



FICHES LINGUISTIQUES

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ

SCIENCES ET SOCIÉTÉ



Travail réalisé dans le cadre de la formation Sciences et société

Bouger, à quoi ça sert ?

Pourquoi Bouger?

On a adapté l'activité pour des élèves de troisième d'ESO (15 ans). Pour faire cela on a utilisé le site du PNNS (plan national de nutrition et santé).

Nous n'avons pas suivi la démarche scientifique telle qu'elle devrait être mais on a fait réfléchir les élèves sur leurs pratiques et leurs habitudes d'activité physique et ensuite ils ont travaillé en groupes et ils ont tiré des conclusions.

D'abord nous avons disposé l'information que nous avons trouvée en quatre sections et chaque groupe a travaillé la compréhension et ils ont dû retenir les idées principales.

Après, on a créé d'autres groupes avec une personne de chaque section. Les élèves devaient expliquer au reste du groupe l'information qu'ils avaient retenue concernant leur section. Tout le monde devait écrire cette information sur une fiche.

Puis, ils sont allés sur le site pour s'assurer que les informations qu'ils avaient, étaient bien les bonnes.

Pour terminer, ils ont lu les astuces pour bouger et manger dans le site et ils ont écrit, en groupe, une astuce qu'ils ont postée.



FICHES LINGUISTIQUES

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ

SCIENCES ET SOCIÉTÉ



Section A : Pourquoi bouger ?

Bouger est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie...

1-Bouger aide à rester en forme

Bouger, c'est aussi booster son moral pour mieux supporter le stress et certaines contrariétés. Il semblerait que l'activité physique ait un effet favorable sur l'anxiété et la dépression.

Bouger améliore aussi la qualité du sommeil : après s'être dépensé, on s'endort plus rapidement, on se réveille moins souvent la nuit et on augmente notre durée de sommeil.

2-Bouger entretient le corps

Pratiquer une activité physique régulière permet :

- d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Même après une courte marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu ;
- d'entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus ;
- d'augmenter son capital osseux, participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des adultes ;
- d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.

3-Bouger préserve la santé

La pratique quotidienne d'une activité physique permet de **diminuer le risque de développer certaines maladies** (maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2, ostéoporose). L'activité physique est aussi un moyen d'utiliser l'énergie consommée via les aliments ingérés : elle limite ainsi la prise de poids.



Section B : Que veut dire bouger ?

Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps. Bouger plus, c'est le faire plus souvent et/ou de façon plus intense.

1-Un repère...

Il est recommandé de se référer au repère : « **au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour** ». La marche est une activité facile à pratiquer pour un grand nombre de personnes, quelque soit l'endroit et l'âge.

Et pour les enfants, le PNNS recommande même davantage : « au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour ». Mais pratiquer une activité physique, ce n'est pas seulement marcher, cela peut aussi être jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants et bien sûr faire du sport.

2-Une fréquence...

Même si le repère est de 30 minutes par jour, rien ne vous oblige à les effectuer d'affilée. Vous pouvez très bien fractionner vos activités physiques en 2 séances de 15 minutes chacune, voire 3 séances de 10 minutes.

La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire tous les jours. Vous pouvez également compléter vos 30 minutes d'activité quotidienne par une activité plus soutenue le week-end.

3-Des activités...

L'important est de pratiquer régulièrement une activité physique pour se dépenser et entretenir ses muscles. En fonction de son intensité, l'activité sera plus ou moins longue.

Voici quelques exemples :



FICHES LINGUISTIQUES

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ

SCIENCES ET SOCIÉTÉ



Bien bouger : Que veut dire bouger ?

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS	DURÉE
Faible	Marche lente	45 minutes
	Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière	
	Bricolage, entretien, mécanique	
	Arroser le jardin	
	Pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon	
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas)	30 minutes
	Laver la voiture ou les vitres	
	Passer l'aspirateur	
	Jardinage léger, ramassage des feuilles	
	Aérobic	
	Vélo ou natation "plaisir", aquagym, ski alpin, fresbee, voile, badminton, golf	
Élevée	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne	20 minutes
	Bécher, déménager	
	Jogging, VTT, natation "rapide", saut à la corde, football, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	



Section C : Pratiquer une activité physique quotidienne

1-Donner un but à votre activité physique

Donner un but à votre activité physique.

Se fixer une destination est plus motivant pour bouger :

- aller au marché, à l'école des enfants ou au travail à pied ou en vélo ;
- choisir un commerce de proximité, réputé pour sa qualité même s'il est un peu plus éloigné de la maison. Les courses vous prendront un peu plus de temps, mais vous en retirerez des bénéfices pour votre santé ;
- se promener entre amis ou en famille, dans votre quartier, en forêt, dans la campagne...
Faites de vos balades des moments de partage et de convivialité.

2-En faire une habitude

Bouger plus, c'est aussi une question de réflexes...

Aujourd'hui, notre univers nous facilite la vie en nous apportant toujours plus de confort (transports, ascenseurs, etc.). Mais ce confort peut rapidement tendre vers un excès de sédentarité. Pourtant, même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Alors saisissez toutes les occasions de la vie quotidienne.

- **À la maison :**

Faites vos courses à pied dès que possible. Vous habitez en ville ? Allez donc chercher du pain frais pour votre petit déjeuner !

Allez chercher vos enfants à l'école à pied, si possible. Eux aussi en profiteront pour faire de l'exercice et adopter l'habitude de marcher ! Jardinez dès que le temps le permet. Promenez votre chien plus souvent et plus longtemps. Sortez prendre l'air : seul, en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien. N'oubliez pas que le ménage est aussi considéré comme une activité physique !

