

BOUGER,
c'est

LA SANTÉ!



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE



Bouger, c'est naturel!



Tout petit, un enfant bouge beaucoup. Cela fait partie de son développement.

Bébé, il écarte les bras, tourne sa tête, étire ses jambes.

Plus tard, il roule, rampe, se déplace à quatre pattes et se met debout.

Ensuite il marche, court, saute...

Il est important de l'**encourager** dans ses nouveaux mouvements et de l'**accompagner**, à son rythme, dans ses expériences.



Bouger, c'est quoi?

Bouger, c'est être actif ! C'est utiliser ses muscles dans tous les mouvements de la vie quotidienne et aussi dans la pratique d'un sport.

Pour bouger, le corps a besoin de l'énergie fournie par l'alimentation.

Une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique jouent un rôle important pour le bon fonctionnement du corps et la croissance de l'enfant.





Quelques idées d'activités simples et peu coûteuses à faire avec votre enfant :

- jouer en famille (cache-cache, la marelle, la corde à sauter)
- danser dans le salon
- se balader à vélo
- jouer au ballon
- se rendre à la plaine de jeux du quartier
- promener le chien
- aller à l'école et faire les courses à pied
- se promener en famille au parc, dans la forêt, au bord de l'eau
- utiliser les escaliers à la place de l'ascenseur
- nager dans la piscine, dans la mer
- faire quelques exercices de gymnastique (sauter, pédaler, bouger les bras, s'étirer...)
- aider au jardinage
- aider à faire le ménage

Autant d'occasions où l'enfant peut **bouger librement** son corps, courir, se dépenser, se dépasser.

+ d'heures d'activité physique
=

- d'heures devant la télévision,
l'ordinateur ou les jeux vidéos.



Bouger, pourquoi ?



Bouger permet de :

- renforcer les muscles et les os
- améliorer la condition physique, la posture, l'équilibre
- maintenir un poids santé
- libérer son énergie
- diminuer le stress
- renforcer la confiance en soi
- créer des liens et favoriser les amitiés
- découvrir son environnement.





Bouger, au quotidien

Il peut y avoir de nombreuses raisons pour ne pas bouger :

"il fait chaud, froid, il pleut, c'est trop loin, je n'ai pas le temps, c'est payant, tout seul ce n'est pas gai, je suis trop fatigué..."

Pourtant, bouger dans la vie de tous les jours est plus facile qu'on ne le pense et peut **apporter du bien être à toute la famille !**

Le plaisir de bouger se transmet et se partage de l'adulte à l'enfant, dès son plus jeune âge.



Piscine, plaine de jeux, circuit pédestre, ravel, parcours santé... existent peut-être près de chez vous.

N'hésitez pas à solliciter votre entourage, la commune ou consulter internet pour trouver des idées d'activités.

**Une activité physique
adaptée à chacun,
de préférence en plein air,
est source de bien-être
et de plaisir.**



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

N° Edition : D/2023/74.80/69
EDSDE0714



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Rejoignez-nous sur



ONE.be