



Se bouger!



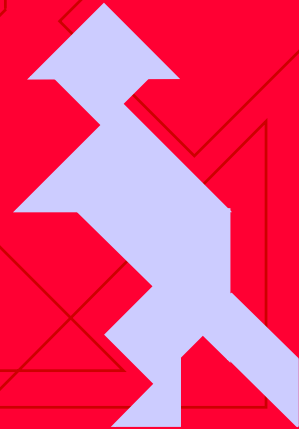
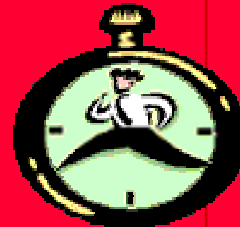
Promotion de la santé

Yvette Vermeersch



30 minutes par jour
suffisent.

Elles peuvent être réparties
en plusieurs période sur la
journée.





Pas besoin d'équipement ou
d'une tenue vestimentaire
particulière.





Chaque activité physique pratiquée est un plus pour la santé.

- ◆ Allongement de la durée de vie
- ◆ La santé du cœur
- ◆ Amélioration du métabolisme des sucres
- ◆ Le contrôle du poids
- ◆ Prévention de l'ostéoporose
- ◆ Les symptômes d'anxiété et de dépression



Une des activités physiques la plus facile et la moins chère est la marche à pied



- ◆ Faites vos courses à pied dans votre quartier
- ◆ Préférez les escaliers aux ascenseurs pour monter un ou deux étages
- ◆ Promener votre animal de compagnie



Une des activités physiques la plus facile et la moins chère est la marche à pied



- ◆ Utilisez les transports en commun
- ◆ Descendez un arrêt avant votre destination
- ◆ Faites travailler vos jambes plutôt que votre voiture, ne cherchez pas à tout prix à vous garer juste en face de l'endroit où vous devez vous rendre.

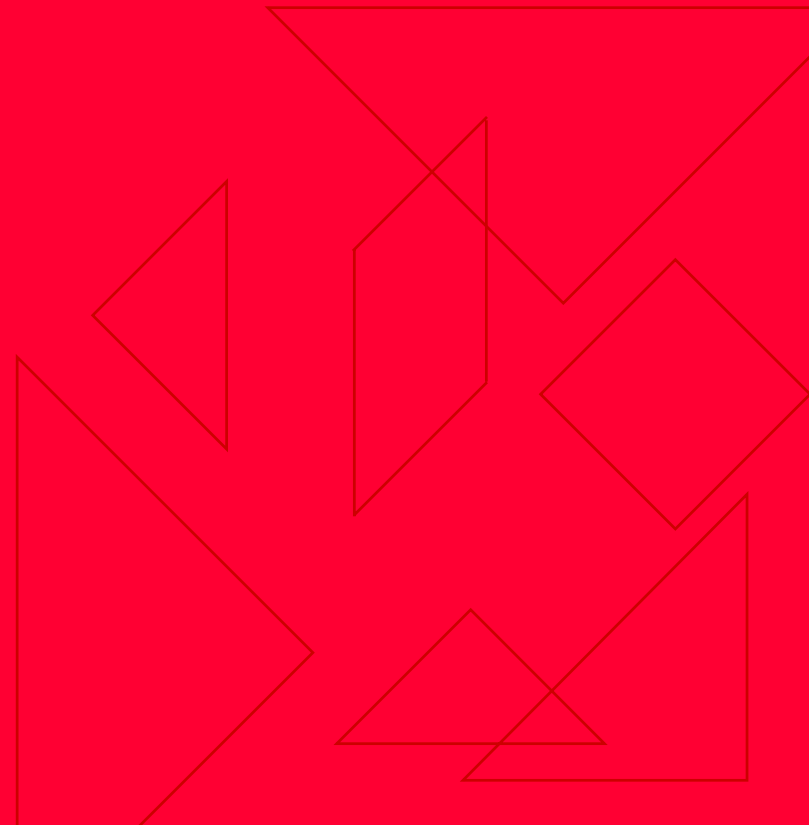


Et vous ?

- ◆ Réfléchissez quelques secondes pour évaluer votre pratique d'activité physique au quotidien
- ◆ Quelles sont les activités que vous pratiquez déjà ?
- ◆ Quelles sont celles que vous pourriez prolonger ou intensifier
- ◆ Quelles sont les activités physiques modérées que vous pourriez introduire dans vos journées ?



