Courez, sautez, marchez… bougez dès que vous le pouvez!

FORME

***1,2,3, Bougez!*, le dernier livre de *Bon à savoir* s'attaque à la sédentarité. Astuces, exercices et conseils pratiques pour remettre ses muscles à contribution avec plaisir.**

FANCY/VEER/CORBIS

«Ce guide pratique et vulgarisé permet à tous les sédentaires d'intégrer l'activité physique au quotidien, sans avoir à aller dans un fitness. Simplement durant leurs loisirs, le travail, dans les transports ou à la maison», explique Ellen Weigand, auteure de *1,2,3, bougez!* et rédactrice en chef du supplément trimestriel *Ma santé* de *Bon à savoir*.

Véritable bible, le livre suggère une multitude d'astuces pour bouger tout au long de la journée. A commencer par des exercices d'équilibre à réaliser dès le matin. Comme se sécher les cheveux sur un pied, puis sur l'autre, et ajouter une difficulté en fermant les yeux (à ne pas réaliser en se rasant!). Ou encore de petits mouvements à exécuter sur son lieu de travail. Marcher jusqu'à l'imprimante plutôt que de déléguer à sa secrétaire, et ainsi de suite.

Tous les prétextes sont bons pour faire travailler les muscles à son propre rythme. «Vouloir en faire trop tout de suite peut faire plus de mal que de bien et dégoûter définitivement de l'activité physique», continue Ellen Weigand.

Réalisé en collaboration avec Mylène Schenk, physiothérapeute et enseignante aux Universités de Genève et de Lausanne, le guide propose une série d'exercices à effectuer avec un minimum de matériel, à l'intérieur ou à l'air libre. Ballon, chaise, tapis de sol suffisent pour les exécuter. «Mylène Schenk propose des exercices à portée de tout le monde et pensés également en fonction de l'âge des personnes concernées: bébés, jeunes enfants, ados, adultes et seniors.»

L'ouvrage ne se limite pas à donner des conseils pratiques. Il fournit une quantité d'explications sur les besoins du corps humain, sur ses modifications au fil des années, sur l'alimentation, etc. Complet, bien illustré, *1,2,3, bougez!* est un outil facile à utiliser au quotidien. **Y. T.**

1,2,3, bougez! d'Ellen Weigand, Ed. Plus Sàrl, 125 pages, 35 fr. (30 fr. pour les abonnés) à commander sur www.bonasavoir.ch
Site de Mylène Schenk: www.safeconcept.ch