

**Bougeons  
pour notre santé !**



# Bougeons pour notre santé !

En Belgique, l'activité physique est en général insuffisante dans la population.

C'est parfois par manque de temps, de motivation ou à cause du prix des abonnements pour des clubs sportifs.

L'utilisation des écrans (télévision, console de jeux, ordinateur, smartphone...) ou des modes de transports passifs (ascenseur, voiture) augmente aussi la sédentarité.

Pourtant bouger régulièrement est important pour notre bien-être physique et mental global.

## L'activité physique, c'est quoi ?

L'activité physique, ce sont tous les mouvements que nous faisons dans la vie quotidienne, au travail, à la maison, durant nos loisirs...

L'activité physique ce n'est donc pas uniquement pratiquer un sport.

## L'activité physique :

- renforce les muscles et les os, augmente l'endurance, améliore la respiration et la souplesse ;
- réduit le risque de maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle ;
- permet de contrôler son poids ;
- diminue le risque d'apparition de maladies comme le diabète ;
- renforce le système immunitaire ;
- aide à lutter contre le mal de dos ;
- ...





**30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour que les effets bénéfiques sur la santé commencent à se faire sentir !**

L'Organisation mondiale de la Santé recommande un minimum de 150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine, ce qui représente environ 30 minutes par jour pour l'adulte.

Chez les enfants et les adolescents, la recommandation est de 60 minutes d'activité physique par jour pour favoriser la croissance, la coordination des mouvements et le développement musculaire.

30 minutes d'activité physique modérée c'est, par exemple, passer l'aspirateur, jardiner, promener le chien, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, aller au travail à vélo...

Savez-vous que vous pouvez aussi adapter certains gestes dans la vie de tous les jours ?

Par exemple : tenir en équilibre sur une jambe pendant le brossage des dents, vous garer à quelques rues de votre destination pour avoir l'occasion de marcher un peu plus, marcher lorsque vous téléphonez... Chaque mouvement compte !

## L'activité physique, c'est bon pour le moral

L'activité physique permet :

- de gérer le stress ou l'anxiété,
- de se défouler ou de se détendre,
- de prendre du temps pour soi,
- de s'amuser,
- d'avoir un bon sommeil
- ...

## L'activité physique favorise les rencontres

Bouger au quotidien, ça veut dire sortir de chez soi, croiser d'autres personnes, passer du temps entre amis ou en famille.

Les sports collectifs favorisent les rencontres, l'entraide, l'esprit d'équipe, le respect des autres... Même dans une activité plus individuelle, des relations sociales peuvent se créer, par exemple en allant à plusieurs dans une salle de sport. Pensons aussi à ces joggeurs qui s'entraînent ensemble pour s'inscrire à une course.





## Vous avez envie de vous mettre ou remettre au sport ?

Voici quelques conseils pour y arriver.

- Fixez-vous un objectif personnel : par exemple rencontrer d'autres personnes, renforcer vos muscles, sortir de chez vous, pratiquer une activité en couple ou entre amis, vous aider à arrêter de fumer, contrôler votre poids...
- Prenez le temps pour votre activité. Trouvez le meilleur moment pour vous, par exemple pendant la pause de midi ou pendant les activités extrascolaires des enfants.
- Commencez doucement ! L'activité physique doit rester un plaisir. N'allez pas trop vite au début sinon vous risquez de vous décourager. Vous vous améliorerez petit à petit et vous vous sentirez encore plus motivé.

### Bon à savoir

La MC vous encourage dans la pratique d'un sport. Elle rembourse 40€ par an et par personne pour la pratique régulière d'un sport. Sans limite d'âge !

Pour bénéficier du remboursement :



- Faites compléter le formulaire de demande d'intervention sport par votre club sportif (disponible sur [mc.be/sport](https://mc.be/sport)). Une attestation officielle de l'organisateur est également valable si elle contient toutes les informations reprises dans le formulaire MC.
- Déposez le document dans une boîte aux lettres MC, ou, plus facile et remboursement plus rapide, prenez-le en photo dans l'app Ma MC.

## Comment trouver le sport qui vous convient ?

Choisissez votre activité en fonction de choses importantes pour vous.

### Vous voulez améliorer votre endurance ?

La plupart des activités sportives pratiquées régulièrement permettent d'améliorer l'endurance.

Choisissez par exemple : le jogging, la marche nordique, le ski de fond, la natation, le cyclisme, le VTT...

### Vous voulez améliorer votre souplesse et votre équilibre ?

Choisissez une activité comme la danse, la gymnastique, l'aquagym, les Pilates, le judo, le karaté, l'escrime...

### Vous voulez améliorer votre force ?

Choisissez par exemple : des cours de renforcement musculaire en salle, ou des sports comme l'escalade, le squash, le paddle, le tennis...

