

BOUGER malin



à moi de choisir !

**TOUTES LES ASTUCES
POUR BOUGER
30 MIN. PAR JOUR**



mangemieuxbougeplus
preventionsurcharge@ass.nc
www.mangemieuxbougeplus.nc



SOMMAIRE

BOUGER +

Je trouve mon équilibre	3
Bouger, c'est ça qu'est bon !	4
Bouger, à moi de choisir	5
A chacun son rythme	6
Bouger chaque jour	7
Bouger au moins 30 minutes par jour	8
Bouger pour se sentir bien	9
Manger mieux, bouger plus	10
Changer mes habitudes	11

LORS DES DÉPLACEMENTS

Marcher plus souvent	12
Marcher en groupe	13
Prendre le bus	14
Se garer plus loin	15
Profiter des espaces aménagés de plein air	16
Prendre l'escalier	17

A LA MAISON

S'amuser avec les enfants	18/19
S'étirer	20
Marcher, courir, sauter	21/22
Se muscler	23

AU TRAVAIL

Se lever régulièrement	24
Respirer, se décontracter	25/26
Profiter des pauses	27
Se réunir	28
Boire de l'eau	29

EN FAISANT LES COURSES

Marcher plus souvent	30
Marcher activement	31
Porter les courses	32
Se garer plus loin	33

Je trouve mon équilibre



- Pour être au mieux de ma forme et préserver ma santé, je fais le lien entre ce que je mange et ma pratique d'activité physique.
- Si mon poids est stable, c'est que je mange ce qui me convient par rapport à mon niveau d'activité physique.
- Si je perds du poids, c'est que je ne mange pas assez par rapport à mon activité physique.
Si je prends du poids, c'est que je mange trop par rapport à mon niveau d'activité physique.

**Même si j'ai un poids stable,
la pratique d'une activité physique
régulière protège et améliore
mon état de santé général.**



Les bienfaits d'une activité physique régulière sont nombreux :

- j'ai une meilleure qualité de vie,
- j'ai une meilleure condition physique (souplesse, respiration, musculation...),
- j'ai une meilleure santé physique (cœur plus solide, os plus costaux, réduction des risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur et des vaisseaux...),
- je me sens bien dans ma peau,
- je dors mieux,
- je peux me faire de nouveaux amis et renforcer les liens familiaux en incitant mes proches à faire comme moi.



- L'activité physique la plus favorable à la santé doit au moins avoir une intensité modérée : je dois être légèrement essoufflé(e) mais je dois pouvoir continuer à parler assez facilement, comme lorsque je marche rapidement, lorsque je ramasse les feuilles, lorsque je prends les escaliers ou que je nage pour mon plaisir.



- Selon mon âge et mes possibilités, je peux pratiquer une activité physique d'intensité plus faible (laver la vaisselle, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...) ou d'intensité plus élevée (faire du sport, de la zumba, de la randonnée ou bêcher le jardin...).
- Le top, c'est de pratiquer une activité d'intensité plus élevée une ou deux fois par semaine.



- Pour ma santé, il est recommandé de pratiquer chaque jour au moins 30 minutes d'une activité physique d'intensité modérée.
- Pour rester motivé(e), je peux varier les activités, dans la journée et aussi d'un jour à l'autre.

BOUGER+

**Bouger au moins
30 minutes par jour**

BOUGER
malin



3/j



2/j



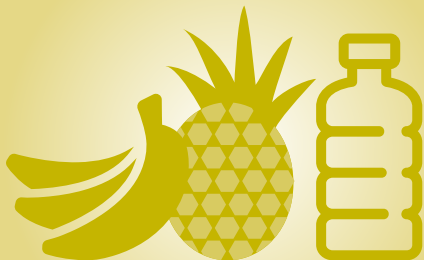
1/j

Cette activité physique peut être répartie tout au long de la journée, en :

- 3 fois 10 minutes
- 2 fois 15 minutes
- 1 fois 30 minutes



- Selon mon âge, mon état de santé et mes capacités physiques, je démarre toujours en douceur et j'augmente progressivement la durée et/ou l'intensité de mon activité physique.
- De la même façon, je reviens doucement au calme à la fin de l'activité.
- Pour mon bien-être, je prends le temps de récupérer.



- Si j'ai un petit creux, je mange un fruit pour mieux repartir.
- Avant, pendant, et après mon activité physique, je bois de l'eau.
- Le fait d'être très couvert (Kway, veste . . .) pendant une activité physique fait perdre de l'eau, mais pas de la graisse.
- C'est l'accumulation de graisse qui augmente le risque d'être malade.
- Alors que l'eau est indispensable au bon fonctionnement de mon corps.



