

A VOS MARQUES, PRÊTS? MARCHEZ!

La marche fait partie de notre vie. C'est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif.

Plus vous bougez, mieux c'est pour votre santé. Marcher, c'est faire travailler dans de bonnes conditions son cœur, son esprit, ses poumons, ses muscles, ses articulations, sa digestion...

Plus de la moitié des muscles du corps humain sont conçus pour marcher. Il s'agit d'un mouvement corporel naturel. La marche repose l'esprit, réduit la fatigue et donne de l'énergie. Elle est essentielle pour l'autonomie, la qualité et le plaisir de vie.

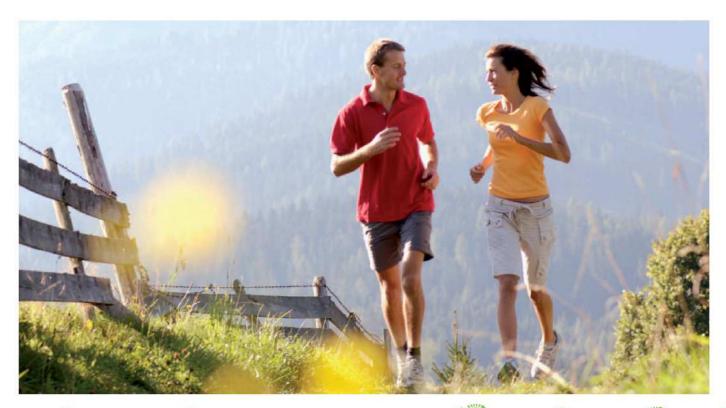
Et elle est accessible à tous, enfants, parents, grands-parents. Vous pouvez marcher seul, en famille, entre copains. Et pourquoi ne pas organiser des compétitions familiales ? Qui sera le meilleur ?

Mais surtout, bougez et bougez en famille... Allez-y à votre rythme et progressivement : l'important est de marcher pour vous faire plaisir.









1, 2, 3... PARTEZ!

Votre objectif? Atteindre les fameuses 30 minutes quotidiennes d'activité physique recommandées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). A noter que ces 30 minutes peuvent être scindées en 2 x 15 minutes ou 3 x 10 minutes. Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes d'affilée.

Les médecins sont unanimes pour déclarer que, quels que soient notre âge, notre sexe, notre poids ou notre profession, une activité physique de 30 minutes par jour est indispensable. La marche répond parfaitement à cette exigence. Trente minutes de marche, cela fait environ 3.600 pas en plus de l'activité normale quotidienne.

L'objectif idéal étant de 10.000 pas par jour, et même de 13.000 si on a moins de 18 ans.

SI VOUS MARCHEZ	
Moins de 5.000 pas/jour	VOUS N'ÊTES PAS SUFFISAMMENT ACTIF Ce nombre représente les petits déplacements nécessaires pour accomplir le train-train quotidien.
Entre 5.000 et 7.500 pas/jour	VOUS ETES LEGEREMENT ACTIF(VE) Dans cette zone, on devient actif et la marche commence alors à être bénéfique pour votre santé. Mais vous devriez faire un peu plus de sport et bouger un peu plus.
Entre 7.500 et 10.000 pas/jour	VOUS ETES MODEREMENT ACTIF(VE) En plus de votre activité journalière, vous pratiquez des activités physiques pour vos loisirs; c'est une très bonne initiative! Faire plus de 10.000 pas par jour vous permettra d'être encore plus en forme.
Entre 10.000 et 12.500 pas/jour	VOUS AVEZ UNE ACTIVITE ELEVEE Vous bougez suffisamment pour vous sentir en forme et en bonne santé. Continuez !
Plus de 12.500 pas/jour	VOUS AVEZ UNE ACTIVITE TRES ELEVEE Vous êtes au top! Continuez ainsi Mais évitez de forcer.

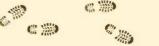
LE PODOMÈTRE : UN OUTIL SYMPA
POUR CALCULER SES PAS





Personne n'a jamais vraiment songé à compter ses pas sur une journée, ni même au cours d'une promenade.

