

MANGER BOUGER :

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

Lien : <https://www.mangerbouger.fr/>

Quelques éléments évoqués qui concernent les adolescent(e)s :

À l'adolescence, l'activité physique devrait être une pratique quotidienne mais c'est souvent une période où la pratique diminue, en particulier chez les jeunes filles. L'implication de la famille dans l'activité physique des adolescent(e)s est donc un élément important.

I. LES RECOMMANDATIONS

Il est recommandé que les adolescent(e)s de 12 à 17 ans fassent au moins 1 heure par jour d'activités physiques dynamiques. Parmi les activités pratiquées, des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, jeux de ballon, gymnastique, danse...) sont à pratiquer un jour sur deux.

1. LES BENEFICES POUR LA SANTE

Suivre les recommandations d'activité physique pour l'adolescent(e) procure des bénéfices pour sa santé aujourd'hui comme à l'âge adulte. Elles permettent notamment :

- De prévenir l'obésité chez les adolescent(e)s.
- De favoriser la santé osseuse. L'activité physique à l'adolescence, essentiellement au moment de la puberté, joue un rôle fondamental pour augmenter son capital osseux et le préserver à l'âge adulte. Les activités dans lesquelles on porte le poids de son corps (saut, course à pied) sont particulièrement favorables.

Inversement, la sédentarité a des effets défavorables sur la santé qui se répercutent à l'âge adulte.

2. LIMITER LE TEMPS PASSE ASSIS ET LE TEMPS PASSE DEVANT UN ECRAN

Regarder la télévision, travailler à son bureau, être assis(e) ou allongé(e) devant un ordinateur, une tablette, un smartphone, jouer aux jeux vidéo, lire, être passager(e) dans un véhicule... Les moments de sédentarité des adolescents sont nombreux. Il est tout à fait possible de les limiter, et notamment le temps d'écran, pendant les loisirs.

Il est recommandé :

- Qu'ils ne restent pas plus de 2 heures d'affilée assis ou allongés (en dehors du temps de sommeil et des repas),
- Qu'ils marchent quelques minutes au bout de 2 heures d'affilée en position assise ou allongée,
- Qu'ils limitent à 2 heures par jour leur temps de loisirs passé devant un écran.

II. BOUGER PLUS, MAIS AUSSI DORMIR !

Avoir une activité physique régulière, est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil. Cette dernière doit être de 8h30 à 9h30 par nuit à l'adolescence. Il est aussi recommandé qu'il/elle évite le manque de sommeil répété. De même, l'utilisation des écrans doit être arrêtée au moins 1 heure avant le coucher pour faciliter l'endormissement.

III. BOUGER EN FAISANT DU SPORT ET AU QUOTIDIEN

1. PRATIQUER UN SPORT

Pratiquer un sport aide à entretenir sa forme. C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de décompresser. Chaque sport a ses qualités : développer son sens tactique, apprendre à se concentrer, découvrir l'esprit d'équipe, prendre des décisions, acquérir de l'endurance... Ce qui compte, c'est qu'il/elle prenne plaisir à le pratiquer. À chacun de déterminer ses attentes pour choisir le sport qui lui correspond le mieux :

- **Pour l'esprit d'équipe** : rugby, football, basket, handball, hockey, volley, etc.
- **Pour ceux qui aiment se dépasser** : athlétisme, cyclisme, gymnastique, natation, escalade, etc.
- **Pour se mesurer à un adversaire individuellement** : kendo, escrime, karaté, judo, tennis, tennis de table, etc.
- **Pour allier activité physique et musique** : danse, contemporaine, modern-jazz, danse classique, hip-hop, zumba, salsa, etc.
- **Pour renforcer les muscles, l'équilibre, respirer et se détendre** : yoga, tai-chi-chuan, etc.

Ils/Elles peuvent choisir une activité qui ne nécessite pas d'inscription à un club ou une association. Par exemple, aller à la piscine, enfiler des rollers, faire du skate, prendre le vélo pour aller chez ses ami(e)s, chausser ses baskets pour courir, organiser un match de football, de rugby ou de badminton.

2. DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Il existe de nombreuses autres façons pour un(e) adolescent(e) de bouger tous les jours et d'entretenir sa forme sans y penser. En effet, l'activité physique, c'est aussi tout un ensemble de petites choses qui, mises bout à bout, contribuent à obtenir un niveau d'activité physique satisfaisant. Voici quelques exemples.

