

30 minutes santé,
des astuces pour bouger !



Mutualités 
Libres

securex 
... pour votre santé!



30 MINUTES SANTÉ, DES ASTUCES POUR BOUGER !

Entre vie familiale, vie sociale, travail, stress et responsabilités, il est parfois difficile de prendre ou trouver le temps pour une activité physique ou sportive. Il est pourtant incontestable sur le plan scientifique que la pratique régulière d'une activité physique, même modérée, représente un bénéfice important pour votre santé.

Quelques mouvements quotidiens et vous vous rendrez vite compte des bienfaits que l'exercice physique vous apporte : plus d'énergie et de vitalité, bien-être et épanouissement décuplés et santé maintenue ou améliorée.

Cette brochure vous propose différents conseils et de petits exercices simples à réaliser, pour que le mouvement fasse partie intégrante de votre vie.

POURQUOI 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?

Il est indéniable que l'activité physique pratiquée régulièrement, même de façon modérée, procure une série d'avantages bon pour le corps et l'esprit.

Le mouvement pratiqué quotidiennement 30 minutes...

- ♥ réduit le risque de maladies cardiovasculaires : faire de l'exercice diminue la pression artérielle et le pouls et améliore la cholestérolémie ;
- ♥ maintient les poumons et les muscles respiratoires en bonne condition (même chez les asthmatiques) ;
- ♥ permet de contrôler le poids : il y a moins de risques d'excès de poids et d'obésité car l'activité physique augmente le métabolisme (plus de muscles, moins de graisses) ;
- ♥ diminue le risque de diabète de type 2 ;
- ♥ réduit le risque d'ostéoporose (décalcification des os) : l'activité physique permet de garder les os, les muscles et les articulations en bonne condition et stimule la formation de tissu osseux ;
- ♥ diminue le risque de formation de certains cancers (p.ex. cancer des intestins, du sein, de la prostate, etc.) ;
- ♥ favorise la santé mentale : l'activité physique réduit le risque de dépression, d'anxiété, de stress, etc. ;
- ♥ favorise la qualité de vie et la santé : les personnes actives consultent moins souvent le médecin, consomment moins de médicaments et sont moins souvent hospitalisées ;
- ♥ constitue la meilleure des épargnes-pensions ! L'activité physique est un investissement sur la santé !

Mais encore...

- ♥ bouger est le remède idéal pour « souffler » après une rude journée d'école ou de travail et pour se détendre en s'amusant ;
- ♥ pratiquer une activité en groupe est la meilleure façon de nouer et d'entretenir des contacts sociaux ;
- ♥ bouger vous donne plus d'énergie pour travailler ou étudier en restant concentré ;
- ♥ les déplacements à pied ou à vélo contribuent à un meilleur environnement et vous évite les embouteillages sur la route ;
- ♥ l'activité physique améliore l'équilibre, la coordination et la souplesse, ce qui réduit le risque de chutes (surtout chez les personnes âgées).



De l'exercice pour tous !

Les jeunes doivent aussi penser à leur santé en bougeant un maximum tout en s'amusant. Et bien qu'il est conseillé aux adultes de pratiquer au minimum trente minutes de mouvement par jour, il est préférable, pour les moins de 18 ans, d'accumuler soixante minutes d'activité physique quotidiennes pour que leur croissance se déroule sainement. Bien sûr, elles peuvent être réparties en plusieurs périodes de la journée, pas besoin de forcer pour que ce soit efficace !

TROP FATIGUÉ POUR BOUGER ?





Après une journée de travail, il paraît parfois difficile d'effectuer quelque autre activité que ce soit. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait croire, se mettre en mouvement donne plus d'énergie, renforce les muscles et permet d'avoir un meilleur sommeil ! En outre, l'activité physique provoque une sécrétion d'endorphines qui procurent un sentiment de plaisir et de bien-être à l'individu et, à plus forte quantité, un sentiment d'euphorie. Par conséquent, si vous ressentez un petit "coup de barre" pendant la journée, n'hésitez pas à vous aérer et à faire quelques mouvements, tant l'aspect physique que mental seront stimulés !

PAS LE TEMPS DE BOUGER ?

« Faut-il encore avoir le temps » diront certains. Souvent, la décision de s'y mettre est reportée au lendemain, on se dit qu'on a ni le temps ni l'espace pour effectuer de « vrais » exercices. Cependant, chez vous, au bureau et même en voiture il est facile de bouger et cela ne ralentira pas votre programme. Au contraire, en pratiquant quelques exercices, vous retrouverez du tonus qui vous rendra encore plus efficace dans vos tâches. Dans la seconde partie de la brochure, vous trouverez une série d'exercices à réaliser chez vous, au travail et dans votre véhicule, essayez-les!

Vous pouvez également parceller vos trente minutes de mouvement par jour en des plages de trois fois dix minutes, vous ne verrez alors plus cela comme un "fardeau" mais plutôt comme un réel moment de détente.

