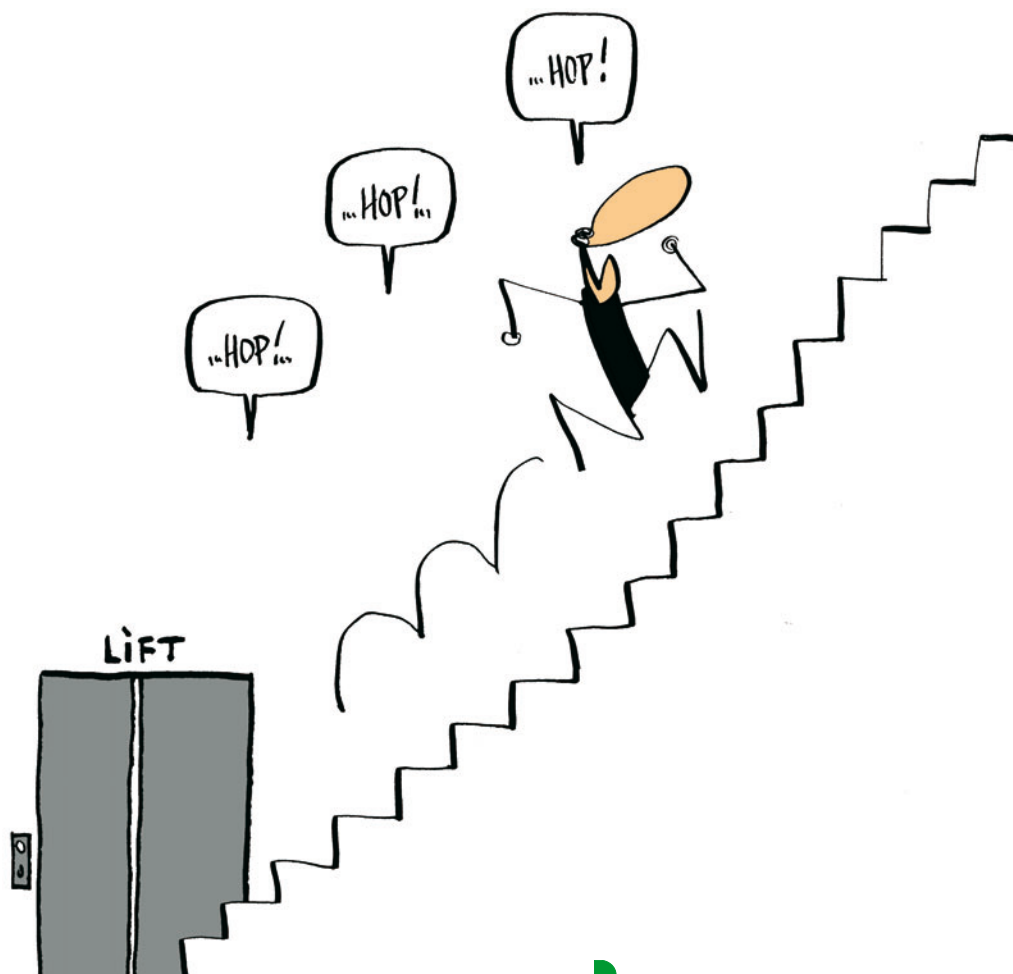


Mon poids idéal?!

Bouger, un élément indispensable à ma santé

Brèves informations pour parents, enfants et adolescents



pharmaSuisse 

Une campagne de promotion de la santé de la Société Suisse des Pharmaciens

Activité physique d'une impo

Une activité physique quotidienne est indispensable, non seulement pour le développement psychomoteur et la santé des personnes de tout âge.

■ Activité physique – hier et aujourd'hui



Notre style de vie a profondément changé au cours des 50 à 100 dernières années. Il y a quelques milliers d'années, nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs qui parcouraient quotidiennement 25 kilomètres voire davantage à pied. De nos jours, jeunes et vieux bougent la plupart du temps trop peu du point de vue de la santé.

Les enfants d'âge scolaire et les adolescents devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour, si possible au grand air. Toutes les périodes d'activité de dix minutes au moins peuvent être comptabilisées. Les activités sportives à l'école, les autres activités scolaires, le trajet vers l'école ou le lieu de travail, ainsi que les loisirs offrent de bonnes occasions pour atteindre cet objectif. Pour un développement optimal, les enfants et les adolescents devraient faire différents types d'activité.

Plusieurs fois par semaine, ils devraient en outre faire des activités permettant d'exercer leurs capacités motrices et sportives. En voici un petit aperçu:

Stimuler le système cardiovasculaire

Les jeux d'attrape, le vélo, la natation, le ski de fond, la marche et de nombreux types de jeu favorisent la circulation sanguine et augmentent la respiration.

