

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE OU SPORTIVE

**Seulement 1 enfant sur 2 pratique les 60 minutes d'exercices physiques par jour recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé et le niveau d'activité physique tend à se stabiliser en France.**

### La sédentarité : un problème majeur !

Depuis quelques décennies, le jogging sert plus souvent de tenue confortable pour regarder la télé que de tenue de sport. La preuve ? De 1800 à aujourd'hui nous sommes passés de 8 h d'activité physique par jour à 1 seule ! Et notre sédentarité en constante augmentation pose un véritable problème de santé publique, en favorisant surpoids et maladies cardio-vasculaires.

Pour lutter contre les troubles liés à la sédentarité, il n'y a pas 36 solutions : L'activité physique. Une pratique régulière dès l'enfance et l'adolescence est bénéfique pour le développement physique et intellectuel, elle figure comme un facteur majeur de protection de santé tout au long de la vie. De plus, elle développe les habiletés sociales et personnelles à travers l'estime de soi. Motivant, non ?

### RECOMMANDATIONS :

- Les transports sont une opportunité quotidienne de dépenser de l'énergie, en troquant la voiture contre la marche ou le vélo.
- Incitez régulièrement votre enfant à se dépenser.
- Proposez-lui la pratique de différents sports.

### Pratiquer une activité sportive ou physique dès le plus jeune âge

La pratique du sport est une bonne habitude comme une autre : plus on la prend tôt plus on a de chances... de la garder ! Faire du sport dès le plus jeune âge permet d'accroître les capacités du corps qui augmentent jusqu'à environ 25-30 ans.

Et les bénéfices acquis tout au long de la vie, par l'exercice physique, réduisent les risques de mortalité et augmentent l'espérance de vie en bonne santé.

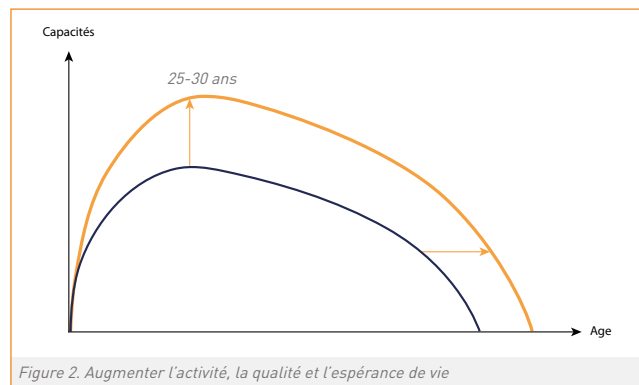


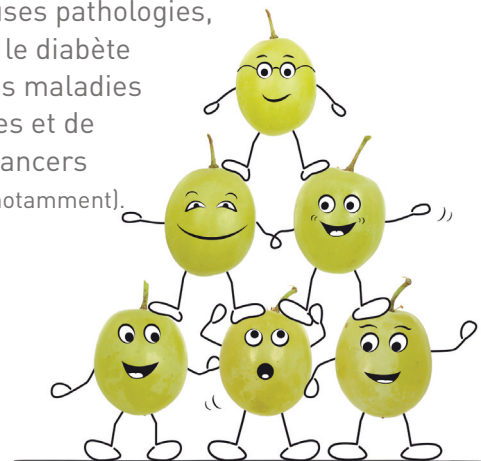
Figure 2. Augmenter l'activité, la qualité et l'espérance de vie



### De nombreux bénéfices sanitaires

Les bienfaits d'une pratique régulière de sport ou d'une activité physique sont multiples :

- Elle accroît le bien-être et la qualité de vie.
- Associée à une alimentation équilibrée, elle stabilise le poids du corps tout au long de la vie.
- Elle permet de lutter contre l'apparition de nombreuses pathologies, notamment le diabète de type 2, les maladies métaboliques et de nombreux cancers (sein et colon notamment).



### UN LIEN FORT AVEC LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ENFANTS

Au delà des bénéfices physiques, le sport apporte beaucoup à l'enfant. À travers le sport, il expérimente la liberté de s'exprimer pleinement, l'autonomie et le dépassement de soi.

Tout en apprenant à s'intégrer à un groupe et en goûtant au sentiment d'appartenance à celui-ci. Et sans s'en rendre compte, il va améliorer ses capacités d'attention.