

Ça fait plus de bien qu'on ne croit !



- La marche rend plus endurant en améliorant la santé du cœur et des poumons ;
- Monter les escaliers quotidiennement et faire du vélo améliorent votre respiration et votre rythme cardiaque.

Je ne suis pas sportif

Raison de plus pour pratiquer un « transport actif ». L'équivalent de 30 minutes de marche

Bouger plus au quotidien, c'est facile ! Transport actif, activité physique de 5 minutes au travail, balades à vélo le week-end en famille... N'hésitez plus, c'est bon pour la santé et la forme !

rapide tous les jours procure davantage de bénéfices qu'un effort sportif intense de longue durée pratiqué une fois par semaine. À vélo ou à pied dans vos déplacements, vous vous dépensez sans y penser. De plus, ces activités sont accessibles à tous, quel que soit le niveau, ce qui n'est pas le cas de tous les sports.

Éditeur responsable :

Plus d'informations ?

viasano.be



Bouger vers l'école et le travail : à vous de jouer !



Bouger, c'est tous les jours et cela commence dès le réveil... puis se poursuit sur le chemin de l'école et à la récré. Une question d'habitude également pour se rendre au travail, à la pause-café ou sur le temps de midi.

Trop de petits trajets en voiture

L'itinéraire entre le domicile et l'école est souvent de moins de 2 kilomètres. En ville, un trajet sur deux en voiture fait moins de 3 kilomètres, un sur cinq moins d'1 kilomètre, et un sur huit moins de 500 mètres...

- À pied, faire 500 mètres vous prendra seulement 5 minutes ;
- À vélo, à une allure de 15 km/h, il vous faut à peine 12 minutes pour parcourir 3 kilomètres ;
- La vitesse moyenne d'une voiture est de 10 km/h dans les embouteillages.

Motorisé, je ne vais pas forcément plus vite

Entre les attentes, les places de parking difficiles à trouver, les changements dans les transports et la lenteur des escalators, on pense parfois que cela irait plus vite à pied ou à vélo. On a aussi tendance à se dire que « cela ne compte pas », que ce n'est pas un effort physique de quelques mètres qui va nous aider à rester en forme... Et pourtant si, et c'est même du temps gagné.



viasano
club des partenaires





▣ Chacun à son rythme, tout le monde peut y arriver

Pour bien bouger, l'important, c'est la régularité avec un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour chez l'adulte et au moins 60 minutes chez l'enfant, en favorisant les petites séquences de 10 minutes. 10 minutes est peut-être déjà le temps que vous mettez pour conduire votre enfant à pied à l'école ou 15 minutes le temps nécessaire pour rejoindre votre travail à partir de la gare ou de votre station de métro. Oui, vos déplacements peuvent contribuer à vous activer naturellement chaque jour, et sans effort particulier.

Bouger, OUI, mais par où commencer ?

Si vous êtes sédentaire, débutez par de petites distances et progressez au fur et à mesure, simple question d'habitude. Pour savoir où vous en êtes, utilisez pendant quelques jours un appareil pratique et pas cher : le podomètre. Objectif : au moins 10.000 pas par jour. Entre le sport, les jeux, les mouvements de la vie quotidienne (balayer le balcon, promener le chien, faire les courses...) et vos déplacements (courir après le bus, monter les escaliers, sortir déjeuner...), c'est vite atteint !

▣ Vers l'école, on apprend aussi... à bouger

Le chemin de l'école est un bon moyen d'encourager l'activité en famille. Instaurez de nouveaux défis pour rendre ce trajet plus « fun ». En vous garantissant un peu plus loin chaque jour, en faisant un rapide détour par le jardin public, en accompagnant votre enfant avec ses rollers, son vélo, sa trottinette ou même son skateboard... N'hésitez pas à emmener le petit voisin, la meilleure amie ou à organiser des « convois pédestres » avec d'autres parents d'élèves, c'est encore plus amusant.



1,2,3 piano... À l'école, on se remue

La cour de récréation est l'endroit tout désigné pour que votre enfant se dégourdisse les jambes et prenne un bon bol d'air :

- Taper la balle avec les copains de classe ;
- Marcher en rythme avec les amis en écoutant de la musique ;
- Se défouler sur les aires de jeu : escalade, toboggan, balançoire, échelle de corde ;
- Jouer au ballon-chasseur, à la corde à sauter, au cerceau, à l'élastique, à « 1,2,3 piano », à la marelle ou courir, danser.

Sans oublier de se donner à fond au cours de gym !

▣ Je n'ai pas le temps sur la route

Détrompez-vous ! De simples occasions sur le chemin du boulot se présentent à vous :

- Garez votre véhicule à 10 minutes de votre lieu de travail pour marcher un peu ;
- En transports en commun, descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez à pied ;
- Vous pouvez vous rendre au travail en vélo ? Profitez-en, vous irez plus vite que les embouteillages ;
- Fuyez les escalators dans les gares.

▣ Au travail, BIEN BOUGER, c'est tout bête !

- Prenez l'escalier et boycottez l'ascenseur ;
- À la pause : aérez-vous et marchez quelques minutes ;
- Le midi, sortez déjeuner pour faire une balade ;
- Si c'est possible, prenez 30 minutes de votre temps pour aller faire un peu de sport ;
- Marchez à travers les bureaux, sur le chantier, restez debout, discutez de manière active ;
- Faites quelques étirements : tête, épaule, bras, jambes, muscles du dos.



Bouger vers l'école et le travail : à vous de jouer !