

sport & alimentation



Défi Sport Santé

Une bonne nutrition est essentielle pour que les enfants et adolescents athlètes grandissent bien et obtiennent une performance sportive optimale. Les jeunes athlètes doivent apprendre **de quels aliments tirer de l'énergie, quand manger** certains aliments, **comment s'alimenter pendant un événement** et à quel moment et **quoi manger pour récupérer après une activité**. Ils ont absolument besoin d'un régime alimentaire bien équilibré. Ils ont également besoin de liquides pour s'hydrater et soutenir leur croissance et leur performance athlétique.



Les aliments de base sont importants pour la croissance, la santé et les résultats scolaires, ainsi que pour fournir de l'énergie. La nutrition sportive améliore la performance athlétique, car elle réduit la fatigue et le risque de maladies et de blessures. Elle permet également aux athlètes d'optimiser leur entraînement et de récupérer plus rapidement.

Idéalement, un enfant devrait consommer chaque jour :

au moins **5**

portions de fruits et légumes

4

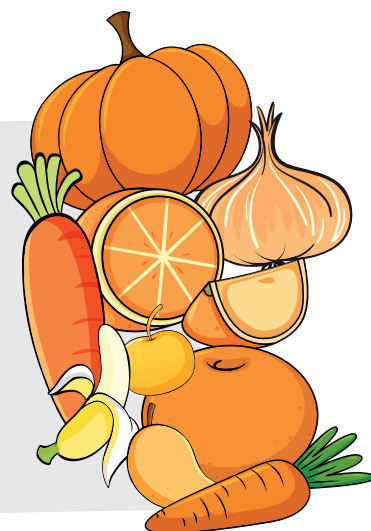
portions de céréales, pains et féculents

3

portions de produits laitiers

2

portions de viandes, poissons ou œufs



L'ASSIETTE IDÉALE DU JEUNE SPORTIF



**BIEN MANGER
POUR BIEN BOUGER
ET PROGRESSER !**

**LÉGUMES
ET FRUITS**

En quantité
à chaque repas.

1/2



**FÉCULENTS
COMPLEXES**

Pour l'énergie
durable.

1/4

PROTÉINES

Pour construire
et réparer
les muscles.

1/4



**BOIRE
RÉGULIÈREMENT**



**PRIVILÉGER LES
BONS ALIMENTS**



BIEN DORMIR



**ÊTRE ACTIF
AU QUOTIDIEN**

Santé Mentale

Si on en parlait !



*Défi
Sport Santé*

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est un « **état de bien-être mental** qui nous permet de faire face aux sources de **stress de la vie**, de **réaliser notre potentiel**, de **bien apprendre** et de **bien travailler**, et de contribuer à la vie de la communauté.



A qui en parler :

Les proches : famille, amis peuvent offrir une écoute précieuse
Les médecins généralistes
Les psychologues (ou psychiatres)
Les centres médico-psychologiques (CMP)



Numéro National : le 3114

Pour une écoute et une orientation vers des dispositifs spécialisés en cas de souffrance psychique.



Bien dans son corps, bien dans sa tête



*Défi
Sport Santé*

Les recommandations :

Pour les adultes : Au moins **30 minutes** d'activité physique modérée par jour, **5 jours par semaine**. Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire **deux fois par semaine** des activités de **renforcement musculaire**, d'**assouplissement** et d'**équilibre**.

Pour les enfants : Au moins **1 h** d'activité physique par jour, dont **3 fois par semaine** des activités intenses (ex : danse, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...).

L'intensité modérée correspond à une légère augmentation du rythme cardiaque et un faible essoufflement. Il est possible de parler.

L'intensité élevée correspond à une augmentation importante du rythme cardiaque et un essoufflement élevé. Il est difficile de parler.



30 min
d'activité physique
modérée par jour
5 jours par semaine



1h
d'activité physique
par jour
3 jours par semaine

Les bienfaits

de l'activité physique



*Défi
Sport Santé*

Sur mon corps ...

