

Vive la vie **active!**

Magazine pour les jeunes
de 10 à 14 ans

**L'activité physique quotidienne :
C'est amusant et
bon pour la santé!**

À la maison
À l'école
À l'intérieur comme à l'extérieur
Sur le chemin de l'école
En famille et avec ses amis





Bien dans sa tête, bien dans sa peau!

Faire de l'exercice, c'est amusant. C'est aussi essentiel pour garder ton corps en pleine forme. Au pays, plus de la moitié des jeunes ne sont pas assez actifs et actives. Si tu choisis des activités physiques qui te plaisent et si tu t'y adonnes chaque jour, tu auras toujours fière allure et tu te sentiras bien dans ta peau.

*Lis ce qui suit pour apprendre comment intégrer
l'activité physique à ton quotidien.*

Le plus **difficile**, c'est de **faire** le **premier** pas

Même si tu es déjà actif, il devrait être possible d'en faire plus. Qu'en penses-tu? Les professionnels de la santé affirment que les jeunes de ton âge devraient accroître leurs activités physiques d'au moins 30 minutes par jour et viser au moins 90 minutes par jour après cinq mois. Si tu es déjà pas mal actif, encourage ta famille et tes amis à faire de l'exercice avec toi en donnant le bon exemple. Ainsi, tu deviendras encore plus actif toi aussi!

Si tu n'es pas très actif ou active, commence lentement et choisis des activités qui te plaisent. Ose faire le premier pas. Si tu commences à faire de l'exercice tous les jours, tu obtiendras des résultats en très peu de temps. Utilise le *Tableau d'activités* à la page suivante pour noter tes objectifs.



Au début, essaie de faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes de plus chaque jour. Tu dois nécessairement consacrer 10 de ces minutes à des exercices vigoureux comme courir, jouer au soccer, patiner ou danser. Tu peux diviser tes séances d'activité physique en périodes de 5 à 10 minutes chacune tout au long de la journée.

Que fais-tu

à l'heure actuelle?

Prends un moment pour noter tout ce que tu as fait hier et avant-hier. Parmi toutes ces activités, combien peuvent être considérées comme des activités physiques? Réfléchis au temps que tu as mis à faire toutes ces activités et inscris-en la durée dans la colonne ci-dessous.



Tableau d'activités

Hier	
Activité	Durée en minutes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ton total est-il supérieur à 90 minutes par jour? Formidable! Continue – tu sembles avoir adopté un mode de vie sain!

Ton total est-il inférieur à 90 minutes mais supérieur à 60 minutes par jour? C'est bien, mais il faut aller de l'avant! Essaie d'accroître ta période d'activité physique jusqu'à 90 minutes par jour pendant le prochain mois!

Ton total est-il inférieur à 60 minutes mais supérieur à 30 minutes par jour? C'est un bel effort mais il faut faire plus. Consulte ton *Tableau d'activités* et fixe-toi un but. Augmente tes activités physiques de 30 minutes par jour, au moins, au cours du premier mois. C'est facile si tu as des objectifs précis. Essaie de convaincre ta famille et tes camarades de s'activer avec toi!

Es-tu actif ou active moins de 30 minutes par jour? Alors, il faut faire mieux. Au départ, il faut te fixer des objectifs, puis accroître ta période d'activité physique d'au moins 30 minutes par jour. Ensuite, vas-y progressivement et fais des choses de plus en plus exigeantes en essayant d'atteindre ton objectif ultime d'au moins 90 minutes par jour. Examine attentivement le tableau à la page 8 pour voir ce qu'il faut faire. Le secret? Intégrer l'exercice à ta routine quotidienne. Il devrait être tout aussi naturel de bouger que de laver ton visage ou de brosser tes dents.

Avant-hier	
Activité	Durée en minutes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Connais-tu tous les bienfaits de l'exercice?

Mets tes connaissances à l'épreuve!

Quels bienfaits, parmi les suivants, sont directement liés à l'activité physique?

- Aide à se faire de nouveaux amis
- Améliore l'estime de soi physique
- Assure un poids-santé
- Renforce les os et les muscles
- Améliore la souplesse
- Donne une meilleure posture et un bon équilibre
- Améliore la forme physique
- Rend le cœur plus performant
- Favorise la détente
- Permet aux jeunes de grandir et de se développer comme il faut

Si tu as coché toutes les cases, tu as raison!
L'activité physique t'offre tous ces bienfaits!