À la maison : ranger sa chambre de fond en comble, etc. Et si vous habitez en appartement, il/elle peut aussi prendre plus souvent les escaliers que l'ascenseur.

Aller au collège/lycée : Si il/elle prend les transports en commun, votre adolescent(e) peut aussi sortir une ou deux stations avant sa destination pour récupérer un(e) ami(e) et finir le trajet ensemble à pied. Si vous l'accompagnez en voiture, vous pouvez le déposer un peu plus loin et lui laisser finir le trajet à pied.

Comment bouger plus ?

Pour entretenir sa forme, son moral et sa santé, il faut bien s'alimenter, mais aussi pratiquer une activité physique quotidienne et limiter le temps passé assis. Découvrez nos conseils pour atteindre les recommandations.

Se fixer les bons objectifs, prendre les précautions adaptées à votre pratique, faire des exercices physiques simples pour atteindre les recommandations... Découvrez nos conseils pour saisir toutes les opportunités de bouger dans votre vie quotidienne et durant vos loisirs.

I. BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ». Le sport, est une activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini. Et c'est bien parce que l'activité physique ne se résume pas uniquement au sport que nos conseils sont conçus pour atteindre facilement les recommandations.

II. ÊTRE ACTIF AU QUOTIDIEN

Notre quotidien est facilité par toujours plus de confort (transports motorisés, ascenseurs, etc.), ce qui contribue à nous rendre plus sédentaire. Adopter un mode de vie actif consiste à augmenter sa pratique d'activité physique et à rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e). Et cela tombe bien, les occasions à saisir dans la vie quotidienne ne manquent pas. Pour vous aider à y arriver, découvrez également tous nos conseils pour se motiver dans la durée et vous fixer les bons objectifs.

1. À LA MAISON

Vous habitez en appartement ? Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Vous avez un jardin ? Jardinez dès que le temps le permet. Le bricolage, si vous aimez ça, constitue aussi de l'activité physique, ainsi que le ménage. Vous pouvez aussi faire chez vous des exercices simples qui renforceront vos muscles et amélioreront votre souplesse. Vous voulez développer votre équilibre ? Essayez de vous tenir debout sur un pied quand vous vous lavez les dents. Si vous êtes amené(e) à rester longtemps assis(e) pour travailler, lire ou pour toute autre raison, n'oubliez pas de vous lever et de bouger toutes les 2 heures.

2. DEPLACEZ-VOUS LE PLUS POSSIBLE A PIED, A VELO, EN TROTTINETTE

Vous habitez en ville ? Allez faire vos courses à pied ou à vélo dès que possible. Vous avez des enfants ? Allez les chercher à l'école à pied si possible. Ils en profiteront pour faire de l'exercice et adopter l'habitude de marcher. Vous avez un animal de compagnie ? Promenez-le plus souvent et plus longtemps. Vous prenez les transports en commun pour aller faire une activité de loisirs, faire des courses ou aller au travail ? Essayer de descendre un ou deux arrêts plus tôt pour marcher, cela vous permettra de vous aérer l'esprit et d'améliorer votre bien-être. Enfin, pour renforcer vos muscles, montez et descendez les escaliers.

III. EN VACANCES

Vos vacances sont une bonne occasion pour faire de l'activité physique !

- **À la plage** : profitez de la mer pour nager et marcher au bord de l'eau avec de l'eau au-dessus des chevilles. Cela fera travailler vos articulations en douceur et vous délassera. Et pourquoi ne pas aussi en profiter pour jouer au ballon, aux raquettes de plage ou au badminton ?
- **À la montagne** : en hiver, vous pouvez vous essayer aux raquettes pour entrevoir une autre facette de la montagne. En été, pratiquez la randonnée, une bonne occasion de partir à la découverte de nouveaux paysages.
- **À la campagne** : profitez du grand air pour faire des promenades à pied ou à vélo qui vous laisseront le temps d'apprécier le paysage et de découvrir les alentours.

IV. S'Y METTRE DES LE PLUS JEUNE AGE

Les plus petits ont aussi besoin de bouger, et même plus que les adultes ! Plus tôt les enfants prennent l'habitude d'être actifs, plus longtemps ils garderont ce bon réflexe.

Les enfants ne doivent pas obligatoirement faire du sport, l'idée est plutôt de leur donner chaque jour les moyens d'être actif : jeux de ballon, jeux en plein air (toboggan, balançoire...), balade en famille, sortie à vélo ou encore parcours de santé. Participez à ces jeux avec votre enfant, cela vous permettra aussi de bouger plus.