L'activité physique agit à différents niveaux en augmentant la qualité de vie par :

- L'amélioration de la condition physique : **endurance**, **force musculaire**, **souplesse**.
- Le **renforcement** du **cœur** et des **os** : réduction des risques cardiovasculaires et de l'ostéoporose.
- La meilleure **gestion du poids**.
- La **prévention** des maladies chroniques comme le **diabète** et certains **cancers**.



Dans ma tête ...

- Renforcer la **confiance** et l'**estime de soi**
- Améliorer la **concentration**
- La **diminution des symptômes dépressifs** : l'activité physique est aussi efficace que les antidépresseurs et la psychothérapie dans les dépressions légères à modérées.
- La **réduction de l'anxiété**, le **stress** grâce aux exercices modérés à intenses.
- L'**amélioration du bien-être**
- L'**amélioration** du **sommeil** et la **réduction** de la **fatigue** chronique.



≡ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES BIENFAITS SUR LE CORPS ET DANS LA TÊTE ≡

DANS LE CORPS



RENFORCE LE CŒUR

Améliore la santé cardiovasculaire et l'endurance.



DÉVELOPPE LES MUSCLES ET LES OS

Favorise la force, la souplesse et la croissance.



BOOSTE LES DÉFENSES NATURELLES

Aide le corps à mieux résister aux maladies.



AIDE À GARDER UN POIDS ÉQUILIBRÉ

En brûlant des calories et en adoptant de bonnes habitudes.



DANS LA TÊTE



RÉDUIT LE STRESS

Libère les tensions et procure une sensation de bien-être.



AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

Favorise les capacités d'apprentissage et la clarté d'esprit.



FAVORISE UN MEILLEUR SOMMEIL

Aide à s'endormir plus facilement et à mieux récupérer.



AUGMENTE LA CONFIANCE EN SOI

Donne de l'énergie, aide à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

Le corps évolue constamment tout au long de la vie.

L'objectif est de **rester actif** et en **bonne santé** en vieillissant.

Bonne nouvelle : le **sport** permettrait, selon plusieurs études, de **retarder le vieillissement génétique, cardiovasculaire et musculaire**.

Grâce à son effet sur la diminution du stress et de ses conséquences néfastes sur l'organisme, le sport combat le vieillissement.

À partir de la quarantaine et de la cinquantaine, la force musculaire et l'endurance diminuent, et les temps de récupération s'allongent.

La pratique d'un sport, même léger, entretient une plus grande forme, une **meilleure immunité**, et **abaisse le risque de mortalité**.

Les experts notent en effet une réduction de 30 % du risque de mortalité cardiaque, visible chez les personnes âgées se consacrant à une activité physique modérée. Elle favorise la **prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète, du cancer, des chutes** et de leurs lourdes conséquences chez les seniors d'un âge plus avancé.

Le sport est un véritable cercle vertueux, qui **favorise la bonne humeur**, entraînant un **bien-être psychologique** et une meilleure santé mentale. Ces effets rendent la personne plus encline et motivée à pratiquer une activité sportive. **La qualité du sommeil s'en trouve améliorée**, contribuant à une meilleure qualité de vie. Enfin, grâce à une meilleure forme physique, **l'autonomie des personnes âgées est renforcée**.



LES 5 BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SENIORS

1



RENFORCE LE CŒUR ET LA CIRCULATION

Améliore la santé cardiovasculaire, réduit la tension artérielle.



2



PRÉSERVE LA MOBILITÉ ET L'AUTONOMIE

Renforce les muscles, maintient la souplesse et l'équilibre, prévient les chutes.



3



PRÉSERVE LA MOBILITÉ ET L'AUTONOMIE

Favorise un sommeil réparateur et combat la fatigue diurne.



4



STIMULE LES CAPACITÉS COGNITIVES

Améliore la mémoire, la concentration et la vivacité d'esprit.



5



BOOST LE MORAL ET LE LIEN SOCIAL

Réduit le stress, l'anxiété et rompt l'isolement.