C'est pour cela que l'on a inventé le podomètre, que l'on attache à la taille, à la ceinture ou au pantalon, en ligne avec le genou afin de détecter les mouvements et qui a pour fonction de compter le nombre de pas. Il est important de pratiquer la marche ou toute autre activité physique avec régularité, c'est-à-dire un peu tous les jours, tout au long de l'année, plutôt qu'une seule fois de manière très intense. En effet, les bienfaits pour la santé d'une activité physique sont cumulatifs et s'additionnent si ces activités ne sont pas trop espacées dans le temps.





QUELQUES PISTES

POUR VOUS FAIRE MARCHER UN PEU PLUS:

- Descendez des transports en commun un arrêt plus tôt et utilisez le podomètre pour finir le trajet
- Allez à l'école à pied
- Marchez, courez, jouez activement en famille, faites des balades en forêt et oxygénez-vous!
- Promenez votre chien
- Marchez en téléphonant
- Prenez les escaliers au lieu des ascenseurs ou des escalators
- Bougez pour une bonne cause
- Calculez le nombre de pas que vous faites en jouant au basket-ball, au frisbee, au handball...
- Organisez des compétitions familiales avec grands-parents, parents, enfants ou entre amis.



L'objectif est d'effectuer 10.000 pas par jour, ce qui représente, en plus des activités quotidiennes habituelles (entre 6.000 et 7.000 pas), une marche rapide de 30 minutes, soit d'environ 3.600 pas.

PLUS JE MARCHE, PLUS JE ME SENS BIEN

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE PROCURE DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Pour la santé : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies et améliore la circulation sanguine. Elle réduit la tension artérielle.
- Pour la condition physique : elle augmente la force et le tonus, renforce la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle a aussi un effet positif sur le fonctionnement cérébral (mémoire, temps de réaction, attention,...)
- Pour le bien-être : la marche permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue le stress et l'anxiété, améliore le moral et aide à se relaxer.

N'oubliez pas de porter des chaussures confortables, adaptées à votre lieu de marche : chaussures sport à talons plats à la ville, bottines de randonnée en pleine nature, mais dans les deux cas pas trop ajustées...

Pensez également à effectuer quelques exercices d'échauffement tels que rotation de la tête, rotation du tronc, élévation sur la pointe des pieds... afin de bien préparer votre corps à la marche. Et, une fois l'activité terminée, exécutez quelques exercices d'étirement qui amélioreront votre souplesse et préviendront les courbatures éventuelles.



ÊTRE EN FORME COMMENCE PAR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE



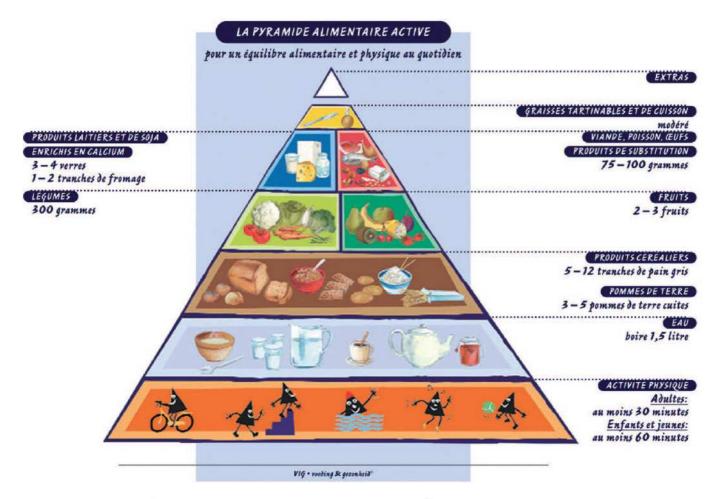
Marcher régulièrement constitue le premier pas vers la forme. Mais il faut aussi apprendre à se nourrir de façon équilibrée pour récupérer les forces dépensées tout au long de la route.