Infocapsule

L'aérobie, c'est tout exercice qui permet aux muscles d'utiliser l'oxygène. Puisque les exercices d'aérobie sont répétitifs, ils alimentent les muscles en oxygène, ce qui permet au sang de circuler plus facilement dans le corps.

Le savais-tu?

Lorsque le cœur pompe le sang dans ton corps, il produit assez de pression pour créer un jet de 6 mètres.

Le savais-tu?

La transpiration et la sueur n'ont pas d'odeur. L'odeur vient des bactéries qui habitent dans la peau.

Infocapsule

Les muscles possèdent des enzymes spéciaux qui brûlent uniquement le gras. Ainsi, l'activité physique t'aide à brûler plus efficacement le gras. Plus tu fais d'exercice et obliges tes muscles à travailler fort, plus ils produisent des enzymes brûleurs de gras.

Qu'est ce qui te *passionne*?

Quelles activités t'intéressent le plus, parmi les suivantes?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Marcher | <input type="checkbox"/> Faire du ski |
| <input type="checkbox"/> Courir | <input type="checkbox"/> Jouer au basket-ball |
| <input type="checkbox"/> Faire des randonnées | <input type="checkbox"/> Jouer au volley-ball |
| <input type="checkbox"/> Faire du vélo | <input type="checkbox"/> Aller glisser |
| <input type="checkbox"/> Nager | <input type="checkbox"/> Faire du patin à
roues alignées |
| <input type="checkbox"/> Faire du jogging | <input type="checkbox"/> Jouer au soccer |
| <input type="checkbox"/> Jouer au chat perché | <input type="checkbox"/> Jouer au football |
| <input type="checkbox"/> Faire de la gymnastique | <input type="checkbox"/> Jouer au tennis |
| <input type="checkbox"/> Patiner | <input type="checkbox"/> Jouer au base-ball |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'escalade
murale | <input type="checkbox"/> Jouer à la balle molle |

- | |
|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Danser |
| <input type="checkbox"/> Faire des arts martiaux |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga |
| <input type="checkbox"/> Jouer au frisbee |
| <input type="checkbox"/> Rouler dans ton
fauteuil roulant |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'escalade |
| <input type="checkbox"/> Jouer aux quilles |
| <input type="checkbox"/> Jouer au hockey |
| <input type="checkbox"/> Jouer avec tes amis |
| <input type="checkbox"/> Faire de la planche |

Autres activités

- | | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Infocapsule

Il faut combiner trois types d'exercice pour obtenir les meilleurs résultats :

1. Des exercices d'endurance (aérobie) qui accélèrent ton rythme cardiaque et qui te font transpirer.
2. Des exercices d'assouplissement qui t'obligent à te pencher et à t'étirer, ce qui détend tes muscles et fait bouger tes articulations.
3. Des exercices de musculation qui aident à rendre tes os plus forts et tes muscles plus puissants.

À partir de la liste d'activités ci-dessus, choisis un exercice d'endurance, un exercice d'assouplissement et un exercice de musculation.



• Les exercices d'endurance comme la marche rapide et la course sont excellents pour demeurer en forme. Ils forcent tes poumons et ton cœur à travailler plus fort pour pomper le sang dans ton corps et tes muscles. Des activités comme la natation, le patin à roues alignées, la danse et la plupart des sports ont cet effet.

• Les exercices d'assouplissement comme la gymnastique et le yoga sont excellents pour étirer et détendre les muscles, ce qui rend ton corps plus souple et lui permet de bouger facilement dans toutes les directions.

• Les exercices de musculation comme soulever des poids sous supervision, transporter des sacs d'épicerie ou ratisser des feuilles sont excellents parce qu'ils font travailler tes muscles plus fort que d'habitude.

Imagine! Tu peux même faire de l'exercice en restant *assis...*



Essaie de t'étirer pendant plusieurs minutes. Contracte et relâche tes muscles, un groupe musculaire à la fois, en commençant par tes jambes, puis ton dos, tes pieds, tes doigts, tes orteils et même ton visage et ton cou. Assure-toi de contracter tes muscles pendant 10 à 60 secondes avant de les relâcher. De cette façon, tes muscles travailleront même quand tu es assis.

