



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE BOUGE RÉGULIÈREMENT

**Conseils et infos pour des exercices
simples à faire chez vous !**



Pourquoi bouger ?

Parce que c'est bon pour la santé !

L'activité physique :

- ▶ améliore la santé cardiovasculaire ;
- ▶ limite les risques de cancer ;
- ▶ renforce le système immunitaire ;
- ▶ réduit le périmètre abdominal ;
- ▶ écarte les dangers du diabète ;
- ▶ protège de l'ostéoporose et des fractures ;
- ▶ est un antidépresseur très efficace.



Quand on bouge :

- ▶ on se sent tout de suite mieux ;
- ▶ on a plus de contacts sociaux, on s'amuse et on prend l'air ;
- ▶ on a envie de prendre soin de soi : de mieux manger, de se faire du bien.

Mais que faire ? Comment bouger ? L'idéal est de varier les activités : l'endurance, le travail en intervalle, la musculation légère ou avec charges, les étirements, la relaxation... Tous ces exercices sont complémentaires et vous apporteront des bénéfices certains !

Vrai ou faux ?



J'arrête l'effort quand ça commence à brûler !

Je suis enceinte, il vaut mieux que j'arrête le sport.

En courant, je vais rapidement perdre du poids.

Les abdominaux, c'est mauvais !

Le sport va m'aider à être moins souvent malade.

Du sport ? Je suis déjà assez fatigué(e) comme ça !

Le sport, c'est trop cher !

Avec de la musculation, mes cuisses vont grossir.

Le sport peut m'aider à réussir mes examens !

Je ne peux pas courir car j'ai mal aux genoux.

Je dois toujours m'étirer après le sport.

Réponses

- « Du sport ? Je suis déjà assez fatigué(e) comme ça ! » **VRAI** et **FAUX**
On considère qu'en dessous de 5h d'activité physique par semaine, aucune fatigue supplémentaire n'apparaît. Au contraire, l'exercice donne davantage d'énergie.
- « Le sport, ça coûte cher. » **FAUX**
Il n'est pas nécessaire de se rendre dans une salle pour faire du sport. Pratiquer une activité physique au grand air assure une meilleure oxygénation du corps. Avec des exercices simples et réguliers (10-15 min/jour 3 à 4 fois par semaine), on peut rapidement constater les effets, à la fois sur la tonicité des muscles, sur la silhouette, la condition physique et le bien-être. Des vêtements confortables et une bonne paire de chaussures de sport peuvent être très vite rentabilisés.
- « J'arrête l'effort quand ça commence à brûler ! » **FAUX**
C'est au contraire à ce moment-là que votre corps n'est plus dans une zone de confort et que les vrais changements s'opèrent. Pensez-y pour vous aider à dépasser ce stade douloureux.
- « Avec de la musculation, mes cuisses vont grossir. » **FAUX**
Le métabolisme de la femme et de l'homme est tel que même de la musculation avec des charges lourdes ne fera pas prendre du poids (à condition que l'alimentation reste variée et sans apport de protéines supplémentaires).
- « Je suis enceinte, il vaut mieux que j'arrête le sport. » **FAUX**
Hormis les sports violents, ceux où l'on risque de chuter, et en dehors de toute contre-indication médicale, le sport peut être poursuivi jusqu'à la fin de la grossesse.
- « Le sport peut m'aider à réussir mes examens ! » **VRAI**
Le sport améliore la concentration. Il a été récemment démontré que certaines protéines secrétées durant l'activité physique ont un impact fort sur la concentration et la mémoire.
- « En courant, je vais rapidement perdre du poids. » **FAUX**
Même si la musculation et le renforcement permettent de perdre autant,

si pas davantage, de calories pendant la séance, ils augmentent votre masse musculaire aux dépens de votre masse grasse. Le muscle étant plus lourd que la graisse, votre balance ne vous indiquera peut-être pas de perte de poids mais votre silhouette s'affinera.

- « Je ne peux pas courir, j'ai mal aux genoux. » **FAUX**

Il est prouvé que même avec de l'arthrose, en dehors des périodes douloureuses aiguës, on peut réduire les douleurs et améliorer la densité de son cartilage par la course à pied. Privilégiez les sols mous au béton.

