

l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange présente

# NON A LA VIOLENCE LA TRICHE ET LE DOPAGE DANS LE SPORT

## Sport et la santé

**Il y a 2 manières de faire du sport : en compétition ou pour s'amuser.  
Dans les deux cas, il doit rester un jeu et se faire sans contrainte.**

### L'activité physique fait du bien au corps :

- Elle renforce le cœur, les muscles et les os.
- Elle apprend à découvrir le fonctionnement du corps.
- Elle apprend à mesurer l'endurance et la persévérance.

### Bouger, c'est la santé.

La sédentarité est une cause majeure de maladies, c'est l'Organisation Mondiale de la santé qui rappelle que le manque d'activité physique peut avoir de graves conséquences pour la santé. On lui attribue 2 millions de morts par an. L'OMS lance un avertissement : la sédentarité pourrait bien figurer parmi les 10 principales cause de mortalité dans le monde (communiqué de presse OMS, avril 2002).

### Sais-tu que tu es considéré(e) comme sédentaire si :

- Tu passes plus d'1h par jour devant la télévision ou les jeux vidéo,
  - Si tu ne fais pas du roller, de la trottinette ou de la natation au moins une fois par semaine, ou bien si tu ne joue pas dehors,
  - Tu ne pratiques pas au moins un sport régulièrement,
- Et si pendant la récréation tu préfères le jeu vidéo à d'autres jeux.

### POUR ETRE EN PLEINE FORME :

- Faire **4 repas par jour** (dont le goûter),
- **Manger doucement en mastiquant bien** et ne pas manger devant la télévision,
- **Boire de l'eau** à table,
- **Préférer le pain** aux viennoiseries, chips et autres biscuits d'apéritifs pour le goûter,
- Commencer systématiquement le repas par des **légumes** et terminer plutôt le repas par un **fruit**,
- **Limiter les boissons sucrées** et/ou contenant de la caféine,
- **Equilibrer les repas** à la maison pour contrebalancer les repas pris à l'extérieur,
- **Ne pas stocker trop de tentations** sucrées à la maison.

### CONSEIL

#### Le sport fait-il grandir ?

**Non, mais il permet aux os d'être plus solides et aux articulations de mieux fonctionner.**



### CONSEIL

#### Est-ce que si on fait du sport, on peut manger plus ?

**Non, 3 repas par jour et un goûter suffisent. Pas de grignotage en dehors des repas, et une alimentation variée et au moins 1 litre d'eau par jour.**



### CONSEIL

#### Et le grignotage ?

**Ton cartable est-il devenu un garde-manger ?**

**Si oui, attention à tes dents.**





[www.leolagrange-sport.org](http://www.leolagrange-sport.org)

[www.esprit-sportif.org](http://www.esprit-sportif.org)