



# ANNONCES SUR LES AVANTAGES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE

## Modes de transport actif pour favoriser la santé

De nos jours, bien des gens passent trop de temps assis. Une façon bien simple de faire de l'exercice, c'est de faire de la marche ou du vélo. Pourquoi ne pas utiliser une de ces formes de transport actif pour te rendre à l'école, chez un ami ou au magasin? Cela t'aidera à être en forme et c'est aussi bon pour l'environnement. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Demande à tes parents de laisser la voiture à la maison et marche, roule ou pédale chaque fois que cela est possible. Plus de la moitié des muscles du corps ont été conçus pour la marche. Si tu n'as pas l'habitude de te promener dans ton quartier, demande à un adulte de t'indiquer une route sécuritaire et de passer en revue les règles de la sécurité routière avec toi pour que tu te sentes à l'aise de marcher ou de rouler. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Savais-tu que la marche n'est pas seulement bonne pour les muscles, mais qu'elle contribue également à renforcer les os? Les gens qui marchent régulièrement dès un jeune âge ont moins de fractures au cours de leur vie.

---

Savais-tu que la marche rapide pratiquée régulièrement aide ton corps à réduire le taux de matières grasses dangereuses, améliore la digestion, réduit le stress et renforce les muscles et les os? Alors, va marcher. Ton corps te remerciera.

---

De nos jours, plus de la moitié des enfants ne font pas assez d'exercice. Or, la marche est une façon bien simple d'être plus actif. Ne demande pas qu'on te conduise à l'école ou au magasin. Vas-y à pied et invite des membres de ta famille à se joindre à toi. L'activité physique leur fera également du bien. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Le Canada a obtenu la note D dans le *Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes* pour ce qui est du transport actif, qui comprend la marche et le vélo. La marche et les autres modes de transport actif sont d'excellentes façons d'être actif. Les personnes qui font de la marche régulièrement ont un niveau d'énergie plus élevé, dorment mieux et gèrent mieux le stress. La prochaine fois que tu n'as rien à faire, va faire une petite randonnée... à pied ou sur roues!

---

De nos jours, le manque d'exercice constitue l'une des principales causes de maladie. Garde les choses simples. Commence par te rendre à l'école, au magasin ou chez tes amis à pied ou sur roues. À pied ou sur roues, on s'active!

Une marche quotidienne t'aidera à rester en santé, augmentera ton niveau d'énergie et améliorera ta concentration. Les êtres humains ont besoin de faire de l'exercice chaque jour pour rester en santé. Sortir faire une marche énergique est une excellente façon de te mettre sur la bonne voie. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Tu manques d'énergie? Tu as du mal à te concentrer? Sors faire une marche. La marche, tout comme les autres modes de transport actif, augmente ton niveau d'endurance, te rend plus alerte et te donne un regain d'énergie. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Marcher et rouler présentent de nombreux avantages. La pratique régulière de ces activités :

- améliore la santé et la condition physique;
- réduit la pollution de l'air et la congestion de la circulation;
- nous permet de rencontrer nos voisins et d'apprendre à les connaître;
- crée un sentiment de sécurité lorsqu'il y a plus de gens à l'extérieur.

À pied ou sur roues, on s'active!

---

Beaucoup de gens savent qu'ils doivent être plus actifs. La marche est un bon point de départ. C'est un moyen bien simple d'être actif. Sors marcher avec un ami ou fais l'aller-retour entre l'école et la maison à pied. C'est amusant, pratique et excellent pour la santé. Cela te donnera plus d'énergie, renforcera tes muscles, tes os et ton cœur et te gardera en santé pendant de longues années. À pied ou sur roues, on s'active!

---

Ton sac à dos est trop lourd et te donne mal au dos? Fouille dans ton sac à dos et retire les articles inutiles. N'oublie pas d'utiliser les deux bretelles du sac à dos pour distribuer le poids de façon uniforme. Tu pourras ainsi plus facilement te rendre à l'école à pied ou sur roues!

---

Je suis l'activité physique la plus facile et la plus pratique. Qui suis-je? La MARCHÉ, bien sûr! C'est une activité gratuite que tous devraient intégrer à leur quotidien. À pied ou sur roues, on s'active!