

Complétez les mots manquants.

80 % des adolescents dans le monde ne font pas assez de sport. Cela ..... évidemment l'Organisation mondiale de la santé.

Faire de l'exercice, c'est particulièrement important quand on est en pleine ..... Mais tous les âges sont concernés par ce manque d'activité. L'OMS a fait le compte : entre 2020 et 2030, ..... millions de personnes dans le monde vont développer des maladies cardiaques, du diabète, de l'obésité et d'autres maladies juste à cause de ce manque de sport.

Depuis les années 2000, le temps que nous passons à nous ..... n'a quasiment pas augmenté. En moyenne, environ un quart des hommes n'atteignent pas les minima fixés par l'OMS, et trois femmes sur dix. Et c'est malheureusement logique, dit Juana Willumsen, c'est l'une des auteures du rapport : « Les femmes ont souvent moins d'opportunités pour faire du sport. Ou alors elles vont avoir plus de mal à trouver du temps libre. Et puis, il y a des barrières culturelles. Dans certains pays, c'est mal vu pour une femme de faire une activité physique. »

Le ..... est encore plus impressionnant chez les ados. L'OMS considère que ..... % d'entre eux ne se bougent pas suffisamment, alors qu'ils auraient besoin d'une heure de sport par jour. Enfin, quand on dit sport, ce n'est pas tout à fait vrai. N'importe quelle activité physique peut faire l'affaire : « Ça peut être monter les escaliers, porter les courses, porter des enfants, jouer avec des enfants... Toutes ces activités quotidiennes peuvent nous aider à atteindre l'objectif de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire. »

150 minutes hebdomadaire, c'est le minimum pour les adultes. L'idéal, ce serait 5 heures par semaine. Quant au Covid, il a eu des effets contrastés. Il a permis à certains de découvrir ou de redécouvrir le ..... et la ..... quand tout était à l'arrêt. Mais il a aussi empêché des clubs de sport de fonctionner et privé des millions d'enfants d'activité physique quand les écoles étaient fermées.

Source : RFI : le Journal en français facile du 19/10/2022



# LES JEUNES NE FONT PAS ASSEZ DE SPORT



## CORRIGÉ

80 % des adolescents dans le monde ne font pas assez de sport. Cela **inquiète** évidemment l'Organisation mondiale de la santé.

Faire de l'exercice, c'est particulièrement important quand on est en pleine **croissance**. Mais tous les âges sont concernés par ce manque d'activité. L'OMS a fait le compte : entre 2020 et 2030, **500** millions de personnes dans le monde vont développer des maladies cardiaques, du diabète, de l'obésité et d'autres maladies juste à cause de ce manque de sport.

Depuis les années 2000, le temps que nous passons à nous **dépenser** n'a quasiment pas augmenté. En moyenne, environ un quart des hommes n'atteignent pas les minima fixés par l'OMS, et trois femmes sur dix. Et c'est malheureusement logique, dit Juana Willumsen, c'est l'une des auteures du rapport : « Les femmes ont souvent moins d'opportunités pour faire du sport. Ou alors elles vont avoir plus de mal à trouver du temps libre. Et puis, il y a des barrières culturelles. Dans certains pays, c'est mal vu pour une femme de faire une activité physique. »

Le **constat** est encore plus impressionnant chez les ados. L'OMS considère que **80** % d'entre eux ne se bougent pas suffisamment, alors qu'ils auraient besoin d'une heure de sport par jour. Enfin, quand on dit sport, ce n'est pas tout à fait vrai. N'importe quelle activité physique peut faire l'affaire : « Ça peut être monter les escaliers, porter les courses, porter des enfants, jouer avec des enfants... Toutes ces activités quotidiennes peuvent nous aider à atteindre l'objectif de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire. »

150 minutes hebdomadaire, c'est le minimum pour les adultes. L'idéal, ce serait 5 heures par semaine. Quant au Covid, il a eu des effets contrastés. Il a permis à certains de découvrir ou de redécouvrir le **vélo** et la **marche** quand tout était à l'arrêt. Mais il a aussi empêché des clubs de sport de fonctionner et privé des millions d'enfants d'activité physique quand les écoles étaient fermées.

Source : RFI : le Journal en français facile du 19/10/2022

