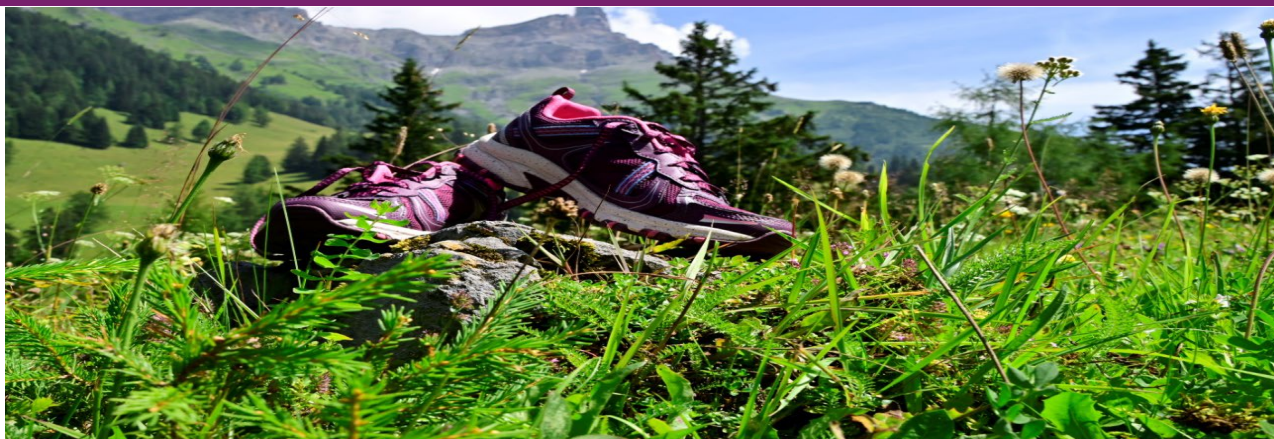


# « Bien-être et forme physique au quotidien »

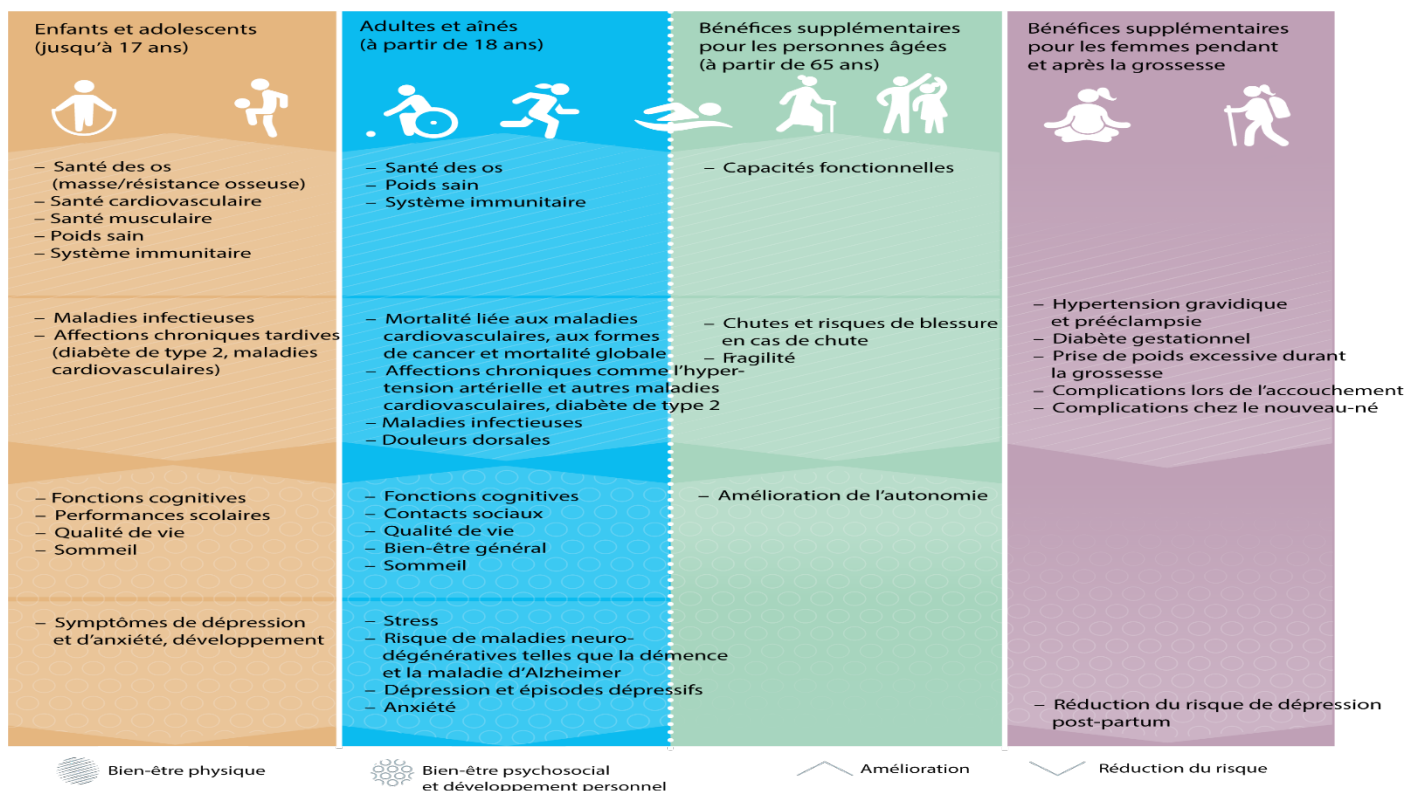


## Réflexion sur ses propres mouvements au quotidien

**Scientifiquement**, il est prouvé que l'activité physique (soit l'ensemble des efforts exercés par la musculature squelettique ayant pour conséquence d'accroître la dépense énergétique au-delà de celle qui est propre au corps au repos) est **bénéfique** tout au long de la vie **quel que soit son état de santé**.

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise actuellement les recommandations suivantes :

Pour les adultes, pratiquer l'équivalent d'au moins **30 minutes d'activité physique dynamique par jour au minimum 5 fois par semaine et faire au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre**.



## Préparer sa vie post-professionnelle

L'activité physique représente un facteur déterminant pour le maintien d'une bonne qualité de vie et une opportunité unique **d'accroître le nombre d'années vécues de manière active et indépendante**.

Environ 80% de la population adulte suisse satisfont aux dernières recommandations en matière d'activité physique. Le nombre des non-sportif est passé de 26% à 16%, ce qui montre que les Suisses sont extrêmement sportifs en comparaison européenne.

Pour les travailleurs sédentaires, la règle de base 50% assis, 25% debout, 25% en mouvement est préconisée.

Se **lever régulièrement** est très simple, a des effets bénéfiques et peut facilement être intégré au quotidien.

