



Journée Santé Scolaire

Luxembourg, 05 décembre 2018

**Témoignage sportif de haut niveau et
promotion de l'activité physique des jeunes**

Laurent Carnol, nageur olympique et ambassadeur de
la semaine européenne du sport





Les défis de l'inactivité physique et de l'obésité

- 1 sur 6 Luxembourgeois sont obèses
- 1 sur 2 Luxembourgeois sont en surpoids ou obèses
- 1 sur 5 jeunes de 18 ans au Luxembourg remplissent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique



The background of the slide is a photograph of a swimmer in a pool. The swimmer is in the foreground, wearing a white swim cap with the Hungarian flag and the word 'CARNOL' on it. He is also wearing goggles and is in the middle of a stroke, with water splashing around him. In the background, a large blue banner with the text 'Rio 2016' is visible. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the title and the list of achievements.

Ma carrière sportive

- 3 participations aux Jeux Olympiques
 - Demi-Finale aux JO 2012 de Londres
- 4 Finales aux Championnats d'Europe
 - 4^{ième} place à Eindhoven en 2010
- Records nationaux aux 50 m, 100 m and 200 m Brasse



Témoignage – vie active en tant que sportif d'élite

- Entre 12 et 15 entraînements par semaines
- 30-35 heures d'activité physique modérée et intense
- Adapter des rythmes de sommeil
- Plans d'alimentations adaptés à la performance
- Environnement contrôlé sur base de planification rigoureux



Inspirer la jeune génération



Les raisons pour ne pas être active

Les obstacles à un mode de vie sain





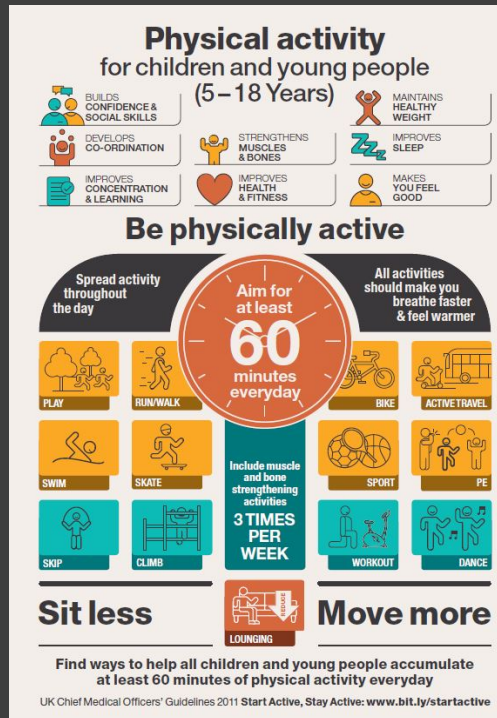
Pourquoi est-il tellement difficile à maintenir la motivation pour rester actif?

Les défis pour un
mode de vie sain lors
de la transition dans
« une vie normale »

- **Défaut de possibilités
pour être active et
mobile**
- **Sédentarisme**
- **Mauvaise alimentation**



Activité physique des enfants et adolescents au Luxembourg



Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

Overall **28%**
34% Boys
21% Girls



Children

11 years

Overall **31%**
27% Boys
34% Girls



Adolescents

14 years

Overall **21%**
26% Boys
15% Girls



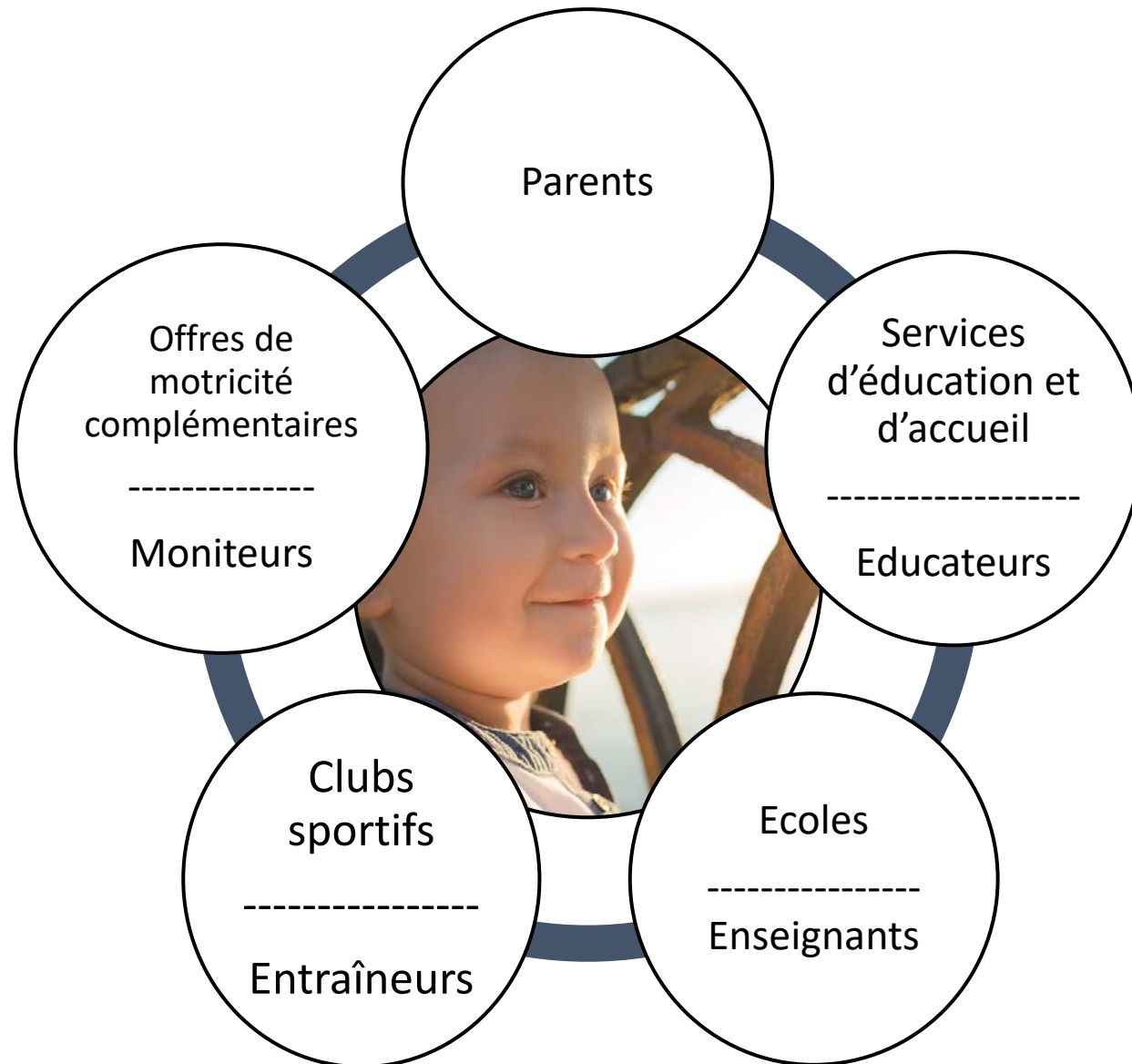
Adolescents

18 years

HSBC study 2013–2014: 21% of girls and 34% of boys aged 11 years achieved the WHO-recommended levels of physical activity for health; 17% of girls and 35% of boys aged 13 years met the guidelines; and 9% of girls and 26% of boys aged 15 years met the recommended levels.



Développer la motricité des jeunes enfants et promouvoir une école active





Promouvoir le mode de
vie sain au Luxembourg