Pour découvrir l'ensemble des conseils pour les inciter à bouger plus, consultez l'espace dédié à l'activité physique des enfants selon leur âge.

Pratiquer un sport

Qu'attendre de la pratique d'un sport ? Améliorer son bien-être, rencontrer d'autres personnes, faire partie d'une équipe, profiter de la nature, se dépasser, améliorer son endurance ou encore se détendre... Les bonnes raisons de pratiquer un sport sont nombreuses !

I. CHOISISSEZ UN SPORT QUI VOUS CONVIENT

À vous de choisir en fonction de votre objectif :

- Travailler son endurance : cyclisme, aviron, course à pied, natation.
- Accroître sa masse musculaire : musculation, gymnastique, planche à voile.
- Améliorer ses réflexes : tennis, squash, tennis de table, badminton.
- Se relaxer, et tonifier ses muscles : aquagym, yoga, taï-chi-chuan.
- Stimuler son esprit d'équipe : football, volley-ball, handball, basketball, hockey, water-polo, ultimate, rugby.
- Développer ses aptitudes artistiques : danse, natation synchronisée.
- Profiter de la nature : randonnée, marche nordique, trekking, VTT, escalade.
- Se confronter à un adversaire : escrime, boxe, karaté, judo.
- Développer sa précision : golf, tir à l'arc.

Vous hésitez encore ? Découvrez notre catalogue d'activités physiques à pratiquer seul(e) ou à plusieurs. Et pour réussir à vous organiser au quotidien, vous pouvez utiliser notre planificateur d'activités physiques.

II. FAIRE DU SPORT OU UNE ACTIVITE PHYSIQUE DE LOISIRS PRES DE CHEZ VOUS

Vous ne savez pas où vous informer pour pratiquer une activité sportive ? Pensez à vous renseigner auprès de votre mairie ou en allant sur son site Internet. On vous y indiquera la liste des activités disponibles près de chez vous. Les mairies organisent également souvent un forum des associations (en septembre) où vous pouvez rencontrer les associations sportives ou proposant des activités physiques dans votre ville.

Pensez également à consulter les dépliants déposés dans vos commerces de proximité par ces associations. Enfin, le bouche à oreille reste un bon moyen de découvrir les sports ou activités physiques à pratiquer près de chez vous.

III. POUR DEJOUER LES OBSTACLES FREQUEMMENT RENCONTRES

1. VOUS MANQUEZ DE TEMPS ?

Prendre du temps pour soi, pour se détendre, c'est aussi refaire le plein d'énergie pour être plus en forme. Essayez de bloquer un créneau ou deux dans votre agenda. Le plus simple, c'est de vous inscrire à une activité pour planifier des horaires fixes. Si vous ne pouvez pas, ou en complément, essayez de vous réserver un peu de temps pour pratiquer quelques exercices à la maison. Pour réussir à vous organiser au quotidien, vous pouvez utiliser notre planificateur d'activités physiques.

2. VOUS MANQUEZ DE MOTIVATION ?

À plusieurs, c'est toujours plus facile ! Proposez à un(e) ami(e), un proche ou un(e) collègue de venir avec vous. Vous pouvez également faire un essai : la plupart des clubs et associations sportifs/ves

proposent de tester gratuitement leurs activités au début de l'année scolaire. Si souvent le premier pas est le plus difficile, profitez de ces moments pour essayer, rencontrer d'autres personnes et faire de cette activité un moment de convivialité et d'échanges. Pour que votre motivation ne s'essouffle pas au fil du temps, découvrez nos conseils pour rester motivé(e) dans la durée.

3. VOUS CRAIGNEZ DE VOUS FAIRE MAL ?

Les études montrent que les risques sont dans l'ensemble faibles et bien moindres que les effets favorables de l'activité physique. Avant chaque séance, échauffez-vous doucement et, à la fin, pensez à vous étirer. **Avant 35 ans chez les hommes et 45 ans chez les femmes, il n'est pas nécessaire de faire une visite médicale.** Par sécurité, pour les personnes peu actives qui souhaitent reprendre des activités physiques d'intensité élevée, une consultation médicale préalable est fortement recommandée. Pour vous aider, découvrez les précautions à prendre dans le cadre de votre activité physique.