Mais bien manger, c'est quoi ? Tout d'abord, c'est respecter un rythme de 4 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner).

C'est également manger de tout!

Tout est question de fréquence et de quantité.

VEILLEZ À ÉQUILIBRER LES ALIMENTS EN RESPECTANT UNE RÈGLE D'OR : PAS D'EXCÈS!



Le principe de "la pyramide alimentaire" est simple et illustre bien l'alimentation équilibrée : les "briques" de l'édifice sont les groupes d'aliments dans lesquels il faut puiser quotidiennement pour couvrir ses besoins en énergie, vitamines et nutriments indispensables pour être et rester en bonne santé.

Au cours de la puberté, le corps développe 15 % de sa taille définitive et 50 % de son poids, et ce en seulement quelques années... Tous ces bouleversements dans l'organisme vont nécessiter pas mal d'énergie.

Il est important de répartir son alimentation sur 4 repas par jour; le petit déjeuner est aussi important que le déjeuner et le dîner. Il faut également insister sur l'importance du goûter. Entre le repas du midi et celui du soir, il peut parfois s'écouler plus de 6 heures sans manger. Le goûter est bien plus qu'une simple collation, il permet de faire le plein d'énergie et de recharger ses batteries. On peut alterner les plaisirs (fruits, produits laitiers, barre chocolatée, céréales....).

Si l'équilibre alimentaire est une chose, il est également indissociable de l'activité physique. Celle-ci est indispensable pour rester en forme et pour équilibrer l'énergie apportée par notre alimentation.

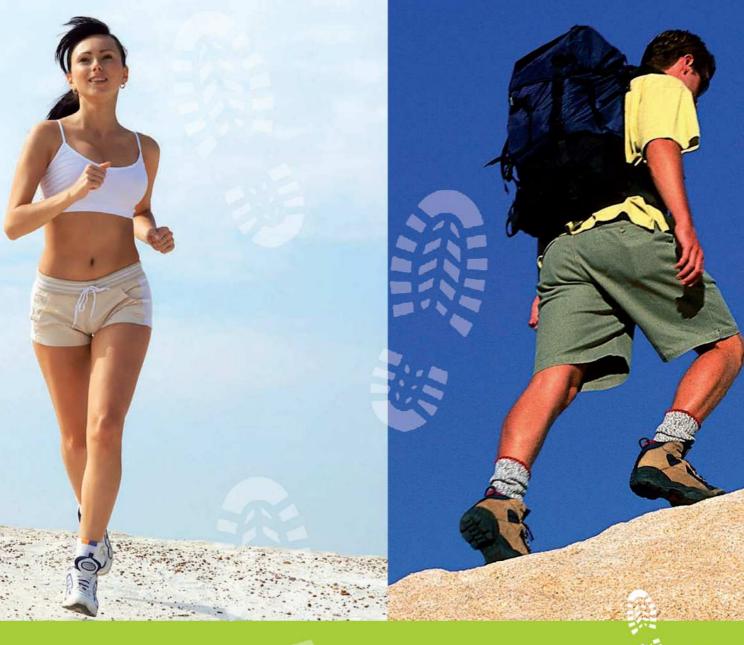
Nous brûlons approximativement 1 calorie par 20 pas effectués.

VOICI QUELQUES ÉQUIVALENTS:

	Portion moyenne	kcal /100g	kcal/portion	Nbre de pas si 1kcal = 20 pas
1 verre de lait entier	150ml	63	95,4	1890
1 banane	130g	83	108	2160
2 barres Balisto Muesli	37g	508	188	3760
1 croissant	50g	467	233,5	4670
1 spaghetti avec viande et sauce	300g	115	345	6900
1 croque-monsieur	135g	282	380,7	7614

Source: Nubel, Table belge de composition des aliments, septembre 2009.









Plus d'infos sur www.sportscolaire.be www.frsel.be www.jemarchepourmaforme.be

