



< RETOUR | Sport > 2020 en pleine forme: voici nos 7 bonnes r...

ÉDITION ABONNÉS

ABONNEZ-VOUS



Villas-Boas met la pression



"C'est une personne formidable"... Forte émotion et



L'OGC Nice et la Licra mettent le racisme en milieu sportif hors-jeu



Sortie de prestige



Olive et Tom à l'affiche du 6e salon MAGIC

2020 en pleine forme: voici nos 7 bonnes résolutions santé!

SPONSORISÉ PAR AZUR SPORT SANTÉ



La nouvelle année est l'occasion de modifier positivement vos habitudes de vie, en activant votre capital énergie.

C'est un fait, l'insuffisance d'activité physique (moins de 30 minutes d'activité physique à intensité modérée 5 fois par semaine et 60 minutes pour les enfants - seuils référentiels recommandés par l'OMS) et la sédentarité (situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible, en position assise ou allongée - source Inserm 2019) se sont confortablement installés dans nos quotidiens. La preuve, le niveau d'AP (activité physique) des français, et en particulier des françaises, est faible et la sédentarité élevée: 4 enfants sur 5, mais aussi 2 adolescents sur 3, 1 adulte sur 3 et 1 senior sur 3 ne suivent pas les recommandations en matière d'AP. Manque de temps, manque d'organisation? En tous les cas le manque d'activité physique et la sédentarité provoquent chacun ses effets délétères sur notre santé. Alors pour prévenir l'apparition de nombreuses pathologies chroniques et surtout mieux vivre au quotidien, un seul traitement, meilleur que les médicaments: bouger plus!

— 1 +D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN!

Pour atteindre les 30 minutes d'AP par jour, on peut bien sûr s'inscrire dans une salle de sport mais on peut aussi les atteindre ou les dépasser en modifiant ses habitudes au quotidien: déplacez-vous le plus possible à pieds ou à vélo; descendez une station de bus ou de métro avant votre arrêt ou gardez votre voiture plus loin et préférez les escaliers à l'ascenseur dès que possible.

— 2 RÉDUIRE LE TEMPS ASSIS

Au travail ou à la maison, ne restez pas assis(e) trop longtemps: prenez le temps de marcher quelques minutes toutes les 2 heures (même si vous faites déjà 30 minutes d'AP par jour). Faites également attention au temps consacré aux écrans qui augmente notre immobilité: pensez à bouger régulièrement!

— 3 CAP SUR DES LOISIRS ACTIFS

Et si vous quittez votre intérieur pour vous adonner au jardinage, à la marche ou encore à la danse? De nombreuses activités de loisirs actifs sont accessibles à proximité de chez vous.

— 4 FRACTIONNER POUR MIEUX Y ARRIVER

Si vous avez l'impression de manquer de temps pour arriver à l'objectif des 30 minutes par jour, fractionner vos efforts en petites séances de 10 minutes répétées plusieurs fois dans la journée vous permettra d'obtenir les mêmes résultats à long terme.



— 5 PENSER AUX ACTIVITÉS GRATUITES

Certaines activités ne coûtent rien et vous pouvez en profiter tout de suite: marche, course, exercices avec le poids du corps... Certaines municipalités proposent également des programmes d'activités subventionnés et certaines mutuelles remboursent l'activité physique. Renseignez-vous, ça peut valoir le coup!

— 6 AVOIR UNE APPROCHE GLOBALE

Pensez, en accompagnement de vos efforts, à la mise en place d'une alimentation équilibrée et assurez-vous de vous offrir un sommeil correspondant à vos besoins. Vous ne vous sentirez que mieux!

— 7 METTRE TOUTES LES CHANCES DE MON CÔTÉ!

Sollicitez vos proches pour qu'ils vous aident à tenir vos bonnes résolutions. Trouvez des activités variées et qui vous plaisent, planifiez vos activités et fixez-vous un objectif atteignable. Autant d'astuces qui vous permettront d'inscrire vos efforts dans la durée!

Certes, rester en bonne santé demande une nouvelle organisation de votre quotidien. Mais les effets ressentis et les changements seront visibles rapidement. Pour plus d'informations, le centre de ressources Azur Sport Santé répond à

toutes vos questions. C'est par ici pour tout savoir sur l'activité au profit de la santé!

 Partager

 Twitter

 Mail

Commentaire

TOUTE L'INFO LOCALE + DES REPORTAGES EXCLUSIFS + DES
ÉVÉNEMENTS

À PARTIR DE 1 €

QUOTIDIENNE

Recevez chaque matin l'essentiel de
l'info

Votre adresse email

S'INSCRIRE

LA SUITE DU DIRECT