La **pratique régulière** d'une activité physique contribue fortement à **lutter contre les principales maladies non transmissibles** telles que le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les troubles musculosquelettiques ainsi que les pathologies respiratoires chroniques.

Rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien des gestes simples et efficaces.

## La pyramide de l'activité physique donne quelques indications sur les bienfaits de l'activité physique régulière



- Progressez à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités.
- Pour rester dynamique et mobile: **entraînez** la musculature et la souplesse 2 fois par semaine.  
Si vous êtes motivés et en bonne santé: **transpirez** 3 fois par semaine durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc.).
- Essayez d'être **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marchez d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir, ou faites 10 000 pas sur l'ensemble de la journée.
- Toute occasion de bouger est bonne à saisir.

## Quelques stratégies pour bouger plus régulièrement au quotidien :

- . Durant les appels téléphoniques, se lever, bouger
- . Utiliser aussi souvent que possible les escaliers au lieu de l'ascenseur. Penser à gagner pendant l'activité.
- . Parquer sa voiture loin de l'entrée de son lieu de travail, du magasin...
- . Emprunter les transports publics, s'arrêter une halte avant sa destination et faire le reste à pied
- . Définir combien de temps on veut/peut investir dans une activité physique et fixer les créneaux horaires adaptés pour un entraînement approprié (avant de partir au travail ; pause de midi ; avant de reprendre sa voiture après une journée de travail ; dès l'arrivée à la maison...)