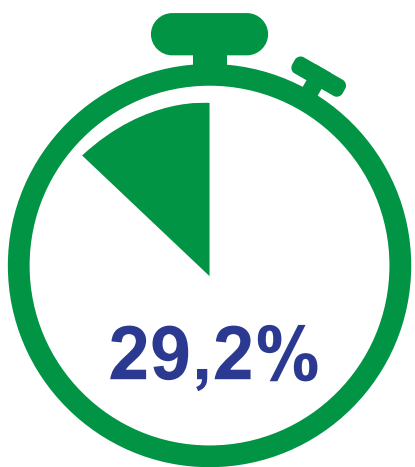
Les capacités physiques

Chez les jeunes



*Défi
Sport Santé*

« En **40 ans**, nos collégiens ont **perdu environ 25 %** de leur capacité physique. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... En **1971**, un collégien courait **600 mètres en 3 min**, en **2013** pour cette même distance, il lui en faut **4 min**. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, il est temps de recommencer à bouger ! »



Environ 7 H
Temps de sommeil



Environ 3 H
Temps passé
à table chaque jour



Environ 5 H
Temps passé
devant les écrans



Environ 8 H
Temps passé
au travail

Et pour
l'activité
physique



30 min AP / jour
à intensité modérée,
activités de la vie
quotidienne,
loisirs



Un capital santé fragilisé.

En France, **moins de 50 % des enfants respectent les 60 minutes** d'activité physique quotidienne préconisées par les autorités sanitaires. Ils ont tendance à préférer passer leur temps de loisirs devant la télévision, la tablette ou les jeux vidéo alors que bouger dès l'enfance permet de se constituer un « **Capital Santé** », qui permettra d'**éviter** plus tard **le surpoids**, l'**augmentation de la pression artérielle**, de la **glycémie et du cholestérol**. « C'est tout autant dommage et inquiétant quand on sait que les acquis cardiovasculaires se font jusqu'à 18 ou 20 ans »

Les risques de la sédentarité



Augmentation des risques :

- de **maladie cardiovasculaire**,
- de **diabète** de type 2,
- de **cancers** (côlon, endomètre, sein, poumon),
- d'**obésité**,
- d'**anxiété** et de **dépression**.

Les bienfaits de la pratique physique

- Renforcer la **confiance** et l'**estime de soi**,
- **Réduire l'anxiété**, le **stress** et les **risques de dépression**.
- Améliorer la **concentration**
- Favoriser la **réussite scolaire**.



LES RISQUES DES ÉCRANS ET DE LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES JEUNES

RISQUES DES ÉCRANS



SOMMEIL PERTURBÉ

Difficultés à s'endormir, fatigue au quotidien.



FATIGUE VISUELLE

Maux de tête, yeux secs, vision floue.



SANTÉ MENTALE

Risque accru de stress, d'anxiété et de baisse de l'estime de soi.



RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ



SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Risque de prise de poids et de problèmes de santé.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Augmentation du risque d'hypertension et de diabète.



DOULEURS ET FATIGUE

Maux de dos, raideurs musculaires, manque d'énergie.



LES BONS RÉFLEXES



Limitier le temps d'écran.



Bouger au moins 60 min par jour.



Bien dormir : écrans off le soir.



Passer du temps en vrai, en famille, avec ses amis.



Faire des pauses et se déconnecter régulièrement.

Pourquoi faut-il dormir ?

En agissant sur notre cerveau, le **sommeil favorise nos capacités à apprendre**, à **mémoriser** et à **prendre des décisions logiques et rationnelles**. Il réajuste nos émotions, réapprovisionne notre système immunitaire et règle avec précision notre métabolisme.

Comment bien concilier le sport et le sommeil ?

Si **bien dormir améliore nos capacités physiques**, l'inverse est également vrai. La pratique d'une activité physique régulière aide à retrouver ou conserver un bon sommeil.

L'effet de l'activité physique sur le sommeil diffère selon le type de sport pratiqué.

