

Les bienfaits neurologiques de l'activité physique chez les enfants



Quel est le moyen le plus efficace pour améliorer la santé de vos enfants AUJOURD'HUI?

AIDEZ-LES À BOUGER PLUS!

Depuis des décennies, nous savons que l'activité physique améliore la santé cardiovasculaire, qu'elle contribue à maintenir un poids santé et qu'elle renforce les os et les muscles des enfants.

Maintenant, nous savons qu'elle peut avoir un effet positif sur le cerveau de votre enfant, puisqu'elle contribue à améliorer la réflexion, l'apprentissage et la santé mentale.



Corps actifs = Cerveaux plus gros

Le fait d'être physiquement actif peut stimuler la mémoire chez les enfants et les jeunes, dont ceux avec des troubles neurologiques (p. ex. TDAH, trouble du spectre de l'autisme, paralysie cérébrale). Il a été démontré que les parties du cerveau dédiées à la mémoire et à l'apprentissage (comme le cervelet) sont plus grosses chez les enfants actifs.



↑ Mouvement = ↓ Symptômes d'anxiété

Les données indiquent que l'activité physique peut aider à réduire les sentiments d'anxiété. La danse et les sports d'équipe peuvent être particulièrement efficaces chez les enfants et les jeunes avec des troubles neurologiques.



S'activer libère les hormones du bonheur. ∴ les enfants qui bougent se sentent bien!

En bougeant, le cerveau libère les hormones du bonheur (sérotonine et dopamine). Les enfants qui bougent plus bénéficient de cet afflux de substances chimiques, éprouvent moins de symptômes liés à la dépression et sont de meilleure humeur.



↑ Corps en action = ↑ Idées créatives

Les enfants actifs sont mieux équipés pour être créatifs. Ils sont plus créatifs dans des scénarios de réflexion concrète, comme élaborer une stratégie, résoudre un problème de mathématiques ou diriger un projet d'équipe.



↑ Mouvement = ↓ Stress

L'activité physique est un outil efficace pour atténuer le stress social et scolaire chez les jeunes. Elle leur permet de renforcer leur résilience et de se remettre plus rapidement de situations stressantes.



Bouger aide à se concentrer!

Les enfants qui participent à des activités physiques ont de plus longues périodes de concentration et sont plus attentifs que leurs pairs moins actifs.



Bouger > Se bourrer le crâne

Les élèves qui font de l'exercice avant un examen présentent un meilleur fonctionnement du cerveau que ceux qui sont moins actifs.



↑ Mouvement = ↑ Estime de soi

Les médias sociaux jouent un rôle majeur dans l'estime de soi de nombreux jeunes. Être actif dans des situations réelles peut être un outil protecteur pour renforcer chez les enfants l'estime de soi, la confiance en soi et en sa propre valeur.

**LA SCIENCE LE CONFIRME.
Enfants + Action + Transpiration =
Cerveaux En Meilleure Santé.**

⇒ **APPRENEZ comment l'activité physique peut aider votre enfant à atteindre son plein potentiel physique, émotionnel et cognitif.**

CONSULTEZ le Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION.

