

# Bouger sainement



Un esprit sain dans un corps sain. Ce vieux slogan est plus que jamais d'actualité. Nous passons effectivement la majeure partie de notre temps de travail assis ou réalisons des tâches nécessitant peu d'exercice.

Il est grand temps de remédier à ce problème !

## ■ Pourquoi faire de l'exercice ?

Faire de l'exercice régulièrement n'offre que des avantages. Cela permet d'améliorer votre santé ainsi que votre résistance face à toutes sortes de maladies.

Faire de l'exercice réduit un certain nombre de risques :

- maladies cardio-vasculaires ;
- tension élevée ;
- décalcification osseuse ou ostéoporose ;
- surcharge des muscles du cou, des épaules ou du dos ;
- surcharge pondérale ;
- taux de cholestérol élevé ;
- diabète de type 2 ;
- cancer du côlon.

Faire du sport comporte plusieurs avantages :

- renforce les muscles et les os ;
- améliore la constitution du corps (moins de graisse corporelle et plus de masse musculaire) ;
- réduit le stress et a un effet relaxant ;
- réduit le risque de dépression ;
- améliore votre sommeil.

## Dans quelle mesure l'exercice est-il sain ?

La norme sportive, la norme d'exercice et la norme de pas déterminent la quantité exacte d'exercices dont vous avez besoin pour atteindre les effets escomptés sur votre santé. À vous de choisir la norme qui vous est la plus accessible.

- Norme sportive : minimum une petite demi-heure de sport intensif, au moins 3 fois par semaine.
- Norme d'exercice : minimum 30 minutes d'exercice par jour, à un rythme modéré.
- Norme de pas : minimum 10.000 pas effectués par jour pour être en bonne santé.

La durée et l'intensité des différentes activités corporelles sont convertibles. 30 minutes de promenade à pied ou à vélo peuvent par exemple être remplacées par 15 minutes de course à pied. Au lieu de faire du vélo une seule fois par jour durant une demi-heure, vous pouvez aussi faire du vélo deux fois durant 15 minutes ou durant 3 périodes de 10 minutes.



## Que signifient exercices légèrement, modérément et très intensifs ?

	Légèrement intensif	Modérément intensif	Très intensif
Professions	Employé de bureau, travail assis, légères tâches ménagères.	Industrie légère, transport.	Agriculture, industrie lourde, bûcheron, sportif de compétition.
Loisirs	Tâches ménagères (cuisiner, faire les courses, nettoyer, faire la vaisselle, dresser la table, faire le lit, ranger), se promener lentement, jouer d'un instrument de musique, bowling, jeu de fléchettes, golf,...	Travailler dans le jardin, faire du vélo à 10 km/h, bien presser le pas, gymnastique, nager avec un tuba, tennis de table, tai chi, volley-ball, natation,...	Faire du vélo à partir de 15 km/h, monter des escaliers, courir à partir de 9 km/h, skier, squash, tennis, football, handball, cyclisme, natation de compétition,...

Source: ViGeZ.

Étant donné que la plupart des professions sont considérées comme légèrement ou modérément intensives, il est nécessaire de suppléer ces activités professionnelles par davantage d'exercice.

Si vous exercez une profession très intensive, contentez-vous de la norme d'exercice (cf. page 3). Pour être en forme, il est nécessaire de faire du sport activement.

## Quand faire de l'exercice ?

### Quelques conseils pour faire davantage d'exercice au travail.

- Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur (à moins d'avoir beaucoup à porter).
- Promenez-vous en rond quand vous téléphonez avec un appareil sans fil ou un GSM.
- Au lieu d'utiliser le téléphone ou l'e-mail, rendez-vous au bureau de votre collègue pour une discussion entre quatre yeux.
- Ne vous affalez pas systématiquement durant les pauses, continuez à marcher.
- Installez l'imprimante et la photocopieuse à distance de votre bureau.

- Promenez-vous ou faites du vélo durant les pauses déjeuner.
- Ne recourez pas à vos collègues pour une boisson, allez la chercher vous-même ou allez ensemble au coin café.
- Promenez-vous, faites du vélo ou courez quelques fois par semaine pour aller au travail. Dans la mesure du possible, essayez de rendre une partie de votre trajet active. Descendez par exemple du bus un arrêt plus tôt.
- Vous venez au travail en voiture? Stationnez alors votre voiture un peu plus loin sur le parking.
- Prenez toujours des vêtements et des chaussures de sport avec vous. Peut-être pourrez-vous faire du sport avant, durant ou après le travail ?

Puisez à votre guise parmi cette liste. Il ne sera pas possible de tout réaliser. Prenez-en ce qui pour vous semble être le plus réaliste.

