

# **Pourquoi on a besoin de faire du sport?**

Toutes les semaines, je joue au soccer et je marche. L'été, je fais aussi du vélo. C'est très important pour moi de faire du sport. Ça me donne de l'énergie et ça m'apporte plein d'autres avantages physiques, mais aussi des avantages mentaux. Je crois que tout le monde devrait faire du sport. Voici pourquoi.

## **Comment le sport améliore la santé physique?**

L'activité sportive augmentera votre énergie chaque jour. Faire du sport vous permettra aussi d'être plus rapide. Par ailleurs, le sport renforcera votre cœur, car, avec l'entraînement, celui-ci va battre plus lentement au repos et donc moins se fatiguer. L'activité physique régulera également votre tension.

Si vous voulez perdre du poids, il n'y a aucun moyen magique. La première chose que vous dira votre médecin dès que vous irez le voir est de faire des exercices. En effet, lorsque vous vous entraînerez, vous brûlerez beaucoup de calories. Cela vous fera perdre du poids.

## **Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale**

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre santé mentale. Chaque fois, après le sport, vous réfléchirez mieux et vous serez plus heureux. Vous trouverez facilement le sommeil sans effort. Des fois, on stresse à cause qu'on ne fait pas d'activités sportives. Quand vous vous entraînerez, votre cerveau travaillera mieux que celui de quelqu'un qui n'a rien fait.

## **Conclusion**

Pour avoir une bonne santé, je vous conseille donc de faire une activité sportive pendant 15 min ou plus par jour quand vous avez assez de temps. On a vu, dans le texte, qu'il y a beaucoup d'avantages à faire du sport comme rester en forme et avoir plus d'énergie. Donc, je vous encourage tous à essayer et vous allez trouver que c'est très important dans votre vie.

**FIN**

**Par Armel Nahimana**