- « Les abdominaux, c'est mauvais ! » **FAUX**

L'excès nuit en tout. Si on travaille trop les abdominaux et de façon non adaptée, il existe un risque d'incontinence urinaire, surtout chez les femmes ayant accouché par voie naturelle. Par ailleurs, en cas de faiblesse du périnée, il est conseillé de pratiquer des exercices dits hypopressifs ou de gainage qui n'entraînent aucune surcharge abdominale. En dehors de ces cas particuliers, exécuter des abdominaux va, non seulement, stabiliser votre sangle abdominale mais aussi votre dos.

- « Je dois toujours m'étirer après le sport. » **FAUX**

Il n'est pas prouvé que s'étirer après l'effort diminue les courbatures. Cela relève davantage d'un besoin individuel. Par contre, pour maintenir les amplitudes articulaires et donc limiter le risque de blessure, il est utile de faire quelques exercices d'assouplissement. Il n'est pas nécessaire de les pratiquer juste après votre séance de sport : vous pouvez vous étirer avant de vous mettre au lit ou au réveil.

- « Le sport va m'aider à être moins souvent malade. » **VRAI**

Le système immunitaire est boosté et le nombre d'infections, notamment respiratoires, est réduit.



Quelques exercices à réaliser facilement

1. Le squat

Ce mot anglais signifie « s'accroupir » en français. Cet exercice met en tension les fessiers, les cuisses et renforce ce qu'on appelle la chaîne postérieure (mollets, arrière des cuisses et chaîne musculaire paravertébrale). Ce mouvement consomme beaucoup d'énergie car il nécessite l'utilisation des plus gros muscles du corps.

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

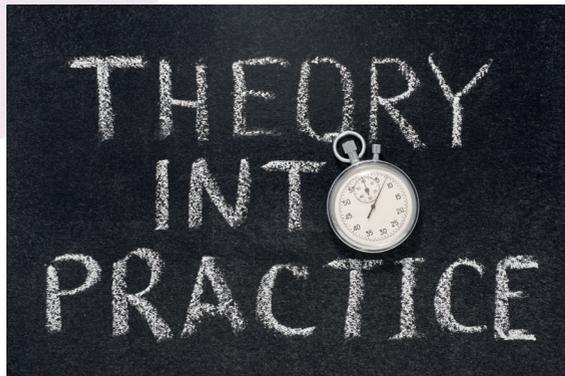
1. Descendez les fesses vers l'arrière et vers le bas comme si vous alliez vous asseoir. Amenez les fesses jusqu'à l'horizontale ou juste au-dessus des genoux.
2. Quand vous descendez, vos genoux avancent et c'est normal. Pour éviter une surcharge de poids sur vos genoux, prenez comme point de repère la pointe de vos pieds : vos genoux doivent rester en arrière et vous devez apercevoir vos pieds.

3. Votre dos doit rester le plus droit possible afin de surcharger les fessiers plutôt que les lombaires. Votre dos doit être aligné avec votre nuque. Un bon truc est de regarder loin devant vous : vous serez droit sans même y penser.
4. Vos pieds doivent toujours être dans la même direction que vos genoux.
5. Vous pouvez toujours ajouter une charge plus ou moins lourde pour renforcer l'effet de l'exercice.

NB : peu importe la position de vos mains, vous pouvez les placer devant, sur les hanches...

Fréquence/nombre de squats

- Réalisez déjà 20 à 30 squats, 3 à 4 fois par semaine pendant 3 semaines.
- Augmentez ensuite progressivement le nombre de répétitions ou le nombre de séries, par semaine.
- Ajoutez une charge quand les exercices vous paraissent trop faciles.
- Faites ces exercices en musique !



2. Le pompage ou la pompe

Eh NON ! Le pompage ce n'est pas uniquement un truc de mec ! Faire des pompes c'est renforcer ses épaules, redresser sa poitrine et muscler son dos et ses bras. Compliqué ? Trop dur ? Mais non ! Il existe des variantes.

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Démarrez dans une position de planche, bras tendus, épaules au-dessus des poignets (et pas en arrière). La poitrine se situe donc entre vos mains.
2. Pliez les coudes en angle droit, ensuite poussez le sol avec vos mains pour remonter.
3. Autre technique : posez vos genoux au sol, soit sous les hanches, soit plus en arrière de vos hanches (attention à ne pas reculer vos épaules lorsque vos hanches descendent).