## Contrôle rapide des positions quotidiennes les plus fréquentes

### \*\*\*Posture debout

- Pieds écartés à la largeur des hanches, posés au sol de la pointe au talon
- Genoux légèrement fléchis
- Ventre rentré, fessier serré
- Epaules relâchées, cage thoracique ouverte
- Nuque détendue

### \*\*\*Posture assise

- Pieds écartés à la largeur des hanches, posés au sol de la pointe au talon
- Genoux à angle droit (l'appui de la chaise s'arrêtant quelques cm avant le genou)
- Dos droit, épaules relâchées, cage thoracique ouverte
- Nuque détendue

### \*\*\*Position assise dans la voiture

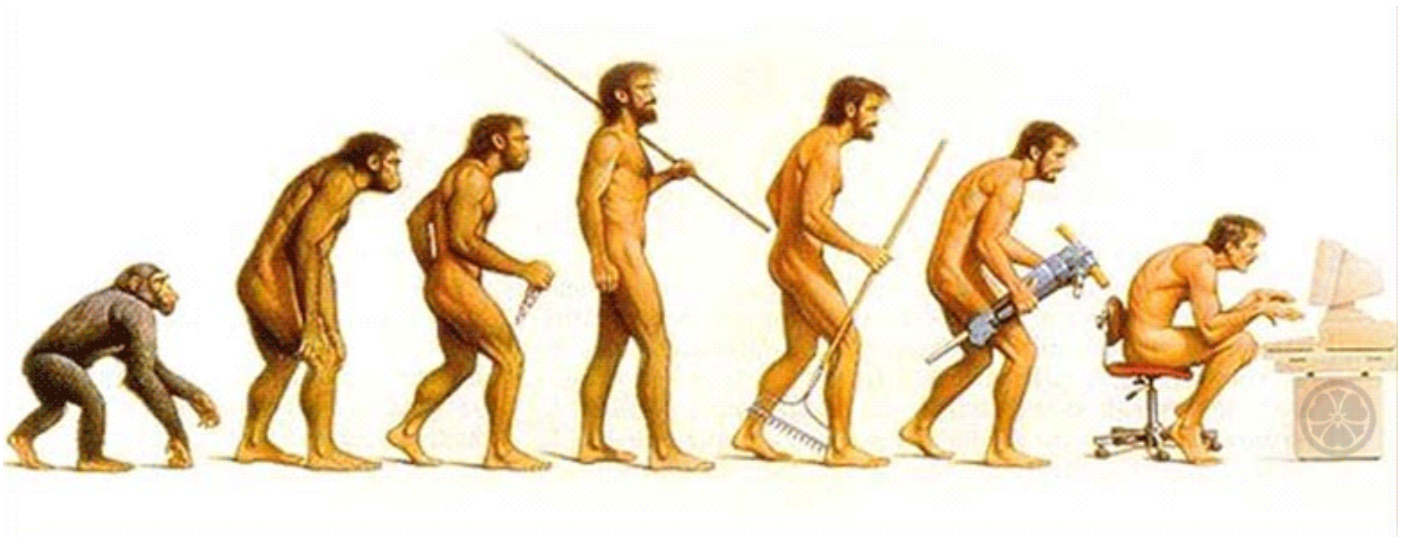
- . Bassin plaqué au fond du siège
- . Epaules en contact avec le siège ; bras détendus
- . Jambes légèrement fléchies de manière à ne pas être en extension pour appuyer sur la pédale
- . Sommet de l'appui-tête même hauteur que le haut du crâne





