

Faire du sport facilement

Et si je vous disais qu'il était possible de faire du sport sans s'en rendre compte ? C'est le principe du N.E.A.T ("Non-Exercise Activity Thermogenesis") qui consiste à brûler des calories facilement, en transformant les gestes banals du quotidien en sessions de sport.

LE N.E.A.T pour combattre la sédentarité

On peut se dépenser au quotidien grâce au N.E.A.T. L'idée c'est tout simplement d'être plus active au quotidien pour augmenter sa dépense énergétique et brûler plus de calories. Quelques exemples de N.E.A.T :

- se garer 2 rues plus loin
- descendre une station de bus ou de tram avant
- prendre les escaliers et non l'ascenseur
- faire un tour de plus lorsque l'on promène son chien
- utiliser ses bras à la place du fouet électrique quand on fait de la pâtisserie
- prendre l'habitude de faire des réunions debout...

Ça peut sembler bête, mais toutes ces petites actions du quotidien, mises bout à bout, augmentent considérablement notre dépense énergétique. Des efforts "banals" du quotidien qui peuvent vraiment faire la différence sur la silhouette et sur la santé en général.

Nous avons souvent des excuses imparables : "j'habite à la campagne, je ne peux pas me passer de ma voiture ou prendre les transports en commun". Ok. Mais il y a TOUJOURS quelque chose à faire. On peut toujours se garer un peu plus loin et marcher ne serait-ce que 10 min pour finir le trajet. Ou bien décider de prendre plus souvent son vélo. Ou marcher 15 min le midi pendant sa pause déj... C'est aussi une question de choix. À nous de trouver nos propres parades.

Bouger, c'est vital !

Selon une étude sur la **sédentarité et l'activité physique**, les françaises restent assises en moyenne 7h25 par jour ! Ouais, quasiment une journée de travail les fesses vissées sur notre chaise ...

Car oui, la sédentarité est notre ennemie santé numéro 1. La plupart des gens ne prennent pas cette menace au sérieux pourtant elle tue plus que le tabac ! Près de 8 françaises sur 10 font moins de 10 000 pas par jour et moins d'1 française sur 2 (46 %) fait du sport. Les chiffres sont là. Mais il n'y a pas de fatalité. Mieux, il y a toujours quelque chose à faire ! Il suffirait de s'activer quelques minutes par jour pour faire pencher la balance du bon côté et diminuer significativement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète et d'obésité.

"Je n'ai pas le temps de faire du sport"

A la question : « pourquoi vous ne faites pas de sport », c'est souvent la même réponse qui revient : les contraintes horaires. Pas le temps à cause d'un emploi du temps surchargé, des enfants à gérer, des transports interminables...

Les français passent en moyenne 1h17 par jour sur les réseaux sociaux... Alors le temps, on peut aussi le trouver...

Et même sans aller jusqu'à faire 1h de sport par jour, allez, ne serait-ce que **15 minutes** dans une journée de 24h ? Cela ne représente seulement que 1% de notre temps !! Car oui, ce minuscule pourcentage est déjà suffisant pour préserver sa santé et se sentir mieux au quotidien. Avouez que ça vaut quand même le coup, non ?

Bouger moins longtemps mais plus régulièrement

Est-ce qu'il vaut mieux être actif plusieurs petites fois dans la journée ou une grosse fois dans la semaine ?

Il n'y a pas de règle à part la régularité. On sait aujourd'hui que plusieurs entraînements de **10-15 minutes** par semaine axés sur l'intensité sont aussi bénéfiques sur le plan musculaire et cardio que des entraînements épisodiques de 45 minutes à intensité modérée.

Au final, prendre l'habitude de se bouger un peu tous les jours, c'est adopter un mode de vie plus sain, plus positif, plus dynamique. On entre dans un cercle vertueux, on est tout de suite dans une humeur différente pour la journée, dans une meilleure estime de soi aussi.

On est moins stressées, on subit moins la fatigue et on a davantage envie de faire attention à soi. Enfin, on endure aussi notre cœur et nos muscles et on subit moins les petits efforts du quotidien.

Ne perdons pas un seul instant pour mettre notre corps en mouvement !

Covid ou pas, il va bien falloir se remettre au sport à la rentrée (avant d'abandonner à Noël). Et donc se poser la sempiternelle question de savoir où l'on souhaite aller brûler ses calories cette année. Avec une attention toute particulière aux mesures adoptées par les salles pour limiter la circulation du virus.

