



Jeu concours
page 5

**Votre rubrique –
Fiche santé avec
recettes**
page 8

Et si on parlait sport?

Etes-vous en bonne condition physique ?
Bougez-vous suffisamment ?
Comment une bonne qualité de vie peut-elle améliorer votre santé ?



L'activité sportive agit sur la santé. Ceci n'est pas un mythe mais bien une réalité, prouvée « médicalement » Ainsi, d'après les spécialistes en matière de santé, le sport :

- Améliore le bien-être physique et psychique.
- Améliore la mémoire en augmentant la circulation du sang et la formation de vaisseaux dans l'hippocampe (structure du cerveau jouant un rôle au niveau de la mémoire et de l'orientation spatiale)
- Diminue l'atrophie du cerveau et ralentit la détérioration de ses capacités en empêchant l'altération des cellules grises et des cellules blanches (l'une des causes de la maladie d'Alzheimer)
- Empêche la dépression en agissant

sur l'endorphine (sentiment du pouvoir) et la dopamine (sentiment de fierté).

- Améliore le rôle social de l'individu et son insertion au sein de la société, ainsi que sa capacité de communication.
- Diminue les risques cardiovasculaires en produisant du HDL (high density lipoprotein , communément appelé le « bon cholestérol »), ce qui diminue le taux du « mauvais » cholestérol dans le sang.
- Diminue le risque de pneumopathie et d'asthme.
- Diminue le diabète et, par conséquent, les besoins en insuline et en glucose.
- Stabilise le poids et agit sur le ronflement, les apnées du sommeil, la fatigue matinale et la sensation de

- « bouche sèche ».
- Diminue les risques de cancer du côlon, de cancer du sein et celui de la prostate.
- Diminue le rhume saisonnier.
- Diminue la colite fonctionnelle (inflammation du colon)
- Diminue les céphalées de tension (type de maux de tête).
- Diminue les varices en augmentant le retour veineux.
- Diminue l'hyperactivité chez les enfants.
- Diminue la présence des enfants devant la TV...

Une activité physique qui produit un bénéfice sur la santé, pour les personnes de 18 à 65 ans, c'est une activité :

- **Qui dure 30 minutes**
- D'intensité modérée (marche)
- Pratiquée au moins 5 jours/semaine

ou

- **Qui dure 20 minutes**
- D'intensité élevée (jogging)
- Pratiquée 3 fois/semaine

Attention !!! L'activité sportive et l'activité physique sont deux choses différentes :

L'activité sportive correspond à une activité organisée dans une optique de dépassement de soi.

La dépense physique, peut, quant à elle, exister au quotidien, être exercée aussi bien chez soi que lors de l'activité professionnelle ou bien pendant les loisirs.

L'activité physique chez nos jeunes...

Dès leur naissance, les enfants aiment bouger. Il est important de stimuler cette envie en leur offrant de multiples occasions de faire de l'exercice. Du point de vue de la santé, il est recommandé aux enfants, tout comme aux adolescents en âge scolaire, de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à élevée en plus de leurs activités quotidiennes.

La santé physique d'un enfant dépend en effet de plusieurs facteurs :

- son alimentation
- les soins qu'il reçoit à la maison ou à la garderie
- le nombre d'exercices corporels qu'il pratique
- la qualité de l'environnement où il vit et joue

Les jeunes corps en croissance ont donc besoin d'une alimentation riche en vitamines et d'un grand nombre d'exercices. L'adoption de saines habitudes alimentaires favorise un développement physique équilibré. Une fréquence d'au moins une heure



par jour d'activités d'intensité moyenne à supérieure est recommandée pour les adolescents. Ce taux peut être plus élevé pour les jeunes adultes.

En général, une activité d'intensité moyenne entraîne au moins un léger essoufflement. Il peut être obtenu au bout d'une marche rapide, d'une sortie en vélo ou en skate, mais aussi lors de la pratique de divers loisirs, comme par exemple des jeux dans la nature ou dans un parc public.