Tu peux prendre une pause-santé quand tu es à l'ordinateur. Lève-toi et marche autour de la pièce, monte et descend les escaliers rapidement ou fais des étirements et essaie de toucher le plafond. Tous ces petits trucs t'aideront à être plus actif ou active.

Ou encore, essaie de faire du hip hop sur place pendant 10 minutes. Ceci te réveillera et t'aidera à atteindre ton objectif d'activité physique.

Peux-tu penser à d'autres types d'activités à faire en regardant la télé ou en jouant à l'ordinateur pour t'aider à atteindre ton objectif?

Si tu mets tes idées sur papier, tu ne les oublieras pas. Tu peux les noter ici.

**Passons
à**

L'action!



Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les jeunes

1. **Augmenter** de 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique.
2. **Réduire** de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités passives comme regarder la télé, naviguer sur Internet ou jouer à des jeux vidéo ou d'ordinateur.

Vous pouvez augmenter les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs de 5 à 10 minutes, au moins.

Cette hausse de l'activité physique devrait inclure :

* des exercices modérés tels que la marche rapide, le patin ou le vélo
et

** des exercices vigoureux tels que la course, la musculation, le soccer ou le basket-ball.



Ce tableau illustre comment s'y prendre

MOIS	AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices modérés*		AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices vigoureux**		Total du TEMPS SUPPLÉMENTAIRE quotidien consacré à l'activité physique (minutes)	RÉDUCTION totale du temps d'inactivité (minutes)
1 ^{er} mois	Au moins 20	+	10	=	30	30
2 ^e mois	Au moins 30	+	15	=	45	45
3 ^e mois	Au moins 40	+	20	=	60	60
4 ^e mois	Au moins 50	+	25	=	75	75
5 ^e mois	Au moins 60	+	30	=	90	90

Note : Si tu crois que tu es déjà très actif, tiens compte de tous tes exercices modérés et vigoureux pendant quelques jours. Calcule le nombre total de minutes consacrées à l'activité physique, puis progresse graduellement pour atteindre l'objectif final de 90 minutes par jour.



Ton objectif

Essaie d'augmenter tes périodes d'activité physique tous les mois jusqu'à ce que tu fasses au moins 90 minutes d'exercice de plus par jour. Félicite-toi chaque fois que tu franchis une nouvelle étape! Discute de tes objectifs avec ta famille et avec tes camarades.

**Tu peux y arriver!
C'est certain!**



Des objectifs qui rapportent

Marc s'est fixé quelques nouveaux objectifs.

1. Devenir membre de l'équipe de natation de l'école et s'entraîner trois fois par semaine.
2. Aider sa famille à entretenir le jardin.