- **En vacances :**

Si vous allez à la plage, profitez de la mer pour nager et marcher au bord de l'eau. Faites en sorte d'avoir de l'eau au-dessus des chevilles : cette marche fera travailler vos articulations en douceur et vous délassera. Pourquoi ne pas jouer au ballon de plage, aux raquettes de plage ou au badminton

Vous allez à la montagne ? En hiver, vous pouvez vous essayer aux raquettes, pour entrevoir une autre facette de la montagne. En été, préférez la randonnée : c'est l'occasion de partir à la découverte de nouveaux paysages.



Section D : pratiquer un sport

1-S'y mettre dès le plus jeune âge

Les enfants aussi ont besoin de bouger, et même plus que les adultes. Pour eux, **il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée plus d'une heure par jour**. Plus tôt les enfants prennent l'habitude d'être actifs, plus longtemps ils garderont ce bon réflexe !

Votre enfant ne doit pas obligatoirement faire du sport, l'idée est plutôt de lui donner chaque jour les moyens de s'activer et de se défouler. Vous n'avez besoin que d'un peu d'espace : jeux de ballon, jeux de plein air (toboggan, balançoire, etc.), balade en famille, sortie à vélo, parcours de santé. Participez à ces jeux avec votre enfant : cela vous permettra aussi de bouger plus.

N'oubliez pas que pour les enfants, **les activités très sédentaires sont à éviter** (TV, ordinateur, jeux vidéo). Non seulement l'activité physique est proche de zéro pendant ces activités, mais en plus, elles s'accompagnent souvent de grignotages d'aliments dont la consommation est à limiter (chips, gâteaux, boissons sucrées, etc.).

2-Quel est votre objectif ?

Améliorer votre endurance ou votre masse musculaire ? Faire partie d'une équipe ? Profiter de la nature ou vous détendre ?

3-Les possibilités sont nombreuses. À vous de choisir en fonction de votre objectif :

- travailler votre endurance : cyclisme, aviron, course à pied, natation ;
- accroître votre masse musculaire : musculation, gymnastique, planche à voile ;
- améliorer vos réflexes : tennis, squash, tennis de table, badminton ;
- vous relaxer et détendre vos muscles : aquagym, yoga, tai-chi-chuan ;
- perfectionner votre esprit d'équipe : football, volley-ball, handball, basket-ball, hockey, water-polo, rugby ;
- développer votre côté artistique : danse, fitness, natation synchronisée ;
- profiter de la nature : randonnée, marche nordique, trekking, VTT, escalade ;
- vous confronter à un adversaire : escrime, boxe, karaté, judo ;
- développer votre précision : golf, tir à l'arc.



A) Pourquoi bouger ?

- 1- À quoi sert bouger?
- 2- Est-ce que bouger entretient le corps?
- 3- Est-ce que bouger préserve la santé?

B) Que veut dire bouger ?

- 1- C'est quoi bouger ?
- 2- Quels sont le repère et la fréquence recommandé ?
- 3- Quelles sont les activités physiques souhaitables ?

C) Pratiquer une activité physique

- 1- Quelle est la bonne fréquence pour pratiquer une activité physique ?
- 2- Quel est le but de faire de l'activité physique ?
- 3- L'activité physique doit devenir une habitude ?

D) Pratiquer un sport

- 1- À quel moment de la journée faire du sport ?
- 2- Quel est votre objectif quand vous faites du sport ?
- 3- Quelles sont vos possibilités pour faire du sport ?



Pourquoi Bouger?

1- A votre avis dans quelle activité se dépense-t-on le plus ? Mettez dans l'ordre les activités ci-dessous, classez-les de la moins fatigante à la plus fatigante.

- courir
- danser
- faire du jardinage
- faire la vaisselle
- faire le ménage
- marcher
- regarder la télé
- repasser
- se promener
- travailler sur son ordinateur

2- Comparez vos réponses avec celles de vos camarades. Ensuite, suivez le lien <http://michel.cherot.free.fr/depenses%20calories.htm> pour calculer la dépense de calories pour les activités ci-dessus. Prenez des notes et vérifiez si l'ordre des activités que vous avez proposé est correct.

3-Répondez aux suivantes questions :

a) Combien d'activité physique faites-vous par jour?

b) Qu'est-ce que vous faites comme activité physique?

4-Formule de détermination de la fréquence cardiaque maximale

L'un des facteurs modifiant la fréquence cardiaque maximale étant l'âge, l'intensité d'une même activité peut être évaluée comme légère pour un jeune adolescent, modérée pour un adulte et élevée pour une personne âgée.

Pour déterminer la vôtre, utilisez la formule suivante :

220 - votre âge = votre fréquence cardiaque maximale

Par exemple, une personne de 45 ans calculerait sa fréquence cardiaque maximale de cette façon :

220 - 45 ans = 175 battements / minute



FICHES LINGUISTIQUES
MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ
 SCIENCES ET SOCIÉTÉ



5- Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque quand vous pratiquez différentes activités physiques, mais vous pouvez aussi mesurer celle des membres de votre famille.

AGE	ACTIVITE	FREQUENCE CARDIAQUE

6- Complétez le texte avec les mots qui manquent. Choisissez-les dans la liste suivante :

- accumulation
- cardio-vasculaires
- diabète
- graisse
- maladies
- obésité
- physique
- résistance
- risques
- sommeil

Si on mange plus que ce que l'on dépense, l'excédent se transforme en _____ ce qui augmente les _____ de surpoids et d'_____, directement liés au développement de certaines _____ comme: certains c_____, le _____ type 2 et les maladies _____. L'activité physique nous permet d'éviter l'_____ des graisses en excès, donc d'améliorer notre santé, notre condition _____, notre _____ à la fatigue et la qualité du _____.