

## Conseils pour la semaine 3

### 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 fessiers, des jambes et du bas du dos

**Position de départ :** couché sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds au sol, talons près des fesses.



**Déroulement de l'exercice :** décoller les fesses du sol en poussant le bassin contre le haut jusqu'à ce que les cuisses, le bassin et le ventre soient alignés.

**Conseil :** ne pas creuser le bas du dos en montant trop haut.

**Variantes :** pour simplifier faire des petits mouvements ou pour augmenter la difficulté décoller un pied du sol.

→ 15 répétitions

#### Renforcement des bras



**Position de départ :** en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus le long du corps, coudes serrés contre la taille, paumes des mains contre l'avant.

**Déroulement de l'exercice :** monter les mains en direction des épaules en gardant les coudes au même endroit puis redescendre à la position de départ.

**Conseil :** ne pas bouger le haut du corps mais seulement les avant-bras.

**Variante :** porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile.

→ 20 répétitions

#### Renforcement des jambes



**Position de départ :** debout latéralement prendre appui sur une table, pieds au sol, main droite en léger appui sur le meuble, bras gauche tendu le long du corps, jambes collées l'une contre l'autre.

**Déroulement de l'exercice :** ouvrir la jambe gauche latéralement puis la ramener à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Conseil :** ne pas bouger le haut du corps.

**Variante :** faire la même chose en étant couché latéralement sur le sol.

→ 20 répétitions par côté

#### Renforcement des bras



**Position de départ :** en position assise avec ou sans appui du dos, coudes à côtés des oreilles, bras pliés derrière la tête, mains jointes.

**Déroulement de l'exercice :** tendre les bras puis les replier.




**Conseils :** seulement bouger les avant-bras, garder les coudes fixes à côté des oreilles.

**Variantes :** porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.

→ 15 répétitions

## 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><b>Haut des cuisses:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Renforcer</b></p> <p>Gardez les jambes écartées, transférez le poids sur les jambes et tenez-vous debout avec le dos tendu.</p>  <p><b>Nombre : 10 x</b></p> <p><b>Etirer</b></p> <p>Saisir les mains ou les coudes derrière les genoux. Étirez les jambes sans relâcher les mains.</p>  <p><b>Durée: 3 x 10 secondes</b></p>	<p><b>Hanches/Fessier:</b> (Suva, 2008)</p> <p>Renforcer/Etirer</p> <p>Appui avec la main sur la table, pieds écartés. Agenouillez-vous avec le haut du corps droit et revenez à la position de départ.</p>  <p><b>Nombre: 10 x de chaque côté</b></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 est consacrée à la relaxation consciente.

### Conseils:

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



(Réseau Santé Psychique Suisse)

## Conseils pour garder la bonne humeur

La crise liée au Coronavirus est une situation inhabituelle pour tout le monde, qui exige beaucoup de nous et provoque la peur et l'anxiété de nombreuses personnes. Il semble que ce soit la fin de l'amusement, le rire a disparu pour la plupart des gens. Mais surtout à cette époque, il est très important de rire et d'avoir le sens de l'humour.

Selon le psychiatre Viktor Frankl et la psychologue Doris Bach, l'humour et le rire ont les effets suivants :

- La tension est réduite, les hormones du bonheur sont produites
- Un moyen contre la colère et l'agression qui pourraient survenir (par exemple, si trop de personnes sont isolées dans un espace trop petit)
- Renforce le système immunitaire et réduit la peur et le stress
- Favorise la résistance mentale

Avec autant d'effets positifs, cela vaut vraiment la peine de s'amuser. 😊 Pensez à ce qui vous fait toujours rire. Par exemple, repensez à une expérience amusante et racontez-la à quelqu'un, regardez une comédie ou un cabaret, etc.

Voici quelques blagues qui vous permettront déjà de rire un peu et de vous mettre dans l'ambiance pendant des heures amusantes :

*"Attention : il ne faut vraiment pas croire ce que nous dit le ministère de la santé !!! Ils ont dit qu'il suffisait de porter un masque et des gants pour sortir. C'est ce que j'ai fait ce matin. Mais les autres portaient tous des pulls et des pantalons ! Oh, c'était embarrassant".*

*"J'avais l'habitude de tousser dans le bus pour noyer un pet. Maintenant, je pète pour noyer une toux".*

Vous trouverez d'autres blagues sur le Coronavirus [ici](#), par exemple ou sur Internet. Nous vous souhaitons donc de nombreuses heures de plaisir.

## 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.



### Soupe printanière

Mise en place et préparation: env. 35 min

person: 422 kcal, lip 18 g, glu 38 g, pro 24 g

#### Ingrédients

pour 4 personnes

300 g de brocoli  
300 g de chou-rave  
200 g de carottes

---

2 c.s. de concentré de tomate  
2 c.s. d'huile d'olive  
1 boîte de haricots cannellini (env. 400 g)  
1.5 l de bouillon de légumes

---

120 g de pâtes (p. ex. fines cornettes)  
4 œufs frais  
60 g de parmesan râpé

#### Préparation

1. Couper le brocoli en petits bouquets, le chou-rave et les carottes en dés d'env. 1.5 cm.
2. Faire revenir carottes, chou-rave et concentré de tomate dans l'huile chaude. Rincer les haricots, égoutter, ajouter, mijoter un instant. Verser le bouillon, porter à ébullition, laisser bouillonner env. 15 min à couvert sur feu doux.
3. Ajouter le brocoli et les cornettes, poursuivre la cuisson env. 5 min à découvert. Casser et battre un œuf dans chaque bol. Verser la soupe dessus, parsemer de parmesan.

(Betty Bossi)