

Idées reçues : alimentation et sport*



⇒ Un sportif doit manger plus de protéines que les autres.

FAUX

Même chez les sportifs de haut niveau les besoins en protéines sont couverts par une alimentation équilibrée. Manger de la viande, du poisson et des oeufs 1 à 2 fois par jour suffit.

⇒ Quand on fait du sport, il faut prendre des boissons d'effort.

FAUX

Les boissons d'effort n'ont pas d'utilité dans une pratique habituelle même soutenue.

⇒ Le sport fait maigrir.

FAUX / VRAI

faire du sport régulièrement peut aider à perdre du poids mais il faut surtout adapter son alimentation. Ne pas se laisser influencer par tous les régimes des magazines. En cas de problème de poids, ne pas hésiter à en parler à son médecin traitant qui donnera des conseils personnalisés.



Références :

- * Plaquette « *Bien manger pour bien bouger* »,
- * Guide nutrition pour les ados : « *J'aime manger, j'aime bouger* »
- Programme « *Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine* ».



Plaquette réalisée par Anissa, Cindy, Gaëlle, Hervé, Kévin, Matthieu et Mickaël, en partenariat avec Odile Boisrond du Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Lot et Garonne, dans le cadre du projet « Manger, bouger, c'est la Santé ! ».

LA POLME.COM

Bouger, c'est la santé !

Un plaisir

Rugby

Danser en boîte de nuit

Boxe

Marcher

Roller

BOUGER

Une passion

La vie

Se sentir mieux

Volley

Le sport

Basket

La santé

Courir

Trampoline

Skate

Bienfaits de l'activité physique sur la santé

Sur notre corps :

Une activité physique régulière permet de faire travailler notre coeur, nos poumons, nos muscles et de renforcer nos os.

La qualité du sommeil est meilleure chez les jeunes qui sont actifs.

Bouger, nous permet d'éliminer les calories que nous consommons en mangeant !

Dans notre tête :

L'activité physique est un excellent moyen de se vider la tête, de déstresser, de décompresser et de se surpasser.

Nous aiguïsons notre art de la stratégie dans les sports de combat et développons notre sens artistique grâce à la danse !



Au niveau relationnel :

Bouger, c'est sortir de chez soi, faire de nouvelles rencontres et être avec ses amis pour passer du bon temps, s'amuser et rigoler. Les sports collectifs permettent notamment de développer l'esprit d'équipe.



Se bouger à la Palme : c'est facile !



Après notre journée de cours au centre de formation, nous pouvons faire des activités physiques dans les alentours de la résidence.

En voici quelques exemples :

- ⇒ Au stade Armandie : des terrains de foot, de rugby et de basket sont à notre disposition pour « bouger » en groupe ; juste à côté la piscine Aqua Sud est ouverte en soirée pour aller nager et se relaxer.
- ⇒ Nous avons aussi la possibilité de marcher jusqu'au centre de ville pour y faire les magasins, ou aller un peu plus loin et se balader le long du canal, qui est adéquat pour faire son jogging. Pour les adeptes du skate et des rollers, le skate park situé sur l'esplanade du Gravier, le long de la Garonne, vous attend.
- ⇒ Sur place, à la résidence une table de ping-pong est mise à notre disposition.
- ⇒ Au mois de mai une sortie canoë est organisée par les animateurs.

