

Conseils pour la semaine 4

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".

Étirements et mobilité



Position de départ : en position assise, dos droit, mains sur les genoux.

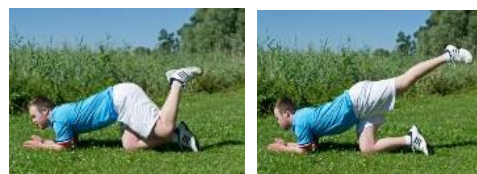
Déroulement de l'exercice : descendre gentiment les mains en direction des pieds en frôlant les jambes et en enroulant le dos.

Conseil : faire attention à ne pas bloquer sa respiration.

Variante : pour simplifier ne pas descendre avec les mains jusqu'aux pieds.

→ 10 répétitions

Renforcement du bas du dos, des jambes et des fessiers



Position de départ : à quatre pattes, en appui sur les avant-bras, genou droit au sol, jambe gauche décollée du sol.

Déroulement de l'exercice : tendre la jambe gauche contre l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Conseils : garder le dos dans la même position, rentrer le

ventre, ne pas tendre la jambe trop haut, ne pas creuser le bas du dos.

Variante : faire la même chose en gardant la jambe (décollée du sol) pliées pendant tout le mouvement.

→ 15 répétitions par côté

Renforcement des jambes



Position de départ : en position assise avec ou sans appui du dos, mains en appui sur l'extérieur des genoux, pieds posés au sol l'un contre l'autre, genoux à angle droit.

Déroulement de l'exercice : pousser les genoux contre l'extérieur en donnant une résistance avec les mains sans bouger les pieds de leur position de départ.

Conseil : faire un petit mouvement.

Variantes : pour simplifier demander à une autre personne d'appuyer sur l'extérieur des genoux pour vous donner de la résistance ou utiliser un élastique de gymnastique enroulé autour des cuisses.

→ Maintenir 6 fois pendant quelques secondes

Renforcement des abdominaux et des jambes



Position de départ : en position assise, mains en appui à l'arrière des fesses, pieds posés au sol largeur de hanches, jambes légèrement pliées.

Déroulement de l'exercice : décoller un pied du sol en montant le genou en direction du haut et en gardant la jambe légèrement

pliée puis redescendre la jambe au sol.




Conseils : expirer en montant le genou et en rentrant le ventre puis inspirer en redescendant la jambe. Ne pas creuser le bas du dos.

Variantes : pour simplifier faire la même chose avec le dos en appui ou pour augmenter la difficulté décoller la jambe en position tendue.

→ 15 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>Exercices pour les jambes et les hanches: (Suva, 2017)</p>  <p>Fesses et ischio-jambiers (stretching)</p> <p>Assis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asseyez-vous, dos droit. • Posez la cheville droite sur le genou opposé. Étirez légèrement le genou droit vers le sol. • Inclinez légèrement le dos en avant. Vous ressentez un léger étirement au niveau des fessiers. <p>Faites cinq respirations, puis ...</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ... tendez la jambe droite et redressez le pied. • Inclinez le dos en avant. Vous ressentez un léger étirement au niveau des ischio-jambiers. <p>Faites cinq respirations, changez de côté, 1-2 séries</p>	<p>Exercices pour le dos: (Suva, 2017)</p>  <p>Stretching du dos (relaxation)</p> <p>Debout</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos droit, penchez-vous en avant et croisez les mains derrière les genoux. • Faites le dos rond et relâchez la nuque. Vous ressentez un agréable étirement dans le dos. • Intensifiez l'exercice en tendant les jambes. <p>Faites cinq respirations, 1-2 séries</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, nous allons découvrir de nouvelles choses.

Conseils:

- Faites des biscuits avec cinq ingrédients.
- Faites le tri dans vos photos.
- Créez votre propre site web.
- Apprenez une langue ou les chants des oiseaux en ligne.
- Faites une visite virtuelle d'un musée.
- Prenez des balles ou des serviettes et jonglez avec elles.



(Réseau Santé Psychique Suisse)

Conseils pour garder la bonne humeur (Source: Carina Rehberg, 2020, [Centre de santé](#))

De nombreuses études ont montré que quelques minutes passées dans la nature suffisent pour avoir un effet positif sur le corps et l'esprit.

Si vous commencez à vous sentir à l'étroit chez vous, vous devriez sortir. Faites une promenade dans le parc ou la forêt à proximité et votre humeur s'améliorera rapidement. Il a été prouvé que les sorties dans la nature ont un effet équilibrant et vous ouvrent les yeux sur de nouvelles choses. Le niveau d'hormones de stress et la pression artérielle diminuent et l'estime de soi augmente. En pleine nature, vous pouvez vous détendre et vous reposer. L'esprit est régénéré et la capacité de concentration est stimulée.



([FOCUS online](#))

Nous vous souhaitons une agréable promenade.

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.



Lasagnes aux légumes

Mise en place et préparation: env. **30 min**
Cuisson au four: env. **30 min**

portion (1/4): 588 kcal, lip 31 g, glu 51 g, pro 24 g

Ingrédients

pour 4 personnes

1 oignon
1 gousse d'ail
500 g de ricotta
100 g de pousses d'épinards
60 g de sbrinz râpé
0.5 c.c. de sel
un peu de poivre

250 g de tomates cerises
1 bouteille de sauce tomate (d'env. 700 g)
1 c.s. d'huile d'olive
0.25 c.c. de sel
un peu de poivre

9 feuilles de lasagnes
20 g de sbrinz râpé
0.5 bouquet de basilic

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. Peler l'oignon et l'ail, les couper en morceaux et les mettre dans un bol gradué. Ajouter la ricotta et les épinards, mixer, incorporer le sbrinz, saler, poivrer.
2. Couper les tomates cerises en deux et les mélanger avec sauce tomate, huile, sel et poivre.
3. Répartir 4 c. s. de sauce à la ricotta dans le plat graissé. Alternier dans le plat feuilles de lasagnes, masse à la ricotta et sauce tomate en terminant par la sauce tomate. Parsemer de sbrinz.
4. Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser reposer env. 5 minutes. Effeuilier le basilic, parsemer.

Moule: Pour un plat à gratin d'env. 2½ litres, graissé

(Betty Bossi)