

GUIDE MALIN BOUGER PLUS

TOUTES LES ASTUCES



BOUGER PLUS



LORS DES
DEPLACEMENTS



A LA
MAISON



EN FAISANT
LES COURSES



AU
TRAVAIL

Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
preventionsurcharge@ass.nc



GUIDE MALIN BOUGER PLUS

BOUGER PLUS

PAGE 3



LORS DES DEPLACEMENTS

PAGE 13



A LA MAISON

PAGE 21



AU TRAVAIL

PAGE 29



EN FAISANT
LES COURSES

PAGE 37



BOUGER PLUS



BOUGER PLUS

**BOUGER
PLUS**

Le 

MÊME SI J'AI UN POIDS STABLE,
LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROTÈGE
ET AMÉLIORE MON ÉTAT
DE SANTÉ GÉNÉRAL



L'ASTUCE

JE TROUVE MON ÉQUILIBRE



- Pour être au mieux de ma forme et préserver ma santé, je fais le lien entre ce que je mange et ma pratique d'activité physique.
- Si mon poids est stable, c'est que je mange ce qui me convient par rapport à mon niveau d'activité physique.
- Si je perds du poids, c'est que je ne mange pas assez par rapport à mon activité physique.
Si je prends du poids, c'est que je mange trop par rapport à mon niveau d'activité physique.

**BOUGER
PLUS**

Le 

CHACUN PEUT TROUVER
LES FAÇONS DE BOUGER QUI
LUI CONVIENNENT ET SURTOUT
QUI LUI PLAISENT.



L'ASTUCE

BOUGER, C'EST ÇA QU'EST BON !



Les bienfaits d'une activité physique régulière sont nombreux :

- j'ai une meilleure qualité de vie,
- j'ai une meilleure condition physique (souplesse, respiration, musculation...),
- j'ai une meilleure santé physique (cœur plus solide, os plus costau, réduction des risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur et des vaisseaux...),
- je me sens bien dans ma peau,
- je dors mieux,
- je peux me faire de nouveaux amis et renforcer les liens familiaux en incitant mes proches à faire comme moi.

**BOUGER
PLUS**

Le 

JE PROFITE DES ACTIVITÉS
DE LA VIE DE TOUS LES JOURS
POUR BOUGER
UN MAXIMUM.



L'ASTUCE

BOUGER. À MOI DE CHOISIR



► L'activité physique la plus favorable à la santé doit au moins avoir une intensité modérée : je dois être légèrement essoufflé(e) mais je dois pouvoir continuer à parler assez facilement, comme lorsque je marche rapidement, lorsque je ramasse les feuilles, lorsque je prends les escaliers ou que je nage pour mon plaisir.

**BOUGER
PLUS**

Le **+**

JE ME LÈVE ET JE MARCHÉ
LE PLUS SOUVENT
POSSIBLE !



L'ASTUCE

À CHACUN SON RYTHME



- Selon mon âge et mes possibilités, je peux pratiquer une activité physique d'intensité plus faible (laver la vaisselle, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...) ou d'intensité plus élevée (faire du sport, de la zumba, de la randonnée ou bêcher le jardin...).
- Le top, c'est de pratiquer une activité d'intensité plus élevée une ou deux fois par semaine.

**BOUGER
PLUS**

Le 

C'EST ENCORE MIEUX SI JE
TROUVE QUELQU'UN POUR
M'ACCOMPAGNER !



L'ASTUCE

BOUGER CHAQUE JOUR



➤ Pour ma santé, il est recommandé de pratiquer chaque jour au moins 30 minutes pour les adultes et une heure pour les enfants d'une activité physique d'intensité modérée.

➤ Pour rester motivé(e), je peux varier les activités, dans la journée et aussi d'un jour à l'autre.

**BOUGER
PLUS**

Le 

BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR
EST TOUJOURS MIEUX QUE
PAS DU TOUT !



L'ASTUCE

**BOUGER AU MOINS
30 MINUTES PAR JOUR**



3/j



2/j



1/j

Cette activité physique peut être répartie tout au long
de la journée, en :

- 3 fois 10 minutes
- 2 fois 15 minutes
- 1 fois 30 minutes

Et une heure pour les enfants !

**BOUGER
PLUS**

Le 

JE M'ACCORDE UN PEU
DE TEMPS RIEN QUE
POUR MOI !