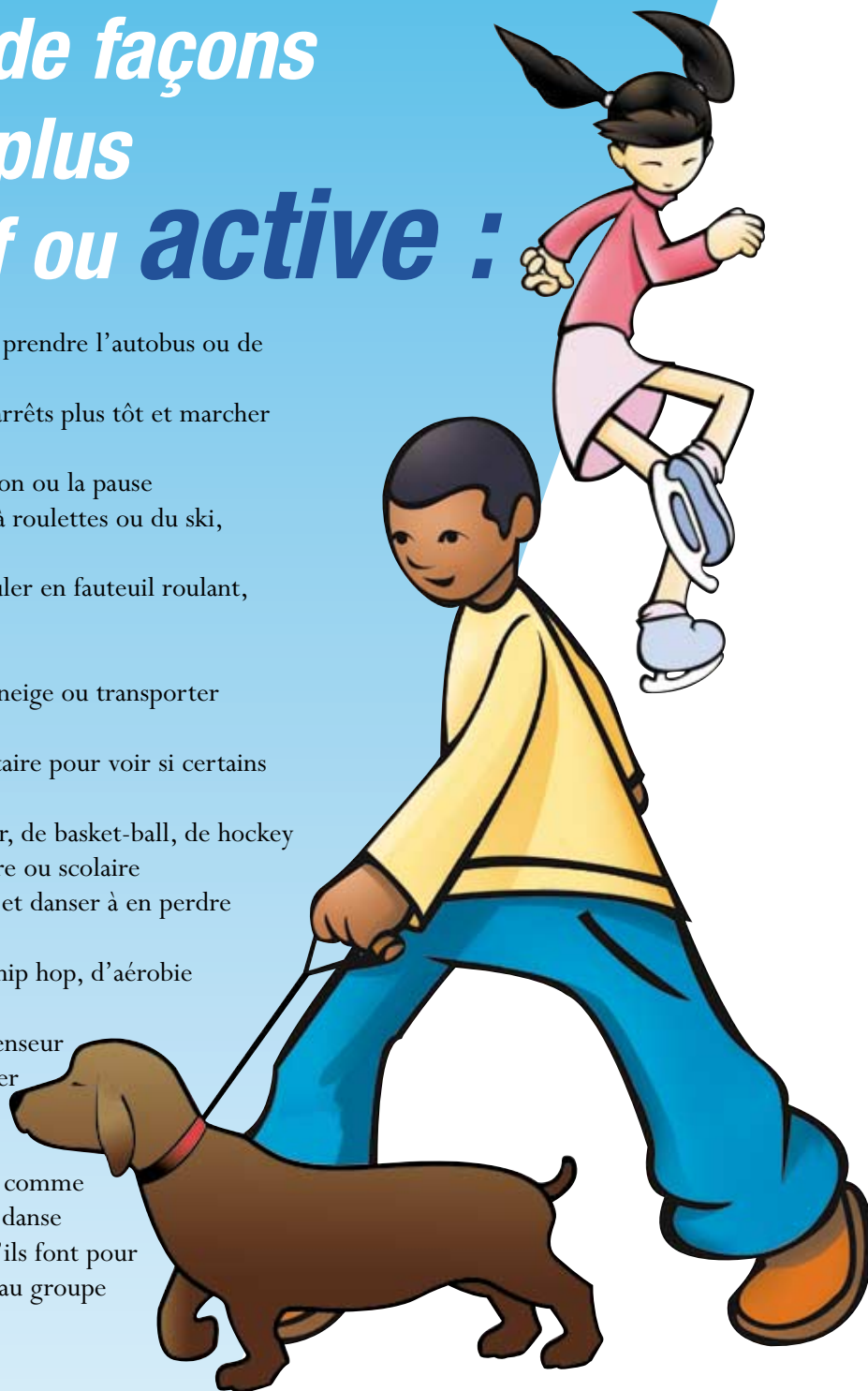
Voici ce qu'il a réussi à accomplir

1. Marc a convaincu un ami de l'accompagner à la piscine. Tout a bien fonctionné pendant une semaine, puis il a manqué une pratique parce qu'il avait oublié son maillot et sa serviette de bain. Quelques jours plus tard, il a manqué une autre pratique car plusieurs amis l'ont convaincu d'aller jouer à des jeux vidéo. L'entraîneur de Marc lui a dit de toujours garder un maillot et une serviette de rechange dans son casier. Ainsi, il n'aurait plus d'excuse pour manquer. L'entraîneur a également encouragé Marc à s'inscrire au « Défi 100 km », d'autant plus qu'il recevrait un chandail du club de natation. Ceci a incité Marc à respecter ses heures de pratique et à ne pas se laisser entraîner par ses amis.

2. Au début, Marc croyait qu'il n'était pas très amusant d'aider ses parents à travailler dans le jardin. Il pensait constamment à ce que ses amis étaient en train de faire et à tout ce qu'il ratait. Puisque ses parents étaient très occupés et avaient vraiment besoin d'aide dans le jardin, ils ont convenu de payer Marc pour ses travaux de jardinage. De plus, Marc a décidé de faire un devoir de sciences sur le jardinage. Il a donc mené des recherches sur la qualité du sol, sur les espèces végétales convenant bien à la région et sur les choses à faire pour obtenir un beau jardin. Du coup, une activité autrefois ennuyeuse était devenue à la fois intéressante et rentable!

