

Prends soin de ta Santé

M A N BOUGER E DORMIR

Ta santé et toi

M A N BOUGER E DORMIR

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE L'ALIMENTATION ET LE SOMMEIL sont des composants essentiels et indispensables de notre santé. Ils améliorent notre qualité de vie.

Pour avoir plus d'informations contactez-les sur : www.mangerbouger.fr

Pourquoi bouger ?

BOUGER C'EST BON POUR TA SANTÉ !

- Améliorer ma condition physique
- Garder un poids de forme
- Meilleure estime de moi
- Déteinte et gestion du stress

POUR ÊTRE AU TOP

- Améliorer mon équilibre et ma silhouette
- Me faire de nouveaux amis
- Resteur en bonne santé

Pour avoir plus d'informations contactez-les sur : www.mangerbouger.fr

Et toi, comment bouges-tu ?

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

niveau	SI TU...
Tu n'es pas ASSEX ACTIF	pratiques moins d'1 heure d'activité physique modérée par jour.
Tu es SUFFISAMMENT ACTIF	pratiques 1 heure ou plus d'activité physique modérée par jour. Exemple: marche rapide
Tu es TRÈS ACTIF	pratiques 1 heure ou plus d'activité physique intense par jour. Exemple: course à pied à 5-6 km/h

L'INACTIVITÉ PEUT TE CONDUIRE À

- La prise de poids (risque d'obésité)
- Des troubles du sommeil
- Un mal-être
- Un manque de tonus
- Des problèmes de dos et d'articulation

ET TE PRÉDISPOSE À DES PROBLÈMES DE SANTÉ À L'ÂGE ADULTE COMME

- Le diabète
- L'hypertension artérielle
- Maladies cardiovasculaires
- L'ostéoporose (fragilité osseuse)
- Les risques d'accidents cérébrovasculaires
- Certains cancers

Pour avoir plus d'informations contactez-les sur : www.mangerbouger.fr

Comment t'y prendre ?

LA BONNE ACTIVITÉ EST CELLE QUI CORRESPOND LE MEILLEUR À TES GOÛTS ET TES APPÉTITUDES PHYSIQUES

Avant la pratique d'une activité physique

PENSE À BIEN T'ÉCHAUFFER (ENVIRON 15 MIN)

L'échauffement :

- prévient les blessures
- augmente progressivement le débit cardiaque
- accroît la vigilance, l'attention, la concentration et la motivation

PENSE À BIEN T'ÉTIRER (AU MOINS 10 MIN)

Pendant l'échauffement et à la fin de la séance :

- sans douleur
- sans mouvement de ressort
- en alternant les phases de contraction et de relâchement

RESPECTE BIEN LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Évite les activités physiques à l'extérieur en cas de grosse chaleur ou de froid intense
- Respecte le code de la route et anticipe les dangers sur la voie publique
- Adapte les vêtements et les chaussures à l'activité physique que tu pratiques et aux conditions climatiques
- Sois visible et porte des équipements de sécurité
- N'a jamais te baigner seul
- Évite les tonalités

Pour avoir plus d'informations contactez-les sur : www.mangerbouger.fr

Sois actif à ta façon

FAIS-TOI PLAISIR

Fais plus d'activités... d'assouplissement

L'ASSOUPLEMENT est un exercice d'étirement et de traction qui favorise la détente musculaire des articulations.

d'endurance

L'ENDURANCE est un exercice continu qui permet d'accroître l'efficacité du cœur, des poumons et du système circulatoire.

de musculation

LA MUSCULATION est un exercice qui renforce les muscles et l'ossature, améliore l'équilibre et la posture et prévient la diminution de la densité osseuse.

Évite de rester assis trop longtemps

Pour avoir plus d'informations contactez-les sur : www.mangerbouger.fr

4 règles pour bien bouger

AVANT DE FAIRE DU SPORT, FAIS UN POINT SUR TA SANTÉ AVEC TON MÉDECIN

PRATIQUE UNE ACTIVITÉ
SOUS FORME DE JEUX, D'ACTIVITÉ DE LA VIE QUOTIDIENNE OU DE SPORTS

- RÉGULIÈRE**, au minimum 60 minutes par jour, même réparties par tranche de 10 minutes au cours de la journée (ex : marche, vélo...)
- ADAPTÉE**, à tes goûts, et tes capacités
- SÉCURISÉE**, échauffement, chaussures en bon état, alimentation équilibrée, et arrêt au moindre signe d'alerte (ex : tête qui tourne, vision trouble...)
- PROGRESSIVE**, augmentation de la quantité et de l'intensité des efforts par paliers de 3 semaines

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr

Ton corps a besoin d'eau !

BOIS DE L'EAU A VOLONTÉ

AVANT L'EFFORT
La règle d'or est de bien s'hydrater pour retarder la fatigue et éviter les crampes.

