

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ !



« Le sport est capable de prévenir l'apparition de certaines maladies ! »



VRAI, et oui!
Aussi étonnant que celui puisse paraître, faire de l'exercice physique permet de rendre tes os plus solides!!

VRAI, le sport réduit l'apparition des maladies comme le diabète, le cancer, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, la dépression et l'ostéoporose.

« Le sport renforce mes os »



« Marcher ce n'est pas du sport »

FAUX, La marche est considérée comme une activité physique.
Saches qu'il est recommandé de faire 30 minutes d'exercice physique par jour pour rester en bonne santé. C'est un objectif que tu peux facilement atteindre en marchant : par exemple le simple fait d'aller à pied au collège ou voir tes amis, te permet de faire de l'activité. Alors motive toi et marche !

Faire du sport OUI, mais bien manger c'est tout aussi important !



Pourquoi ?

→ Car les légumes ainsi que les fruits sont remplis de vitamines & de minéraux dont tu as **besoin** pour avoir de l'énergie, grandir et être en forme !

Bien manger d'accord, mais ça veut dire quoi ?

→ Le plus important à retenir c'est que tu dois manger un **aliment sain** à **chaque repas**.

Alors ajoute des **légumes** à ton assiette & mange un fruit pour le goûter !

Rappelle toi aussi que la boisson que tu dois boire le plus, c'est **l'eau** ! Elle est **vitale** et permet à ton corps d'éliminer ses déchets. Les sodas, le sirop et les jus de fruits c'est un verre par jour maximum. Pour que ton corps puisse fonctionner correctement, il faut lui laisser du temps pour se **reposer** entre les repas. Donc on **ne grignote pas** et on mange à heures régulières.



« Le sport ça détend »



VRAI, et c'est grâce aux endorphines, une hormone que l'on appelle « l'hormone du plaisir ». Le cerveau la libère dans tout ton corps, suite à la réalisation d'un effort.

C'est une hormone qui peut t'aider si tu te sens stressé, angoissé ou déprimé. Attention, si c'est ton cas, il est important d'en parler avec un adulte pour qu'il t'aide à te sentir mieux.

« Faire du sport peut rendre moins intelligent »



FAUX, c'est tout le contraire ! Des études ont montré que faire du sport améliorerait notre mémoire et nos capacités de réflexion. Alors n'hésites pas à faire de l'exercice entre tes leçons ou avant de résoudre un problème de mathématiques !

VRAI,

Toujours grâce aux endorphines que tu libères après une séance de sport. Elles vont te permettre de te coucher détendu, et d'avoir un sommeil réparateur



« Le sport permet de mieux dormir »



Bien dormir, mode d'emploi

A quoi ça sert, le sommeil ?

→ Tout le monde a besoin de dormir pour rester en bonne santé. Mais à ton âge, c'est indispensable pour que tu grandisses ! Si tu ne dors pas bien ou que tu te couches trop tard, tu ne produis pas assez d'hormones de croissance.



Comment faire pour bien dormir ?

→ Ton cerveau a besoin de sécréter de la mélatonine ou sérotonine ?? qu'on appelle « l'hormone du sommeil ». C'est grâce à elle que tu vas pouvoir te reposer. Mais cette hormone a besoin de **calme** & **d'obscurité** pour être produite. Et lorsque tu regardes un écran comme la TV, la tablette ou ton téléphone, tu empêches ton cerveau de la fabriquer ! Et oui, la lumière de l'écran envoie le mauvais message à ton cerveau... Résultats ? Tu n'arrives pas à t'endormir rapidement, tu réfléchis trop et lorsque tu te réveilles le matin, tu te sens déjà fatigué. Alors pour éviter ça, on coupe tout 1h avant d'aller dormir.

Tout ses sujets t'intéressent & tu aimerais avoir plus d'informations ?

Tu peux te rendre sur les sites de « santé.fr » ou encore « mangerbouger.fr » pour avoir d'autres informations