

## Volet santé

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT !

L'activité physique compte pour beaucoup dans la santé, le bien-être et la qualité de vie de tout le monde et elle est particulièrement nécessaire aux enfants et aux jeunes. Les habitudes acquises tôt demeurent

souvent toute la vie. Aidez les enfants et les jeunes à adopter un mode de vie plus sain et à aimer ça ! L'objectif : 60 minutes d'activité physique chaque jour : à la maison, à l'école et au jeu.



#### Quelques idées pour se mettre en train :

- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par quelque chose d'actif ;
- Faites une promenade après le souper et transformez-la en aventure.
- Partez à bicyclette ou en trottinette ;
- Raclez les feuilles, pelletez la neige ou transportez l'épicerie.
- Accompagnez les enfants au terrain de jeu ou au parc ;
- Jouez à la balle, au hockey, au soccer, sautez à la corde ou allez la piscine ;
- Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.

Chaque pas compte

Bonne santé

Isabelle Simard, infirmière scolaire  
CLSC Ahuntsic  
514-384-2000 poste 8441