

A stylized illustration of a person with their arms raised in a celebratory gesture, wearing a teal long-sleeved shirt and orange pants. The person is positioned as if jumping over the letter 'o' in the word 'forme'.

Comment garder la forme au quotidien?

Rester en bonne santé le plus longtemps possible est un souhait universel. Pourtant, notre vie moderne trépidante nous fait parfois oublier de s'occuper de soi-même.

Voici un petit rappel de recommandations simples et de conseils utiles pour garder la forme toute l'année.

Bouger plus et manger mieux ... suivez les pyramides !

Activité physique

Pyramide de l'activité physique recommandations.

Activités sportives **plus poussées**

Entraînement de l'**endurance**, de la **force** et de la **souplesse** plusieurs fois par semaine

2h½ par semaine en étant **légèrement essoufflé** (par exemple 5 x ½ h par jour)

Autre possibilité : 1h¼ d'activités qui font transpirer

Saisir toute occasion pour **bouger au quotidien**
Eviter les périodes trop longues en position assise

Conseils pratiques

- Aménagez votre temps pour y inclure des périodes d'activité physique et planifiez-les à l'avance dans votre agenda.
- Incluez le plus d'activités physiques dans votre vie quotidienne (se lever régulièrement de sa chaise de bureau, prendre systématiquement les escaliers, marcher lors de courts trajets, etc.).
- Equipez-vous avec du matériel adapté (vêtements, chaussures, réglage du vélo, etc.).
- **Echauffez-vous** avant chaque séance, par exemple par 10 minutes de marche en activant les jambes.
- Fixez-vous des **objectifs raisonnables** et augmentez progressivement le volume et l'intensité de vos activités.
- **Amusez-vous**, bougez entre amis ou en famille et surtout dans une activité qui vous procure du plaisir.
- Hydratez-vous en buvant de l'eau régulièrement et surtout après l'effort.
- **Ne forcez pas** contre une douleur lors de l'activité. Si celle-ci persiste, consultez votre médecin.
- Prévoyez 5 minutes de **récupération** à la fin de l'effort pour diminuer progressivement votre fréquence cardiaque et respiratoire.
- Réalisez des séances d'**étirements** le plus régulièrement possible.

Alimentation

Avoir une alimentation saine et variée est indispensable pour une bonne santé.

Les fameuses 5 portions de fruits et légumes par jours sont recommandées, ainsi qu'un apport adéquat de glucides, lipides et protéines, sans oublier de boire au moins 1,5l d'eau par jour.

Pyramide alimentaire

recommandations pour une alimentation saine.

Produits gras et/ou sucrés
Boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités

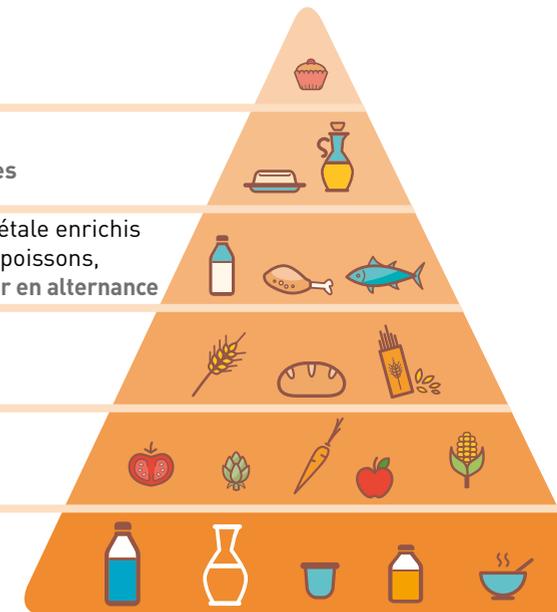
Matières grasses ajoutées et oléagineux
Consommation modérée / varier les sources

Laitage et produits alternatifs d'origine végétale enrichis en calcium **2 à 3 / par jour**
Produits carnés, poissons, légumineuses, alternatives végétales **1-2 / jour en alternance**

Féculents **A chaque repas**
Privilégier les céréales complètes.

Fruits et légumes
5 portions / jour

Eau et boissons sans sucre
A volonté, 1,5 l / jour



Conseils pratiques

- Mangez le plus possible des **aliments naturels**, c'est-à-dire ceux qui ont subi le moins de transformations possibles.
- Prévoyez des **portions adaptées**, ni trop, ni trop peu.
- **Limitez l'excès** de sucre, de sel et de graisse (boissons sucrées, sauces, plats préparés, etc.).
- Respectez les **3 repas structurés** (matin, midi et soir) et évitez au maximum les grignotages.
- **Mangez lentement** pour vous empêcher de consommer en trop grande quantité ; la satiété arrive après 20 minutes.
- Equilibrez vos repas sans vous priver ni vous frustrer ; une alimentation saine est un choix de **mode de vie** à long terme.

Gérer la fatigue et le stress au quotidien



La fatigue est un état qui se traduit par une difficulté à effectuer des efforts physiques et à maintenir une activité intellectuelle adéquate. Le stress représente un ensemble de réactions de l'organisme lorsque celui-ci est soumis à des contraintes.

Ces deux entités peuvent avoir des conséquences néfastes pour la santé, tant sur le plan psychologique que physique (problèmes de mémoire, anxiété, troubles cardio-vasculaires, etc.). Il est donc indispensable de prendre des mesures pour limiter leur impact au quotidien.

Conseils pratiques



- Pratiquez une **activité physique régulière**, ce qui permet notamment de libérer des hormones du bien-être.
- Mangez et **hydratez-vous** bien, en limitant la consommation de café et d'alcool.
- **Dormez suffisamment**, de manière efficace en évitant les stimulants quelques heures avant de se coucher (écrans, café, boissons sucrés, etc.) et faites des siestes de maximum 20-30 minutes.
- Faites des pauses au travail et instaurez des **moments de détente** durant vos loisirs (musique, bain, lecture, etc.).
- Adoptez une **attitude positive** et essayez de rire, seul ou entre amis, plusieurs fois par jour.
- Pratiquez le **yoga** ou la **méditation**, qui sont connus pour induire une relaxation globale du corps et de l'esprit.

Envie d'en savoir plus ? Des questions ?

Des informations utiles sont disponibles sur le site du centre de médecine du sport du CHUV : www.chuv.ch/sport

D^r Mathieu Saubade, Cyril Besson, D^r Vincent Gabus, D^r Gérald Gremion
Médecine du sport, CHUV, Lausanne

Graphisme : Sylvie Bongard
www.larousseurdevivre.ch

