



LA SCIENCE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



LES SCIENTIFIQUES ONT CLAIREMENT ÉTABLI LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES. FAIRE RÉGULIÈREMENT DES EXERCICES EN FAMILLE EST UNE FORMIDABLE FAÇON DE RESTER ACTIF TOUT EN PASSANT DU TEMPS ENSEMBLE.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A DES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ: ELLE RENFORCE LE CŒUR, LES OS ET LA FORME PHYSIQUE EN GÉNÉRAL, ELLE FAIT BAISSER LA TENSION ARTÉRIELLE, AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL ET RÉDUIT LE RISQUE DE DIABÈTE.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE STIMULE LA CROISSANCE DU CERVEAU ET LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF. ELLE AMÉLIORE L'APPRENTISSAGE, LA MÉMOIRE ET LES RÉSULTATS À L'ÉCOLE.

PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LE CERVEAU LIBÈRE DES ENDORPHINES ET DE LA DOPAMINE, DES ANTIDOULEURS NATURELS QUI CRÉENT UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET DIMINUENT LE RISQUE DE DÉPRESSION.

LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS DEVRAIENT FAIRE AU MOINS 3 HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR.

LES ENFANTS DE 6 À 17 ANS DEVRAIENT FAIRE AU MOINS UNE HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À SOUTENUE PAR JOUR.



LA SCIENCE DE LA BIENVEILLANCE

« Ecoutez d'abord » est une initiative de l'ONU DC pour favoriser des familles heureuses, épanouies et en bonne santé.

Pour plus d'informations et de références, visitez le site:
www.unodc.org/listenfirst

Réalisé grâce au généreux soutien de la France.



ONU DC
Office des Nations Unies
contre la drogue et le crime