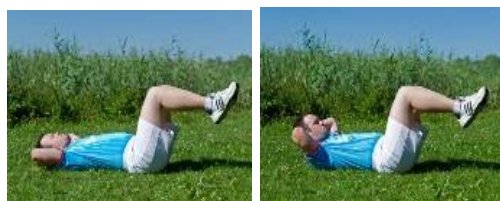


Conseils pour la semaine 2

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".

Renforcement des abdominaux



Position de départ : couché sur le dos, pieds décollés du sol, jambes serrées et pliées à angle droit, mains derrière la tête, coudes ouverts.

Déroulement de l'exercice : décoller légèrement le haut du corps jusqu'aux omoplates puis redescendre sans reposer complètement le haut du dos.

Conseils : ne pas tirer avec les mains derrière la tête,

rentrer le nombril en direction de la colonne vertébrale pour garder les abdominaux contractés.

Variante : pour simplifier faire la même chose en gardant les pieds au sol.

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

Renforcement et étirements du haut du corps



Position de départ : en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus latéralement le long du corps.

Déroulement de l'exercice : monter les épaules en direction des oreilles puis relâcher tout en gardant les bras tendus.

Conseil : ne pas tirer la tête en arrière.

Variante : faire la même chose debout ou couché. Rendre plus difficile en tenant des poids dans les mains.

→ 15 répétitions

Renforcement du bas du dos et des fessiers



Position de départ : couché sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras pliés, mains sous le front.

Déroulement de l'exercice : décoller légèrement la jambe droite tendue puis la redescendre. Répéter l'exercice plusieurs fois avec la même jambe puis faire la même chose avec l'autre jambe.

Conseil : rentrer le ventre et faire attention à ne pas monter la jambe trop haut en creusant le bas du dos.

Variante : pour simplifier faire des plus petits mouvements ou pour augmenter la difficulté mettre des poids autour des chevilles.

→ 15 répétitions par côté

Renforcement du haut du corps



Position de départ : position assise avec ou sans appui du dos, main gauche en appui sur l'accoudoir gauche ou posée sur le genou gauche, main droite tendu sur le côté contre le bas.

Déroulement de l'exercice : essayer d'aller chercher un objet imaginaire au sol avec la main droite puis revenir en

position droite. Faire la même chose de l'autre côté.

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

Variante : faire la même chose en imaginant chercher un objet à différentes hauteurs et endroits.

→ 10 répétitions par côté

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>Nuque: (Suva, 2008)</p> <p>Renforcer/étirer</p> <p>Mettez vos mains derrière la tête. Bougez la tête en arrière, tenez les mains contre elle, regardez en haut.</p> <p>Mettez vos mains derrière la tête. Étirez votre tête en avant/en arrière avec les deux mains, regardez en bas.</p> <p>Durée : Exercices de 3 x 10 secondes chacun en alternance</p> 	<p>Epaule/Poitrine: (Suva, 2008)</p> <p>Mobiliser/Étirer</p> <p>Étendez les bras vers le bas et tirez-les légèrement vers l'arrière, paumes vers l'extérieur.</p> <p>Gardez les bras à hauteur d'épaule et reculez, les paumes de mains vers le haut.</p> <p>Levez les bras et déplacez-les vers l'arrière, les paumes de mains vers l'avant.</p> <p>Durée : Maintenez chaque position pendant 2 secondes</p>   
---	--

Conseils sur la santé mentale

Cette période du Coronavirus a une grande influence sur la santé mentale des gens. C'est pourquoi voici des conseils hebdomadaires sur la santé mentale. Cette semaine, il s'agit d'être créatif.

Conseils:

- Faites un album photo numérique de vos dernières vacances.
- Cuisinez un risotto maison ou votre sauce spéciale pour les pâtes.
- Tricotez une écharpe avec des restes de laine. Fabriquez une couverture au crochet en assemblant différents morceaux pour l'offrir aux grands-parents.
- Fabriquez avec vos enfants une œuvre d'art avec des objets de la nature.
- Cherchez des histoires positives sur cette période de coronavirus.
- ... laissez libre cours à votre créativité.



(Réseau Santé Psychique Suisse)

Conseils pour garder la bonne humeur

Faites quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre.

Par exemple, faites des courses pour vos voisins, vos parents, vos grands-parents de plus de 65 ans, etc.

En attendant, de nombreuses études montrent qu'aider les autres vous rend heureux.

Lorsque vous faites quelque chose de positif pour quelqu'un, vous faites ressortir le bien qui est en vous et cela procure beaucoup de joie et sérénité.

Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle votre humeur s'améliore lorsque vous parvenez à faire naître un sourire sur le visage de quelqu'un.



(<https://www.wn.de>)

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.



Curry de légumes

Mise en place et préparation: env. 30 min

personne: 323 kcal, lip 25 g, glu 18 g, pro 7 g

Ingrédients

pour 4 personnes

2 c.s. de **curry** doux
2 c.s. d' **huile**

2 **oignons**, finement hachés
300 g de **céleri-rave**, coupé en quatre, en petites tranches d'env. 3mm d'épaisseur

200 g de **carottes**, en bâtonnets d'env. 4 cm de long

1 boîte de **pois chiches** (env. 450g), rincés, égouttés

1 c.c. de **sucre de palme**

1 c.c. de **paprika** rose

2 **feuilles de limettier kaffir**, ciselées

1 c.c. de **petites feuilles de coriandre**, ciselées

2 dl de **crème**

1.5 dl d' **eau**

300 g de **chou chinois**, en lanières d'env. 2 cm de large

0.5 c.c. de **sel**
poivre du moulin

Préparation

1. Dans une large casserole, faire revenir le curry env. 1 min à tout petit feu dans l'huile chaude.
2. Ajouter les oignons et tous les ingrédients, y compris la coriandre, laisser mijoter à couvert env. 10 min à feu moyen.
3. Verser la crème et l'eau, donner un bouillon, puis ajouter le chou chinois, réduire la chaleur, laisser cuire doucement env. 3 min en gardant les légumes croquants.
4. Saler et poivrer le curry.

(Betty Bossi)