Pour pratiquer régulièrement une activité physique, pour me fixer des objectifs de changement réalisables, je fais le point sur mes possibilités dans ma vie de tous les jours, pour préciser :

- ce que je peux faire,
- à quel endroit je peux le faire,
- pendant combien de temps je peux le faire,
- à quel moment je peux me rendre disponible,
- éventuellement, avec qui je peux le faire.

Si je trouve quelqu'un de mon niveau pour faire certaines activités avec moi, c'est encore plus motivant !

LORS DES DÉPLACEMENTS

Marcher plus souvent

BOUGER
malin



► Pour les petits trajets, j'évite de prendre la voiture.
Je marche d'un bon pas et je peux rallonger progressivement
mon trajet plutôt que de prendre des raccourcis !

LORS DES DÉPLACEMENTS

BOUGER
malin

Marcher en groupe



► J'organise un pédibus pour amener mes enfants et ceux de mon immeuble, de mon quartier, de ma tribu, à l'école. Un pédibus est un mode de ramassage scolaire qui consiste à convoier les enfants à pied, accompagnés par des parents volontaires, sur les trajets domicile école. On dit aussi «autobus pédestre» ou «carapattes»

► En marchant, je participe à l'éducation des enfants vis-à-vis de la sécurité routière et du partage de la chaussée.



LORS DES DÉPLACEMENTS

BOUGER
malin

Prendre le bus

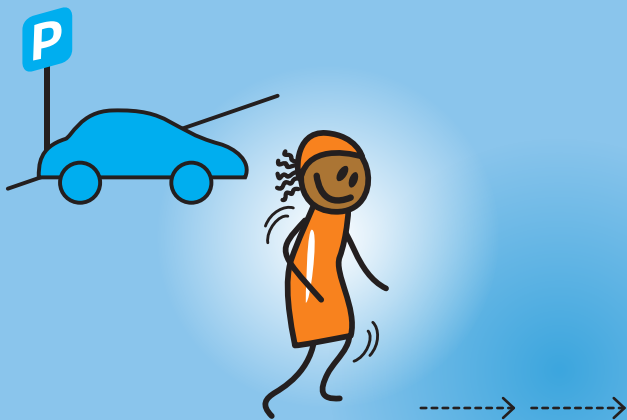


➤ Si je ne suis pas trop pressé(e) et que les arrêts ne sont pas trop éloignés, je descends du bus un arrêt plus tôt.
Au retour, je pourrai également marcher jusqu'à cet arrêt.
Je choisis si je marche un peu à l'aller, au retour, ou les deux, selon le temps dont je dispose.

LORS DES DÉPLACEMENTS

Se garer plus loin

BOUGER
malin



► Si je dois prendre la voiture, à l'arrivée, je me gare un peu (beaucoup !) plus loin pour pouvoir marcher un peu.

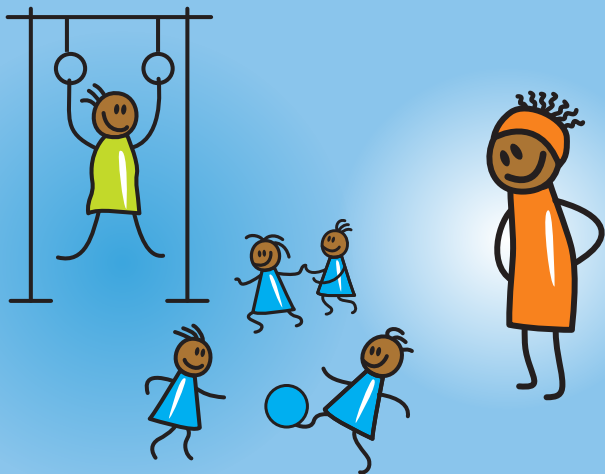
Le 

C'est souvent plus facile
de se garer un peu plus loin.

LORS DES DÉPLACEMENTS

BOUGER
malin

Profiter des espaces aménagés de plein air



► Je repère les lieux dédiés aux loisirs de plein air (plages, aires de jeux pour les enfants, terrains de jeux collectifs, sentiers pédestres, «workout»...) qui sont sur les trajets que j'emprunte régulièrement et je m'arrête de temps en temps.

LORS DES DÉPLACEMENTS

BOUGER
malin

Prendre l'escalier



- Lorsque j'ai le choix, je préfère prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
J'adapte le nombre d'étages à monter et la vitesse de la marche à mes capacités physiques pour ne pas être trop essouffé(e)
Rien ne m'empêche de faire des pauses à chaque palier.

Le 

Je vais à mon rythme.

S'amuser avec les enfants

► Nous dansons en écoutant de la musique, en alternant les styles de musique (avec des rythmes plus ou moins rapides).



► Nous jouons aux chaises musicales autour de la table : nous tournons autour des chaises, avec une chaise de moins que de joueurs. Un signal convenu à l'avance incite les joueurs à s'asseoir. Le joueur qui n'a pas de chaise a perdu. On enlève une chaise à chaque partie, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Attention tout de même au risque de chute.

