





MA Santé en bougeant- My health by moving

Physical activity protects our health

L'activité physique protège notre santé-

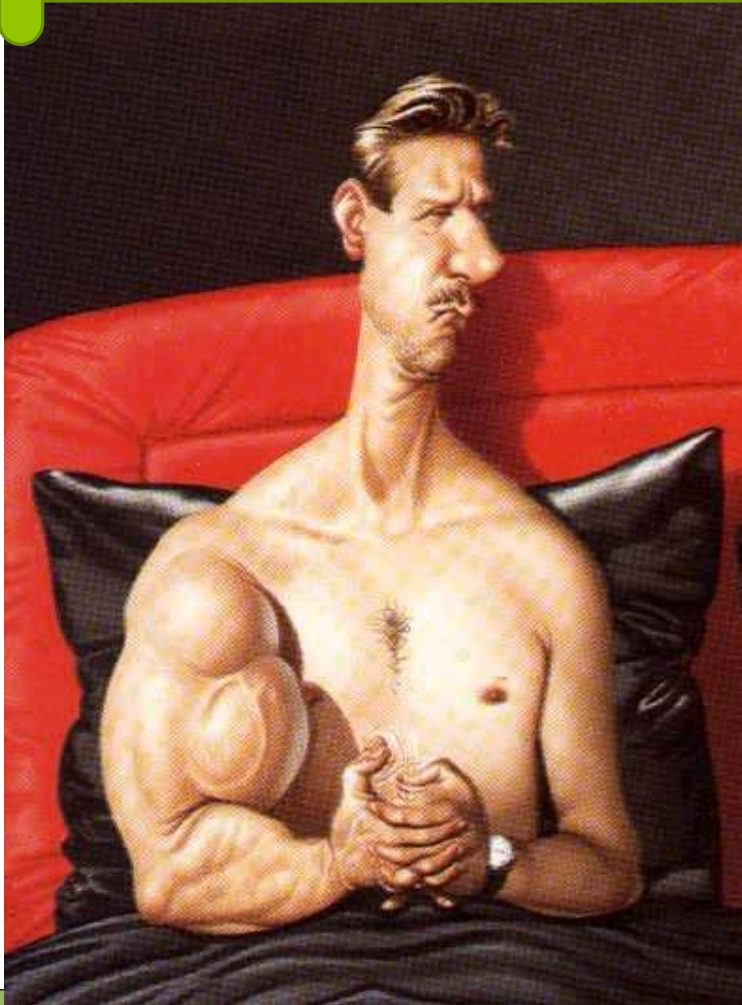


You saw how I am in shape!
Indeed, physical activity:
reduces the risk of cardiovascular disease
and hypertension
reduces the risk of some cancers
reduces the risk of diabetes
reduces the risk of osteoporosis

Tu as vu comme je suis en **FORME!**
En effet, l'activité physique :
diminue le risque de maladies cardio-vasculaires
et d'hypertension artérielle
diminue le risque de développement de certains
cancers
diminue le risque de diabète
diminue le risque d'ostéoporose

Physical activity improves fitness

L'activité physique améliore la condition physique



It increases muscle strength

It improves flexibility, balance
and coordination

It improves heart function and breathing

It helps fight against back pain.

She keeps physically
more independent with age

Elle augmente la force musculaire

Elle améliore la souplesse, l'équilibre
et la coordination

Elle améliore les fonctions cardiaques
et respiratoires

Elle aide à lutter contre le mal de dos.

Elle permet de rester physiquement
plus autonome avec l'âge

Physical activity can be shaped

L'activité physique permet d'être en forme



- It improves the quality of life
 - It promotes the resistance to fatigue
 - It decreases anxiety and depression
 - It helps to relax and be more relaxed
 - It improves sleep quality
 - It can promote the meeting between Friends and family activities
-
- Elle améliore la qualité de vie
 - Elle favorise la résistance à la fatigue
 - Elle diminue l'anxiété et la dépression
 - Elle aide à se relaxer et à être plus détendu
 - Elle améliore la qualité du sommeil
 - Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille

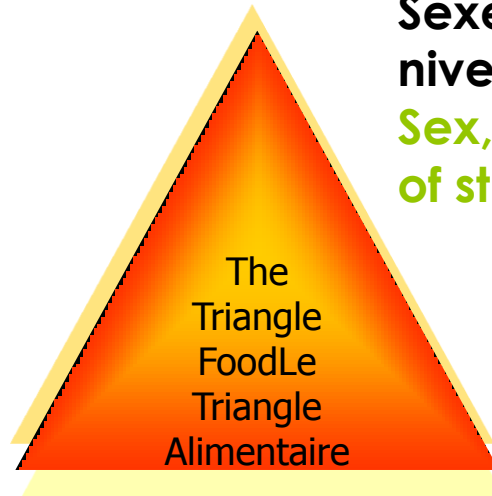
DETERMINANTS OF EATING BEHAVIOR

DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Individual: Individu

Sexe, âge, religion, style de vie,
niveau d'étude

Sex, age, religion, lifestyle, level
of study



Food: Aliment

Modernity, price,
origin, quality

Modernité, prix,
origine, qualité

Location: Situation

Type of meal, snack

Type de repas,
grignotage

Feeding Sports

L'alimentation du Sportif

- o The food must be nutritious:

Consisting of proteins, lipids, carbohydrates, vitamins, minerals, and especially water during exercise to avoid dehydration

- o L'aliment doit être nourrissant :

Constitué de protides, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux, et surtout d'eau pendant l'activité physique pour éviter la déshydratation



EAT ME, EAT ME - ketchup or mayo? MANGEZ MOI, - Ketchup ou mayo ?