Dans les activités d'intensité élevée, on comprend tous les types de sports et d'activités intenses en mouvement, qui accélèrent la respiration tout en faisant transpirer. Comme par exemple le jogging, le VTT, la natation, les jeux de balle, etc. On peut aussi atteindre ces recommandations à l'école, à la maison, pendant les loisirs ou dans un club sportif.

... et chez les adultes et les personnes âgées

Les effets bénéfiques des activités physiques et sportives sur la santé sont connus depuis l'Antiquité. Actuellement de nombreuses études montrent que le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives et ce, quels que soient l'âge et la cause du décès.

Le saviez-vous ?

La pratique régulière d'un sport augmente de 30% le « capital vie » Elle améliore le bien-être émotionnel, l'état physique, la qualité de vie et la confiance en soi.

Bienfaits physiques :

- Conditionnement de la fonction musculaire (prévention des maladies métaboliques, augmentation d'antioxydants, prévention de la perte de masse musculaire due au vieillissement)
- Augmentation du « capital vie »
- Protection contre les lésions cérébrales
- Réduction de l'anxiété
- Renforcement du capital osseux
- Prévention du déclin des fonctions immunitaires
- Bon fonctionnement du cerveau (renforcement de l'unité neuro-vasculaire qui prévient du vieillissement phy-



siologique et diminue le risque de la maladie d'Alzheimer)

Bienfaits psychologiques :

- Equilibre de la santé mentale : prévention et diminution des états dépressifs
- Bien-être émotionnel (anxiété, stress...)
- Augmentation de l'estime de soi
- Amélioration de la qualité de vie

En plus des apports physiologiques, il est important de noter le caractère socialisant du sport qui permet de lutter contre l'isolement en favorisant l'ouverture aux autres et en favorisant des nouvelles rencontres (et ce, à tout âge...)!

Attention !!! Les bénéfiques ne doivent pas faire oublier les risques car la pratique d'une activité physique peut entraîner différents traumatismes (lésions aigües, fractures, déchirures musculaires, élongations, troubles du cycle chez la femme, addiction...). Gardez bien à l'esprit que l'excès nuit en tout.

Conseils sportifs

Choisissez votre activité physique d'après vos préférences personnelles et non pas pour plaire à des tiers.

Donnez un sens à votre décision et fixez-vous un objectif (améliorer sa santé, lutter contre le surpoids...).

Limitez les déplacements en voiture (marchez 10 min quotidiennement, en journée ou en soirée...).

Aménagez-vous un cadre propice et sympathique. Soit à domicile, soit à l'extérieur (salle de sport, espaces verts, parcours du Ravel...).

Prenez votre temps... Déculpabilisez un « manquement » à l'activité. Motivez-vous entre amis ou en famille.

Essayez d'apprécier chaque sortie, chaque progrès et relativisez vos difficultés.

Gardez toujours une continuité dans le temps.



*« La motivation vous fait commencer,
mais c'est l'habitude qui vous fait continuer »*
Jim Ryun

A Liège

Il existe toute une série d'infrastructures sportives qui permettent aux personnes d'exercer une activité physique (Salles de sport, Clubs sportifs, Hall Omnisport...).



La Ville de Liège met à la disposition du public un répertoire de tous les centres et clubs sportifs à destination de tous.

sports@liege.be – Service des sports de la Ville de Liège – Rue des Guillemins 26 à 4000 Liège. Tél. : 04/234.23.09 ou 04/234.47.13
www.liege.be

Les centres sportifs du Sart-Tilman offrent de nombreuses perspectives de (re)mise en forme à des prix démocratiques.