Vous manquez d'idées?
En voici :





« 15' de vélo avant le boulot, cela me met en forme dès le début de la journée! 15' de vélo en rentrant du boulot : un bon changement d'air pour arriver décontractée à la maison!

On y rajoute de temps en temps une heure de tennis, de piscine, de yoga,... et des vacances au grand air: rien de tel pour tenir le coup à Saint-Luc,.... »

C.S

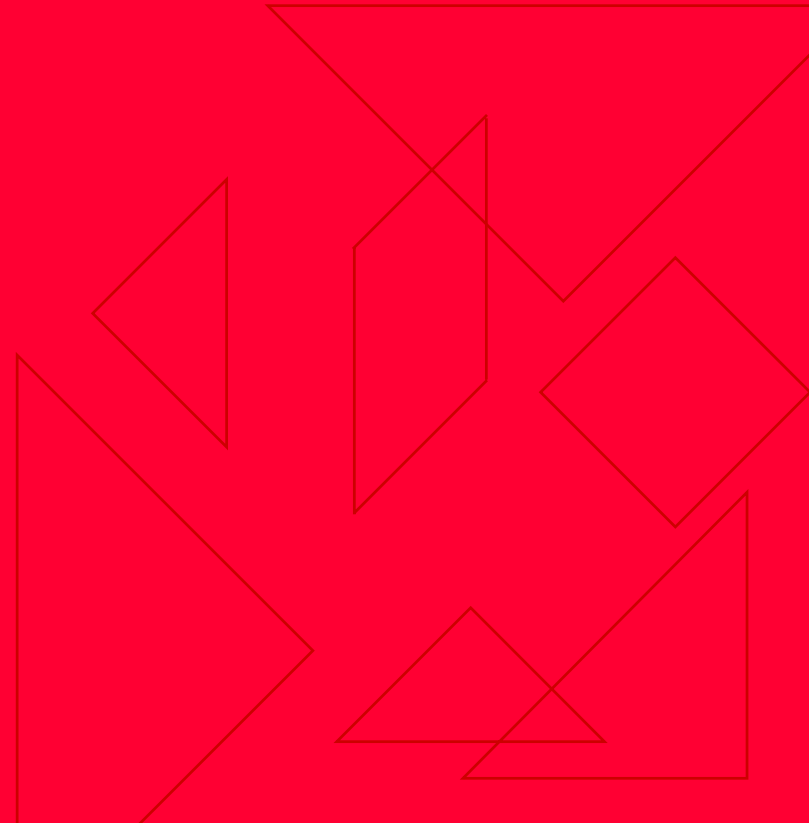




« Vu la lenteur des ascenseurs, il m'arrive d'emprunter les escaliers surtout pour descendre mes 10 étages. » Brigitte

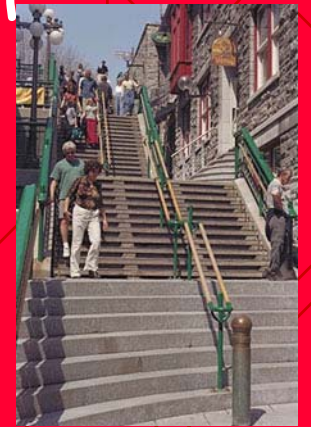


« La meilleure façon de faire de l'exercice physique à Saint Luc, est de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. »
Bernadette





« je ne bouge pas tellement comme dans le temps mais heureusement les escalier existe encore. Donc, je prend les escaliers jusqu'au 9ème niveau tout les jours qui me rendent en forme. » Dienga

