

La journée du sport, on bouge!

Bouger



Faites du sport

Document 1

- ✓ Aujourd'hui, plus de 65% de la population mondiale n'a pas une activité physique suffisante et ce manque d'activité est la cause de nombreuses maladies.
- ✓ Le manque d'exercice physique entraîne deux millions de décès par an. Associé à une mauvaise alimentation et au tabac, ce risque de décès augmente.
- ✓ Autour de vous, il est important que vous rappeliez que le manque d'activité est dangereux pour la santé : à tout âge, il est bon de faire au moins trente minutes d'activité physique par jour.