

Volet santé

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT !

L'activité physique compte pour beaucoup dans la santé, le bien-être et la qualité de vie de tout le monde et elle est particulièrement nécessaire aux enfants et aux jeunes. **Les habitudes acquises**

tôt demeurent souvent toute la vie. Aidez les enfants et les jeunes à adopter un mode de vie plus sain, et à aimer ça ! 60 minutes d'activité physique chaque jour : à la maison, à l'école, au jeu.



Quelques idées pour se mettre en train :

- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par quelque chose d'actif
- Faites une promenade après le souper et transformez-la en aventure
- Partez à bicyclette ou en trottinette
- Raclez les feuilles, pelletez la neige ou transportez les épiceries
- Accompagnez des enfants au terrain de jeu ou au parc
- Jouez à la balle, au hockey, au soccer, sauté à la corde ou allez à la piscine
- Glissez en toboggan ou faites un bonhomme de neige
- Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée

Chaque pas compte

Bonne santé

Par Diana Muccitelli, infirmière