Il y a plein de façons de devenir plus actif ou active :

- Marcher jusqu'à l'école au lieu de prendre l'autobus ou de s'y faire reconduire
- Descendre de l'autobus quelques arrêts plus tôt et marcher le reste du chemin
- Jouer à la balle pendant la récréation ou la pause
- Courir, sauter, faire de la planche à roulettes ou du ski, ou aller glisser
- Nager, faire de la bicyclette ou rouler en fauteuil roulant, jouer aux quilles
- Promener le chien
- Ratisser les feuilles, pelleter de la neige ou transporter des sacs d'épicerie
- Aller au centre sportif communautaire pour voir si certains cours t'intéressent
- Faire partie d'une équipe de soccer, de basket-ball, de hockey ou de ballon-volant communautaire ou scolaire
- Écouter de la musique dynamique et danser à en perdre le souffle
- S'inscrire à des cours de yoga, de hip hop, d'aérobic ou de gymnastique
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Prendre une marche après le souper
- Faire de l'exercice avec des camarades
- Essayer quelque chose de nouveau comme l'escalade murale ou des cours de danse
- Demander à d'autres jeunes ce qu'ils font pour être actifs ou actives et te joindre au groupe



Infocapsule

Il est très important d'être souple pour arriver à bouger dans tous les sens. Lorsque tu joues au tennis ou au golf, par exemple, tu dois être capable de tourner les hanches au lieu de tordre la colonne vertébrale.

Infocapsule

Le gras occupe plus de place que la masse musculaire. Un kilo de muscles est environ 30 pour cent plus petit qu'un kilo de gras.

Infocapsule

Les experts disent que chaque kilo de muscles en pleine forme permet à ton corps de brûler de 30 à 50 calories de plus par jour.

L'heure est à ***l'action!***



Relève le défi!

Mets de la musique et puis saute, danse ou bouge pendant 10 minutes. Comment te sens-tu? Tu devrais avoir chaud et être un peu essoufflé. De plus, ton cœur devrait battre plus vite.

Ton corps réagira de la même manière si tu marches vite, si tu cours autour du pâté de maisons ou si tu grimpes les escaliers à la course.

Quelques données sur ton corps

Pose ces questions à tes amis et à ta famille!
(Tu trouveras les réponses à la dernière page.)

1. Combien y a-t-il de muscles dans le corps humain?
2. Combien de fois par minute une personne normale respire-t-elle quand elle n'est pas en train de jouer ou de faire de l'exercice?
3. Combien de fois par jour un corps en santé combat-il les microbes et les bactéries?
4. Si on aplatissait complètement tes poumons, quelle superficie couvriraient-ils?
5. Quel est le muscle le plus fort du corps?
6. Combien de sang chaque battement de cœur pompe-t-il dans ton corps?

Infocapsule

Savais-tu que ton corps possède son propre système de climatisation? Et oui...c'est ta peau. Quand tu fais de l'exercice et que tu as chaud, ton corps transpire puis, au fur et à mesure que la moiteur s'évapore, il se rafraîchit. Voilà pourquoi tu dois boire une grande quantité d'eau quand tu joues beaucoup ou quand tu es très actif physiquement.

Petits trucs pour *t'aider* à être plus actif



Truc d'assouplissement

Lorsque tu es assis et que tu essaies de toucher tes orteils, garde ton dos bien droit et penche-toi toujours à partir des hanches.



Truc d'endurance

Lorsque tu fais des exercices modérés ou vigoureux, bois toujours beaucoup d'eau pour remplacer celle que tu perds sous forme de sueur.

Truc de musculation

Si tu soulèves des poids, assure-toi qu'il y a toujours des gens autour pour superviser tes efforts et pour t'aider au besoin.

La bonne forme : une question de minutes

Cours, saute ou danse *aussi vite que tu le peux* pendant cinq minutes. Demande à un membre de ta famille ou à un ami de te chronométrer. As-tu chaud? Es-tu essoufflé? Ton cœur bat-il vite? Super! De cette façon, tu aides ton cœur et tes poumons à bien faire leur travail et tu alimentes bien ton sang en oxygène.

Ces activités sont considérées comme des exercices vigoureux. Comment te sens-tu?