4. VOUS CRAIGNEZ LE REGARD DES AUTRES ?

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique collective, choisissez une tenue dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise possible (ex : vêtements amples). Si vous pratiquez en salle, vous n'êtes pas obligé(e) de vous mettre devant si vous n'êtes pas à l'aise. Autre solution, s'inscrire avec des ami(e)s ou des proches. À plusieurs, c'est toujours plus sympa !

IV. COMMENT SE MOTIVER ?

Vous peinez à vous lancer dans une pratique d'activité physique régulière ? Vous avez déjà essayé de vous y mettre, mais vous n'avez pas réussi à conserver votre motivation dans la durée ? Découvrez comment entretenir votre envie pour bouger plus au quotidien.

V. LES PRECAUTIONS A PRENDRE LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions et éviter de vous blesser, il est nécessaire de prendre quelques précautions avant, pendant et après la pratique. Vous pourrez ainsi profiter pleinement de tous les bienfaits qu'offre l'activité physique !

VI. AVANT DE (RE)COMMENCER A BOUGER, VERIFIEZ QUE VOTRE SANTE VOUS LE PERMET

Si vous êtes inactif·ve depuis un certain temps, il est recommandé de passer une visite médicale avant toute reprise d'activité physique. Cette visite est fortement recommandée pour les hommes à partir de 35 ans et pour les femmes à partir de 45 ans. Pour ce qui est du sport, si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement. Par ailleurs la majorité des clubs et associations exigent un certificat médical avant toute inscription.

VII. QUELQUES CONSEILS POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SECURITE

1. ADAPTEZ L'INTENSITE A VOS CAPACITES

Si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis longtemps, n'envisagez pas directement un semi-marathon ! L'important, c'est de prendre votre temps et de rester à l'écoute de votre corps, sans le brusquer. Si vous démarrez d'emblée par des activités trop intenses, vous risquez plus de vous blesser que de profiter des bénéfices qu'offre l'activité physique.

Pour reprendre une activité physique, les possibilités à envisager peuvent être très variées :

- Des activités d'intensité modérée : marche, nage de loisir, vélo, tennis, etc.
- Des activités d'intensité élevée : marche rapide (supérieure à 6,5km/h), course à pied, vélo, etc.

Pour progresser et augmenter votre pratique d'activité physique, vous pouvez suivre ces 4 étapes successives :

- a) Évaluez votre niveau, grâce à notre test d'activité physique.
- b) Commencez par exemple par une programmation de 10 min de marche rapide par jour, avec une progression régulière pour atteindre 30 min quotidiennes ou plus en 4 à 6 semaines.
- c) Travaillez ensuite le renforcement musculaire de vos jambes, bras, dos et abdominaux avec 1 à 2 séances par semaine ou en pratiquant votre sport préféré.
- d) Enfin, envisagez des séances d'exercice physique d'intensité plus élevée.

2. LES 4 ETAPES D'UNE SEANCE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions, il est conseillé de respecter 4 étapes garantes du bon déroulé de votre séance.

- **L'échauffement** : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer votre cœur, vos muscles et vos articulations.
- L'activité : le type, l'intensité et la durée dépendent des objectifs que vous vous êtes fixés ou de l'activité que vous avez choisi de pratiquer.
- La récupération active : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement votre rythme cardiaque et de réguler votre température corporelle. Vous pouvez marcher tranquillement.
- Les étirements : pendant 5 à 10 minutes, réalisez des étirements doux et tenus sur la durée - vos mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

3. CHOISISSEZ LE BON EQUIPEMENT

Choisissez une tenue confortable, qui vous laisse une grande liberté de mouvements, et bien sûr, qui soit adaptée à l'activité que vous avez choisie. S'il s'agit d'un sport qui nécessite le port de protections (casque, coudières, etc.), ne faites pas l'impasse sur celles-ci : elles sont la garantie de votre sécurité. Si vous portez des semelles orthopédiques, n'oubliez pas de les glisser dans vos baskets. Enfin, n'oubliez pas de vous équiper d'une gourde ou d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater avant, pendant et après votre activité.

4. TENEZ COMPTE DE VOTRE ENVIRONNEMENT

Avant de faire votre séance d'activité physique, consultez la météo. Cela vous permettra d'adapter la durée, l'intensité et l'horaire de pratique en fonction des conditions climatiques. S'il fait très chaud, pensez à vous hydrater abondamment afin de compenser les pertes en eau de votre corps dues à une transpiration plus importante.

