

Intégrer du mouvement plaisir, jouer

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids



Un mode de vie sain passe aussi par le plaisir de bouger. L'objectif est de pratiquer une activité physique qui vous fait du bien, que vous appréciez et qui est adaptée aux besoins de votre corps : ni trop peu, ni trop.

Alterner les périodes assises, debout et en mouvement

Notre corps n'est pas fait pour rester assis de longues heures. Il est donc important d'alterner les périodes passées assis, debout et en mouvement tout au long de la journée.

L'activité physique peut prendre différentes formes et différentes intensités.

	Comment le reconnaître ?	Exemples
Pas intensif (sédentaire)	Vous êtes assis ou allongé et dépensez très peu d'énergie.	Regarder la télévision, travailler assis devant un ordinateur, être en voiture. <i>(Le sommeil n'est pas considéré comme un comportement sédentaire.)</i>
Intensité légère	Vous respirez calmement et pouvez parler facilement.	Être debout, cuisiner, faire la vaisselle, marcher tranquillement, pratiquer le yoga, travailler debout...
Intensité modérée	Vous respirez plus vite mais pouvez encore tenir une conversation.	Jardiner, marcher d'un bon pas, faire du vélo, prendre les escaliers, laver les vitres...
Intensité élevée	Vous respirez beaucoup plus rapidement, parler devient difficile et vous transpirez.	Monter des escaliers avec des sacs de courses, nager, courir, faire du sport...

Bouger avec plaisir

Pour développer une relation sereine avec le mouvement et trouver un bon équilibre entre trop peu et trop d'activité.

Quelques conseils pour préserver le plaisir de bouger :

- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous donnent de l'énergie : une promenade entre amis, une balade dans la nature ou danser sur votre musique préférée.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et adaptés à vos capacités.
- Réfléchissez aux raisons qui vous motivent à bouger, car elles influencent le plaisir que vous en retirez. Concentrez-vous sur les bénéfices que vous ressentez après l'effort : la détente, une meilleure condition physique, davantage d'énergie ou encore plus de facilité dans les activités du quotidien (faire du vélo, se déplacer, porter ses courses, monter les escaliers...).

Quand la relation au mouvement devient déséquilibrée

Il arrive que le plaisir de bouger disparaisse notamment lorsque :

- vous pratiquez une activité physique sans vous accorder de repos, ou malgré une maladie ou une blessure ;
- vous bougez principalement pour brûler des calories ou modifier votre silhouette ;
- vous faites de l'exercice par obligation ;
- vous ressentez de la culpabilité ou de l'anxiété lorsque vous ne pouvez pas bouger ;
- l'activité physique prend une place excessive dans votre vie quotidienne, au point d'annuler des activités ou des rendez-vous parce que vous « devez » faire du sport.

Si vous avez l'impression que votre relation à l'activité physique est devenue déséquilibrée, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de la santé.



Prendre soin de son corps pendant l'activité physique

- Respectez les limites de votre corps, y compris les signaux de douleur. Prenez le temps de découvrir les activités qui vous conviennent et trouvez un équilibre entre l'effort et la récupération.
- Veillez à avoir suffisamment d'énergie pour bouger : mangez et hydratez-vous de manière adaptée.
- Choisissez des activités qui correspondent à vos capacités et utilisez un équipement approprié (chaussures et vêtements adaptés).

Réduisez l'intensité ou accordez-vous une pause si :

- vous êtes très essoufflé(e), ressentez des vertiges ou un point de côté important ;
- vous ressentez une gêne ou une douleur au niveau d'un muscle, d'une articulation ou d'un membre.

Le saviez-vous ?

Une activité physique régulière stimule également la production d'endorphines, souvent appelées les « hormones du bien-être ». Bouger est donc bénéfique non seulement pour votre santé physique, mais aussi pour votre moral !

En plus de favoriser le bien-être, l'activité physique contribue à :

- ✓ améliorer votre condition physique ;
- ✓ renforcer vos muscles ;
- ✓ améliorer votre humeur ;
- ✓ favoriser un sommeil de meilleure qualité ;
- ✓ renforcer vos liens sociaux.

Devenez votre propre coach : prenez soin de son corps pendant l'activité physique

Pour que le plaisir de bouger s'inscrive dans la durée, prenez régulièrement le temps de faire le point sur ce qui fonctionne bien et sur ce qui pourrait rendre l'activité physique encore plus agréable.

Posez-vous quelques questions : Quelles activités ai-je vraiment appréciées ? Qu'est-ce qui m'a semblé difficile ? Comment ai-je fait face à ces difficultés ? Qu'est-ce qui m'a donné le plus d'énergie ?

Identifiez également les excuses qui vous empêchent parfois de bouger et réfléchissez à des solutions concrètes pour les dépasser. Les idées proposées ci-dessous peuvent vous aider à rendre l'activité physique plus facile à intégrer dans votre quotidien.

Besoin de conseils ou d'un accompagnement ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à un professionnel de la santé, qui pourra vous orienter vers un accompagnement adapté à vos besoins et à votre condition physique.



Excuses	Pistes pour y remédier
Pas le temps	☐ Commencez par de petits changements dans votre quotidien : marcher en téléphonant, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur... ☐ Intégrez du mouvement à vos activités sociales : faites une promenade à pied ou à vélo avec vos amis...
Pas capable ou trop difficile	☐ Concentrez-vous sur ce que le mouvement apporte à votre corps plutôt que sur les difficultés ou le regard des autres. ☐ Commencez par une activité d'intensité légère à modérée, puis augmentez progressivement. ☐ Si votre poids limite certains mouvements, privilégiez des activités moins contraignantes pour les articulations, comme le vélo ou la natation.
Trop cher	☐ Pour marcher, une paire de chaussures confortables suffit. Gardez-les à portée de main pour vous encourager à sortir.
Pas d'infrastructures près de chez moi.	☐ Profitez des activités du quotidien pour bouger : faire le ménage, jardiner, promener le chien... ☐ Garez votre voiture un peu plus loin ou descendez un arrêt plus tôt afin de marcher davantage. ☐ Renseignez-vous sur les activités proposées dans votre commune ou par les associations sportives locales.
C'est ennuyeux	☐ Essayez différentes activités jusqu'à trouver celles qui vous plaisent. ☐ Bougez avec une autre personne. ☐ Associez le mouvement à une activité que vous aimez déjà, par exemple découvrir une ville ou un quartier en marchant avec des amis.
Manque de motivation, de discipline	☐ Trouvez un partenaire pour vous encourager mutuellement. ☐ Planifiez vos séances : quoi, où, quand et avec qui. ☐ Installez une routine et prévoyez des alternatives en cas d'imprévu ou de changement de météo.
Il ne fait pas beau	☐ Optez pour des activités d'intérieur : renforcement musculaire, étirements, danse, ménage, vélo d'appartement, montée d'escaliers... ☐ Si vous souhaitez sortir malgré la météo, prévoyez des vêtements adaptés.