Il est temps de bouger!

Voici quelques idées d'activités à réaliser dès qu'on trouve un peu de temps pour soi.

Prendre le temps est une chose... seule la régularité et l'intensité sont efficaces lors d'une activité physique.

Pour la régularité, choisissez une activité :

- qui se fait en groupe [allez-y avec un(e) ami(e)]
- à une heure fixe dans la semaine (cette heure est bloquée et rien ne peut la perturber)
- où la notion de plaisir est essentielle(ex : cours avec ambiance)

Pour l'intensité, il s'agit d'être un minimum essoufflé pendant l'activité.

PENDANT LA JOURNÉE

- Je peux téléphoner en marchant
- Je prends les escaliers à la place de l'ascenseur
- Je me gare à distance de mon lieu de travail (ou de rendez-vous) ou je m'arrête à un arrêt de bus plus tôt

J'AI 15 MINUTES Á MOI

- Je fais un peu de jardinage ou le ménage
- Je réalise une petite gymnastique (assise, au sol, avec un programme internet)
- Je saute à la corde

J'AI 30 MINUTES Á MOI

- Je saute sur mon vélo d'appartement, je fais du rameur…
- Je m'oxygène avec une petite balade dans le quartier

JE PEUX SOUFFLER 1 HEURE

- Je vais courir,
- Je fais une balade active,
- Je prends mon vélo extérieur(électrique ou non)

PLUS D'1HEURE POUR MOI !!

- Je vais participer à un cours privé comme : abdos-fessiers, tae-boo, zumba, aquagym, rpm,…
- Je vais à la salle de fitness
- Je vais nager

Clinique Saint-Luc
Bouge

Asbl Santé & Prévoyance
Rue Saint-Luc, 8
5004 Bouge
www.slbo.be

Clinique Saint-Luc
Bouge

Prends ton temps à ce

Centre de Revalidation Cardiaque

Saviez-vous que ... ?

Le stress, nous le connaissons tous… Il traverse notre quotidien. Mais contrairement à ce que nous pensons, il n'est pas forcément nocif. C'est une réaction normale de notre corps.

A partir de quand le stress est-il préoccupant ?

Dès que nous ressentons un état de tension continu et désagréable… On parle alors de stress chronique entraînant des conséquences physiologiques (infarctus, trouble du sommeil, etc) et psychologiques (dépression, burn-out, etc)

Comment faire pour mieux gérer son stress ?

En prenant du temps pour soi et en se faisant plaisir !

Voici quelques pistes : 10 minutes de balade, pratiquer son hobby, utiliser des techniques de relaxation, se libérer du temps pour appeler un ami, prendre un bain, lire son livre préféré ....

Recettes faciles et rapides pour gagner du temps pour soi...

Le wok, c'est facile, rapide, pratique, bon et sain. Vous pouvez cuisiner de la viande, de la volaille, des scampis, du poisson et des légumes. Ajoutez des nouilles chinoises, et vous aurez un repas complet.

Salade de pâtes au poulet grillé

Ingrédients :
(pour 6 pers.)

400g de pâtes complètes ou Intégrales (type penne)
2 filets de poulet
400g de tomates cerises
1/2 concombre
1 paquet de minis boules de mozzarella (125g)
8 tomates séchées, confites à l'huile
Le jus d'un citron
quelques feuilles de basilic
2 càs d'huile
1 gousse d'ail
sel, poivre

Préparation :

1) Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive. Salez, poivrez.
2) Cuisez les pâtes, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent.
3) Coupez les tomates cerises en 2 et le concombre en morceaux
4) Lavez et ciselez le basilic.
5) Dans un saladier, mélangez les pâtes froides, les morceaux de poulet, de concombre, les boules de mozzarella, les tomates ainsi que le basilic.
6) Assaisonnez avec 1 càs d'huile d'olive. Poivrez et ajoutez une gousse d'ail écrasée, ainsi que du jus de citron (selon votre goût).

Wok de saumon

Ingrédients :
(pour 4 pers.)

4 pavés (ou coeur) de saumon
1 sachet de légumes pour wok (frais ou surgelés)
2 échalotes
10 cl de crème liquide à 20 %
huile d'olive
sel, poivre et aneth

Préparation :

1) Faites revenir les échalotes épluchées dans un filet d'huile.
2) Quand elles deviennent transparentes, versez les légumes pour wok, salez, poivrez et laissez les revenir quelques minutes (dépend des légumes choisis, référez-vous à l'étiquetage).
3) Lorsque les légumes sont cuits al dente, ajoutez la crème liquide. Placez le saumon que vous avez agrémenté d'aneth, par-dessus.
4) Laissez cuire encore quelques minutes afin que votre saumon soit fondant.
5) Servez avec du riz (cuit par exemple au mico-ondes)

Wok de fruits de mer aigre doux

Ingédients :
(pour 4 pers.)

1 sac de fruits de mer congelés
24 scampis
1 sachet de légumes pour potage surgelés
2 tomates (ou 1 boite(400g) de tomates pelées)
1 boite d'ananas au jus de fruits
sel, poivre, cumin
huile d'olive

Préparation :

1) Dans un wok, versez l'huile d'olive et faites cuire les fruits de mer et les scampis pendant 5 minutes.
2) Réservez en laissant le jus de cuisson dans le wok.
3) Y faire cuire les légumes pendant 10 minutes et ajoutez les ananas avec leur jus.
4) Versez les fruits de mer, salez, poivrez et ajoutez le cumin.

Clinique Saint-Luc
Bouge

C'est décidé, je prends du temps pour moi !

Prendre du temps pour soi, ce n'est pas toujours facile car les semaines nous semblent bien remplies. Mais ce n'est pas infaisable ! Le planning ci-dessous est là pour vous aider.

Complétez le tableau avec vos activités quotidiennes (par exemple : travail, repas, temps passé pour les enfants, courses, ménage…)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06.00							
08.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

Et vous, qu'aimeriez-vous faire ce soir?

Que me reste-t-il comme temps libre ?

……

Qu'est-ce qui me ferait du bien pendant ce temps libre?

……

Combien de temps cette (ces) activité(s) m'occupe(nt)-elle(s) ?

……

Journée chargée… Ce soir, j'adopte une recette rapide et regarde mon film préféré!