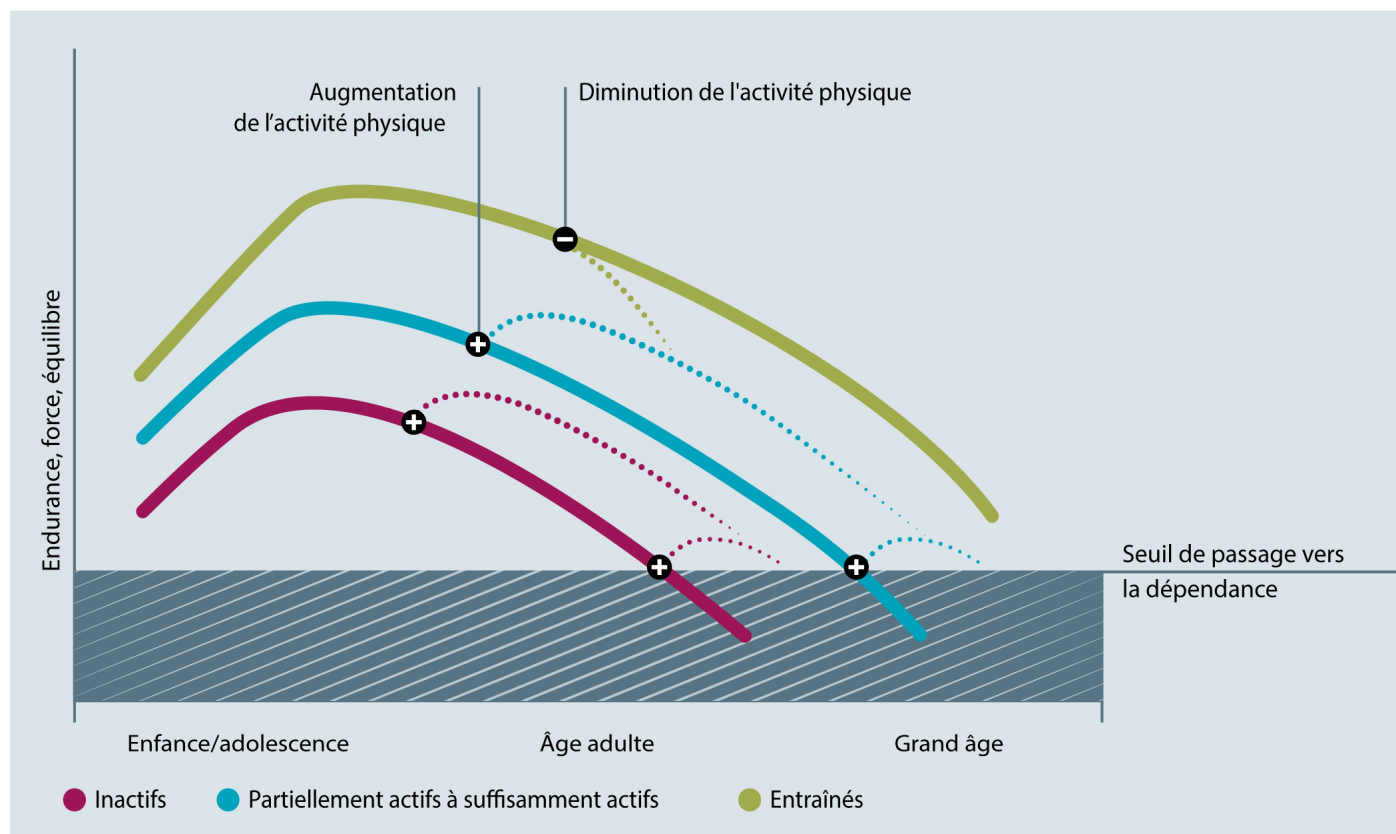
### \*\*\*Ergonomie à l'ordinateur

- Haut de l'écran à hauteur des yeux ; à 70cm de l'utilisateur
- Cuisses parallèles au sol
- Pieds en appui
- Dégagement à l'arrière des genoux
- Bas du dos bien appuyé, hauteur du dossier ajusté à la lordose
- 90 à 110° entre la cuisse et le tronc (+ de 90° pour les personnes ayant des inconforts lombaires car cela diminue la charge)
- Avant-bras posés ; un écart d'un poing entre le coude et le tronc
- Coudes à la même hauteur que le clavier, 90°
- Poignets en position neutre
- Eclairage adéquat, positionnement perpendiculaire à la fenêtre
- Alternier le travail debout et assis



