|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **En bonne santé toute sa vie**  Faire minimum 1 heure d’activité physique par jour et ne pas être sédentaire. | **La sédentarité c’est quoi ?**  Être plus de 7 heures par jour  Assis ou allonge  (en dehors du sommeil) | |
| Bonne santé.JPG | SEDENTARITE.JPG | |
| **Aujourd’hui, Martine Duclos médecin du sport dit :**  le manque d’activité physique + la sédentarité  Chez les enfants de moins de 12 ans augmentent et déclenchent certaines maladies | | |
| Surpoids / Obésité  Obésité.JPG  Troubles des fonctions du cerveau  Infarctus  Infarctus.JPG | | Diabète.JPG  Diabète  Troubles cognitifs.JPG |

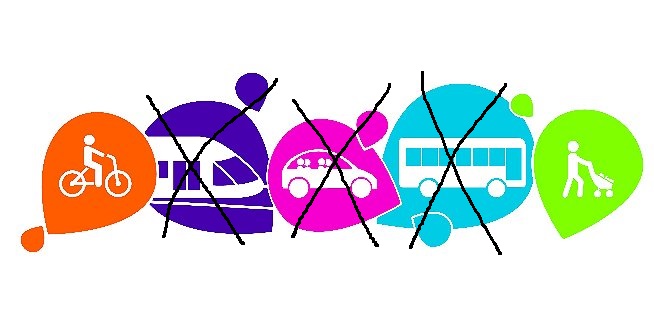
**L’ACTIVITE PHYSIQUE**

**C’EST QUOI EXACTEMENT**

**Mes activités à l’école**

****

**Des déplacements ACTIFS**



**+**

**+**

**Mes loisirs actifs**

****

**Mon activité à la maison**

****