RCAE, Bâtiment 14 à 4000 Liège. Tél. : 04/366.39.34 – rcae@ulg.ac.be

Le service des sports de la Province de Liège propose un large éventail d'infrastructures et de clubs sportifs au service de la population.

service.sports@provincedeliege.be – Rue des Prémontrés, 12 à 4000 Liège. Tél. : 04/237.91.00

Pour les seniors : rendez-vous sur le site web de l'Adeps : www.adepts.be , dans l'onglet « centres sportifs » , « Sport senior »



9 conseils pour bouger malin au quotidien

Que ce soit par manque de temps ou tout simplement par paresse, nous sommes nombreux à ne pas pratiquer de sport. Pourtant, il est essentiel de se dépenser de manière régulière afin de conserver un équilibre physique et psychique. Voici donc une liste succincte d'activités simples, certaines plus amusantes que d'autres, qui vous permettront de vous mouvoir et de brûler des calories (entre 100 et 200) sans même y penser !

1. Evitez les ascenseurs et préférez les escaliers.
2. Faites le ménage. Repassage, aspirateur ou nettoyage de vitre, le résultat est indubitable: une maison lustrée et votre silhouette est affinée !
3. Déplacez-vous en vélo quand le temps et les distances vous le permettent. En plus de prendre l'air vous éviterez les embarras de circulation
4. Cuisiner ou simplement s'activer en cuisine permet d'éliminer et de contrôler ce qui se trouve dans votre assiette.
5. Promenez votre chien, non seulement vous ferez plaisir à votre animal, mais votre corps et votre esprit en bénéficieront tout autant.
6. L'hiver est synonyme de neige, mais pas besoin d'aller jusqu'à la montagne ! Une pente enneigée et une luge suffiront à vous faire éliminer 200 calories en à peine 30 minutes.
7. Une étude émanant de l'American Academy of Sleep Medicine démontre qu'un cycle de sommeil régulier, d'au moins 7h par nuit, a une incidence favorable sur la santé et sur la prise du poids.
8. Si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant votre destination. Par contre, si vous utilisez votre véhicule, gardez-le à dix minutes de marche de votre travail. Cela vous permettra de bouger et d'économiser du carburant.
9. Lorsque vous êtes en situation d'attente, évitez de vous asseoir. Restez debout et faites quelques pas.

Quizz sportif

1. Quel est le meilleur moment pour faire du sport ?

- a) Le matin très tôt
- b) En avant-midi
- c) Le soir
- d) N'importe quand

2. La Belgique est dans le top 5 des pays les plus actifs

- a) Vrai
- b) Faux

3. Si je transpire beaucoup, c'est que je suis en mauvaise forme physique ?

- a) Vrai
- b) Faux

4. Il n'y a que le sport qui permet une activité physique efficace pour la santé

- a) Vrai
- b) Faux

5. A quel âge devons-nous cesser de faire de l'exercice ?

- a) 55 ans
- b) 75 ans
- c) 95 ans
- d) Aucune de ces réponses

6. En 1900, un être humain parcourait en moyenne quelque 235.000 km à pied durant sa vie, alors qu'il n'en parcourt aujourd'hui plus que 185.000 km

- a) Vrai
- b) Faux

7. Plus l'activité physique est régulière, plus elle a des effets favorables sur la santé

- a) Vrai
- b) Faux



Réponses

1) d - 2) b - 3) b - 4) b - 5) d - 6) a - 7) a



Nouvelles... en bref

L'échevinat de la santé propose durant l'année 2014 un cycle de conférences pour tous.

Jeudi 20 Mars, 19h - Grand Curtius

La tuberculose

Martine SPITAEELS - Responsable du service des affections respiratoires - FARES

Jeudi 24 avril, 10h - Halle Aux Viandes

Journée sur l'accès à la santé

Pour le grand public

Jeudi 22 mai, 19h - Grand Curtius

La dépression saisonnière et la luminothérapie

Professeur Robert POIRIER - CHU-ULg

Les conférences sont gratuites, sur inscriptions auprès de mireille.mertz@liege.be 04/221.84.21

Vous pouvez obtenir le programme des conférences pour l'année auprès de l'échevinat de la santé et la jeunesse



Jeu-concours

Cinq gagnants seront tirés au sort et remporteront des bons-cadeaux divers !