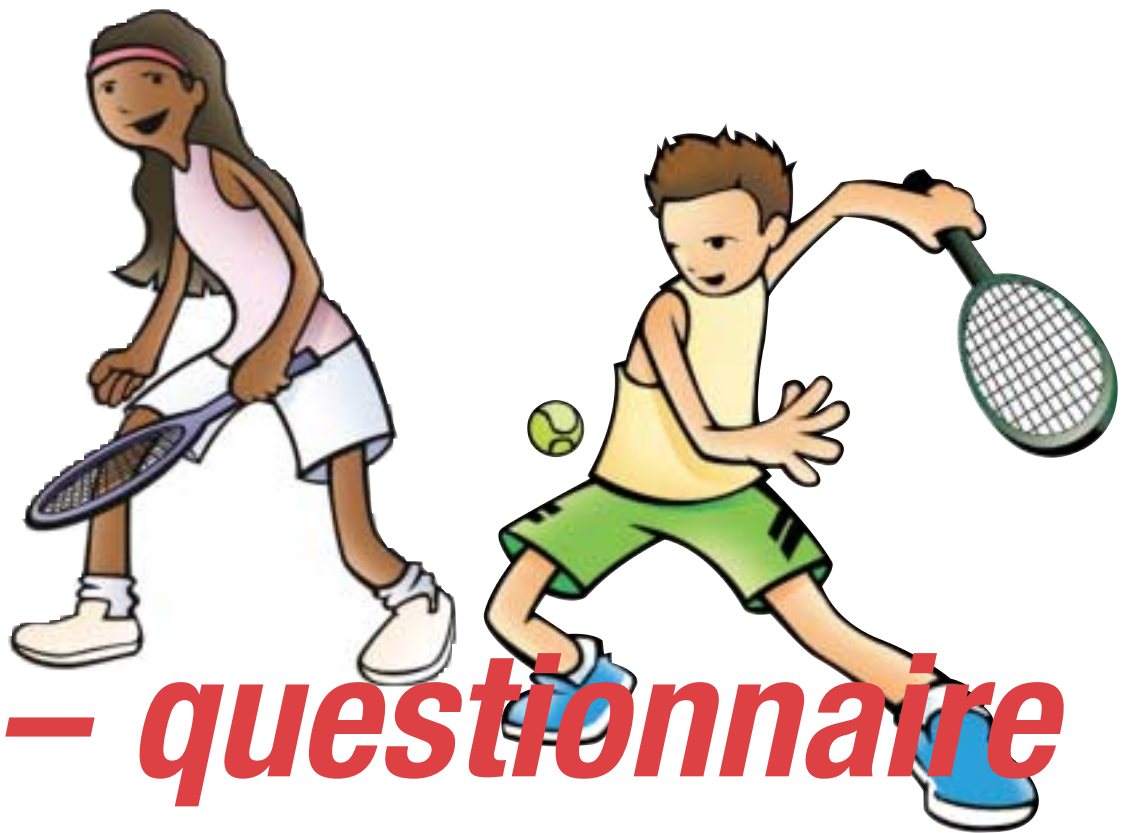
Tu dois faire des exercices vigoureux tous les jours. Le premier mois, essaie de faire 10 minutes de plus d'exercices vigoureux par jour. Le deuxième mois, augmente à 15 minutes par jour. Le troisième mois, il devrait être possible de faire 20 minutes de plus d'exercices vigoureux chaque jour. Le cinquième mois, tu devrais être rendu à 30 minutes de plus d'exercices vigoureux chaque jour.

Chaque fois que tu réussis à augmenter la durée de tes exercices, félicite-toi et fais part de tes progrès à ta famille et à tes amis.



Infocapsule

Pour être en santé, il faut manger des aliments sains, faire de l'exercice tous les jours et ne pas fumer.