PENDANT L'EFFORT
Bis bis dès le début de l'activité de petites quantités d'eau à intervalles régulières et toutes 15 min. Par temps chaud, le corps transpire et peut perdre jusqu'à 3 litres d'eau, il ne peut en absorber qu'1 litre par heure.

APRÈS L'EFFORT
N'oublie pas de boire et de t'alimenter pour reprendre ses forces (reconstituer les réserves en sucre et réparer les muscles).
Prends un jus de fruits ou un fruit et un produit laitier source de protéines dans les 30 minutes après l'effort, privilégie un repas facile à digérer.

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr

Une alimentation équilibrée

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT PRivilÉGIÉ LA DIVERSITÉ

DE L'EAU A VOLONTÉ

BOISSONS Au cours et en dehors des repas
• Limiter les boissons sucrées
• Privilégier les boissons light

FRUITS ET LÉGUMES
• A chaque repas et en cas de petits creux
• Crues, cuites, râpées ou préparées
• Frais, surgelés ou en conserve

PAIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS, FORMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS
• Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bio

LAIT ET PRODUITS LAITIERS
• Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

VIANDES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUFS
• Ne pas oublier le lait et le matin et 2 à 3 produits lactés dans la journée
• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement
• Varier : privilégier la variété des espèces (viande blanche et viande rouge) et les morceaux les moins gras
• Préférer, au moins, 2 fois par semaine

LES ALIMENTS DONT LA CONSOMMATION SE VRAI LIMITER

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES
• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...)
• Limiter les grasses d'origine animale (beurre, crème...)

PRODUITS SUCRÉS
• Ne pas oublier des produits sucrés, ils ne sont à la base d'aucun repas
• Attention aux boissons sucrées
• Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (bonbons, crèmes dessert, chocolat, glaces...)

Sel
• Privilégier le sel iodé
• Ne pas oublier d'ajouter du goût
• Privilégier l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
• Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr

VRAI / FAUX

1 BONNE ALIMENTATION
1 ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, DIVERSIFIÉE

- LA VIANDE ROUGE EST-ELLE MAUVAISE POUR LES SPORTIFS ?** **FAUX**
La quantité doit être adaptée à l'âge, aux besoins en protéines et en calories. Les sources de protéines doivent être variées (viande rouge, viande blanche, poisson, œuf) sur la semaine.
- BOIRE EN MANGEANT FAIT GROSSE ?** **FAUX**
L'eau n'apporte que des minéraux. L'eau n'apporte pas de calorie donc pas d'énergie.
Quand il s'agit de boissons sucrées (soda...) **VRAI**
- POMMES DE TERRE ET BANANES SONT BONNES POUR LA FORME ?** **VRAI**
Elles sont sources de glucides lents et de potassium.
- MANGER UNE BARRE « LAIT » CHOCOLAT, C'EST COMME BOIRE UN VERRE DE LAIT.** **FAUX**
Des barres sucrées contiennent :
• 4 fois = de calcium qu'un grand verre de lait
• 2 fois + de sucre
• 4 fois + de matières grasses.
- BOIRE DU SODA LIGHT C'EST COMME BOIRE DE L'EAU** **FAUX**
Les vraies boissons « light » ne sont pas caloriques, puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant, mais attention : elles ont l'inconvénient de donner envie de manger sucré.

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr

4 règles pour bien manger

CHAQUE ALIMENT A SA PLACE ET SON UTILITÉ

- Consomme des produits et des boissons sucrés en petites quantités
- Organise les repas :
- 3 repas par jour
- 1 collation l'après-midi
- ne grignote pas entre les repas
- Mange de tout, et respecte les proportions

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

EAU A VOLONTÉ
UN REPERE = LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr

Pense à dormir

TU PASSES PLUS D'UN TIERS DE TA VIE À DORMIR

... POUR RECHARGER TES BATTERIES

- Récupération physique en début de nuit
- Récupération psychologique en évacuant les tensions nerveuses
- Fabrication des hormones (de croissance en première partie de nuit...)
- Défense contre les infections
- Régénération de la peau
- Meilleure assimilation des connaissances apprises pendant la journée

... DE PLUS, SI TU PRATIQUES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- Tu t'endormiras plus rapidement
- Tes stades et cycles de sommeil seront plus réguliers
- Tu augmenteras la durée de ton sommeil
- Tu te réveilleras moins la nuit

LES BESOINS EN SOMMEIL

Nouveau-né	13 h à 17 h
De 3 à 7 ans	10 h à 12 h
Pré-adolescent	8 h à 10 h
Adolescent	7 h à 9 h
Adulte	6 h à 10 h
Personnes âgées	6 h à 10 h fractionnées

Pour avoir plus d'informations connecte-toi sur : www.mangerbouger.fr