N'oubliez pas que vous pouvez également agir en dehors du travail. Évaluez ce que votre santé vous permet de faire.

### **Quelques conseils pour faire davantage d'exercice en dehors du travail.**

- Faites du vélo ou promenez-vous en famille ou avec des amis. Occupez-vous activement en passant un moment agréable en groupe.
- Amenez de temps en temps les enfants à l'école à pied ou à vélo.
- Travailler dans le jardin est agréable et profitable. Faites toutefois attention à votre position de travail afin d'éviter les maux de dos.
- Mettez une musique entraînante pendant les tâches ménagères.
- Pourquoi ne pas faire un peu d'exercice en regardant la télévision ?
- Essayez aussi de faire du sport pendant vos vacances.

## **L'excès est-il nuisible ?**

L'exercice peut être sain ou nuisible pour la santé. Faites attention aux initiatives excessives ou extrêmes. Faites-vous assister ou demandez l'avis d'entraîneurs qualifiés. Il est très important de consulter un docteur avant d'entamer un programme. Cela est nécessaire dans les cas suivants :

- en présence de problèmes cardiaques ou de conditions cardiaques particulières ;
- en cas de tension artérielle élevée ;
- lorsque vous êtes sujet au vertige ;
- lorsque vous avez tendance à être essoufflé après un effort léger ou modéré ;

- en cas de problèmes osseux ou articulaires qui compliquent ou empêchent certains exercices ;
- durant la grossesse.

## 5 excuses anti-sportives à bannir

- **Je déteste le sport.**

Si vous n'aimez pas courir, ne le faites pas. Essayez de trouver une forme d'exercice physique qui correspond à vos intérêts. Cherchez des activités autres que les activités classiques (courir, faire du vélo ou nager). Il y a suffisamment de choix tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

- **J'ai essayé, mais je ne tiens pas le coup.**

Ne sous-estimez pas la tâche, établissez un programme d'exercices. Évitez le stress dû à un programme trop lourd.

- **Un abonnement au fitness est trop cher.**

Les centres de fitness ne sont pas tous chers. Vous n'êtes d'ailleurs pas obligé de faire du fitness. Pour vous promener, il suffit d'une paire de bonnes chaussures.

- **De toute manière, je ne perds pas un seul kilo.**

Perdre du poids ne devrait pas être votre premier objectif. Donnez à votre corps le temps de réagir aux efforts physiques et profitez aussi des autres effets. Une meilleure humeur par exemple !

- **Je n'ai pas le temps pour l'instant.**

Un boulot stressant, une vie de famille, de nombreux contacts sociaux,... Vous avez des difficultés à trouver encore un peu de temps libre ? Essayez de combiner différents objectifs: pourquoi ne pas courir autour pendant que votre fils roule à vélo ? Commencez un programme sportif avec des amis, essayez une infrastructure sportive proche de votre travail ou de la maison afin de vous éviter des déplacements inutiles.

Outre une bonne condition physique générale, il est important de développer suffisamment les muscles du dos, du ventre et du cou. Vous évitez ainsi tout problème de surcharge.

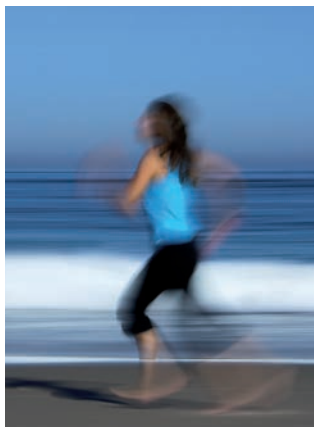
Prenez soin de votre dos et de votre nuque !

Exercices permettant de préserver les muscles dorsaux, abdominaux et cervicaux



idewe  
Institut de Développement Environnemental

Référez-vous également à notre brochure 'Prenez soin de votre dos et de votre nuque !'.



# BUREAUX RÉGIONAUX DU GROUPE IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

## Antwerpen

Tél. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

## Hasselt

Tél. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

## Namur

Tél. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

## Brussel

Tél. 02 237 33 24  
brussel@idewe.be

## Leuven

Tél. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

## Roeselare

Tél. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

## Charleroi

Tél. 071 92 74 60  
charleroi@idewe.be

## Liège

Tél. 04 224 76 43  
liege@idewe.be

## Turnhout

Tél. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

## Gent

Tél. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

## Mechelen

Tél. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

## Services centraux :

### IDEWE asbl

Tél. 016 39 04 11  
info@idewe.be

### IBEVE asbl

Tél. 016 39 04 90  
info@ibeve.be

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)