Cinq gagnants seront tirés au sort et remporteront des bons cadeaux divers

1)Entourez la bonne réponse

- Une femme peut développer des muscles aussi importants que ceux des hommes si elle s'entraîne plus en musculation ? **vrai/faux**

- Si j'arrête de m'entraîner, est-ce qu'il est possible que mes muscles se transforment en graisse ? **Oui/non**

Quelle est la durée quotidienne d'une activité physique minimale pour obtenir des améliorations au niveau de la santé

- a) 10 à 20 min.
- b) 30 à 60 min.
- c) 80 à 90 min.
- d) Deux heures et plus

2. Répondez à la question subsidiaire

Combien de bonnes réponses recevrons-nous ?.....réponses



Renvoyez vos réponses à l'adresse suivante avec vos coordonnées (nom – prénom – âge – GSM) avant le 31 mai 2014

Rue Mère Dieu 4/11 à 4000 Liège

Fiche santé n°2

Une bonne alimentation est nécessaire pour tous ceux qui pratiquent le sport ou une activité physique régulière. Une alimentation doit être équilibrée, diversifiée et adaptée à l'âge, au sport et à la périodicité des exercices (on ne mange pas de la même façon avant ou après un exercice).

Le lunch Box (un plat plein de saveurs pour faire le plein d'énergie et activer le renforcement musculaire)

• **200 gr de crevettes royales cuites et refroidies.**

Excellent car les crevettes contiennent des protéines maigres et des oméga3. Ces acides gras combattent les inflammations des articulations causées par la musculation.

• **Une carotte râpée et pelée**

• **Un piment rouge coupé finement (après avoir enlevé les graines).**

Les carottes et les piments sont de bonnes sources de vitamine A et C. Ce sont de puissants antioxydants

• **Une poignée de pousses de soja**

• **Une poignée de noix de cajou non salées**

• **Une poignée finement hachée de coriandre**

Les pousses de soja et les noix de cajou sont des sources de protéines de bonne

qualité. En même temps, les graisses contenues dans les noix, excellentes pour le cœur, servent aussi à lubrifier les articulations. Ces trois aliments (coriandre, noix de cajou et pousses de soja) combinés augmentent l'apport en

vitamine B, essentielle pour la création d'énergie.

• **Un paquet de nouilles fraîches aux œufs**

Pleines de glucides complexes qui vous aident à remplir les stocks de glycogène

vidés par l'effort. Le glycogène est la source principale d'énergie à court terme.

La sauce :

• **une cuillère de sauce soja allégée**

• **une cuillère de sucre**

• **le jus de citron vert**



Mélangez les trois ingrédients en veillant à ce que le sucre soit complètement dissous. Mélangez ensuite tous les autres ingrédients dans un saladier, ajoutez la sauce et remplissez la boîte en plastique avec la salade.

A conserver au frigo et à remuer avant de manger.

Astuce

Boire beaucoup d'eau quand on réalise une activité sportive. Au moins 2 litres par jour. Supprimer alcool et tabac.

«S'il y a bien une chose que j'ai apprise au cours de tous ces entraînements, c'est que nous sommes toujours meilleurs que ce que nous croyons.»

Arnold Schwarzenegger.

Les pâtes

Les pâtes, et à moindre mesure le pain et le riz, sont les aliments stratégiques chez la personne qui doit réaliser une activité sportive.

Il est important de consommer des sucres lents avant une activité intense car lors d'une activité physique et donc musculaire, les muscles ont besoin de glucose et d'oxygène pour fonctionner. L'apport de sucre doit être « contrôlé »

Attention au risque d'une consommation excessive de féculents !!

Liège

Echevinat de la Santé
et de la Jeunesse

Rue Mère-Dieu, 4/11, 4000 Liège
04 238 52 00
04 223 70 85

