

## Conseils pour la semaine 1

### Exercices de mouvement pour la maison

Faites régulièrement cette semaine les exercices suivants à la maison. Vous trouverez d'autres exercices ou une leçon complète de mouvements [ici](#), sous la rubrique "Séquences vidéo" ou ci-dessous, sous les liens "Mouvement et sport".

#### Mobilité et renforcement des abdominaux



**Position de départ :** à quatre pattes, mains posées à la verticale sous les épaules, genoux posés à la verticale sous les hanches, dos plat, tête dans l'alignement du dos.

**Déroulement de l'exercice :** faire le dos rond en rentrant la tête entre les épaules puis revenir à la position de départ.

**Conseils :** expirer en faisant le dos rond et inspirer en revenant à la position de départ.

**Variantes :** faire la même chose en position assise ou debout.

→ 15 répétitions

#### Renforcement du haut du corps



**Position de départ :** en position assise, bras tendu légèrement en avant au-dessus de la tête.

**Déroulement de l'exercice :** basculer tout le corps en avant en gardant le dos droit et les bras dans la même position puis revenir à la position de départ.

**Conseil :** ne pas faire un trop grand mouvement.

**Variante :** pour simplifier garder les mains sur les cuisses.

→ 15 répétitions

#### Renforcement des jambes



**Position de départ :** debout, jambes tendues, pieds largeur de hanches, bras tendus le long du corps.

**Déroulement de l'exercice :** descendre en fléchissant les genoux comme pour s'asseoir en ramenant les bras tendus à l'horizontal à la hauteur des épaules puis remonter.

**Conseils :** ne pas descendre les fesses plus bas que la hauteur des genoux, ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes :** pour simplifier faire des plus petits mouvements ou/et en se tenant pour avoir un meilleur équilibre.

→ 2 x 15 répétitions avec une courte pause entre les deux

#### Renforcement du haut du corps



**Position de départ :** en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus à l'horizontal à la hauteur des épaules.

**Déroulement de l'exercice :** bouger son corps latéralement en imaginant aller toucher un objet imaginaire à droite puis à gauche à la hauteur des épaules tout en gardant les bras tendus.

**Conseil :** ne pas aller trop loin afin de ne pas décoller les fesses du sol.

**Variante :** faire la même chose en gardant les mains sur les genoux.

→ 16 répétitions

## Conseils pour un télétravail sain et actif

Souvent, lorsqu'on travaille à domicile, on a encore moins de mouvement qu'au bureau. Par exemple, il n'est pas nécessaire de se rendre à son imprimante ou peut-être même que le bureau en hauteur est manquant. Il est donc d'autant plus important de veiller à ce que vous travailliez également de manière saine et active en période de télétravail. Les petites pauses en mouvement de quelques secondes font des merveilles.

<p><b>Dos/Ventre:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Mobiliser</b></p> <p>Gardez le haut du corps droit, tournez-vous sur le côté vers l'arrière et saisissez le dossier de la chaise.</p> <p><b>Nombre : alternativement 10 x chaque côté</b></p> 	<p><b>Mollets/Pieds:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Etirement</b></p> <p>Appuyez-vous sur la table, fléchissez une jambe. Étendez le mollet de la jambe tendue.</p> <p><b>Durée : les deux côtés 3 x 10 secondes</b></p> 
--	--

## Conseils sur la santé mentale

Le mot "distanciation sociale" est sur toutes les lèvres en ce moment, mais en fait il devrait s'appeler "distanciation physique". Après tout, nous devrions garder notre distance physique (2 mètres) et ne pas nous éloigner socialement de nos semblables.

Pour que le fait de garder ses distances n'entraîne pas de distanciation sociale, voici des conseils hebdomadaires sur la santé mentale.

Cette semaine, il s'agit de rester en contact avec ses amis.

### Conseils:

- Formez une chaîne téléphonique avec votre famille, vos voisin-e-s, collègues de travail ou ami-e-s.
- Convenez d'un rendez-vous avec votre voisin-e sur le balcon ou à la fenêtre pour prendre un café et discuter.
- Restez en contact avec vos ami-e-s, par chat ou vidéo de groupe.
- Écrivez une carte postale à une connaissance âgée.



(Réseau Santé Psychique Suisse)

## Conseils pour garder la bonne humeur

Mettez vos 5 chansons préférées, dansez et bougez avec elles jusqu'à ce que vous soyez à bout de souffle. Bonne humeur garantie !



(www.happyandfit.blog)

## Idée recette

En raison de la situation actuelle, de nombreux plats sont désormais préparés à la maison, de sorte que les idées de recettes peuvent s'épuiser.

C'est pourquoi une recette saine vous est proposée ici chaque semaine, afin que vous soyez attentif à une alimentation saine.



## Salade de lentilles et œuf poché

Mise en place et préparation: env. 25 min

personne: 545 kcal, lip 27 g, glu 43 g, pro 33 g

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 100 g de **lardons**
- 4 c.s. de **vinaigre de vin blanc**
- 4 c.s. d' **huile de colza**  
**sel**, selon goût  
**poivre**, selon goût
- 300 g de **lentilles corail**
- 2 petits **poireaux**, en julienne
- eau**, bouillante
- 1.5 l d' **eau**
- 1 dl **vinaigre de vin blanc**
- 4 **œufs frais**  
**sel**, selon goût  
**poivre**, selon goût

### Préparation

1. Faire rissoler les lardons dans une poêle, mélanger avec le vinaigre et l'huile dans un grand saladier, rectifier l'assaisonnement.
2. Cuire lentilles et poireaux env. 6 min, passer sous l'eau froide, égoutter, mettre dans la sauce.
3. Porter l'eau et le vinaigre à ébullition dans une grande casserole, baisser le feu. Faire pocher les œufs (voir «Tour de main»), retirer avec une écumoire, égoutter, dresser sur la salade, rectifier l'assaisonnement.

**Tour de main:** casser séparément chaque œuf dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante, faire pocher env. 4 min au seuil de l'ébullition.

(Betty Bossi)