L'ASTUCE

BOUGER POUR SE SENTIR BIEN



- Selon mon âge, mon état de santé et mes capacités physiques, je démarre toujours en douceur et j'augmente progressivement la durée et/ou l'intensité de mon activité physique.
- De la même façon, je reviens doucement au calme à la fin de l'activité.
- Pour mon bien-être, je prends le temps de récupérer.

BOUGER PLUS

Le 

JE N'ATTENDS PAS
D'AVOIR SOIF
POUR BOIRE !

L'ASTUCE

MANGER MIEUX. BOUGER PLUS



- Si j'ai un petit creux, je mange un fruit pour mieux repartir.
- Avant, pendant, et après mon activité physique, je bois de l'eau.
- Le fait d'être très couvert (Kway, veste . . .) pendant une activité physique fait perdre de l'eau, mais pas de la graisse.
- C'est l'accumulation de graisse qui augmente le risque d'être malade.
- Alors que l'eau est indispensable au bon fonctionnement de mon corps.

**BOUGER
PLUS**

Le 

SI JE NE PEUX PAS FAIRE
CE QUE J'AI PRÉVU
AUJOURD'HUI CE N'EST PAS
GRAVE. JE FERAI
MIEUX DEMAIN !



L'ASTUCE

CHANGER MES HABITUDES



Pour pratiquer régulièrement une activité physique, pour me fixer des objectifs de changement réalisables, je fais le point sur mes possibilités dans ma vie de tous les jours, pour préciser :

- ce que je peux faire,
- à quel endroit je peux le faire,
- pendant combien de temps je peux le faire,
- à quel moment je peux me rendre disponible,
- éventuellement, avec qui je peux le faire.

Si je trouve quelqu'un de mon niveau pour faire certaines activités avec moi, c'est encore plus motivant !

LORS DES DEPLACEMENTS



LORS DES DEPLACEMENTS

LORS DES DEPLACEMENTS

Le +

JE FAIS DES ÉCONOMIES
DE CARBURANT !



L'ASTUCE

MARCHER PLUS SOUVENT

➤ Pour les petits trajets, j'évite de prendre la voiture.
Je marche d'un bon pas et je peux rallonger progressivement
mon trajet plutôt que de prendre des raccourcis !



LORS DES DEPLACEMENTS

Le 

JE FAIS LA CONNAISSANCE
DES VOISINS.



L'ASTUCE

MARCHER EN GROUPE



► J'organise un pédibus pour amener mes enfants et ceux de mon immeuble, de mon quartier, de ma tribu, à l'école. Un pédibus est un mode de ramassage scolaire qui consiste à convoyer les enfants à pied, accompagnés par des parents volontaires, sur les trajets domicile école. On dit aussi «autobus pédestre» ou «carapattes»

► En marchant, je participe à l'éducation des enfants vis-à-vis de la sécurité routière et du partage de la chaussée.



LORS DES DEPLACEMENTS

Le +

SELON LE LIEU, JE PROFITE
DE LA NATURE OU JE FAIS
DU LÈCHE-VITRINE.

L'ASTUCE

PRENDRE LE BUS



► Si je ne suis pas trop pressé(e) et que les arrêts ne sont pas trop éloignés, je descends du bus un arrêt plus tôt. Au retour, je pourrai également marcher jusqu'à cet arrêt. Je choisis si je marche un peu à l'aller, au retour, ou les deux, selon le temps dont je dispose.

LORS DES
DEPLACEMENTS

Le 

C'EST SOUVENT PLUS FACILE
DE SE GARER
UN PEU PLUS LOIN.



L'ASTUCE

SE GARER PLUS LOIN



➤ Si je dois prendre la voiture, à l'arrivée, je me gare un peu (beaucoup !) plus loin pour pouvoir marcher un peu.