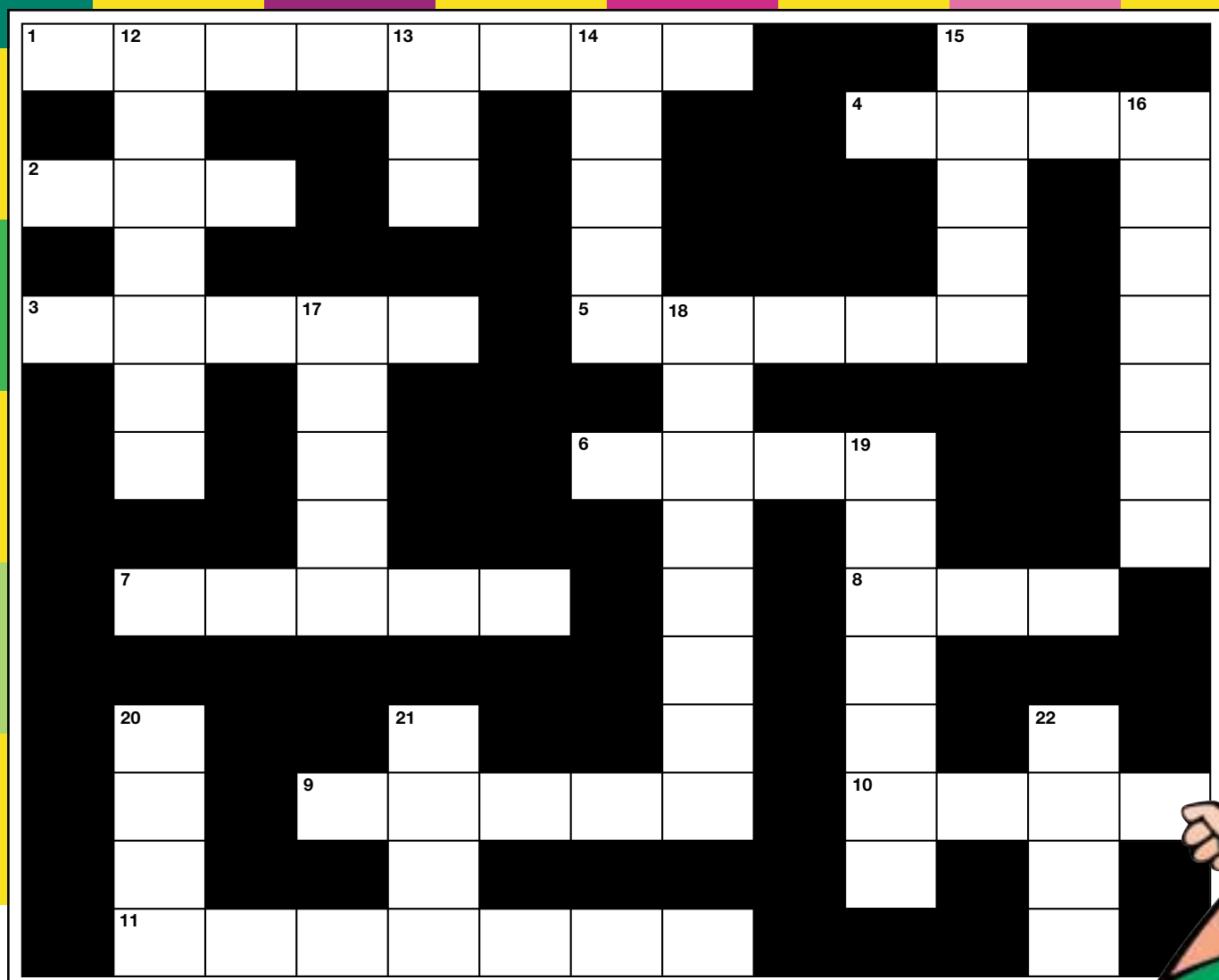
Jeu – questionnaire

Mets tes connaissances à l'épreuve (Voir les réponses à la dernière page)



- 1 Sais-tu comment augmenter tes périodes d'activité physique?
- 2 Quel genre d'exercice te permet de faire travailler davantage tes poumons et ton cœur?
- 3 Tu viens de pelleter. De quel genre d'exercice s'agit-il?
- 4 Tu viens de grimper dans un arbre. De quel genre d'exercice s'agit-il?
- 5 Tu dances vite depuis 30 minutes. De quel genre d'exercice s'agit-il?
- 6 Tu fais du patin à roues alignées depuis 60 minutes. De quel genre d'exercice s'agit-il?