Votre pratique d'activité physique en intérieur ou extérieur doit aussi être adaptée en cas de pollution de l'air extérieur telle qu'annoncée dans les bulletins d'informations et d'alertes. Il existe deux types de recommandation lors d'un pic de pollution : le seuil d'information et de recommandation et le seuil d'alerte.

En cas d'alerte pollution, suivez les recommandations diffusées par les autorités. En général, il est recommandé d'éviter de pratiquer une activité physique en extérieur pendant toute la durée d'un seuil

d'alerte. Pour les enfants et les femmes enceintes, la limitation intervient dès le seuil d'information et de recommandation.

VIII. APRES L'EFFORT... RESTEZ A L'ECOUTE DE VOTRE CORPS !

Après une activité physique de longue durée, d'intensité élevée ou inhabituelle, il est normal de ressentir une certaine fatigue, une sensation de lassitude ou des douleurs musculaires. Et si vous avez quelques courbatures dans les jours qui suivent, rassurez-vous : c'est tout aussi normal, surtout si vous n'aviez pas fait de sport depuis longtemps. Vos muscles doivent se réhabituer à être sollicités de la sorte.

Toutefois, votre corps peut aussi vous envoyer des signaux d'alerte, dont voici les principaux :

- Douleurs musculaires au réveil et persistant au fil des jours.
- Sensation de fatigue générale persistante dans la journée et somnolence après les repas.
- Endormissement difficile, sommeil de mauvaise qualité.
- Alternance entre périodes d'irritabilité et périodes de lassitude.

Écouter ces signaux est une bonne façon de définir votre seuil de tolérance aux différents niveaux d'activité physique. Si vous êtes confronté(e) à ces signaux, allégez un peu l'intensité et la durée de votre pratique sportive.

Faire des exercices

Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre. Ces activités peuvent être réalisées dans la vie de tous les jours ou dans le cadre d'exercices spécifiques. Nous vous proposons des séries d'exercices pratiques à réaliser chez vous pour vous aider à bouger plus. Vous pouvez combiner ces différents exercices au cours d'une même séance.

1. Exercices de renforcement musculaire

Le renforcement des muscles peut être réalisé lors d'activités physiques de la vie quotidienne ou en faisant des exercices qui font travailler des groupes musculaires spécifiques, par exemple, les abdominaux, les muscles des bras, des jambes et du dos. Le renforcement des muscles permet d'entretenir votre force, de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements. Il permet également de prévenir les chutes et de conserver une plus grande autonomie en vieillissant.



Il est recommandé de faire ces exercices par séries de 10 et de recommencer deux à trois fois. Vous pouvez les réaliser depuis chez vous, sans acheter de matériel spécifique. Enfilez une tenue de sport, une paire de baskets et c'est parti !

Voir les différents exercices via le lien suivant :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-de-renforcement-musculaire>

2. Exercices pour améliorer sa souplesse

Entretenir sa souplesse permet de maintenir sa capacité à faire des mouvements amples pour accomplir sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours. En favorisant la souplesse de l'ensemble de votre corps, vous êtes plus à même de profiter de vos activités physiques préférées et de limiter le risque de blessure. Chez vous ou en plein air, vous pouvez réaliser ces quelques exercices. Accessibles aux débutant(e)s, ils ne requièrent pas de matériel spécifique, hormis une tenue confortable et un tapis de gym.



Voir les différents exercices via le lien suivant :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-souplesse>

3. Exercices pour améliorer sa mobilité articulaire

Les exercices de mobilité articulaire permettent de maintenir la capacité à faire sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours. Travailler votre mobilité articulaire limite aussi les risques d'entorse lors de la pratique de vos activités physiques préférées. Vous pouvez réaliser les exercices suivants lors de votre échauffement sportif ou en complément d'autres exercices de souplesse ou de musculation.



Voir les différents exercices via le lien suivant :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-mobilite-articulaire>

4. Exercices pour améliorer son équilibre

L'équilibre est fondamental pour la réalisation de tous les mouvements de la vie quotidienne. Le maintien de l'équilibre et de la position debout permet notamment de diminuer le risque de chute. Plusieurs types d'exercices pour améliorer l'équilibre-vous sont proposés. Vous pouvez les exécuter chez vous en vous servant, si nécessaire, du mobilier qui vous entoure.

Voir les différents exercices via le lien suivant :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-son-equilibre>