LORS DES DEPLACEMENTS

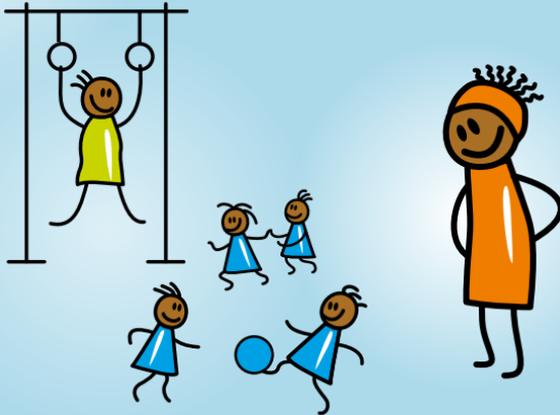
Le +

FAIRE UNE PAUSE SUR LE
TRAJET FAIT LE BONHEUR
DES ENFANTS.



L'ASTUCE

PROFITER DES ESPACES AMÉNAGÉS DE PLEIN AIR



► Je repère les lieux dédiés aux loisirs de plein air (plages, aires de jeux pour les enfants, terrains de jeux collectifs, sentiers pédestres, «workout»...) qui sont sur les trajets que j'emprunte régulièrement et je m'arrête de temps en temps.

LORS DES
DEPLACEMENTS

Le 

JE VAIS À MON RYTHME.



L'ASTUCE

PRENDRE L'ESCALIER



► Lorsque j'ai le choix, je préfère prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. J'adapte le nombre d'étages à monter et la vitesse de la marche à mes capacités physiques pour ne pas être trop essoufflé(e).

Rien ne m'empêche de faire des pauses à chaque palier.

A LA MAISON



A LA MAISON

EN FAMILLE. ON FAIT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. MAIS SURTOUT ON S'AMUSE BIEN

L'ASTUCE

S'AMUSER AVEC LES ENFANTS

➤ Nous dansons en écoutant de la musique, en alternant les styles de musique (avec des rythmes plus ou moins rapides).



➤ Nous jouons aux chaises musicales autour de la table : nous tournons autour des chaises, avec une chaise de moins que de joueurs. Un signal convenu à l'avance incite les joueurs à s'asseoir. Le joueur qui n'a pas de chaise a perdu. On enlève une chaise à chaque partie, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Attention tout de même au risque de chute.

EN FAMILLE. ON FAIT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. MAIS SURTOUT ON S'AMUSE BIEN



L'ASTUCE

S'AMUSER AVEC LES ENFANTS

➤ Nous nous tenons par les hanches ou les épaules et nous parcourons la maison ou le jardin en formant un petit train.



➤ A l'extérieur, nous jouons au ballon.

➤ Nous sautons à la corde, en ne faisant que quelques sauts les premières fois.



JE PENSE À RESPIRER CALMEMENT
ET À BIEN SOUFFLER
PENDANT L'EFFORT.



L'ASTUCE

S'ÉTIRER



► Assis(e) sur une chaise, je mets un pied sur une autre chaise placée devant moi. Je garde le dos droit, je tends la jambe en ramenant les orteils en flexion vers moi pendant 15 secondes. Je fais la même chose avec l'autre jambe. Je peux augmenter la durée de l'exercice jusqu'à 30 secondes.



► Je suis debout devant une chaise, je pose un genou sur la chaise en arrière, j'essaie d'avancer la jambe restée en avant et je fléchis un peu cette jambe, sans me cambrer. Je garde la position 15 secondes, puis je fais la même chose avec l'autre jambe.

JE PROFITE DES TEMPS DE REPOS
ENTRE DEUX MOUVEMENTS
POUR BOIRE DE L'EAU !



L'ASTUCE

MARCHER, COURIR, SAUTER



➤ Je marche sur place ou autour de la table en balançant les bras d'avant en arrière. Je commence lentement, puis j'accélère en montant les genoux. J'exécute cet exercice en comptant au moins jusqu'à 15, puis de plus en plus longtemps.

JE PROFITE DES TEMPS DE REPOS
ENTRE DEUX MOUVEMENTS
POUR BOIRE DE L'EAU !

L'ASTUCE

MARCHER, COURIR, SAUTER



► Les bras à l'horizontale, je ramène ma jambe droite vers ma jambe gauche en rabattant les bras le long du corps et en joignant les jambes, puis je reviens à la position de départ.

Je répète 5 fois l'exercice et je change en ramenant ma jambe gauche vers ma jambe droite. Je récupère pendant au moins 10 secondes avant de recommencer une deuxième série.

J'augmente progressivement le nombre de mouvements par série et le nombre de séries successives, en respectant toujours un temps de repos. Si je suis à l'aise je peux aussi faire des pas chassés ou sauter pour joindre les jambes.

