

Retrouve quelques conseils de notre ami Diego, lui aussi il a parfois du mal à trouver la motivation pour bouger, mais qu'est-ce qu'on se sent bien après !



### > Tête.

Quand le corps fait des efforts, les glandes du cerveau sécrètent de l'endorphine, l'hormone responsable du plaisir qui fait aussi oublier la colère. Le stress est réduit et on dort mieux, et quand on est reposé, c'est connu, on est de meilleure humeur. Sans oublier que l'activité physique, c'est aussi souvent l'occasion de se faire des copains et d'améliorer sa confiance en soi.

Bref, c'est tout bénéf !



# Comment L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le corps humain c'est une grande machine qui adore bouger. Explore celui-ci de la tête aux pieds pour découvrir tous les bienfaits de l'activité physique.

### > Système immunitaire.

Une activité physique régulière protège le corps des inflammations et le rend plus résistant face aux virus et bactéries responsables des maladies.



### > Poumons.

Pendant l'effort, ils travaillent davantage pour amener l'oxygène aux muscles et accroissent leur capacité. Si les capacités respiratoires ont été endommagées, l'activité physique permet de retrouver du souffle.

### > Os.

Bien pratiquée, l'activité physique limite les risques de fractures. Cela vaut pour les enfants comme toi, en plein développement, mais aussi pour les personnes âgées aux os plus fragiles.