- Les sports de ballon tels que le basket, le foot ou le volley, ainsi que le renforcement musculaire dynamique et les exercices qui requièrent l'attention et l'esprit de compétition retardent le sommeil. Ce phénomène serait lié au niveau de vigilance et de concentration que requiert la pratique de telles activités.
- Au contraire, les sports d'endurance tels que le jogging, la randonnée ou le vélo elliptique, lorsqu'ils sont pratiqués à un rythme intense, favorisent l'endormissement.

Une activité physique pratiquée tard le soir peut aussi nuire à votre sommeil, si au moment de vous coucher, votre chaleur corporelle et votre rythme cardiaque sont trop élevés.

Pour éviter ce cas de figure, **il est recommandé de faire de l'exercice au moins 3 à 4 heures avant le coucher**.

L'**idéal** reste de **pratiquer une activité sportive le matin** ou alors à l'**heure du déjeuner** ainsi que l'après-midi.



et activités physiques # 2

Le sommeil affecte directement nos performances.

Une **bonne nuit de sommeil** améliore :
la **coordination**, la **précision** et
la **vitesse**.

Une personne bien reposée dispose d'une meilleure concentration et est moins sujette aux erreurs d'inattention. Un sommeil de qualité améliore aussi l'énergie et l'endurance puisque notre organisme pourra puiser plus efficacement dans nos réserves de glucides et de graisses.



Le sommeil est surtout indispensable à la récupération.

Se **priver de sommeil**, c'est donc mal récupérer, mais aussi, **augmenter le risque de se blesser**. Au manque de récupération viennent s'ajouter la **baisse de la vigilance**, **de l'équilibre et de la coordination**.

Pour avoir une **forme optimale**, il ne suffit pas de s'entraîner et **bien manger**, il faut **bien dormir**. Prenez soin de votre sommeil et observez les changements positifs dans votre forme physique et votre bien-être général.



Sport et

Handicap



Pourquoi n'y a-t-il pas plus de personnes handicapées dans le domaine du sport ?

Les personnes en situation de handicap s'autocensurent parfois, **croyant que le sport ne peut pas s'adapter à eux**. Ils pensent qu'ils ne peuvent tout simplement plus faire de sport. Ou encore, **ils craignent le regard des autres**. Quelques fois, c'est le manque de structures adaptées qui les bloquent ou la distance à parcourir depuis leur domicile. Et souvent, **les infrastructures ne sont tout simplement pas adaptées**.





L'activité physique adaptée (APA) fait le **lien entre le sport, le handicap et la santé**.

Visant à améliorer ou maintenir la santé, elle s'adresse à toute personne en situation de handicap (moteur, mental, psychique) ou ayant une maladie chronique :

- n'ayant pas un niveau régulier d'activité physique égal ou supérieur aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé ;

- ne pouvant pas augmenter son niveau d'activité physique en autonomie, de façon adaptée et sécurisée.



L'**activité physique adaptée** a pour but de **réduire les facteurs de risque** et les limitations fonctionnelles liés au handicap.

Adaptée à la (ou les) pathologie(s), aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités des personnes, l'activité physique adaptée est exercée par des professionnels spécifiquement formés :

- aux techniques des activités physiques et sportives ;
- aux modalités des adaptations nécessaires à la poursuite d'objectifs de santé.

Le sport pour les personnes en situation de handicap est un moyen puissant d'amélioration de la santé, de renforcement de l'estime de soi et de création de liens sociaux. Qu'il soit pratiqué en loisir ou en compétition, il permet de redéfinir les limites et les capacités, tout en offrant des opportunités d'inclusion, d'autonomie et de bien-être.



Les écrans sont partout et il est complexe d'empêcher les enfants et les adolescents de les utiliser. Le «numérique» peut avoir des **effets négatifs sur la santé** physique et l'activité des jeunes. Il est important de les **éduquer à l'utilisation des écrans** et des technologies connectées afin de les préserver de ces effets négatifs.