**Bouger, s'activer de manière ciblée, marcher, sont bénéfiques**

## Bénéfices de la reprise d'un entraînement

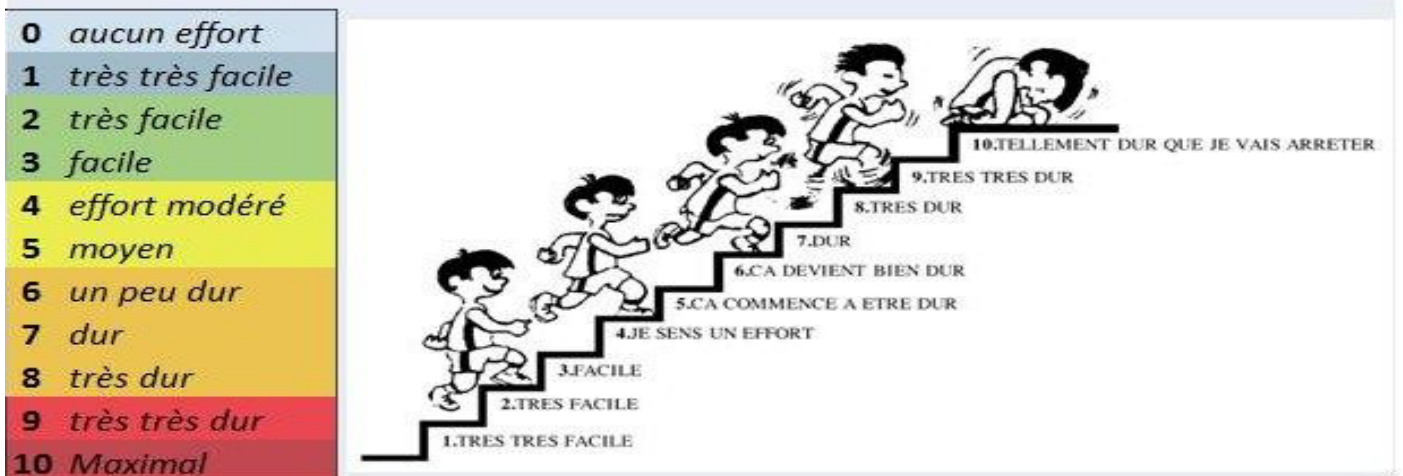


Privilégier les activités **d'endurance** (capacité cardio-respiratoire) comme le vélo, la randonnée, le nordik walking, la natation...et de **souplesse** comme la gymnastique, le yoga, le Taï Chi, la danse...

Selon Sport Suisse 2020, le « Combiné helvétique », randonnée pédestre, cyclisme, natation, ski et jogging (5 sports pouvant être pratiqués tout au long de sa vie) occupe la tête du classement des sports préférés en Suisse.