Renforcer les muscles

L'escalade, les agrès, l'aviron et le fait de monter les escaliers permettent d'entraîner les muscles grâce au soulèvement de son propre corps ou au soulèvement d'objets.

Renforcer les os

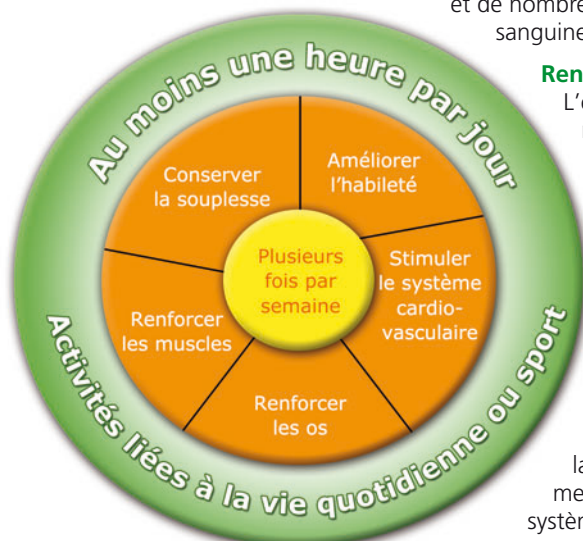
Le saut à la corde, le ski, le skateboard, le trampoline ou la danse renforcent les os grâce à une brève force d'impact.

Améliorer l'habileté

Les activités de balance, les jeux de balle, la danse, le karaté, le judo ou les agrès permettent d'entraîner l'interaction entre les systèmes nerveux et musculaires.

Conserver la souplesse

La gymnastique en général ou les exercices de relaxation permettent d'entraîner la souplesse des muscles et des tendons.



Office fédérale du sport OFSPO

rtance capitale pour la santé

ent pour maintenir un poids corporel sain, mais aussi pour le déve-

■ Application au quotidien

- Faire beaucoup d'exercice tous les jours: se rendre à l'école ou au travail à pied ou à vélo, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant
- Chercher des possibilités de faire de l'exercice chez soi et dans les environs
- Sortir tous les jours au grand air, y compris par mauvais temps (sauf en cas de contre-indications médicales)
- S'inscrire à un club de sport
- Faire le choix de vacances actives

Avons-nous éveillé votre intérêt?

Dans ce cas, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Pour plus d'informations, consultez les sites internet suivants:

- www.sge-ssn.ch
- www.suissebalance.ch
- www.promotionsante.ch
- www.migesplus.ch (documents en plusieurs langues étrangères)
- www.hepa.ch
- www.kinder-im-gleichgewicht.ch (site uniquement en allemand)

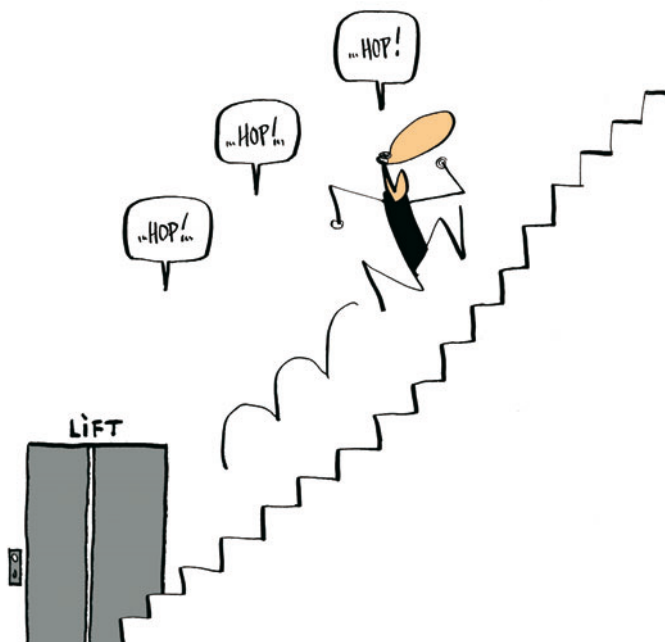


L'activité physique et l'alimentation sont deux éléments essentiels pour la santé, le bien-être et un poids corporel sain.

Bien du plaisir et plein de succès!

Votre pharmacie





Timbre de la pharmacie

pharmaSuisse 

Une campagne de promotion de la santé de la Société Suisse des Pharmaciens

La campagne de promotion de la santé est soutenue par:



En collaboration avec:



www.mon-poids-ideal.ch