

# Comment garder la forme ?

Il a été démontré que la pratique régulière d'une activité physique contribue à **diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires et le risque d'hypertension artérielle**. Elle améliore aussi votre endurance, augmente votre résistance et votre souplesse. Cette fiche vous donne des conseils pour garder la forme avec des exercices simples.

CONSEIL N°1

## MARCHEZ PLUS



Que ce soit pour **contrer la perte de masse musculaire liée à l'âge, pour prévenir l'ostéoporose ou les maux de dos** ou simplement pour faciliter l'exécution de toutes les activités, nous avons tous intérêt à entretenir nos muscles en les utilisant le plus souvent possible.



### ASTUCE

**Empruntez les escaliers le plus souvent possible**, ou bien, si vous utilisez les transports, arrêtez-vous un **arrêt plus tôt et marchez**. **L'activité minimale est de 30 minutes par jour !**

Vous pouvez compter vos pas avec des applications mobiles.

CONSEIL N°2

## ÉTIREZ-VOUS



**Non seulement une séance d'étirement est bénéfique pour le corps, mais elle l'est aussi pour l'esprit !** Une séance d'étirement régulière permet d'améliorer la posture de votre corps, prévient et apaise la douleur liée à un effort physique, renforce vos articulations, améliore votre sommeil et stimule votre humeur.



### EXERCICE

Pour étirer la chaîne postérieure des membres inférieurs :

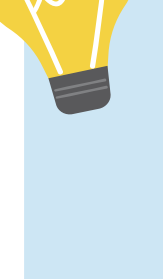
1. **Placez-vous dos au mur, face à une chaise.**
2. **Penchez-vous en avant et posez vos avant-bras sur la chaise.** Vous devez ressentir une sensation d'étirement dans les cuisses, les jambes, parfois l'une plus que l'autre.
3. **Maintenez la position pendant 30 secondes** et associez-la à une respiration lente et ample. Cela tire trop ? Pensez à poser un coussin sur la chaise pour descendre moins bas. Cela ne tire pas assez ? Pensez à descendre plus bas ou avancez la chaise !

CONSEIL N°3

## UN PEU DE GAINAGE



**Le gainage est certainement l'exercice le plus simple à faire chez soi et celui qui donne des résultats les plus immédiats.** Si vous souhaitez renforcer vos muscles, tonifier votre corps, perdre du ventre et améliorer votre posture et votre souplesse, c'est l'exercice idéal !



### EXERCICE

1. **Positionnez-vous au sol, en appui sur les pointes de pieds et sur les avant-bras.**
2. **Maintenez 10 secondes sans bouger en veillant à rester droit.**

Pour varier, pensez à décoller un pied, jambe tendue. Ou un bras le long du corps. Ou un bras et la jambe opposée.

Au fil des jours, vous progresserez facilement et vous pourrez maintenir des positions plus longues.

CONSEIL N°4

## PRATIQUEZ LE YOGA

**Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.**

Il existe plusieurs styles de yoga et chacun met l'accent sur un aspect spécifique de cette pratique. On citera entre autres le yoga Asthanga (dynamique), Iyengar (statique) ou Hatha (doux).

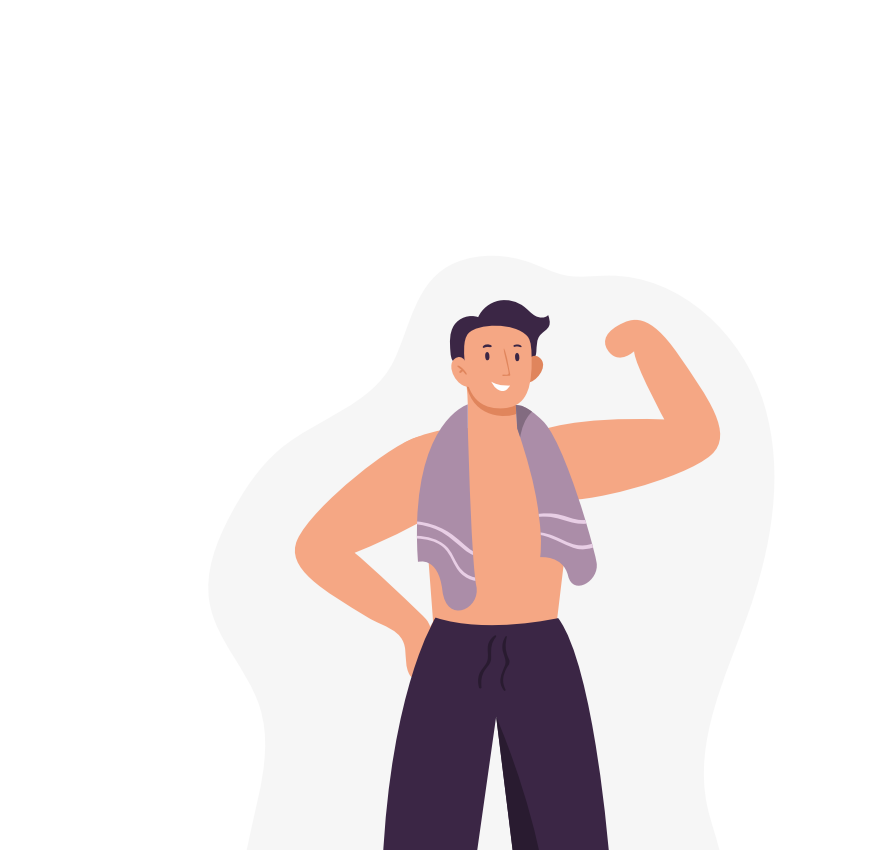


### ASTUCE

Il existe une multitude **d'applications pour votre smartphone** pour vous accompagner au quotidien.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

3 millions de personnes pratiquent le Yoga en France.



### #défi

1. Choisissez un conseil
2. Tentez de le mettre en pratique pendant au moins 3 semaines et observez les effets.

Contribution médicale : Samuel Givert, Dr Claire Lewandowski, Dr Nicolas Camus.