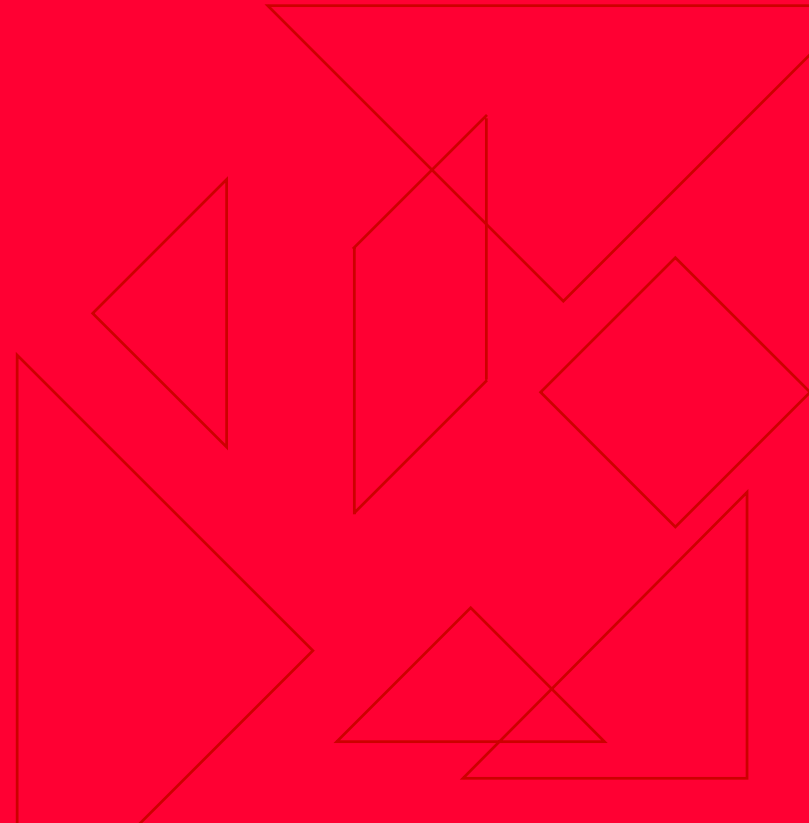




« Mon truc, éviter les ascenseurs tant que possible: pour un ou deux étages, j'enjambe les marches deux par deux. Pour plus de trois ou quatre étages, j'aborde le marathon avec le sourire, j'arrive souvent avec le soupir. »
Jackie



« Je viens travailler à vélo le plus souvent possible. » Salvatore



« Je m'appelle Brigitte, je suis infirmière temps plein. Je pratique une heure de natation tous les jours avant ou après mon travail. La natation me permet de me détresser du travail quotidien et un bien-être physique. Le week-end je me déplace, dans la mesure du possible, en vélo, Le jeudi soir je suis en plus un cours de gymnastique de maintien. Je voudrais tant dire a tout le monde qu'il faut faire du sport, il faut le faire tant que c'est possible, tant que l'on est en bonne santé et que cela fait tellement de bien; je suis heureuse de faire du sport. » Brigitte



« Afin d'être "en forme et de bonne humeur toute la journée", je fais du sport tous les jours à mon heure de table! Cela me permet de quitter mon lieu de travail, de me changer les idées, de voir d'autres personnes et d'être libre le soir pour ma famille. »

ML



« à 42 ans, ayant toujours eu envie de danser, je me suis inscrite à un cours de jazz ; 1h par semaine, pendant laquelle je bouge, je danse...un vrai bonheur !! » F.



« Ce matin j'ai déjà fait 22 km à vélo; cela fait 4 ans que je viens à Saint-Luc à vélo, je viens de Leuven, de porte à porte je ne mets pas plus de temps qu'en voiture et souvent même moins et en tous les cas, j'arrive toujours à l'heure et en pleine forme. Idem pour le retour le soir ou après une journée passée avec les patients -je suis psychologue- où je me sens fatigué, voire même vidé de cette activité, le vélo me lave de toutes les tensions emmagasinées durant la journée.. Je ne suis pas prêt pour le moment à changer de formule, cela a bien trop d'avantage sur ma qualité de vie. » Jacques

