

Conseils pour la semaine 6

Au cours des derniers mois, nous nous sommes maintenus en forme et en bonne santé pendant le confinement à la maison grâce aux conseils hebdomadaires. Aujourd'hui, la vie quotidienne reprend lentement ses droits : les groupes sportifs organisés sont autorisés à se réunir et à se déplacer ensemble, de nombreux employés retournent au bureau, les contacts sociaux sont de nouveau de plus en plus possibles, etc. Tout cela, bien sûr, tout en respectant les mesures et les concepts de protection existants pour contenir la pandémie du COVID-19.

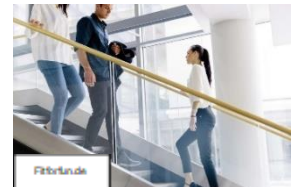
Votre agenda se remplit de plus en plus et vous vous demandez comment vous avez encore le temps de vivre un quotidien sain ? Nous serions heureux de vous donner quelques conseils sur la manière de vivre un quotidien sain et actif avec peu d'efforts et de maîtriser ainsi le retour à la vie quotidienne de manière saine.

Plus de mouvement dans la vie quotidienne

Ces dernières semaines, nous avons présenté ici divers exercices de mouvement que vous pouvez bien faire à la maison. Vous pouvez continuer à faire ces exercices pour vous maintenir en forme et en bonne santé. Regardez régulièrement les exercices des conseils 1 à 5 de la semaine et [les séquences vidéo](#) de remise en forme et participez.

Vous pouvez aussi facilement intégrer plus d'exercice dans votre routine quotidienne en suivant certains des conseils ci-dessous :

- Dans la mesure du possible, utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator.
- Prenez votre vélo pour vous rendre au travail ou descendez des transports publics un arrêt plus tôt et marchez ou utilisez votre fauteuil roulant pour le reste du trajet jusqu'à votre destination.
- Profitez de la pause déjeuner ou après le travail pour faire une promenade / une promenade en fauteuil roulant au grand air.
- Demandez à votre groupe sportif à quel moment l'entraînement recommence et faites des séances d'entraînement régulières.
- Utilisez le bureau debout au travail et levez-vous de temps en temps.
- Prenez rendez-vous avec un collègue pour faire du sport ensemble.
- Intégrez le sport et l'exercice physique dans votre routine quotidienne - il vous sera ainsi plus facile de surmonter votre adversaire intérieur 😊.
- Faites vos achats à pied ou en fauteuil roulant et faites toutes vos courses à pied, en fauteuil roulant ou à vélo - chaque pas compte.
- Dansez sur votre musique préférée.
- Utilisez le brossage des dents pour faire quelques exercices tout de suite : S'accroupir, marcher sur la pointe des pieds, se tenir sur une jambe, etc. Les utilisateurs de fauteuils roulants : étirez et tenez votre bras, étirez votre cou, etc.
- Profitez lorsque vous videz le lave-vaisselle pour faire plus d'exercice et vous muscler : Sortez n'importe quel objet du lave-vaisselle en vous accroupissant et rangez-le avec un accroupissement. Si vous voulez placer l'objet sur l'une des étagères du haut, utilisez ce moment pour vous étirer et vous tenir sur la pointe des pieds. Personnes en fauteuil roulant : choisissez différentes façons de sortir et de ranger les objets (par exemple, en vous penchant vers l'avant, en vous penchant sur le côté, etc.)



- Répondez à vos messages ou mails WhatsApp en étant assis au mur (voir photo). Utilisateur de fauteuil roulant : lorsque vous mettez votre cou sur le côté, penchez-vous en avant, tenez-vous debout, etc.

Conseils pour un travail sain et actif au bureau ou en télétravail

Certains travaillent déjà à nouveau au bureau et d'autres en télétravail. Il est important que vous ne soyez pas seulement attentif à un travail sain et actif en télétravail, mais que vous le fassiez aussi dans votre vie quotidienne au bureau.

