JOURNAL DU SPORT, DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DE SAINTE PROCULE

JOURNAL DE FÉVRIER 2024

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

COMMENT FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN?

DU 2 AU 6 AVRIL : SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

FLORIANNE, ARTHUR, EMMA, KYLLIAN CLASSE DE 4ÈME

Éditorial:

Ce journal est le premier d'une longue série ...
Il s'adresse à vous : tous les élèves de l'institution Sainte Procule. Nous souhaitons vous permettre de trouver des trucs et astuces pour améliorer votre santé et votre bien-être au quotidien. C'est pourquoi, régulièrement vous pourrez lire des articles sur différentes thématiques écrits par des élèves de l'établissement. Vous pouvez si vous le souhaitez participer à ce journal sur des sujets qui vous tiennent à cœur et que vous avez envie de partager avec la communauté de Sainte Procule (votre club, un sport, un sportif, un hobby en lien avec le bien-être ou la santé ...).
J'ai sollicité les élèves de quatrième pour écrire des articles sur les bienfaits de l'activité physique durant l'adolescence et surtout comment vous pouvez agir sur votre quotidien pour augmenter la quantité d'activités physiques.
Car faire de l'activité physique ne se résume pas à faire du sport ou de l'EPS. Dès que vous marchez pour venir au collège ou que vous vous baladez avec vos copains c'est de l'activité physique modérée (qui peut devenir élevée si vous êtes en retard!).
L'année 2024 s'annonce riche en événements sportifs avec les jeux olympiques et paralympiques en France, si vous souhaitez écrire à ce sujet vous êtes les bienvenus.

Bonne lecture !

Pour toutes informations, vous pouvez vous adresser à
Mme GRATEAU ou Mme CANTAT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST :

" TOUT MOUVEMENT CORPOREL PRODUIT PAR LES MUSCLES QUI REQUIERT UNE DÉPENSE D'ÉNERGIE. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DÉSIGNE TOUS LES MOUVEMENTS QUE L'ON EFFECTUE NOTAMMENT DANS LE CADRE DES LOISIRS, SUR LE LIEU DE TRAVAIL OU POUR SE DÉPLACER D'UN ENDROIT À L'AUTRE." (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ).

LA SANTÉ EST :

"UN ÉTAT COMPLET DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL QUI NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ." (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ).

LA SANTÉ MENTALE EST :

"UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE QUI PERMET À CHACUN DE RÉALISER SON POTENTIEL, DE FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS NORMALES DE LA VIE, DE TRAVAILLER AVEC SUCCÈS ET DE MANIÈRE PRODUCTIVE, ET D'ÊTRE EN MESURE D'APPORTER UNE CONTRIBUTION À LA COMMUNAUTÉ." (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ).

Effets de l'activité physique sur la santé physique :

- **Prévention de certains cancers**
- **Augmentation de la force, de la souplesse et de la densité des os.**
- **Prévention des maladies chroniques**
- **Améliorations cardio-vasculaires**
- **Prévention du diabète de type 2**

Diminution de l'anxiété, du stress, de la dépression.

La santé mentale :

Augmentation de l'estime de soi, de la concentration et de l'attention.

Amélioration du sommeil

Comment faire de l'activité physique au quotidien ?

Quelques définitions....

Les activités d'intensité modérée entraînent un essoufflement modéré : vous pouvez avoir une conversation.
Les activités d'intensité élevée entraînent un essoufflement marqué : avoir une conversation est difficile et vous avez une transpiration abondante.

Qu'est-ce que vous pouvez faire au quotidien ?

1) Il faut au moins 2h d'activité physique modérée par jour.
2) Pour les ados de 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité à intensité élevée.
3) Renforcer les muscles et les os au moins trois fois par semaine en faisant des exercices de musculation.
4) Limiter le temps des écrans (télévision, ordinateur, téléphone, console de jeux).
5) Il faut faire une variété d'activités physiques telle que la marche, la course, le vélo, la natation, la danse ...
7) Aller au collège à vélo ou à pied
8) Se déplacer le plus souvent de façon active : marcher, faire du vélo, de la trottinette, monter et descendre par les escaliers,
9) Les activités domestiques : faire le ménage, jardiner, promener son animal de compagnie.
Etc...

Si tu souhaites connaître ton niveau d'activité physique rendez-vous sur :
https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-ados/
Source : manger bouger.fr / ameli / sports.gouv.fr / santé.gouv.fr

Arthur, Kyllian, Emma, Florianne

4°1 ET 2