

LA MARCHÉ MON ANTIDOTE

100% antirouille



ÇA MARCHE ET ÇA DÉROUILLE !

// UNE POMPE PLUS FORTE

Marcher, c'est bon pour le cœur. Ça muscle et ça pompe plus fort. Le cœur fait mieux son travail et propulse plus facilement nos 5 à 6 litres de sang dans tout le corps.

// DES TUYAUX PLUS SOUPLES

En marchant, le sang circule mieux. Les veines et artères sont plus souples et la pompe fait moins d'efforts pour conduire le sang dans tout le corps.

// DES MUSCLES PLUS COSTAUDS

Pour être en forme, un muscle doit travailler. Dans le corps, plus de la moitié des muscles sont conçus pour marcher.

// DES OS PLUS SOLIDES

C'est tout profit pour les os. Ils sont plus solides car le muscle, par son frottement sur l'os, stimule sa solidité.

// DES GRAISSES BRÛLÉES

Pas à pas, on utilise les graisses ! Les graisses et les sucres de notre assiette passent dans le sang et se retrouvent dans la circulation. En bougeant, les muscles travaillent et brûlent les graisses. Elles ne sont plus stockées sous forme de kilos inutiles et de dépôts dans les tuyaux sanguins.

// LE PLEIN D'OXYGÈNE

Bouger, c'est faire le plein d'oxygène ! Les poumons travaillent plus et le sang se charge mieux d'oxygène. Le cœur se fatigue moins à pomper et les muscles sont mieux oxygénés.

// MIEUX DANS SA TÊTE

Marcher diminue l'anxiété et le stress. Sur la route, on peut faire de belles rencontres.

Pas à pas, la rouille ne s'installe pas et le corps fonctionne mieux.

OBJECTIFS

3 X 10 MINUTES/JOUR VERS 10 000 PAS

- Commencer par des périodes courtes.
- Marches utiles (faire ses courses) et agréables (avec des amis, balade à la campagne).
- Débuter lentement et à son rythme.
- Créer l'habitude.
- Un peu tous les jours.
- Comptabiliser le nombre de minutes par jours.
- Noter le nombre de pas (utilisation d'un podomètre).
- Marcher en groupe (club de marche).

DES TRUCS AU JOUR LE JOUR !

- Un tour du quartier avec le chien
- Amener les enfants à l'école en marchant
- Prendre les escaliers
- Pour des petits trajets, choisir les pieds au lieu de la voiture
- Choisir les parkings en périphérie
- Faire un tour avec sa voisine
- Aller chercher le journal

COMMENT FAIRE POUR MARCHER PLUS ?

UN PEU, C'EST DÉJÀ BEAUCOUP ! Toute activité comme la marche est bonne pour vous.
PLUS, C'EST ENCORE MIEUX ! Dépenser de l'énergie, c'est un plus pour la santé.

3 X 10 MINUTES DE MARCHÉ = 30 MINUTES D'AFFILÉES

1 fois 10 à 20 minutes par semaine

C'est déjà bon pour le moral

2 fois 10 à 20 minutes par semaine

**Aide à dormir ;
Le stress et l'anxiété diminuent**

3 fois 20 minutes par semaine

**Améliore la condition physique ;
On a plus d'énergie, on est mieux dans sa peau**

4 fois 10 à 20 minutes par semaine

**C'est tout bon pour le coeur et la circulation
Les kilos sont maîtrisés**

COMPTER AVEC UN PODOMÈTRE

QU'EST-CE QU'UN PODOMÈTRE ?

Le podomètre est un appareil qui enregistre le nombre de pas. Le chiffre qui apparaît sur l'écran correspond au nombre total de pas effectués.

POURQUOI UTILISER UN PODOMÈTRE ?

Il permet de trouver le type de marche qui convient à chacun. Et, à la fin de chaque journée, on connaît le nombre de pas réalisés. On peut constater les progrès et, peut-être, décider de dépasser l'objectif de départ.

LE NOMBRE SANTÉ = 10 000

La plupart des personnes marche entre 2.000 et 6.000 pas par jour selon leur style de vie. 10.000 est un objectif santé que la plupart des adultes peuvent atteindre.

Un corps est fait pour bouger !

On mange, on digère, le coeur bat, les muscles fonctionnent... On bouge...

Le hic c'est qu'avec le progrès, on marche moins !

C'est toute la machine qui rouille...