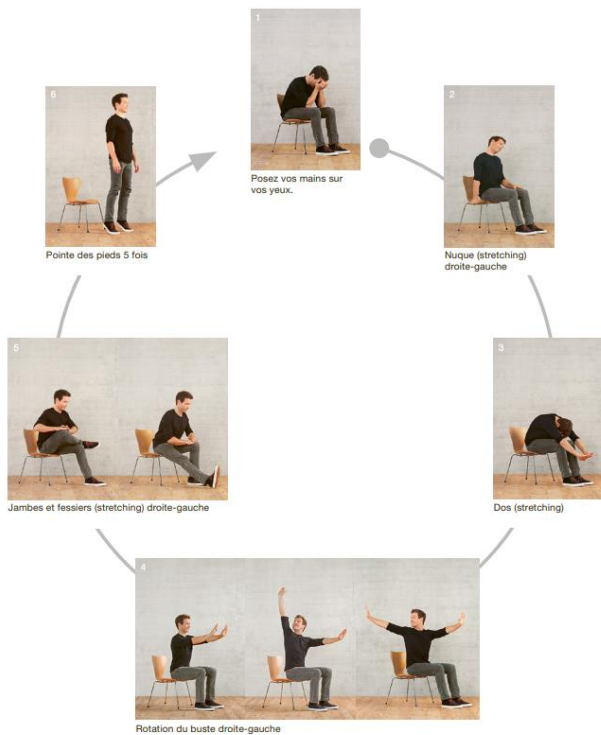
Voici quelques conseils sur la manière dont vous pouvez apporter plus de mouvement dans votre routine au bureau ou à domicile :

- Utilisez régulièrement le bureau debout et alternez plusieurs fois entre les positions assises et debout. De cette façon, vous obtenez plus de mouvement et évitez une posture unilatérale.
- Faites régulièrement de courtes pauses en vous étirant, en secouant tout, etc.
- Vous avez quelque chose à discuter avec votre collègue de travail ? Allez directement chez la personne au lieu de décrocher le téléphone.

Pour que vous ayez suffisamment d'idées pour réussir votre pause, vous trouverez ici le programme pour les personnes souvent assises et le programme d'échauffement Flow Warm-up, qui ont été développés par Suva. Utilisez ces deux types de modules régulièrement au bureau et à la maison. Le modèle Flow pour les personnes souvent assises est particulièrement adapté aux utilisateurs de fauteuils roulants. A la place des deux derniers exercices, vous pouvez vous asseoir bien droit, tendre les bras en l'air et vous relever des deux côtés.

Séquence «sédentaires»

Pause active en position assise
Faire chaque exercice une fois lentement et avec précision.



Description complète des exercices et vidéo de la séquence: www.suva.ch/mouvement

suva

Séquence «échauffement»

Séquence de mobilisation pour un échauffement ou une pause active
Répétez la séquence jusqu'à ce que vos muscles soient échauffés.



Autres exercices et vidéo de la séquence: www.suva.ch/mouvement

suva

Conseils sur la santé mentale

Pendant longtemps, aucun contact direct n'a pu être maintenu, mais uniquement par téléphone, vidéoconférence, etc. En outre, le confinement et l'incertitude qui y sont associés ont été un grand fardeau pour de nombreuses personnes. Au cours des dernières semaines, nous vous avons régulièrement donné des conseils sur la manière de prendre soin de votre santé mentale pendant cette période. Appliquez ces conseils lorsque vous retournerez à votre vie quotidienne. Retrouvez vos amis, prenez un moment de détente seul chaque jour, intégrez des séquences de relaxation dans votre quotidien, etc.

Les conseils sur les 10 étapes de la santé mentale vous aident à rester mentalement sain et équilibré. Regardez à nouveau l'affiche. Avez-vous pris des décisions concernant votre vie quotidienne ou fait des projets pour après la période du COVID-19 ? Prenez du temps en toute conscience pour vos actions de la vie quotidienne et mettez-les en pratique.

10 pas pour la santé psychique dans une situation extraordinaire

Accepte-toi

- ✓ Couchez vos pensées sur papier: qu'est-ce qui est bon pour moi en ce moment? Qu'est-ce qui ne l'est pas? Qu'est-ce que je peux changer chez moi?
- ✓ Soyez indulgent-e envers vous-même et votre interlocuteur si vous êtes plus irritable que d'ordinaire.
- ✓ Acceptez que tout ne se passe pas comme d'habitude et réconfortez vos proches.
- ✓ Fixez-vous chaque jour des objectifs atteignables.
- ✓ Pensez à ce pour quoi vous êtes particulièrement doué et à ce qui pourrait vous faire plaisir.

Reste actif

- ✓ Dansez sur votre musique préférée dans votre salon jusqu'à perdre haleine.
- ✓ Faites un grand nettoyage de printemps: nettoyez, lavez, faites du rangement.
- ✓ Désherbez l'allée de votre jardin ou occupez-vous des plantes sur votre balcon.
- ✓ Utilisez les escaliers autant que possible.
- ✓ Cherchez le chemin le plus long dans votre appartement ou dans l'institution.
- ✓ Entraînez-vous aux danses Procap des années passées.
- ✓ Participez aux cours de Procap Home-Fit.

