

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ MENTALE

L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques sur la santé mentale. Si votre enfant a un mode de vie relativement sédentaire, il est temps de le/la faire bouger..

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande que les enfants fassent au moins 60 minutes d'activité physique par jour, 7 jours par semaine. Cela ne signifie pas que votre enfant doit s'entraîner une heure par jour, mais simplement qu'il/elle doit bouger son corps pendant au moins 60 minutes.

Il peut s'agir de:

- Faire du vélo
- Jouer au parc
- Jouer dehors avec des amis
- Faire une randonnée
- Faire une promenade
- Pratiquer une activité sportive
- Des soirées dansantes !
- Tout ce qui est amusant pour votre enfant et qui l'amène à bouger son corps !

L'activité physique peut avoir un impact positif sur la santé mentale avec seulement 150 minutes d'activité physique modérée par jour.

5 séances de 30 minutes d'activité physique par semaine = **AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE**

Il est temps de faire bouger votre enfant, de le/la rendre actif et de lui faire profiter de tous les avantages liés à l'activité physique.

Non seulement l'activité physique et l'exercice contribuent à augmenter et à équilibrer les substances chimiques du cerveau, mais ils ont également un impact sur:

- le sommeil
- la confiance en soi
- l'énergie
- la résilience émotionnelle
- la vie quotidienne, et
- la santé en général

5 séances de 30 minutes d'activité physique par semaine. Allez-y, faites-le !