

Conseils pour la semaine 5

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 du haut du corps



Position de départ : debout face à la cuisine, mains posées à plat sur la cuisine largeur des épaules, pieds au sol largeur de hanches.
Déroulement de l'exercice : fléchir les coudes en descendant avec tout le corps en direction des mains.
Conseil : ne pas creuser le bas du dos.
Variante : faire la même chose à l'horizontal au sol.

→ 15 répétitions

Renforcement du haut du corps



Position de départ : en position assise avec ou sans appui du dos, pieds au sol, jambes pliées, genoux à angle droit, main gauche posée sur le genou gauche, bras droit tendu à côté de l'oreille droite.
Déroulement de l'exercice : essayer d'aller chercher un objet imaginaire en hauteur avec la main droite puis revenir à la position de départ. Faire la même chose de l'autre côté.
Conseil : pas besoin de se pencher trop latéralement.
Variantes : faire la même chose sans avoir le bras tendu. Penser à se

faire le plus grand possible.

→ 10 répétitions par côté

Renforcement des fessiers



Position de départ : debout face à la cuisine, pieds largeur de hanches, mains en léger appui sur la cuisine, haut du corps légèrement incliné en avant.
Déroulement de l'exercice : pousser la jambe gauche contre l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.
Conseils : ne pas creuser le bas du dos, ne pas bouger le haut du corps.
Variantes : faire la même chose en appui sur les coudes.

→ 15 répétitions par côté

Renforcement du haut du corps






Position de départ : en position assise avec ou sans appui du dos, mains jointe devant la poitrine, bras pliés.
Déroulement de l'exercice : appuyer les mains l'une contre l'autre le plus fort possible puis relâcher.
Conseil : faire attention à garder les épaules en bas.
Variante : faire la même chose avec un objet entre les mains, par exemple un ballon ou un coussin.

→ Maintenir 6 fois pendant quelques secondes

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.

Exercices pour la nuque: (Suva, 2017)	Exercices d'équilibre: (Suva, 2017)
 <p>Stretching de la nuque (relaxation)</p> <p>Assis ou debout</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relâchez les épaules. • Inclinez la tête sur le côté, faites cinq respirations. • Inclinez la tête en avant, faites cinq respirations. <p>1-2 séries de chaque côté</p>	 <p>Equilibre sur une jambe</p> <p>Niveau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenez-vous en équilibre sur une jambe. • Balancez la jambe libre d'avant en arrière. <p>30 secondes de chaque côté, 1-2 séries</p>  <p>Niveau 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancez la jambe libre d'avant en arrière. • Effectuez simultanément des battements des bras sur le côté. <p>30 secondes de chaque côté, 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 c'est pour s'impliquer.

Conseils:

- 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 après la période du Coronavirus.



(Réseau Santé Psychique Suisse)

Conseils pour garder la bonne humeur (karrierebel.de)

Le rire est le meilleur remède contre la mauvaise humeur. Pour retrouver la bonne humeur en 60 secondes, il faut rire de bon cœur. Ce qui est d'une importance secondaire : écoutez une blague, repensez à une situation drôle, regardez une photo ou une vidéo drôle. L'essentiel, c'est que vous puissiez en rire. Déjà après un petit rire, la bonne humeur revient et on se sent beaucoup plus détendu.



(Gesundheitspsychologin.net)

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.



Pizza chou-fleur

Mise en place et préparation: env. **20 min**
Cuisson au four: env. **30 min**

personne: 525 kcal, lip 33 g, glu 14 g, pro 38 g

Ingrédients

pour 2 personnes

800 g de **chou-fleur**
50 g de **gruyère** râpé
1 c.s. d' **huile d'olive**
1 **gousse d'ail**, pressée
1 c.c. de **sel**
un peu de **poivre**

300 g de **tomates cerises**, coupées en deux
150 g de **mozzarella**, en tranches
50 g de **jambon cru** en tranches
2 c.s. d' **origan** ou de basilic, pluches

Préparation

1.



Râper le chou-fleur à la râpe à rôtis dans un grand bol. Incorporer le gruyère et tous les ingrédients, poivre compris. Répartir la masse dans le moule chemisé, bien tasser.

2. Répartir dessus les tomates et la mozzarella.

3. Cuisson: env. 30 min tout en bas du four préchauffé à 220°C. Retirer, répartir le jambon cru et l'origan sur la pizza chou-fleur.

Moule: pour un moule à tarte Ø env. 30 cm, chemisé de papier cuisson.

(Betty Bossi)