

# Comment bouger plus facilement ?

Le corps est fait pour bouger régulièrement. La sédentarité est un ennemi que l'on sous-estime et un vrai défi de nos quotidiens modernes. Seulement, ce n'est pas toujours facile de rester en mouvement. Voici mes astuces !

## Pourquoi le mouvement est important ?



**Le mouvement stimule l'énergie**



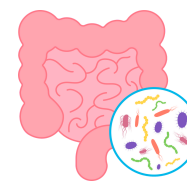
**Il aide la digestion**



**Il régule le stress et impacte l'humeur**



**Il améliore le sommeil**



**Il soutient le microbiote**

## Mouvement ≠ sport

Ce sont les petits mouvements répétés qui font la différence, pas uniquement le sport intense.



**Marcher**

dès que vous en avez l'occasion



**S'étirer et mobiliser les articulations**



**Faire du renforcement :**

squats, fentes, petits sauts, etc. pendant que le repas cuit le soir, avec les enfants par exemple



**Danser**



**Jardiner**

si vous aimez ça

## Comment bouger plus facilement au fil de la journée ?

Mes astuces pour multiplier les occasions de bouger sans "y penser"



**Descendre un arrêt plus tôt**



**Se garer un peu plus loin**



**Monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur**



**S'étirer quelques minutes entre deux tâches**



**Faire 5 min de trampoline ou de corde à sauter, des squats, etc.**



**S'affairer dans la maison (jardinage, bricolage...)**

**La régularité compte plus que l'intensité**



Mieux vaut bouger un peu tous les jours que beaucoup une fois par semaine

**La sédentarité**



Une personne assise plus de 7 h/j, en dehors du temps de sommeil est sédentaire, même si elle pratique un sport 5 fois par semaine



Elle est responsable de 6 à 10 % des maladies chroniques non transmissibles et 6 % des décès à travers le monde. (3 à 5,3 millions)

**Le corps adore**



- la répétition
- la douceur
- la constance

**Tout ceci est à individualiser en consultation selon vos problématiques et contraintes**

**Alexandra Soulier - Naturopathe**

Mes conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic et prescrire un traitement. Ces conseils sont généralistes. Demandez conseil à votre naturopathe pour des conseils personnalisés et adaptés.