**En famille,
on fait de l'activité physique,
mais surtout, on s'amuse bien.**

A LA MAISON

S'amuser avec les enfants

BOUGER
malin



➤ Nous nous tenons par les hanches ou les épaules et nous parcourons la maison ou le jardin en formant un petit train.



➤ A l'extérieur, nous jouons au ballon.



➤ Nous sautons à la corde, en ne faisant que quelques sauts les premières fois.

Le 

En famille, on fait de l'activité physique,
mais surtout, on s'amuse bien.

S'étirer



➤ Assis(e) sur une chaise, je mets un pied sur une autre chaise placée devant moi. Je garde le dos droit, je tends la jambe en ramenant les orteils en flexion vers moi pendant 15 secondes. Je fais la même chose avec l'autre jambe. Je peux augmenter la durée de l'exercice jusqu'à 30 secondes.



➤ Je suis debout devant une chaise, je pose un genou sur la chaise en arrière, j'essaie d'avancer la jambe restée en avant et je fléchis un peu cette jambe, sans me cambrer. Je garde la position 15 secondes, puis je fais la même chose avec l'autre jambe.

A LA MAISON

Marcher, courir, sauter

BOUGER
malin

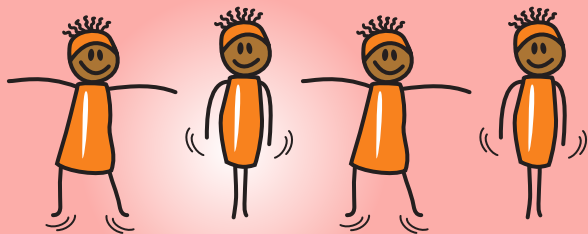


➤ Je marche sur place ou autour de la table en balançant les bras d'avant en arrière. Je commence lentement, puis j'accélère en montant les genoux. J'exécute cet exercice en comptant au moins jusqu'à 15, puis de plus en plus longtemps.

Le 

Je profite des temps de repos
entre deux mouvements
pour boire de l'eau !

Marcher, courir, sauter



➤ Les bras à l'horizontale, je ramène ma jambe droite vers ma jambe gauche en rabattant les bras le long du corps et en joignant les jambes, puis je reviens à la position de départ. Je répète 5 fois l'exercice et je change en ramenant ma jambe gauche vers ma jambe droite.

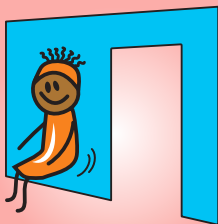
Je récupère pendant au moins 10 secondes avant de recommencer une deuxième série.

J'augmente progressivement le nombre de mouvements par série et le nombre de séries successives, en respectant toujours un temps de repos.

Si je suis à l'aise je peux aussi faire des pas chassés ou sauter pour joindre les jambes.

Je profite des temps de repos
entre deux mouvements
pour boire de l'eau !

Se muscler

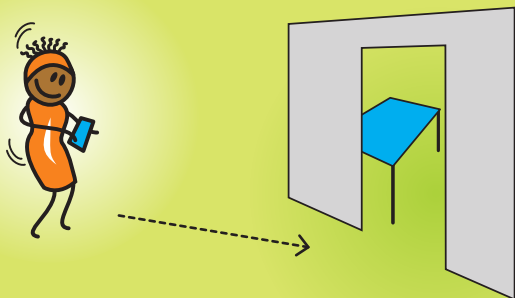


➤ Je m'adosse à un mur, ou à une armoire et je me mets en position de chaise.

Je cherche à tenir au moins 10 secondes en contractant les muscles des cuisses et des fessiers, puis de plus en plus longtemps.



➤ Assis(e) sur une chaise, les mains posées de chaque côté du corps, les pieds décollés du sol, pointés vers le bas, je ramène légèrement mes genoux vers ma poitrine en arrondissant simultanément le dos. Je compte jusqu'à 5 puis je reviens à la position de départ. Je peux répéter le mouvement.



► Je saisis toutes les occasions pour me lever.
Je vais voir un(e) collègue plutôt que
de lui téléphoner ou lui envoyer un email.



► Je choisis d'imprimer sur une imprimante éloignée
de mon poste de travail.

Je lutte contre la sédentarité,
même si j'ai un travail en position
souvent assise.



► En position assise, je fais rouler mes épaules plusieurs fois pour relâcher la tension et étirer les omoplates



► Je fléchis alternativement les orteils et les talons une dizaine de fois

Je respire calmement, je souffle bien,
et je peux continuer à travailler
en même temps.



➤ Je penche régulièrement la tête vers la gauche, vers la droite et vers l'avant pour éviter les douleurs cervicales.

