

Restrictions de déplacement : 6 idées pour garder la forme

Les nouvelles restrictions de déplacement établies pour freiner la circulation virale laissent la possibilité d'entretenir notre forme de plusieurs façons.

Une étude publiée le 4 février 2021 dans le bulletin épidémiologique hebdomadaire de Santé Publique France révèle que les Français n'ont pas suffisamment bougé pendant le premier confinement. La moitié de la population n'a pas atteint les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) de réaliser au moins 30 minutes par jour d'activité physique. Un tiers a même déclaré être resté assis quotidiennement plus de 7 heures.

Pourtant, le sport est nécessaire pour notre bien-être physique et moral, ainsi que pour booster notre système immunitaire particulièrement sollicité en cette période de pandémie. Que ce soit en extérieur, en travaillant et même à domicile, voici 6 idées pour rester en forme durant les prochaines semaines.

Garder la forme en extérieur

Faire du sport en extérieur est bon pour le moral, favorise la concentration et redonne de l'énergie. Avec l'arrivée du printemps, il est recommandé de privilégier les activités dehors, dans la limite des 10 km autorisés autour de votre domicile.

Redécouvrir les moyens de transport alternatifs

Pourquoi ne pas profiter de cette période pour laisser un peu plus souvent votre voiture au garage pour (re)prendre goût aux déplacements réalisés à pied, à vélo voire en trottinette ? Pour se rendre en cas de nécessité sur son lieu de travail, faire quelques courses ou tout simplement redécouvrir son environnement en prenant le temps de le parcourir autrement ? Le recensement annuel 2021 de l'INSEE relève que 60 % des déplacements domicile-travail de moins de 5 km se font en voiture. Les restrictions actuelles peuvent ainsi se révéler être un très bon levier pour adopter de nouvelles habitudes sur de courts trajets et ne plus utiliser son véhicule sauf lorsque celui-ci est indispensable. Certes de petites distances, mais qui sauront déjà vous apporter les bienfaits physiques d'une mobilité repensée.

Partager les activités des enfants que vous gardez

Si vous avez à charge la garde de jeunes enfants, n'hésitez pas à partager avec eux leurs jeux extérieurs (parties de cache-cache, promenades au parc ou à vélo...). Ils seront ravis de ce temps passé en famille et vous profiterez également des bienfaits de leurs activités.

Garder la forme en travaillant

L'importance du mouvement au travail est mise en avant dans les recommandations de l'OMS, car les bénéfices sont nombreux : augmentation de la productivité, réduction des douleurs du bas du dos qui découlent d'une position assise ou debout prolongée, perte de poids et diminution de la pression sanguine. Mais comment procéder ?

Téléphoner en marchant

Vous avez l'impression que les longues heures passées chaque jour au téléphone sont synonymes d'immobilisme et vous empêchent de pouvoir vous mettre en action ? Munissez-vous d'un casque sans fil ou d'oreillettes et profitez-en pour marcher, même dans votre logement. Pour votre corps, c'est une mise en mouvement qu'il saura apprécier.

Travailler debout

Si vous passez vos journées devant un ordinateur, pensez à travailler debout aussi souvent que possible afin de réduire vos temps de sédentarité. Car travailler debout suppose un corps en mouvement : bouger d'un pied à l'autre, marcher, tourner, changer de position... Ces modifications induisent la sollicitation de tous les muscles et font baisser le danger de contracter une maladie grave comme le diabète, les accidents cérébraux ou encore les risques cardiovasculaires en améliorant le taux de cholestérol, de graisses et de sucre dans le sang.

Garder la forme à domicile

Que vous soyez soucieux de limiter les contacts ou obligé de jongler entre télétravail, garde des enfants et gestion du quotidien... pratiquer une activité sportive en extérieur peut apparaître difficile à mettre en œuvre.

Pourquoi ne pas découvrir en intérieur de nouvelles disciplines... en plus de celles qui vous réalisent déjà sans même vous en rendre compte ?

Réaliser des tâches ménagères et du jardinage

Savez-vous que la réalisation des tâches ménagères et l'entretien de votre jardin sont un excellent moyen de rester actif à la maison ? Plusieurs études ont démontré qu'ils permettaient de lutter efficacement contre la sédentarité et l'obésité. Ils améliorent également l'équilibre et préservent la souplesse. Si ces tâches peuvent vous paraître rébarbatives, gardez à l'esprit qu'elles restent bénéfiques pour votre forme physique.

Pratiquer la danse

Amélioration du système cardio-vasculaire, de la posture, exercice de tous les groupes musculaires majeurs, apaisement du stress et de la dépression... les bienfaits de la danse sont nombreux. Improviser quelques séances quotidiennes peut vous aider à régler l'anxiété journalière et répondre à la nécessité de rester en mouvement pour se faire du bien. De nombreux tutoriels sont disponibles gratuitement sur internet donc n'hésitez pas à allier plaisir de la découverte et bienfait sportif.

L'essentiel n'est donc pas en cette période de restrictions de déplacement de pratiquer un sport avec beaucoup d'intensité, mais de chaque jour réduire un peu plus sa sédentarité en développant de

bonnes pratiques pour rester en mouvement et cultiver sa forme.

Crédit Photo : Alohaflaminggo / Shutterstock