JE RÉPÈTE PLUSIEURS FOIS
LES EXERCICES
DANS LA SEMAINE.



L'ASTUCE

SE MUSCLER

➤ Je m'adosse à un mur, ou à une armoire et je me mets en position de chaise. Je cherche à tenir au moins 10 secondes en contractant les muscles des cuisses et des fessiers, puis de plus en plus longtemps.



➤ Assis(e) sur une chaise, les mains posées de chaque côté du corps, les pieds décollés du sol, pointés vers le bas, je ramène légèrement mes genoux vers ma poitrine en arrondissant simultanément le dos. Je compte jusqu'à 5 puis je reviens à la position de départ. Je peux répéter le mouvement.

AU TRAVAIL



AU TRAVAIL

AU TRAVAIL

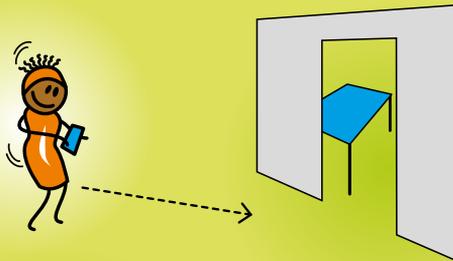
Le 

JE LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ,
MÊME SI J'AI UN TRAVAIL EN
POSITION SOUVENT
ASSISE.



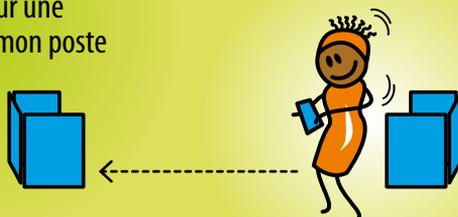
L'ASTUCE

SE LEVER RÉGULIÈREMENT



➤ Je saisis toutes les occasions pour me lever. Je vais voir un(e) collègue plutôt que de lui téléphoner ou lui envoyer un email.

➤ Je choisis d'imprimer sur une imprimante éloignée de mon poste de travail.



AU TRAVAIL

Le 

JE RESPIRE CALMEMENT. JE SOUFFLE BIEN. ET JE PEUX CONTINUER À TRAVAILLER EN MÊME TEMPS.



L'ASTUCE

RESPIRER. SE DÉCONTRACTER

➤ En position assise, je fais rouler mes épaules plusieurs fois pour relâcher la tension et étirer les omoplates



➤ Je fléchis alternativement les orteils et les talons une dizaine de fois

JE RESPIRE CALMEMENT. JE SOUFFLE BIEN. ET JE PEUX CONTINUER À TRAVAILLER EN MÊME TEMPS.



L'ASTUCE

RESPIRER. SE DÉCONTRACTER

➤ Je penche régulièrement la tête vers la gauche, vers la droite et vers l'avant pour éviter les douleurs cervicales.



➤ Les bras levés, je m'attrape les coudes et je me penche d'un côté puis de l'autre.

➤ Je me tiens droit, je serre les omoplates et je rentre le ventre en soufflant.



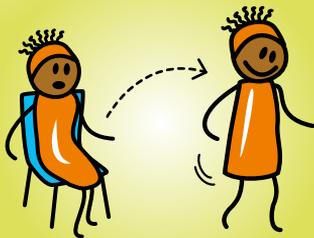
AU TRAVAIL

Le 

CELA ME CHANGE LES IDÉES.

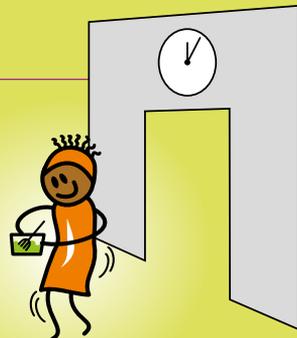
L'ASTUCE

PROFITER DES PAUSES



➤ Si j'ai un travail en position assise, je profite des pauses pour faire quelques pas.

➤ Je sors pour marcher 10 à 15 minutes lors de la pause déjeuner, soit pour aller chercher mon repas, soit après avoir mangé.