Mots croisés sur l'activité physique



H o r i z o n t a l e m e n t > > > > > > >

1. La meilleure façon de renforcer tes os et tes muscles, c'est de t'engager à faire une _____ physique.
2. Quand une personne s'adonne à des activités physiques vigoureuses, il est tout à fait normal qu'elle _____.
3. La _____ est une excellente façon de faire de l'exercice tout en s'amusant au son de la musique.
4. Qu'est-ce qui part du cœur et fournit de l'oxygène à toutes les parties de ton corps?
5. Quand tu exerces tes poumons et ton cœur, tu aides grandement à améliorer ta _____.
6. Dans combien de mois auras-tu atteint l'objectif de 90 minutes d'activité physique par jour?
7. Quel muscle puissant réussit à pomper le sang dans tout ton corps?
8. Une bonne façon de t'amuser quand tu veux faire une activité physique, c'est de demander à un _____ de faire cette activité avec toi.
9. Pour être en excellente forme, il est préférable de faire des activités physiques tous les _____.
10. Pourquoi rester assis devant la _____ quand tu peux être tellement plus actif en courant, en sautant et en dansant?
11. Si tu exerces bien tes poumons tous les jours, tu auras beaucoup plus de _____.



V e r t i c a l e m e n t

12. Penses-tu que tu as assez de _____ et de persévérance pour faire de l'exercice tous les jours?
13. Les bonnes habitudes physiques qu'on prend quand on est jeune restent avec nous toute la _____.
14. Pour que notre corps travaille le mieux possible, il faut essayer de faire ce nombre de types d'activité physique.
15. Cet objet rond existe dans toutes les grandeurs et permet de jouer à des dizaines de jeux et de sports.
16. Chaque jeune qui trouve une façon de devenir plus actif est définitivement un _____.
17. Une bonne façon de rester en forme, c'est de faire de l'exercice et d'avoir une alimentation _____.
18. Pour aider ton cœur à bien fonctionner, tu peux faire de l'exercice et tu peux manger tout un choix de bons _____.
19. Pour avoir une bonne _____ de vie, il faut trouver le moyen d'être actif tout en s'amusant tous les jours de sa vie.
20. N'oublie pas que d'un _____ à l'autre, tu dois essayer d'être de plus en plus actif ou active.
21. Ce sport se joue à l'aide d'un bâton et d'une petite balle blanche.
22. Quand tu penses que tu fais assez d'exercice, dis-toi toujours que tu pourrais en faire _____.

(Réponses à la dernière page)



Page de réponses

Réponses à « Quelques données sur ton corps » à la page 11

1. Plus de 650
2. De 12 à 15 respirations par minute
3. De 200 à 400 fois par jour
4. Tes poumons couvriraient un terrain de tennis en entier.
5. La langue
6. De 125 ml à 250 ml

Réponses aux Mots croisés sur l'activité physique de la page 15

Horizontalement

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 1. Activité | 5. Santé | 9. Jours |
| 2. Sue | 6. Cinq | 10. Télé |
| 3. Danse | 7. Cœur | 11. Souffle |
| 4. Sang | 8. Ami | |

Verticalement

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| 12. Courage | 16. Gagnant | 20. Mois |
| 13. Vie | 17. Saine | 21. Golf |
| 14. Trois | 18. Aliments | 22. Plus |
| 15. Balle | 19. Qualité | |

Réponses à « Mets tes connaissances à l'épreuve » à la page 13

1. Il faut augmenter ta période d'activité physique d'au moins 30 minutes par jour (combinaison des exercices modérés et vigoureux) et réduire de 30 minutes par jour au moins le temps consacré à des activités sédentaires comme regarder la télé, jouer à des jeux vidéo et explorer l'Internet. Tu peux y aller par périodes quotidiennes d'exercice de 5 à 10 minutes, tout au long de la journée. Puis, tu dois devenir de plus en plus actif ou active sur une période de 5 mois jusqu'à ce que tu arrives à consacrer 90 minutes par jour à l'activité physique. En même temps, il faut que tu réduises de 90 minutes par jour le temps consacré à regarder la télé, à jouer à des jeux vidéo et à explorer l'Internet.
2. Exercice d'aérobic ou d'endurance.
3. Exercice de musculation.
4. Exercice de musculation et exercice d'assouplissement.
5. Exercice d'assouplissement et exercice d'endurance.
6. Exercice d'endurance.

Un corps dynamique a besoin d'énergie...

Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour faire des choix éclairés.



Une activité saine est une activité sécuritaire

Canada



© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par la ministre du Santé, 2002
Cat. H39-648/2002-2F • ISBN 0-662-87822-1

Pour obtenir plus de renseignements :

Composez le **1-888-334-9769** ou consultez

le site suivant : **www.santecanada.ca/guideap**