

LE SPORT EST-IL BON POUR LA SANTE ?



Le sport est bon pour la santé. Il réduit le risque de maladies cardiovasculaires, il divise le risque d'infarctus. Le sport permet aussi de roder les articulations .

L'activité physique chez les enfants et les adolescents

Pour que les enfants et les adolescents grandissent en santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement et qu'ils mangent des aliments sains chaque jour..

L'activité physique quotidienne peut englober le jeu libre, les jeux, les sports, les moyens de transport actifs (marche, vélo), les loisirs et l'éducation physique.

Pour les adolescents de 13 à 17 ans, il faut environ 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée chaque jour, dont :

1. des activités d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine;
2. des activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 jours par semaine.

Pour les enfants de 10 à 12 ans , c'est la même chose que pour les adolescents .



Quel sport pour mon enfants ?

Qu'il s'agisse de danse ou de natation, de football ou de karaté, les effets positifs du sport sur les jeunes ne sont plus à démontrer. Encore faut-il trouver l'activité qui correspond le mieux à votre enfant.

818 903 : c'est le nombre de jeunes de moins de 14 ans licenciés à la fédération française de football, c'est le sport le plus pratiqué par cette classe d'âge devant le tennis et les arts martiaux.

Votre enfant peu commencer le sport quand vous le voulez mais pas trop jeune. A l'école primaire, les élèves se dépensent souvent pendant les récréations, en plus des cours de sport. Il faut donc prendre en compte ces activités même si elles semblent anodines. L'important n'est pas le nombre d'heures de pratique dans la semaine.

Sujet réalisé par Antoine.