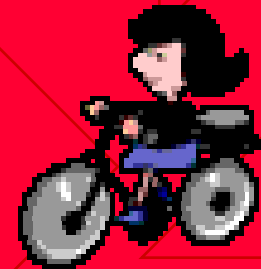
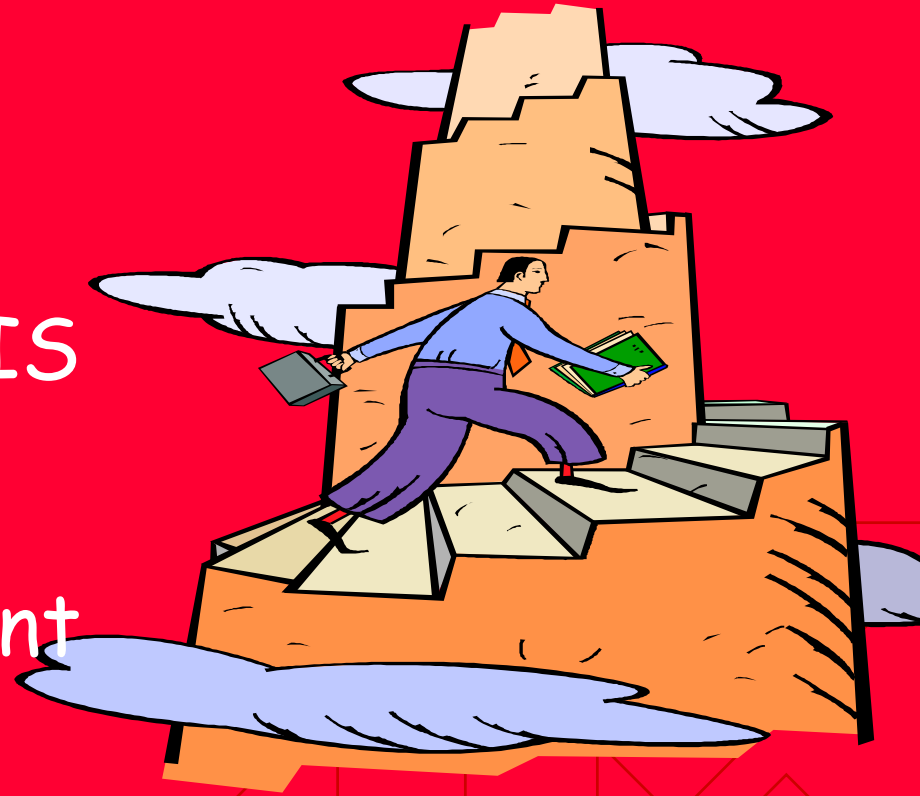


« Bouger est inscrit dans notre programme interne naturel, y obvier est source d'empâtement physique, intellectuel et d'une cohorte de maux peu souhaitables puisque c'est aller contre nature ... Je voyage partout à bicyclette, en ville, dans les campagnes et par tous les temps. C'est l'outil de travail le plus souple et inoffensif à l'environnement. Ils permettent une perception différente de soi, des autres et de l'espace, induisent un rapport singulier entre soi et ce qui l'entoure. D'autre part, la natation d'endurance et ces longues marches pratiquées depuis tant de décennies, en dépit de tous les avatars de la vie, se sont révélées d'excellents vecteurs de bonheur, de bien-être et de paix. Bouger, c'est maintenir l'équilibre global, c'est respirer, c'est la Vie. » F.





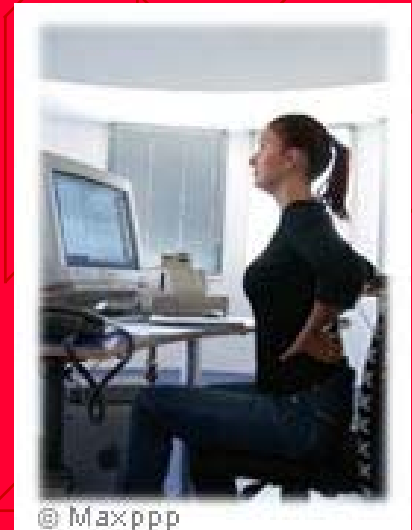
« je travaille aux soins intensifs et salle d'urgences et JAMAIS je ne prendrai l'ascenseur... toujours les escaliers en prenant 3 marches à la fois... d'autre part, comme moyen de locomotion.. j'ai mon vélo.. » Jean





◆ L'usage du vélo peut rendre vos petits déplacements plus agréables et même plus rapide

◆ Bougez sur votre chaise, étirez les bras et les jambes, faites pivoter le cou et le buste, des exercices de respiration. Levez vous régulièrement pour faire quelques pas.



© Maxppp



- ◆ Faites les exercices avec un partenaire, on se stimule l'un l'autre, on s'encourage. Pendant la pause ne restez pas inactif mais bougez marchez, promenez-vous.





- ◆ Dès que vous aurez perçu les effets bénéfiques de ce genre d'activité, vous voudrez spontanément en faire plus.

