

TU VEUX ÊTRE À TON MEILLEUR?

C'est important de suer, bouger, dormir et s'asseoir à juste dose chaque jour pour une santé optimale.

Chaque jour, les adolescents devraient faire beaucoup d'activités physiques, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment.

Un 24 heures sain comprend :

SUER



Fais au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. N'oublie pas de faire, au moins 3 jours par semaine, des activités pour renforcer tes muscles et tes os.

S'ASSEOIR



Essaie de ne pas passer plus de 2 heures par jour devant un écran ou en position assise pendant des périodes prolongées. Surtout, sors jouer dehors!

BOUGER



Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère, particulièrement à l'extérieur!

DORMIR



Termine ta journée avec une bonne nuit de repos. Pour les 14 à 17 ans, l'objectif est de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.