

FAITS SAILLANTS

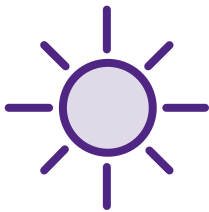
Voici quelques faits à propos des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures qui aident les adolescents à mener une vie plus saine.

1



Les adolescents qui sont épuisés après avoir été physiquement actifs pendant la journée dorment mieux, et ceux qui ont bien dormi ont plus d'énergie pour bouger.

2



Marcher, faire du vélo, patiner ou jouer dehors augmente l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil.

3



Les adolescents devraient faire beaucoup d'activité physique, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment chaque jour pour être en santé.

4



Trop peu de sommeil peut provoquer l'hyperactivité, l'impulsivité et le manque d'attention. Les ados ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil sans interruption par nuit.

5



Suivre les directives aide les adolescents à :

- Améliorer leur santé physique et mentale
- Obtenir de meilleurs résultats scolaires
- Augmenter leur estime de soi et leur confiance
- Maintenir un poids santé
- Améliorer leur forme physique
- Avoir des os plus solides et des muscles plus forts
- Être plus heureux
- Apprendre de nouvelles habiletés