## L'échelle de Borg, une évaluation subjective de l'effort

### ECHELLE DE BORG (0-10)



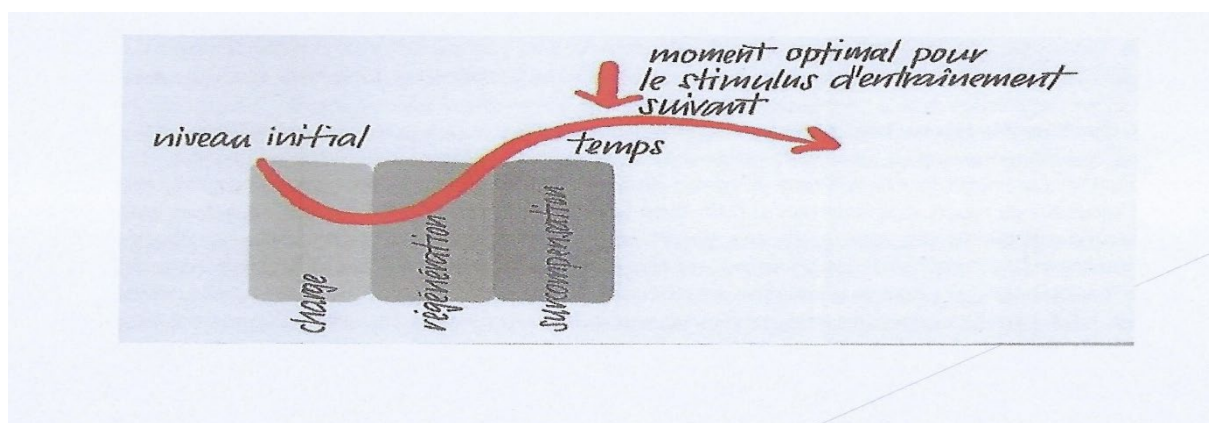
Durant une activité sportive, penser à sortir régulièrement de sa zone de confort (4-5).

## La Méthode d'Astrand, l'utilisation de la fréquence cardiaque

- ▶ H 220-âge = FCM                      F 226-âge = FCM
- ▶ **90 – 100% = Effort bref, ultra intense**
- ▶ (difficulté à reprendre le souffle, muscles douloureux)
- ▶ **80 – 90% = Effort intense d'assez courte durée, performance, cardio** (respiration difficile, fatigue musculaire intense)
- 
- ▶ **70 – 80% = Endurance, force, respiration, cardio, 50% gras** (effort moyen, légère tension musculaire, transpiration modérée, respiration normale)
- ▶ **60 – 70% = Effort léger sur une longue durée, endurance, cardio, brûle graisse** (transpiration faible, peu de difficulté à respirer, presque pas de douleur musculaire)
- ▶ **50 – 60% = Effort léger de type cardio, brûle graisse** (récupération ou décrassage; respiration facile, peut parler pendant l'effort sans essoufflement et sans douleur)

## Le Modèle de surcompensation...

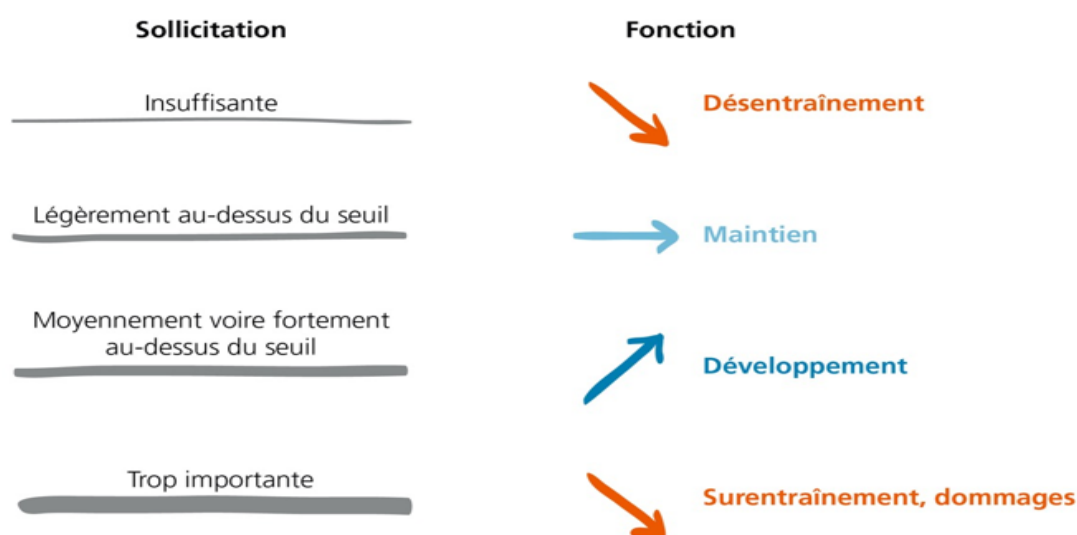
ou l'importance de prendre un temps adéquat de récupération et de recommencer l'activité physique ou sportive au bon moment...



