

# Sédentaires, à vos marques, bougez! Avec plaisir

Infos à foison, raisons d'y croire à la pelle, exercices: sortie d'un petit livre motivant.

BERNADETTE DELUZ

**P**as le temps; trop fatigué(e), météo mauvaise, pas en forme, trop de boulot... Les excuses ne manquent pas pour rester assis(e) dans un canapé. Avec une pointe de culpabilité quand même: ne dit-on pas que l'exercice est bon pour la santé, bon pour le moral, propre à garder les seniors fringants? Mais les jours passent et l'appel du fauteuil le soir au coin du feu reste puissant...

Ellen Weigand, une journaliste passionnée par les domaines de la santé et de la médecine, tend la main - ou plutôt un petit livre (voir encadré) - aux indécrottables sédentaires. Dans *1, 2, 3, bougez! Comment garder la forme*, elle explique comment faire le grand saut. Progressivement. Car rien ne sert de foncer ventre à terre si c'est pour «aler» deux jours plus tard.

Dans un premier temps, l'auteure titille la case motivation du lecteur. Tâche ardue s'il en est! Mais il y est question de plaisirs, des aspects agréables - paysages, végétation, animaux, odeurs, concerts de soleil, etc. - d'une marche près de chez soi, «l'habitude de vous forcer à faire du jogging alors que vous n'avez jamais aimé courir ou de vous mettre à la nautation si vous avez peur de l'eau», précise Ellen Weigand. Ouf!

## Il suffit d'y penser

Au fil des pages, même le plus sceptique reconnaît qu'il est facile, tout au long de la journée, de «sauver» ici cinq minutes, là dix, pour l'air de rien, bouger. Au réveil, dans son lit, pour commencer, puis sur le chemin de la boulangerie ou du travail, et ainsi de suite jusqu'au soir. Il suffit d'y penser.

Le petit livre fourmille de renseignements: alimentation, choix d'activités (avec avantages et inconvénients), matériel, liste de sites Internet utiles; il est aussi autant aux femmes enceintes qu'aux seniors ou aux enfants. Bref, il y en a pour tous



## Références

**1** *1, 2, 3, bougez! Comment garder la forme*, par Ellen Weigand, est un dossier de Bon à savoir. On peut le commander par Internet: [www.bonnavoir.ch](http://www.bonnavoir.ch), rubrique librairie, ou par tél. au 021 310 31 36. L'ouvrage a été réalisé en collaboration avec Mylène Schenk, une ancienne sportive d'élite vivant à Genève. Prix: 30 fr. pour les abonnés, 35 fr. pour les autres.

les goûts, de la marche pépère aux activités d'endurance. Avec de nombreux exercices simples (stretching, respiration, relaxation) à pratiquer chez soi, au bureau ou dans la nature. Quelques exemples.

Comment réduire les tensions au bureau? Premières illustrations (*photos du bas, à gauche et au centre*): soulager nuque et épaules. 1. Entrer les muscles du haut du dos et des omoplates. Assis, pieds sur la pointe, rouler en arrière sur les fesses, faire le dos rond et tirer les épaules en avant en mettant les mains en prière (palmes l'une contre l'autre). L'exercice peut aussi se faire debout, en veillant à serrer les muscles fessiers et à contracter les abdominaux, en s'étirant vers l'avant comme si on était poignardé dans le ventre.

2. Stretching la nuque. Debout, les épaules basses/accrochées, tendre le bras gauche, la paume de la main vers le sol, pencher la tête à droite puis amener le menton en direction de la poitrine en tirant légèrement la tête de la main droite. Alternier avec l'autre côté.

Troisième illustration (*en bas à droite*): soulager le bas du dos. Pour détendre les lombaires. Assis, le dos rond et la tête dans le prolongement, lever une jambe et la tenir avec les coudes croisés, pousser la jambe en avant et retenir la talon avec les coudes. Alternier avec l'autre côté.

Comment soulager nuque et bas du dos. Ou l'art de se faire du bien tout au long de la journée. (ILLUSTRATIONS TIRÉES DE L'OUVRAGE)