

5. Combien de temps par jour dois-tu idéalement bouger ?

.....
.....

6. Quels objets stoppent de nos jours l'activité physique ?

.....
.....

7. Quels sont les risques de la sédentarité ?

.....
.....
.....

8. Cite différentes façons de bouger au quotidien.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Des pieds à la tête !

B. Sur l'image ci-dessous, 15 activités sont représentées. Écris le numéro de chacune de ces activités dans le bon panier : panier sport, panier activité physique, panier sédentarité.

1. A man sitting at a computer desk.

2. A man running with a soccer ball.

3. A man sitting at a desk reading a book.

4. Two men talking.

5. A man riding a horse.

6. A man running with a ball.

7. A man climbing stairs.

8. A man carrying shopping bags.

9. A man eating a large sandwich.

10. A man lying on the floor.

11. A man running.

12. A man painting a wall.

13. A man walking a dog.

14. A man dancing.

15. A man sitting in a chair.

Panier sédentarité

Panier activité physique

Panier sport