Les établissements sportifs ont travaillé d'arrache-pied pour concocter des nouveaux cours originaux et ludiques, en accord avec les recommandations sanitaires du gouvernement face à l'épidémie de la Covid-19. Application des gestes barrières, port du masque pour circuler dans l'établissement, respect d'une distanciation sociale entre les clients selon l'intensité de l'activité... L'objectif final ? Relâcher la pression de ces derniers mois, se défouler, se muscler et surtout, s'amuser.

Ceci étant dit, il conviendrait de relativiser. «Si on commence à ne plus se rendre dans les endroits qui regroupent plusieurs personnes, la vie va être extrêmement compliquée, souligne Bruno Lina, professeur en virologie au CHU de Lyon et chercheur au Centre international de recherche en infectiologie (CIRI). Rien ne justifie que l'on s'interdise d'y aller».

Si rien n'interdit de s'y rendre, de réelles précautions doivent être prises sur place pour réduire les risques de contamination. D'une part, le suivi des consignes d'hygiène (se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau, ou avec une solution hydro alcoolique), «ces consignes restent redoutablement efficaces contre la contamination», rappelle le professeur en virologie Bruno Lina. En matière d'hygiène des mains, le Dr Stéphane Gayet insiste surtout sur le moment auquel nous les nettoyons et l'importance de ne pas porter ses doigts au visage : «le virus pénètre l'organisme via les muqueuses, les yeux, les narines, les lèvres et la bouche».

D'autre part, on peut réduire le temps passé dans le lieu. «La durée de la promiscuité joue un rôle dans la transmission, mais nous ne savons pas la préciser. Il faut retenir que l'on ne tombera pas malade simplement en passant à côté de quelqu'un de contaminé, mais que l'on augmente le risque en passant 2h30 à côté d'un(e) malade lors d'un dîner, par exemple», précise Bruno Lina. Selon ce dernier, les salles de sport pourraient ainsi réduire la durée de certains cours collectifs où les participants sont plus nombreux de 60 à 45 minutes, par exemple.

1,50 mètre de distance entre les individus

Dans l'idéal, il conviendrait également de conserver une distance de 1,50 mètre avec les autres sportifs. «On peut également choisir l'horaire auquel s'y rendre, privilégier les périodes creuses, et bien sûr, ne serrer aucune main, ne faire aucune bise», ajoute Stéphane Gayet. Si les installations en elles-mêmes ne représentent que peu de risque selon le médecin, passer une lingette sur le clavier d'un tapis de course et les surfaces que l'on s'apprête à toucher permet de désinfecter. Pour un maximum d'efficacité, «on effectue un mouvement en zigzag, de gauche à droite et de haut en bas, en appuyant», précise Stéphane Gayet.

Si certains hésitent à l'idée de poser une fesse sur un banc d'un sauna ou d'un hammam de leur salle après l'effort, qu'ils se rassurent, les lieux ne présentent aucun risque : «le risque de transmission aérienne du virus diminue avec la chaleur. Plus il fait chaud, plus l'air est humide. Il faut un air froid et sec pour une transmission», explique Stéphane Gayet. Idem pour les piscines, le covid ne résiste guère au chlore!!!!

Finalement en l'état actuel des choses, il n'y a guère que les personnes malades qui ont interdiction de passer la porte d'une salle de sport. Si les craintes et peurs perdurent dans l'esprit de certains abonnés, le Dr Stéphane Gayet recommande le sport en piscine, qui ne présente aucun risque, «dans l'eau, le virus est inactif».

Bulles d'eau" : boire sans emballage, c'est possible !

Durant les compétitions sportives, et notamment les marathons, des milliers de bouteilles en plastique sont jetées par terre durant la course. La société Ooho a trouvé la solution et propose des bulles d'eau comestibles. Explications. Pratiquer un sport en respectant la planète est un défi qui devrait concerner tout le monde. Heureusement pour nous, les organisateurs du marathon de Londres ont brillé par une nouvelle initiative : distribuer des bulles d'eau comestibles aux coureurs plutôt que des bouteilles en plastique.

Cet objet est complètement insolite et complètement éco-friendly et on le doit à **la société Ooho**. Il s'agit d'une bulle constituée d'eau et entièrement comestible. **Vous devez d'abord la croquer pour libérer l'eau et vous désaltérer, puis manger le contenant fait à partir d'algues et inodore.**

Si l'idée d'avaler cette bulle d'eau ne vous enchante pas, pas de panique. Vous pouvez tout à fait la jeter par terre car celle-ci est biodégradable et se désintègrera en 6 semaines sans faire de mal à la planète !

Alors, prêts pour ce nouveau challenge ?