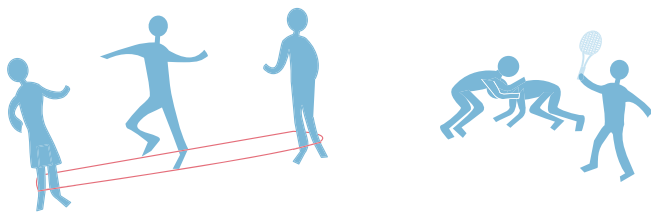
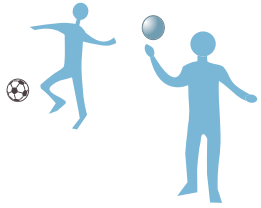


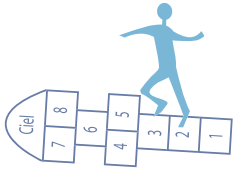
Le 1<sup>er</sup> septembre 2008



Chère Tia, Cher Tio,



Lais-tu que de nombreuses choses se passent en toi (dans ton corps) quand tu bouges ?



Cu en ressens certaines mais pas toutes.



Cu cours : tu as chaud et soif.

Cu sautes beaucoup : tu es essoufflé.

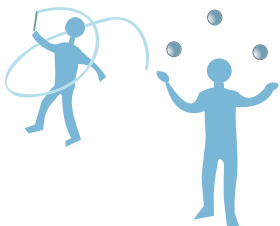
Cu marches longtemps : tu as mal aux jambes.

Cu disputes un match : tu es fatigué.

Cu réussis une roulade : tu es content.

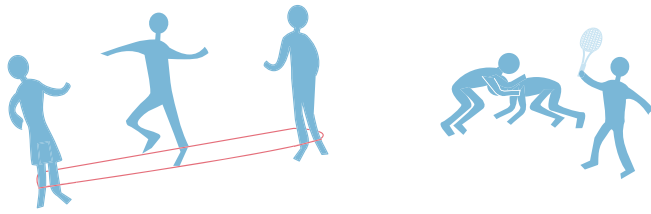
Cu joues au ballon avec tes copains : vous vous sentez bien ensemble.

...



Que se passe-t-il en toi ?

Quand tu bouges, tout ce qui est en toi s'active...



ton cerveau  est le capitaine qui commande le reste de ton corps.

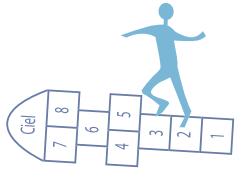
Ces os et tes muscles  travaillent et se fortifient.

Tu as besoin de récupérer.

Ton cœur et ton souffle  s'adaptent et se développent davantage.

La température de ton corps  augmente et tu as besoin de boire davantage.

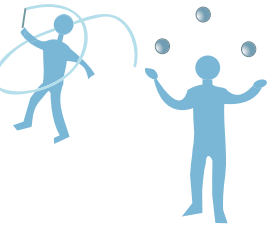
...



Le sport va t'aider à devenir  plus souple, plus fort, plus à l'aise  dans tes gestes. Tu te sentiras  mieux avec les autres .

Pour cela, tu as besoin de  l'énergie  que  les aliments  vont t'apporter.

Ton cerveau  t'envoie aussi  des messages de plaisir  qui te donnent envie de refaire du sport.



Pour en savoir plus, je te conseille de lire les autres lettres, celle de Françoise la psychologue et celle de Delphine, la diététicienne.

Claude Goubault

La médecin fédérale 