Fréquence/nombre de pompages par semaine

Vous ne risquez pas d'avoir les épaules de Schwarzenegger, même si vous faites 100 pompes par jour ! Une dizaine de pompes 3 à 4 fois par semaine peut déjà changer votre posture.

3. La planche

C'est une façon saine et sans danger de renforcer vos abdominaux profonds. La planche ne vous donne pas des tablettes de chocolat mais un ventre beaucoup plus dur. Par ailleurs, avoir de meilleurs abdos, c'est aussi avoir un meilleur transit !

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Prenez appui soit sur les mains, soit sur les bras, et veillez à ce que les coudes soient alignés avec les épaules.
2. Installez-vous sur la pointe des pieds et respectez un alignement parfait entre la tête (vous regardez le sol), le dos et les jambes. Les fesses ne doivent être ni trop hautes, ni trop basses.
3. Pensez à serrer les abdominaux pour ne pas creuser le dos.
4. Variante : posez les genoux au sol.

Fréquence/nombre de planches par semaine

Essayez d'abord de tenir de 30 à 45 secondes sur les pieds et sentez vos bras, vos jambes et vos abdos chauffer ! Faites l'exercice plusieurs fois par semaine sans contre-indication aucune !

4. Renforcement du dos

Plusieurs exercices sont possibles et permettent facilement de renforcer le haut du dos, les lombaires et les ischios (qui améliorent la stabilité et l'endurance).

a. Renforcement du haut du dos

Élévation postérieure de l'épaule. Le but est d'augmenter la musculature entre les omoplates. Vous vous tiendrez plus droit et vous aurez moins de douleurs dorsales.

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

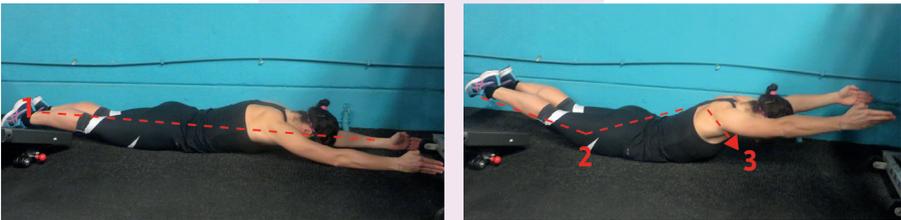
1. Poussez les fesses vers l'arrière et légèrement vers le bas en pliant les genoux et amenez le dos le plus bas possible.
2. Vos genoux s'avancent un peu mais essayez de ne pas trop fléchir les jambes, cela entraînera un effort de contraction à l'arrière de vos cuisses (les ischios).

3. Attention, le dos doit rester droit. Si ce n'est pas le cas, penchez moins le buste (vous pouvez vérifier votre posture de profil dans un miroir).
4. Soulevez les bras vers le haut (coudes orientés vers le haut).
Options :
 - ▶ ajoutez des poids dans chaque main.
 - ▶ tendez vos coudes au maximum. À chaque montée, resserrez vos omoplates pour renforcer le haut du dos.

b. Renforcement du bas du dos

Extension du dos. Le but de l'exercice est de renforcer les lombaires. Les mouvements doivent être de faible amplitude.

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Démarrez l'exercice allongé, le regard dirigé vers le sol.
2. Décollez progressivement les épaules, puis les bras et en même temps (ou alternativement), les jambes.
3. Le regard reste toujours dirigé vers le sol pour respecter au mieux l'axe dos-nuque-tête.
4. Revenez ensuite à votre position de départ.

Fréquence

Une dizaine de répétitions 3 à 4 fois par semaine, c'est déjà un bon début.



5. Le pointeur

Il s'agit d'un exercice qui renforce les abdominaux, les dorsaux et la chaîne postérieure. Il nécessite l'engagement de plusieurs muscles et une bonne dose de concentration afin de l'effectuer dans les meilleures conditions pour un maximum d'efficacité !

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

Vous avez des questions sur la campagne **TIPTOP** ?

Contactez le Service I PROM'S

Service Itinérant de la Promotion de la Santé,

Rue de Wallonie, 26 – 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04/279 43 40 - ✉ lproms@provincedeliege.be