

*Laurent Baudinot*

*Développement personnel et Bien être*



---

## **Vivre mieux = bougez plus**

---

*Tout le monde s'accorde aujourd'hui sur l'importance de l'activité physique pour la santé. Il est communément admis que : 1 heure assis = 22 minutes d'espérance de vie en moins ! Cela paraît beaucoup, cependant il avéré que la sédentarité est néfaste*

*Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps : c'est simple ! Mais entre de longues journées de travail, les transports, les enfants, la gestion de la maison... la mise en pratique peut sembler difficile.*

### **Comment s'en sortir ?**

*Bouger pour rester en forme ce n'est pas faire un sport intensif. Bouger c'est se mettre en mouvement et il faut que ce mouvement soit maintenu pendant un certain temps. L'OMS recommande 150 mn hebdomadaires, de préférence réparties dans la semaine (en alternant exercices cardiaques et musculation)*

*Ce qui vas compter pour vous, c'est une activité physique pratiquée régulièrement ! Comment redémarrer ou démarrer tout simplement une activité régulière*

*On peut commencer, tout simplement par bouger sans y penser ! Bientôt cela va devenir une habitude, un réflexe. Vous pourrez en faire un peu plus et en tirerez tout le bénéfice. Pour cela je vous livre quelques clefs*

*Tout d'abord commencez par vous faire plaisir. Fixez vous un but alliant l'utile à l'agréable, comme par exemple emmener ses enfants à l'école à pied, ou programmer une balade en famille, découvrir un quartier que vous ne connaissez pas ....*

*En suite, bouger c'est aussi saisir toutes les petites occasions de se dépenser qu'offre la vie quotidienne : préférer les escaliers à l'ascenseur, prendre son vélo pour de petites distances... bref, prendre le temps de faire plus simple.*

## **Pour bouger, faites simple !**

- Allez à pied ou à vélo à votre travail ou au supermarché.
- Descendez du tram ou du bus deux arrêts avant le vôtre.
- Pendant votre pause de midi, sortez faire une petite promenade à pas rapides.
- Saisissez toutes les occasions de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Quand vous attendez devant votre imprimante, votre cuisinière ou votre micro-ondes, profitez-en pour faire des flexions des genoux ou assouplir votre nuque.
- Levez-vous pour téléphoner, éventuellement restez sur la pointe des pieds.
- ... et vous trouverez d'autres idées

## **Et encore d'autres idées**

### ***À la maison***

- Éteindre la télé. Ce qui entre autre évite de rester planté dans le canapé
- Aller acheter son pain à pied.
- Bricoler, jardiner, (même sur son balcon dans certaines conditions)
- Faire le ménage ...

### ***Dans les transports***

- Laisser sa voiture au garage et prendre les transports en commun : les usagers des transports en commun développent moins de pathologies cardio-vasculaires que les automobilistes invétérés.
- Descendre un ou deux arrêts avant sa destination et finir le trajet en marchant.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou escalator
- il y a aussi des petits mouvements de gym que l'on peut faire discrètement ...

### ***Au travail***

- Avoir un poste bien aménagé et une organisation du travail bien adaptée à la santé
- Bouger toutes les heures pour réactiver la circulation sanguine et soulager les articulations.
- Prendre l'habitude de passer ses appels téléphoniques en marchant,
- Boire son café debout,
- Se déplacer au bureau de ses collègues plutôt que de les appeler ou de leur envoyer un mail,
- Aller aux toilettes à l'étage du dessus ou du dessous...
- S'étirer régulièrement.
- Profiter des pauses déjeuner pour aller marcher
- Si vous pouvez placez l'imprimante, la machine à café loin de votre bureau pour vous obliger à vous lever.
- Dans certains cas vous pouvez même pratiquer une activité physique légère discrètement à votre poste de travail ...

Toutes ces mini séances d'exercices sont excellentes pour stimuler le système nerveux et évacuer les préoccupations ou diminuer le stress accumulé

## Envie d'aller plus loin ?

Pour les plus connectés, certaines applications proposent une série d'exercices à réaliser tout au long de la journée ou un système d'alertes dès que vous rester trop longtemps inactif !

Vous pouvez aussi régler une alarme sur votre smartphone toutes les heures pour vous inciter à vous dégourdir les jambes un court instant (10 mn par h normalement).

Si vraiment vous voulez en faire plus et vous remettre au sport ! D'une part consultez votre médecin, éventuellement faites vous accompagner par un spécialiste sport-santé et commencez par des sports « libérant » le corps de la pesanteur (vélo, sports d'eau, équitation ...)

