

Le printemps arrive

BOUGER, le meilleur des médicaments



Un grand article de L. Grimaldi, publié dans le cahier « Bien vivre » du Matin Dimanche du 24 mars 2019, porte ce titre accrocheur.

On y apprend donc que **le mouvement c'est la vie.**

En résumé, les recommandations, aussi unanimes qu'internationales, sont : 2h30 par semaine d'activités modérées avec léger essoufflement et accélération du rythme cardiaque ou au moins une heure et quart d'activités intenses, si possible fractionnées en séquences. En suivant ces recommandations, les bénéfices sont nombreux, tant sur le système cardiovasculaire, l'ostéoporose, l'hypertension artérielle, etc. Et la liste s'allonge chaque année.

Voici les recommandations du Dr Mathieu Saubade, médecin du sport, pour se (re)mettre à bouger :

1. Toutes les occasions de bouger tu saisiras
2. 5 séances de 30 minutes d'activité telle la marche rapide et 2 séquences de renforcement musculaire à ton agenda tu mettras
3. Pour des activités simples à intégrer dans ton quotidien et qui te procurent du plaisir tu opteras
4. Tes amis et proches dans ces activités tu embarqueras
5. Des objectifs réjouissants (nouvelle robe, course entre amis, etc.) tu te fixeras
6. De ton divan ou de ta chaise de travail, toutes les 45 minutes tu te lèveras.

Pour tous les points 1 à 6 : My Step Up vous encourage et vous accompagne.

Et vive le printemps !

Evelyne Erb