

«L'important, c'est de bouger»

Philippe, 63 ans

Je ne sais pas vous, mais moi, rien de tel qu'un peu d'activité physique pour me mettre de bonne humeur et m'entretenir en douceur.

Un minimum tous les jours

Inutile de vouloir dépasser ses limites. Comme m'a dit un ami médecin, pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour, c'est déjà un début. Si on n'a pas 30 minutes d'affilée, on peut aussi faire 3 fois 10 minutes par exemple ! Ma solution : laisser la voiture. Je fais mes courses à pied, je prends mon vélo et si je prends le bus, je descends à l'arrêt d'avant.

Un club, pour me motiver à bouger

Avec mon épouse, on a décidé de s'inscrire dans une association. On rencontre des gens, on s'encourage les uns les autres. Jeanine a choisi le tai-chi. Moi, c'est marche nordique. Aux beaux jours, je fais aussi du bricolage et du jardinage. Et puis on va danser ! Et ça, je vous assure, c'est bon pour la forme et pour le moral.

Bien manger et écouter mon corps

Des repas riches en féculents et en fruits et légumes, de l'eau avant, pendant et après l'effort et une collation lorsque l'intensité est élevée. Voilà comment je me préserve. Je garde aussi à l'esprit que l'activité physique ne doit pas causer de douleurs ou de fatigue excessive. Sinon, gare aux petits problèmes de santé... C'est comme tout, il faut que ça reste un plaisir !



LES CONSEILS de Paul Petit, MÉDECIN.

Une activité physique régulière est essentielle pour rester en bonne santé. Elle augmente la force musculaire, permet de conserver souplesse et équilibre. Elle améliore également les fonctions cardiaques et respiratoires. Autre aspect important pour la qualité de vie, l'activité physique est aussi excellente pour le moral et pour se faire des connaissances.

Cette campagne d'information a été réalisée par :



DES CONSEILS POUR BIEN BOUGER ?

Rendez-vous sur www.mangerbouger.fr Vous pouvez aussi éditer ou commander le «Guide nutrition à partir de 55 ans», il est gratuit.

➔ **LE MOIS PROCHAIN, retrouvez le témoignage d'Isabelle sur l'alimentation.**