En effet, un excès d'utilisation du numérique peut entraîner :

- **des troubles du sommeil** (la lumière bleue perturbe l'hormone du sommeil, difficultés à s'endormir, fatigue et baisse de la concentration dans la journée...)
- la problématique de la sédentarité. **Plus un jeune passe du temps devant les écrans, moins il pratique une activité physique**. Cela crée aussi une augmentation du temps assis ou allongé, ce qui augmente le risque de surpoids et d'obésité. Les jeunes concernés ont donc de moins bonnes conditions physiques et peuvent développer des risques cardiovasculaires sur long terme.
- des **troubles musculo-squelettiques** : en cas de mauvaise posture avec les écrans, cela peut provoquer des douleurs au niveau du cou, du dos, des épaules ...
- **une fatigue visuelle** : une utilisation prolongée des écrans peut entraîner des maux de tête, une fatigue oculaire, une vision floue...
- **risque de surpoids et d'obésité** : une utilisation prolongée des écrans entraîne moins d'activité physique, des dépenses énergétiques plus faibles, une tendance à vouloir grignoter plus facilement devant les écrans.

Ecrans: plus de sept Français sur dix conscients des risques



72% des Français pensent que **LIMITER LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS SERAIT BÉNÉFIQUE POUR LEUR SANTÉ**, et même "très bénéfique" pour 24% d'entre eux



37% chez les parents d'enfants de moins de 10 ans



32% chez les cadres



37% chez les 18-34 ans

72% des Français déclarent connaître les **IMPACTS DE L'EXPOSITION PROLONGÉE AUX ÉCRANS** sur la santé et leur bien-être



impacts positifs :

66% apprentissages et connaissances

40% stimulation du cerveau

22% moral



impacts négatifs :

71% vision

58% activité physique

58% sommeil

Ce que les Français feraient en priorité avec le **TEMPS GAGNÉ** s'ils étaient moins hyperconnectés :



51% se promener



47% passer du temps avec son entourage, famille et amis



44% se détendre et se reposer

Le numérique n'a pas que des effets négatifs. Il permet l'accès à l'information et certaines technologies peuvent aussi favoriser le mouvement (applications sportives, montres connectées ...). Le numérique fait partie de notre société, il faut donc apprendre à vivre avec en trouvant un équilibre entre le temps passé devant les écrans et l'activité physique.

Voici donc quelques conseils à mettre en œuvre pour les enfants et adolescents :

- éviter les écrans au moins 1 heure avant le coucher
- adopter la règle suivante : toutes les 20 min, regarder un objet situé à 6 mètres pendant 20 secondes.
- adopter une posture correcte lors de l'utilisation des écrans
- pratiquer au moins 60 min d'activité physique / jour
- limiter les écrans selon l'âge des enfants / adolescents en appliquant la règle 3-6-9-12 (selon Serge Tisseron) :
 - pas d'écran avant 3 ans
 - entre 3 et 6 ans : écran partagé. Ce sont les parents qui décident et donnent une autorisation maximale de 1 h par jour à 6 ans.
 - de 6 à 9 ans, permettre un éveil créatif par les écrans : créer des visuels, monter des petits films, écouter des podcasts pour les enfants...
 - de 9 à 12 ans : Contrôler pour mieux protéger.

Inactivité physique et sédentarité : les deux tiers des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires

66%

présentent un risque
sanitaire préoccupant



Plus de 2 heures
de temps écran



et moins de 60 minutes
d'activité physique

49%

présentent un risque
sanitaire très élevé



Plus de 4 h 30
de temps écran



et/ou moins de 20 minutes
d'activité physique

dont

17%

sont même particulièrement exposés
avec plus de 4 h 30 d'écran et moins
de 20 minutes d'activité physique par jour

Chez les 11-14 ans :



15,5 % de filles

24 % de garçons

pratiquent au moins 60 minutes
d'activité physique par jour

Le niveau
de sédentarité
est plus élevé
encore chez
les plus âgées
(15-17 ans)

Sédentarité : temps passé assis ou allongé devant un écran de loisir (télévision, ordinateur, jeu vidéo...), hors temps scolaire.
Inactivité physique : lorsque l'activité est inférieure à 60 minutes par jour, incluant le sport pratiqué pendant le temps scolaire.