## Les 4 facteurs de succès

### 3. Progression et intensité

Equilibre-  
en-marche.ch





# Amis pantouflards, réveillons-nous!

Ah, qu'il est doux de s'affaler dans un fauteuil après une dure journée de boulot! Et, désormais, ce sera encore meilleur, car nous ne serons plus rongés par un insidieux sentiment de culpabilité. Majda nous montre en effet comment mobiliser notre corps sans l'arracher à l'étreinte du fauteuil.

**S**oyons clairs. La gym dans un fauteuil ne fera de personne un sportif d'élite. Mais elle peut tonifier et étirer les muscles, mobiliser les articulations, stimuler la circulation sanguine, bref, accroître le bien-être que nous pouvons éprouver à habiter notre corps, tout cela à moindre effort!

Un impératif, un seul: le fauteuil doit être stable, pourvu d'accoudoirs, et permettre de s'asseoir avec le bassin un peu plus haut que les genoux ou à la même hauteur, afin de pouvoir garder le dos bien droit, sans risque de le surcharger – cela dit, si votre fauteuil n'a pas le siège assez droit, vous pouvez y remédier avec un coussin.

## Préparation

- o Mains à plat sur le haut des cuisses, «marcher» d'avant en arrière sur les fessiers, en soulevant les fesses alternativement. Déplacer les pieds en même temps. Faire cinq aller-retour.
- o Assis, dos droit, basculer le bassin en avant puis en arrière, en enfonçant le coccyx dans le fauteuil, puis en l'éloignant de celui-ci, fessier serré.

5 x



## 1. Tonifier le haut du dos

Bras en l'air, mains cherchant le plafond, descendre les coudes à hauteur d'épaules en les poussant vers l'arrière et en rapprochant les omoplates, menton rentré.

5 x 10 s





Amis pantoufflards, réveillons-nous!



## 2. Etirer le dos

Jambes écartées à largeur de hanches, tronc posé sur les cuisses et tête bien relâchée, laisser s'étirer nuque et dos. Pour remonter, passer les mains sur les genoux puis se redresser lentement en enfonceant le coccyx dans le fauteuil, fessier serré, pour dérouler progressivement le dos depuis le bas.

**3 x**

## 4. Etirer le torse

Haut du dos appuyé au dossier, mains croisées derrière la nuque, pousser les coudes en arrière en appuyant la tête contre les mains, jusqu'à bien sentir l'étirement.

**3 x**

## 5. Tonifier le tronc

Assis sur le bord du fauteuil, menton rentré, abdos serrés, mettre les mains l'une sur l'autre et les poser à plat sur un genou. Pousser le genou vers le haut en opposant une résistance avec les mains et en expirant longuement. Inverser.

**3 x 10 s**

## Toujours

- Vous autoagrandir, menton rentré
- Expirer au moment de l'effort ou de l'étirement

## 3. Tonifier les pectoraux

Abdos contractés, dos droit, coudes un peu plus bas que les épaules, presser les mains paume contre paume en expirant longuement.

**5 x 5 s**

## 6. Etirer les muscles entre cuisse et hanche

Assis sur la fesse droite, jambe droite pliée, bras en appui sur l'accoudoir, aller chercher le plus en arrière possible avec la jambe gauche tendue, jusqu'à sentir l'étirement au niveau de la hanche. Inverser.

**2 x 20 s**

## 8. Masser la voûte du pied

Assis, dos droit, appuyer un pied - nul - sur la balle et la faire rouler lentement jusqu'au talon puis jusqu'à la pointe des orteils, etc. Inverser. Cet exercice nous

détend, tout en stimulant la circulation du sang.



## Balle à picots

L'exercice 8 peut être réalisé avec une balle de tennis ou un rouleau à pâte. La balle à picots a l'avantage de moins glisser sur le sol et d'offrir un meilleur massage. On la trouve dans les boutiques du dos, grandes surfaces et magasins de sport.

