



## Bilan énergétique personnel

L'un des objectifs de l'action «bike2school» est la promotion de la santé. Faire du vélo a un effet bénéfique sur la santé du fait de l'activité physique exercée. Mais l'alimentation joue également un rôle essentiel dans la promotion de la santé des enfants et des adolescents. Au final, il s'agit d'atteindre un équilibre entre les apports (alimentation) et les dépenses énergétiques (exercice). Chaque participant-e doit être conscient de l'importance de cet équilibre et se pencher sur son propre bilan énergétique.

### Organisation

Organisez une journée ou même une semaine sur le thème de la santé et démontrez le lien entre un poids sain et la pratique régulière d'une activité physique ainsi que le respect d'une alimentation équilibrée.

Suissebalance et la Schtifti (Fondation de projets sociaux pour les jeunes) ont collecté des informations utiles sur le sujet. Vous trouverez sur leur site par exemple des conseils pour des «10 heures» et des «4 heures» équilibrés ou encore un jeu en ligne passionnant sur le thème de la santé. Alors ne perdez pas de temps: rendez-vous sur [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch) et [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch).

Suissebalance a dressé, spécifiquement pour les écoles, une liste sur le thème de la promotion de la santé :

[www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client\\_id=suissebalance&page\\_id=intern\\_3&lang\\_iso639=fr](http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=intern_3&lang_iso639=fr)

## BILAN ÉNERGÉTIQUE



### Conseil

C'est avec les petites rivières qu'on fait les grands fleuves: faites remplacer les distributeurs de boissons sucrées par des distributeurs d'eau ou offrez une pomme à chaque cycliste.