N'hésitez pas à combiner des activités physiques à vos tâches quotidiennes et ainsi vous aurez vite fait de dépasser les trente minutes par jour !

-  Profitez de votre pause de midi pour prendre l'air et bouger.
-  Faites-le à plusieurs et ainsi vous passerez un moment de détente et d'amusement ensemble.
-  Prenez dix minutes de pause si le moment se présente pour vous dé-gourdir les jambes.
-  Sautez sur la première occasion pour bouger, si c'est possible mar-chez en téléphonant ou utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

DES ACTIVITÉS ANTI-STRESS

La pratique d'une activité physique a également un autre avantage, elle combat le stress, permet de décompresser et de ne penser à rien d'autre que bouger. Terminés les maux de dos, la nuque et les épaules tendues, des mouvements régulièrement pratiqués permettent de détendre toute la masse musculaire et de se sentir mieux dans son corps. D'autre part, le sport produit de l'adrénaline ou le stress positif qui, en quantité modérée, est un très bon stimulant pour le corps et pour l'esprit. Les activités physiques permettent en outre de prendre soin de son corps, de découvrir de nouvelles sensations corporelles et de raffermir le moral. Rien de tel pour se sentir en parfaite santé !

BOUGER À CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

Découvrez, dans les pages suivantes, des activités et exercices concrets et faciles à faire aussi bien au travail, chez soi et même au volant de sa voiture!

Consignes générales :

- travailler doucement ;
- inspirer et expirer en profondeur ;
- étirer les muscles avant et après exercice ;
- adopter de bonnes postures que vous soyez debout, assis ou couché ;
- faire au moins des exercices pendant dix minutes d'affilées (et l'idéal est d'en faire au moins 3 fois 10 minutes par jour).

Lorsque vous êtes au bureau, n'hésitez pas à prendre quelques minutes de votre temps de travail pour faire l'un des exercices que nous vous proposons. Cela vous permettra de dégourdir votre corps et vous serez bien plus en forme et efficace pour continuer vos tâches.

En outre, si vous avez le choix entre les escaliers et l'ascenseur, optez de préférence pour la première solution!



Exercice 1

Ecartez les pieds d'un mètre et rentrez légèrement le ventre. Fléchissez les jambes et formez un angle de 90° . Le genou doit rester au même niveau que le talon. Effectuez cet exercice pendant trente secondes pour renforcer votre musculature et ensuite changez de pied.

Exercice 2

Posez les pieds sur le bord d'une marche, talons dans le vide. Montez et descendez sur la pointe des pieds pendant 30 secondes. Serrez le dos et les fessiers.



Exercice 3

Asseyez-vous bien droit sur votre chaise. Soulevez vos jambes tendues et faites les lettres de l'alphabet. Cet exercice est particulièrement bon pour les muscles abdominaux. Remarque: l'important n'est pas de soulever vos jambes (tendues) le plus haut possible. Au contraire, soulevez-les de façon à ne pas creuser votre dos; même à 10 cm du sol, vous sentirez déjà travailler vos abdominaux.



Exercice 4

Debout, les pieds écartés au-delà de la largeur du bassin. Fléchissez le buste vers l'avant en gardant la colonne vertébrale droite. Prenez appui avec les mains sur les cuisses, coudes fléchis. Les mains poussant légèrement sur les cuisses. Faites l'exercice quinze fois.



Exercice 5

Debout, sur demi-pointe, les talons vers l'intérieur, une jambe sur l'autre. Cuisses et fesses serrées et contractées. Restez dans cette position pendant trente secondes. Faites une pause et recommencez.

Fauteuils, canapés, tapis, chaises, vous seriez étonné de voir que de nombreux éléments de votre intérieur peuvent être utiles dans l'accomplissement de petits exercices. Par ailleurs, sachez que repasser, cuisiner, bricoler, jardiner, etc. sont autant d'exemples d'activité physique modérée.

Exercice 1

Debout, une jambe tendue sur une barre, sur le dos d'un canapé ou encore sur un appui de fenêtre, faites quinze rotations du buste d'un côté, puis quinze de l'autre.



Exercice 2

Assis en tailleur, faites quinze flexions latérales lentes et alternées. A droite puis à gauche. Evitez de pencher le buste en avant et tâchez de garder votre dos bien droit.



Exercice 3

Allongé sur le dos, les jambes fléchies et le bras tendus latéralement, soulevez votre bassin pendant cinq secondes. Reposez ensuite votre bassin sur le sol et prenez le temps de vous décontracter. Faites l'exercice quinze fois.



Exercice 4

Sur une chaise, assis le dos bien droit, penchez-vous sur le côté droit puis le côté gauche. Faites-le dix fois. Cela affine votre taille.



