

Dr Sophie TREPPOZ
Mai 04

Je bouge + tu bouges = il ou elle bouge Nous bougeons + vous bougez = ils ou elles bougent

Il y a belle lurette qu'on ne chasse plus le bison ou le sanglier, à moitié nus et par -10° pour nourrir nos familles ... et c'est tant mieux, nous sommes tous d'accord !
Désormais ce serait plutôt : « je tourne 15 min si besoin est pour trouver la place de parking la plus proche de l'escalator pour éviter de pousser mon caddie rempli trop longtemps ! » A l'ère des courses par internet, des livraisons à domicile en tout genre, du remplissage quasi automatique des sacs de course à la caisse, de la domotique qui pointe son nez pour nous simplifier le quotidien... que nous reste-t-il à faire pour ne pas sombrer dans l'inactivité domestique ? ? ? ? ?
Loin de vouloir revenir en arrière, au temps des mines ou du labourage à la force des bras, il faut donner à notre corps, qui s'adapte moins vite au progrès que notre tête, les moyens de résister au stockage intempestif des calories qu'on lui fait ingurgiter sans lui donner assez souvent l'occasion de les dépenser !

Voici donc quelques exemples de « thérapie comportementale »...

Ou comment bouger un peu plus tous les jours sans (presque) s'en rendre compte !

1.2.3...Partez !

Revenons au supermarché : vous cherchiez de la place au pied de l'escalator ou de l'ascenseur... Vous allez maintenant gagner du temps ! Choisissez au hasard la place la plus éloignée, ce n'est pas difficile elles vous tendent toutes les bras. Puis prenez votre caddie tout de suite et poussez le ! Une fois rempli, le parcours du retour jusqu'à la voiture aura permis à vos muscles des bras de travailler un peu : c'est peut-être moins drôle que 20 min de musculation... Mais de toute façon, vous n'aviez pas le temps d'aller faire 20 min de musculation !

Au pied de l'ascenseur, plutôt que d'attendre (encore !) qu'il ne redescende, bloqué par le chat du 9° qui adore faire ses griffes sur la moquette, optez pour les escaliers pour grimper les quelques étages qui vous séparent de votre nid douillet ! Inventez vous une phobie subite pour les espaces clos, comptez les marches, respirez, soufflez...vous y êtes ! Pas si terrible que ça... et le chat bloque toujours l'ascenseur !

Au centre commercial, dans le métro, le R.E.R, à la gare, vous qui détestez tenir votre droite et faire la queue, avez vous remarqué que les escaliers qui jouxtent les escalators sont presque toujours déserts ? Vous pouvez même choisir le coté droit ou gauche selon vos envies ou vos convictions et personne ne vous bousculera !

Les petits trajets quotidiens intra-urbains (école, crèche, garderie, boulot, maison, etc.) et leurs lots de stress, embouteillage, pollution, parking...vous saturez ? Redécouvrez ou essayez, le vélo, la trottinette (sans moteur...), les rollers ou tout simplement la marche ! Il faut juste se réhabituer à l'idée de gagner du temps et de la sérénité !

La poussette chérie : rappelons qu'il s'agit d'un outil destiné aux enfants ne sachant pas marcher...et qu'elle devient de plus en plus la voiture de nos plus grands ! Pour les familles

devenant nombreuses, les poussettes doubles voire triples ont été inventé et même la planche à roulette qui se fixe au sol à l'arrière du landau pour permettre à l'aîné de se faire tracter !
Le coté « pratique » est indiscutable mais le coté « sédentaire » aussi !
Les muscles de nos enfants sont faits pour bouger... laissons les bouger !

A la sortie de l'école : c'est la nounou ou la baby Sitter, la maman ou le papa, les grands-parents, les aînés parfois qui récupèrent vos jeunes enfants. Il est 16h30 ou 17h45 environ, c'est la ville ou la campagne, la mer ou la montagne. D'habitude, ils ou elle regardent la télévision en prenant leur goûter (si possible celui de la pub dont ils sont inondés) ou ils s'attaquent à la console de jeux en se livrant à un incroyable travail des pouces ! Dans les deux cas ils sont « seuls » face à un écran ! Et si on s'imaginait, qu'après une journée passée à l'école plus ou moins enfermés, il serait nécessaire de les laisser s'aérer un peu ! Le même goûter(ou amélioré !)mais en bas de l'immeuble, au square d'à coté, en rentrant à pied à la maison, même si c'est l'hiver car avec les vêtements en polaire on ne craint plus le froid, surtout si on bouge ! Si votre enfant n'a pas envie de quitter ses jeux vidéos, redonnez lui le goût de jouer, de s'ébrouer, de s'amuser dehors avec les autres, c'est plus convivial que de pourchasser des supers héros pour les tuer !
Si vous payez une baby-sitter, imposez lui votre nouvelle façon de voir les choses c'est plus facile qu'avec des grands parents qu'on sollicite gracieusement ! Faites des rotations entre mamans si vous êtes lassée des séances de square et que vous ne jouez plus à l'élastique.

Le week-end nous offre des possibilités de sorties familiales ou avec des amis. Sans chercher à aller très loin, on peut tout simplement découvrir ou redécouvrir sa ville, en marchant, à vélo ou en roller. Se fixer des objectifs de courte durée pour ne pas épuiser les plus jeunes mais les répéter au cours de la journée : sortie au marché, jeux de ballons, promenade...

Bientôt Noël, l'anniversaire... délaissez les jeux et k7 vidéos au profit d'un ballon (plus économique), de patins à roulettes, de trottinette, de vélo, de raquettes, de balles etc. Bref de jeux d'activité de préférence physique !

Rappelez vous que la télévision (mal utilisée c'est à dire trop et mal regardée) est un poison qui tue lentement l'imagination, la convivialité, l'attention et la concentration, bref tout ce que vos souhaitez développer chez votre enfant...

Attention à la « consommation libre » des écrans en tout genre sous prétexte de grasses matinées le dimanche ou de calme à la maison...vous risquez de ne plus pouvoir garder le contrôle !

Coté température ambiante, sachez que vous pouvez sans danger abaisser la température dans votre appartement à 19° : le corps consomme alors plus d'énergie pour se maintenir à 37° et votre facture de chauffage n'en sera que plus légère !

Enfin pour essayer d'augmenter un peu les occasions de bouger, par petites touches anodines, sans envisager de passer des heures au stade ou dans un club de gymnastique, promenez le chien deux à trois fois par jour pour limiter son arthrose, descendez les poubelles plus souvent, envoyez les enfants chercher le courrier, demandez de l'aide pour étendre le linge, vider le lave-vaisselle, passer l'aspirateur en expliquant que le temps économisé peut être utilisé pour jouer ou sortir en famille.... Et tenez vos promesses !!!

Bougeons plus et bougeons mieux pour que nos enfants nous imitent et contrecarrent ainsi les effets néfastes d'une trop grande sédentarité (obésité, énervement, stress, excitation...)