AU TRAVAIL

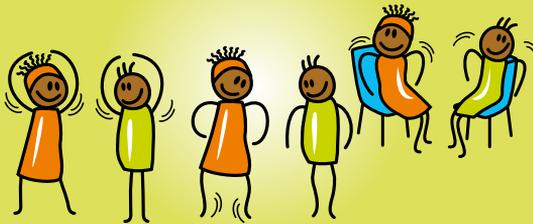
Le 

SI JE VAIS VOIR UN(E) COLLÈGUE,
J'EN PROFITE POUR PRENDRE
UN VERRE D'EAU.



L'ASTUCE

SE RÉUNIR



► Si je participe à des réunions, je propose que tout le monde se lève toutes les 30 minutes pour faire quelques exercices (lever les bras en l'air, se mettre sur la pointe des pieds, faire quelques rotations d'épaules).



► Si je dois discuter quelques minutes avec un(e) collègue, je reste debout dans son bureau.

AU TRAVAIL

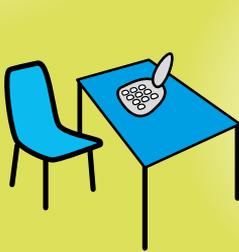
Le 

J'UTILISE MON PROPRE VERRE
POUR NE PAS CONSOMMER
TROP DE GOBELETS
EN PLASTIQUE.

L'ASTUCE



BOIRE DE L'EAU



➤ Plutôt que de prendre une bouteille d'eau sur mon bureau, je vais remplir mon verre au moins 5 fois dans la journée.



➤ Lors d'une pause, je bois de l'eau, un café ou une infusion, sans rajouter de sucre.



EN FAISANT LES COURSES



EN FAISANT LES COURSES

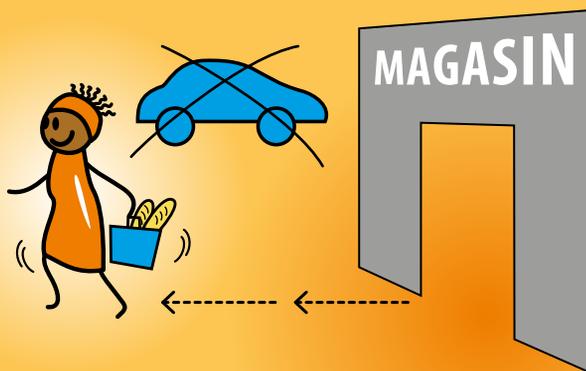
EN FAISANT
LES COURSES

Le 

JE PEUX MARCHER AVEC
LES ENFANTS !

L'ASTUCE

MARCHER PLUS SOUVENT



► Pour les petites courses dans les magasins proches de mon domicile, pour acheter le pain par exemple, j'évite de prendre la voiture et je marche d'un bon pas.

EN FAISANT
LES COURSES

Le +

J'AI MOINS DE TENTATIONS



L'ASTUCE

MARCHER ACTIVEMENT



➤ J'évite de traîner entre les rayons et je garde un rythme de marche soutenu, Je ne m'attarde pas devant les rayons.

➤ Je fais une liste de courses avant d'aller au magasin pour aller directement dans les bons rayons.



EN FAISANT LES COURSES

Le 

JE N'ACHÈTE QUE L'ESSENTIEL
POUR QUE CE NE SOIT
PAS TROP LOURD.



L'ASTUCE

PORTER LES COURSES

► Si je n'ai que quelques achats à faire, dans le magasin, je porte le sac de course plutôt que d'utiliser un chariot. Je garde le dos droit et je fléchis les genoux pour soulever et poser le sac.



► Si le sac de course n'est pas trop lourd, je fléchis légèrement le bras au lieu de le laisser pendre, pour renforcer mes muscles.

EN FAISANT
LES COURSES

Le 

C'EST PLUS FACILE POUR
MANŒVRER LORSQU'IL
Y A PLUS DE PLACES.



L'ASTUCE

SE GARER PLUS LOIN



► Si j'ai pris ma voiture pour aller faire les courses, je me gare loin de l'entrée du magasin pour pouvoir tout de même marcher un peu.



Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie
16 rue Gallieni - Centre ville - Nouméa
BP P4 - 98851 Nouméa Cedex

Pour tout renseignement

Tél : 25.07.72

f mangemieuxbougeplus

preventionsurcharge@ass.nc

www.mangemieuxbougeplus.nc

www.ass.nc

Directeur de publication : ASSNC - Pao : Recto/Verso