Parles-en

- ✓ Téléphonnez régulièrement à un-e ami-e et discutez de ce qui vous préoccupe.
- ✓ Écrivez, racontez et dessinez dans un journal: racontez vos journées et demandez aux autres comment ils/elles vont.

Découvre de nouvelles choses

- ✓ 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 foulards et jonglez avec eux.

Reste en contact avec des amis

- ✓ 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 quelqu'un que vous aimez.

Demande de l'aide

- ✓ Appelez une personne que vous connaissez et demandez-lui de faire une course pour vous.
- ✓ Acceptez l'aide que l'on vous propose.
- ✓ Contactez une section régionale de Procap et demandez quelles offres de groupe seront réorganisées et à partir de quand.
- ✓ Informez-vous auprès des services officiels (OFSP).
- ✓ Contactez La Main Tendue, n° de tél. 143.

Sois créatif

- ✓ 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 œuvre d'art avec des objets de la nature.
- ✓ Cherchez des histoires positives sur cette période de coronavirus.
- ✓ Munissez-vous de papier et de crayons de couleur et laissez libre cours à votre créativité. Accrochez ensuite les photos chez vous ou dans votre institution.

Relâche la pression

- ✓ Écoutez attentivement le chant des oiseaux le matin.
- ✓ Imaginez que vous êtes dans votre lieu préféré.
- ✓ Écoutez de la musique, fermez les yeux et profitez du moment rien que pour vous.
- ✓ Regardez un film drôle.
- ✓ Faites une pause médiatique et n'écoutez les informations qu'une fois par jour.

Fais-toi confiance

- ✓ Écrivez chaque jour dans votre journal intime ce qui vous préoccupe et ce qui vous rend heureux-se.
- ✓ Faites une liste de toutes les idées et de tous les projets que vous avez envie de concrétiser une fois que cette situation exceptionnelle liée au coronavirus sera réglée.

Engage-toi

- ✓ Aidez une personne âgée de votre voisinage si vous ne faites pas partie du groupe à risque.
- ✓ Envoyez régulièrement un SMS à vos parents / frères et sœurs pour vous assurer qu'ils/elles vont bien.
- ✓ Jouez à un jeu de société ou de cartes en famille.
- ✓ Réfléchissez au groupe dans lequel vous vous sentez à l'aise et auquel vous aimeriez vous joindre (par exemple, un club) et faites des projets pour après la période du Coronavirus.

Pour personnes avec handicap. Sans conditions.

Pro Mente Oberösterreich détient les droits d'auteur des pictogrammes.

Une alimentation saine

Votre agenda est de plus en plus rempli et vous manquez tout simplement de temps pour préparer un repas sain tous les jours ? Au cours des dernières semaines, nous vous avons donné quelques idées de recettes saines et rapides à préparer.

Nous sommes heureux de vous donner des conseils sur la manière de vous assurer une alimentation saine même lorsque vous êtes à court de temps :

- Une alimentation saine peut être planifiée : une fois par semaine, réfléchissez aux recettes que vous voulez préparer pour la semaine à venir et notez les ingrédients.
- Faites vos courses une fois par semaine avec une liste d'ingrédients préparée à l'avance.
- Préparez plusieurs plats à la fois pendant que vous cuisinez et congelez-les ou mettez-les au réfrigérateur pour pouvoir les emporter avec vous et ne pas avoir à préparer quelque chose de nouveau chaque jour.
- Souvent, il n'est pas possible de trouver rapidement des recettes saines, il est donc plus facile de se rabattre sur la pizza surgelée, etc. Faites donc une liste ou tenez un livre de recettes avec des recettes rapides et saines que vous avez déjà préparées. Ainsi, si vous avez besoin de le faire rapidement, vous pouvez simplement vous y rabattre et ne pas avoir à chercher des idées pendant longtemps.
- Assurez-vous d'avoir des produits sains à la maison (noix, flocons d'avoine, riz, fruits, légumes, etc.)
- Ayez toujours avec vous une collation saine (noix, œufs, muffins aux légumes, fruits, bâtonnets de légumes, etc.) afin de pouvoir vous en servir quand vous avez faim.

Grâce à ces conseils, vous pouvez avoir une alimentation saine et équilibrée même en peu de temps.

Vous ne trouvez pas de recettes rapides et saines pour le moment ? Découvrez sur Internet - il existe de nombreux recueils de recettes auxquels vous pouvez accéder facilement et gratuitement.

Bon appétit !



Zentrum-der-gesundheit.de