Exercice 5

Asseyez-vous sur la balle en veillant à diriger la partie supérieure de votre corps légèrement vers l'arrière et à avoir le dos étiré. Les talons au sol, soulevez une jambe et puis l'autre en gardant immobile la partie supérieure de votre corps.

L'erreur classique est de s'asseoir le dos rond lorsque l'on est au volant de sa voiture. Or, à long terme, cette position inadaptée peut se traduire par un dos creux. Avant de prendre la route ou de commencer quelque exercice que ce soit (à faire à l'arrêt), veillez à ce que le bas de votre dos soit bien calé contre votre dossier et tenez-vous bien droit.

Exercice 1

Tenez le volant de sorte que vos mains soient les plus basses possible, et que vos bras soient fléchis. Inspirez en haussant vos épaules, et expirez en les relâchant. Recommencez plusieurs fois sans faire de mouvement brusque. Essayez de garder vos coudes proches de vos côtes lors de l'exécution du mouvement. Cet exercice vous permettra de redresser votre dos.



Exercice 2

Dos bien droit, placez vos mains sur la partie supérieur du volant (sans le tenir), et tendez vos bras. Inspirez et, tout en soufflant, appuyez sur le volant avec vos mains en dirigeant votre force vers le bas. Recommencez dix fois. N'écartez pas trop vos mains l'une de l'autre.



Exercice 3

Quelques étirements en sortant de votre véhicule.

Placez-vous debout, fléchissez légèrement vos jambes et croisez vos doigts. Étirez-vous en levant lentement vos mains le plus haut possible, paumes des mains dirigées vers le haut. Puis, relâchez vos bras et recommencez. Inspirez en montant les bras et soufflez en les relâchant.



Vous pouvez réaliser les exercices de relaxation proposés ci-dessous dans n'importe quel endroit.

Exercice 1

Respiration abdominale

Posez les mains sur le ventre. Inspirez et expirez profondément et lentement par le nez. De plus en plus lentement. Vous sentez, lors de l'inspiration, votre ventre se gonfler comme un ballon. En expirant, vous sentez votre ventre se dégonfler. Cette manière de respirer vous donne une plus grande capacité d'oxygène et offre un massage gratuit à vos intestins. Il est parfait pour lutter contre le stress.



Exercice 2

Détente de la nuque

Commencez par une respiration abdominale (voir exercice précédent), faites-le à votre rythme. Posez votre oreille gauche sur votre épaule gauche. Placez votre main gauche à la hauteur de votre oreille droite, posez-la doucement et relâchez-la. Répétez de l'autre côté. La deuxième fois vous pouvez donner un peu de pression. Répétez. Ensuite, ramenez votre menton au dessus d'une épaule et puis de l'autre. Enfin, roulez encore de la tête vers l'avant. Les muscles de votre nuque et les articulations se décontractent. Répétez quelques fois les 3 étapes.



TENEZ UN JOURNAL DE BORD

Inscrivez quotidiennement tous les exercices que vous réalisez, en mentionnant pour chaque mise en mouvement, l'état émotionnel et physique dans lequel vous vous sentiez avant, pendant et après l'exercice ainsi que le moment de l'exercice réalisé.

Assez rapidement, vous vous rendrez compte de ce que vous aimez, de l'évolution de vos activités au fil du temps, des avantages que l'exercice vous apporte et des tranches horaires qui vous conviennent le mieux.

Recopiez le tableau de la page 16 dans un petit cahier, il vous servira de journal de bord.



UNE VIE NOUVELLE...

Vous avez décidé de bouger plus ? Très bonne décision avec des résultats immédiats tant au niveau physique que mental ! Vous constaterez que vous accomplirez vos tâches quotidiennes avec beaucoup plus de dynamisme, vous allez vous sentir de mieux en mieux et plus détendu. Vous voilà donc prêt pour une nouvelle vie faite de mouvement, de bien-être et de redécouverte de soi!



ADRESSES UTILES



Olympic Health Foundation

Avenue de Bouchout 9 - 1020 Bruxelles
Tél.: 02-474 51 50 - Fax: 02-479 46 56
info@olympic.be - www.olympic.be

ADEPS

Administration de l'Éducation Physique et des Sports

Boulevard Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles
www.adeps.be

Sites Internet

www.mangerbouger.be
www.eufic.org
www.kino-quebec.qc.ca
www.who.int/dietphysicalactivity
www.defisante530.com

Cette brochure est une publication
des Mutualités Libres

rue Saint-Hubert, 19
1150 Bruxelles
Tél. : 02 778 92 11
Fax : 02 778 94 04
E-mail : promotionsante@mloz.be
Site Web : www.mloz.be
N° d'entreprise : 411.766.483

Photos • Phovoir
Illustrations • Francis Pauwels



Mutualités
Libres

securex
... pour votre santé!



... pour votre santé!

rue de Genève 4
1140 Bruxelles
F 02 705 32 45

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
F 09 235 64 85

www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

Votre siège local