### Vous voulez travailler votre adresse et votre coordination ?

C'est possible avec les jeux de ballon (basket, volley, foot, handball...) ou des activités comme le tir à l'arc ou le golf.

### D'autres critères sont importants pour choisir un sport

La distance de votre domicile ou de votre lieu de travail, le prix, la durée de l'apprentissage...

#### Bon à savoir

La plupart des sports renforcent plusieurs aptitudes. Par exemple, la marche nordique travaille beaucoup l'endurance, mais aussi la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire.

Et certains sports se combinent très bien : par exemple les Pilates pour la souplesse et l'équilibre, et la natation pour l'endurance.

## Consultez votre médecin

Votre médecin généraliste peut vous aider dans le choix d'une activité sportive adaptée à votre situation personnelle.

Allez le voir avant de commencer une activité, surtout si vous avez un excès de poids, de l'hypertension, des problèmes respiratoires, des problèmes de genoux ou de dos, ou si vous avez plus de 60 ans.

Il vous conseillera peut-être un examen plus approfondi afin de tester la capacité de votre cœur à bien réagir à l'effort.

Et consultez-le si une douleur importante et persistante apparaît au niveau d'un muscle, d'une articulation ou d'un membre.



## Quelques conseils bien utiles

### • Buvez de l'eau.

Avant, pendant et après l'effort, buvez de l'eau pour vous réhydrater.

Les boissons énergétiques contiennent de l'eau, du sucre, des vitamines du groupe B, des sels minéraux et des antioxydants qui permettent de réhydrater et reconstituer les stocks de nutriments. Elles ne seront utiles que si vous faites plus d'une heure de sport intensif, pour reconstituer les stocks en vitamines et sels minéraux perdus pendant l'effort.

Les boissons énergisantes composées d'ingrédients excitants tels que la caféine et la taurine procurent un effet stimulant et sont déconseillées lors de la pratique de toute activité physique.

### • Apprenez à bien respirer.

Le rythme respiratoire et le rythme cardiaque sont liés : si vous pouvez contrôler votre souffle, vous pouvez aussi contrôler le rythme de votre cœur, et vous sentir moins essoufflé et plus calme.

### • Prenez le temps de bien vous échauffer avant et de vous étirer après une activité sportive.

Une activité de gym douce (Pilates, stretching...) est utile pour un retour au calme après un effort intense.

## Sport pour tous !

### énéoSport

énéoSport propose une multitude d'activités sportives, spécialement conçues pour les aînés, dans plus de 330 cercles sportifs en Wallonie et à Bruxelles.

énéoSport, c'est une philosophie du sport adaptée aux + de 50 ans : le sport-loisir, accessible à tous et la recherche du bien-être pour le maintien d'une bonne condition physique, sans contrainte de performances. En d'autres mots : favoriser une pleine santé en se faisant plaisir et entretenir le lien social à proximité.



Plus d'infos sur [eneosport.be](https://eneosport.be).

### Altéo

Altéo, c'est plus de 10 000 membres en situation de handicap ou de maladie de longue durée qui font vivre le mouvement.

Altéo propose, à travers ses nombreux cercles sportifs et ses régionales, une multitude d'activités sportives adaptées régulières (Boccia, Joëlette, Qi gong, Gym douce...) et d'activités ponctuelles (journées sportives, sensibilisations par le sport...) qui répondent aux besoins de chacun pour évoluer en toute sécurité. Progression, motivation et épanouissement sont au programme.



Plus d'infos sur [alteoasbl.be](https://alteoasbl.be) dans "Découvrez nos activités"



## Envie de suivre un programme d'activité physique en groupe ?

La MC et Promusport proposent deux programmes de remise en condition physique accessibles à tous.

### Je cours pour ma forme

JCPMF est un programme de remise en condition physique par la course à pied pour débutants. Le but est de réussir à courir une distance de 5 ou 10 km avec l'aide d'un coach. Inutile d'être un athlète olympique, le programme ne vise ni le chrono ni la compétition. L'objectif principal est la santé et prendre plaisir à pratiquer une activité sportive dans une ambiance conviviale en groupe.



Plus d'infos sur [mc.be/jcpmf](https://mc.be/jcpmf).

### J'ose la marche active

Découvrez le programme "J'ose la marche active". L'objectif du programme est d'augmenter votre rythme de marche et d'améliorer votre condition physique dans une ambiance conviviale et décontractée.



Plus d'infos sur [mc.be/marche-active](https://mc.be/marche-active).



## Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur [mc.be/inscription](https://mc.be/inscription) ou contactez votre conseiller pour profiter de nos nombreux avantages.

Nous nous chargeons de tout !



MC. Avec vous pour la vie.