

Étape 1

Mangez et bougez pour votre santé !



Idées à retenir

- L'association d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'un sport favorise une bonne santé.
- La recette gagnante d'un comportement alimentaire équilibré est : modération, variété, diversité, régularité.

Ce qu'il faut savoir avant de débiter l'étape 1

Introduction

L'activité physique contribue à la bonne santé de l'organisme. En effet, la pratique d'une activité physique permet :

- de muscler son corps et d'être ainsi plus résistant et endurant,
- d'éviter des problèmes de santé,
- d'être bien dans son corps et dans sa tête.

La pratique d'une activité physique peut prendre différentes formes :

- lutter contre toutes les formes de sédentarité (jeux vidéos...) et privilégier les activités de plein air en général (faire du vélo avec les copains plutôt que regarder la télévision),
- faire une demi-heure de marche par jour (monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, faire ses courses à pied au lieu de prendre la voiture...),
- l'idéal, c'est de pratiquer un sport !

Cependant, la pratique d'un sport n'est pas suffisante pour protéger sa santé. Il faut aussi faire attention à ce que l'on mange !

**La bonne tactique santé =
alimentation équilibrée + activité physique**

"Bien manger,
c'est bien joué !"

16

Le parcours
nutritionnel

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

Parce que l'alimentation, et surtout une alimentation équilibrée, apporte énergie, plaisir et bien-être.

- ➔ Manger répond à un besoin physiologique : il faut apporter à l'organisme l'énergie dont il a besoin. La satisfaction de ce besoin biologique est une source de bien-être physique et moral.
- ➔ Une alimentation adaptée à son mode de vie permet d'assurer les performances physiques et intellectuelles en apportant de l'énergie, de la concentration et même de la résistance face à certaines maladies.

La manière de se nourrir aujourd'hui agit sur la santé de demain !

Il n'y a pas de mauvais aliment... que des mauvaises habitudes !

Aujourd'hui, notre alimentation est souvent déséquilibrée. On mange mal : parfois n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment et n'importe quand. Notre corps subit les conséquences de ce comportement alimentaire déstructuré !

Il faut donc avoir un comportement alimentaire équilibré et prendre de bonnes habitudes en mangeant.

La recette gagnante d'un comportement alimentaire équilibré est :

- ➔ la modération : en apportant à l'organisme la quantité d'énergie dont il a besoin (ni trop, ni trop peu) ;
- ➔ la qualité : en consommant des produits sains pour la santé ;
- ➔ la diversité : en apportant à l'organisme chaque jour des aliments différents et complémentaires ;
- ➔ la régularité : en prenant au quotidien de vrais repas à des heures régulières.

Il est nécessaire de suivre ces principes pour avoir une alimentation équilibrée ! Plus on apprend à le faire jeune, plus on a de chances que cela soit bénéfique :

- ➔ parce qu'il est plus facile, étant jeune, d'habituer son organisme et son corps ;
- ➔ parce que c'est à l'adolescence, en période de croissance, que l'on développe son corps ;
- ➔ parce que c'est jeune que l'on prépare sa santé de demain.

En conclusion :

Une alimentation équilibrée favorise une bonne santé, si on adopte aussi un mode de vie sain : par exemple en évitant les habitudes à risque comme l'alcool, les drogues ou le tabac...

*"Bien manger,
c'est bien joué !"*

17

**Le parcours
nutritionnel**

« Avant le coup d'envoi »

Avant de vous lancer dans la première étape du parcours et avant même d'attaquer ensemble le jeu "Vrai/Faux?", prenez bien le soin d'expliquer à votre groupe le programme "Bien manger, c'est bien joué!". Prenez le temps en effet de leur donner tous les éléments pour bien comprendre l'intérêt du programme, ses objectifs et ses bénéfices.

"Bien manger, c'est bien joué!"

- ➔ Abordera le thème de la nutrition en 10 sessions aménagées sur une durée maximum de 10 semaines,
- ➔ Se positionnera sur le terrain de la nutrition et plus généralement sur celui de l'équilibre alimentaire car c'est un sujet important pour la santé mais aussi pour les performances sportives. Aujourd'hui, on ne peut plus faire l'impasse sur ce sujet,
- ➔ Vous fera apprendre des choses simples sur la nutrition, mais essentielles pour la vie de tous les jours.

Maintenant, vous êtes prêt! A vous de donner le coup d'envoi du programme !



"Bien manger,
c'est bien joué!"

18

Le parcours
nutritionnel

L'ANIMATION DE LA SÉANCE

Partie 1

L'échange avec le groupe d'entraînement / le jeu :

Vrai ou Faux ?

Les sportifs sont-ils en meilleure santé que les non sportifs ?

Vrai

L'activité physique contribue à la bonne santé de l'organisme.

En effet, la pratique d'une activité physique permet :

- ➔ de muscler son corps et d'être ainsi plus fort, résistant et endurant,
- ➔ d'éviter des problèmes de santé,
- ➔ d'être bien dans son corps et dans sa tête.

Est-ce que notre santé dépend aussi de ce que l'on mange ?

Vrai

Manger répond à un besoin physiologique : il faut apporter à l'organisme l'énergie dont il a besoin. La satisfaction de ce besoin biologique est une source de bien-être physique et moral.

L'alimentation agit-elle sur les performances physiques et intellectuelles ?

Vrai

Une alimentation adaptée à son mode de vie permet d'accroître les performances physiques et intellectuelles en apportant de l'énergie, de la concentration et même de la résistance face à certaines maladies.

Faut-il manger beaucoup pour être en bonne santé ?

Faux

Il faut avoir un comportement alimentaire équilibré et prendre de bonnes habitudes en mangeant :

- ➔ la modération : en apportant à l'organisme la quantité d'énergie dont il a besoin (ni trop, ni trop peu) ;
- ➔ la qualité : en consommant des produits sains ;
- ➔ la diversité : en apportant à l'organisme chaque jour des aliments différents et complémentaires ;
- ➔ la régularité : en prenant de vrais repas au quotidien à des heures régulières.

"Bien manger,
c'est bien joué !"

19

Le parcours
nutritionnel



Partie 2

Ce qu'il faut retenir de l'étape 1

Les 3 points importants

- L'activité physique contribue à la bonne santé de l'organisme !
- Une alimentation équilibrée apporte énergie et bien-être !
- Une alimentation équilibrée = modération, qualité, diversité et régularité !

La tactique santé = équilibre alimentaire + activité physique

Le chiffre à retenir :

30 minutes minimum d'activité physique par jour !



"Bien manger,
c'est bien joué !"

20

Le parcours
nutritionnel