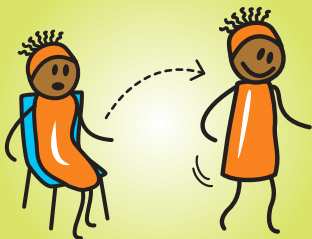


➤ Je me tiens droit, je serre les omoplates et je rentre le ventre en soufflant.



➤ Les bras levés, je m'attrape les coudes et je me penche d'un côté puis de l'autre.

**Je respire calmement, je souffle bien,
et je peux continuer à travailler
en même temps.**



► Si j'ai un travail en position assise, je profite des pauses pour faire quelques pas.

► Je sors pour marcher 10 à 15 minutes lors de la pause déjeuner, soit pour aller chercher mon repas, soit après avoir mangé.



AU TRAVAIL

Se réunir

BOUGER
malin



► Si je participe à des réunions, je propose que tout le monde se lève toutes les 30 minutes pour faire quelques exercices (lever les bras en l'air, se mettre sur la pointe des pieds, faire quelques rotations d'épaules).



► Si je dois discuter quelques minutes avec un(e) collègue, je reste debout dans son bureau.

**Si je vais voir un(e) collègue,
j'en profite pour prendre
un verre d'eau.**



➤ Plutôt que de prendre une bouteille d'eau sur mon bureau, je vais remplir mon verre au moins 5 fois dans la journée.

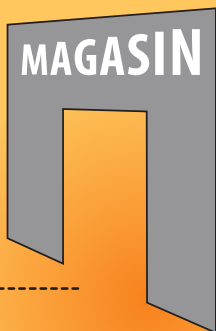


➤ Lors d'une pause, je bois de l'eau, un café ou une infusion, sans rajouter de sucre.

EN FAISANT LES COURSES

BOUGER
malin

Marcher plus souvent

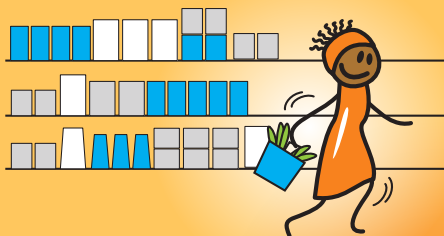


► Pour les petites courses dans les magasins proches de mon domicile, pour acheter le pain par exemple, j'évite de prendre la voiture et je marche d'un bon pas.

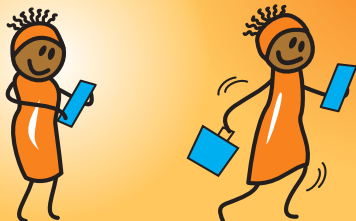
EN FAISANT LES COURSES

BOUGER
malin

Marcher activement



➤ J'évite de traîner entre les rayons et je garde un rythme de marche soutenu, Je ne m'attarde pas devant les rayons.



➤ Je fais une liste de courses avant d'aller au magasin pour aller directement dans les bons rayons.

EN FAISANT LES COURSES

BOUGER
malin

Porter les courses



► Si je n'ai que quelques achats à faire, dans le magasin, je porte le sac de course plutôt que d'utiliser un chariot. Je garde le dos droit et je fléchis les genoux pour soulever et poser le sac.

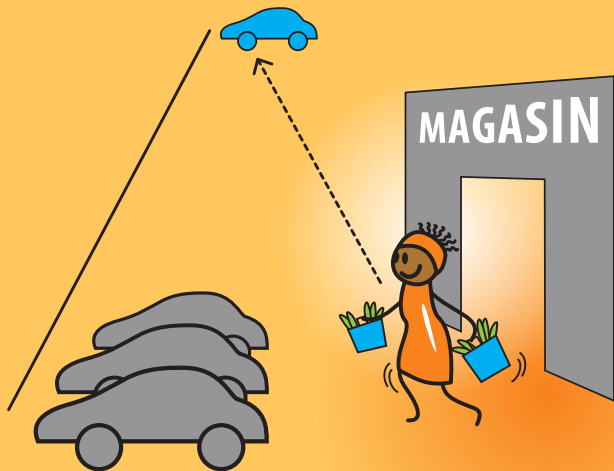


► Si le sac de course n'est pas trop lourd, je fléchis légèrement le bras au lieu de le laisser pendre, pour renforcer mes muscles.

EN FAISANT LES COURSES

BOUGER
malin

Se garer plus loin



➤ Si j'ai pris ma voiture pour aller faire les courses, je me gare loin de l'entrée du magasin pour pouvoir tout de même marcher un peu.

Le +

C'est plus facile pour manœuvrer
lorsqu'il y a plus de places.



Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie

16 rue Gallieni - Centre ville - Nouméa

BP P4 - 98851 Nouméa Cedex

Tél. : 25 07 71 - Fax : 25 07 63

Courriel : ass.nc@ass.nc

www.ass.nc

Directeur de publication : Bernard Rouchon - Pao : Recto/Verso