It's the existential question that occurs every lunchtime in the plates of young people!

Burger and chips, kebabs and sodas reign lords in box lunch adolescents



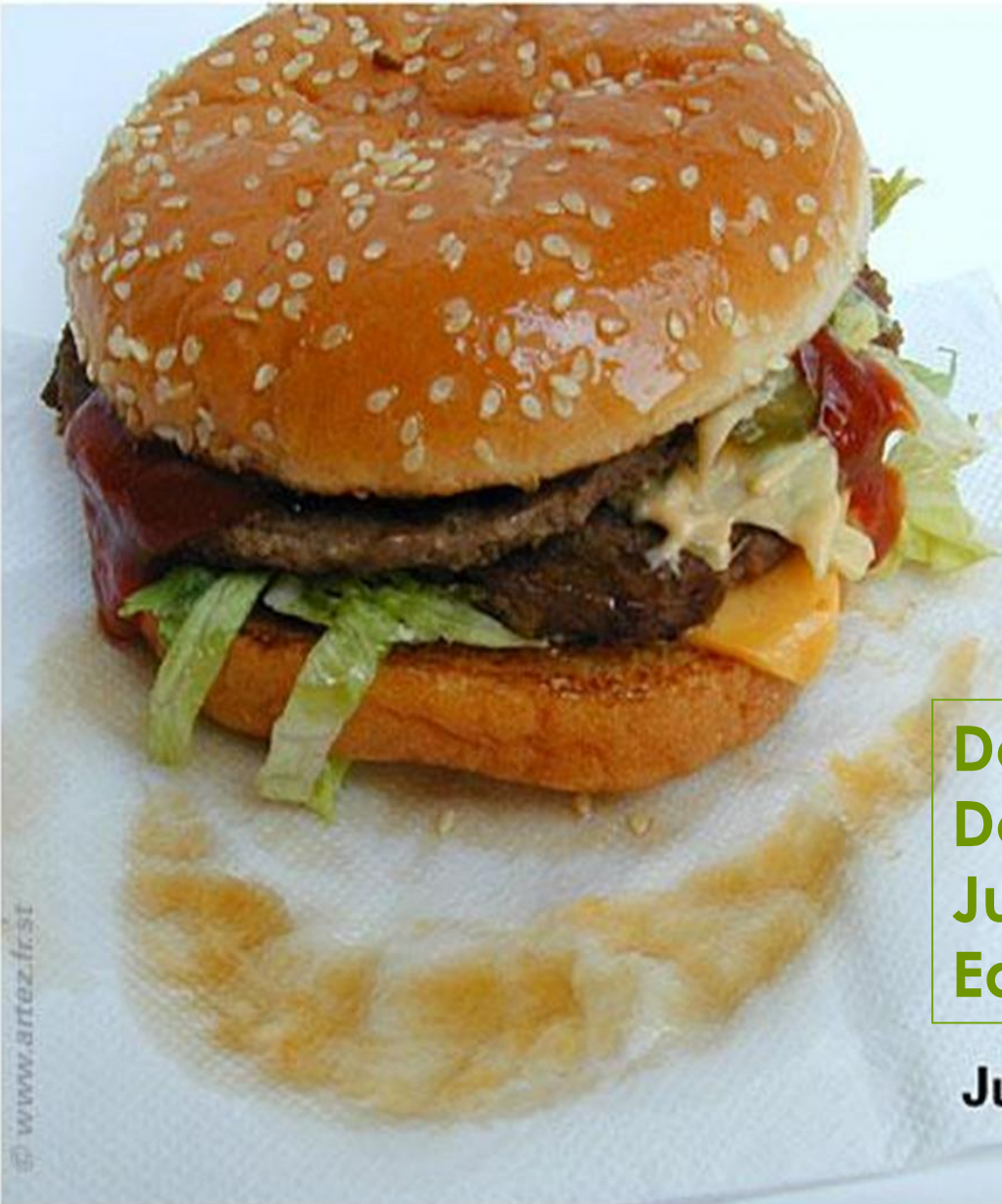
Junk food, derogatory name given to a certain type of food with little choice, a taste standardized and participating in a nutritional imbalance that promotes obesity, diabetes, cardiovascular disease, cancer

C'est la question existentielle qui revient tous les midis dans les assiettes des jeunes !

Burger frites, kebabs et sodas règnent en seigneurs à la case déjeuner des adolescents



La malbouffe, nom péjoratif donné à un certain type d'alimentation avec peu de choix, un goût standardisé et participant à un déséquilibre nutritionnel qui favorise l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer



*Ne pas voir que
c'est gras.
Ne pas se dire:
c'est quoi?*

*Juste chercher
l'exploit,
en bouffer
des tas.*

Do not see that it is fat
Do not say it believes
Just look for the feat
Eat lots in

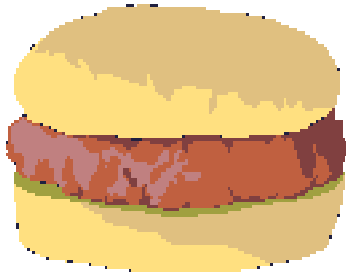
Just bouffe it.



A teenager of 10 and suffers today from obesity

Un ado sur 10 souffre ainsi à l'heure actuelle d'obésité

Examples of « junk food »
Exemples de « malbouffe »



hamburgers

too salty or too greasy
trop salées, ou trop grasses



Pastries

too sweet
trop sucrées



SODAS



Chocolate bars

solutions

- Eat healthy 

Manger équilibré

- Limit fatty foods, too salty or too sweet

Limitier les aliments gras, trop salés ou trop sucrés

- Physical Exercise

Faire de l'exercice physique

