


En avril, bien-être et détente...

Dans ce livret nous allons découvrir dans une première partie :

 *Restons zen*

Puis dans une seconde partie nous allons aborder :

 *Arthrose et activité physique*



Zen, restons zen

La zen attitude se caractérise par une recherche d'harmonie et de sérénité. En premier lieu, en soi, et puis en toute chose. Il s'agit de rétablir un équilibre mental, émotionnel et physique, mais également d'obtenir l'équilibre dans toute situation et relation. Le but du zen est d'être bien dans sa tête et d'être serein.

Pour atteindre ces états, il faut pouvoir trouver des moments pour soi, afin de pouvoir se ressourcer de l'intérieur et trouver sa force personnelle. La méditation et les exercices de relaxation sont un bon moyen de se ressourcer efficacement. Ces exercices permettent de se détendre profondément pour avancer dans la vie plus sereinement. Ils permettent d'avoir un contrôle de ses émotions.

Stressé, fatigué, énervé... ne vous laissez plus submerger par vos émotions, prenez une bonne résolution, mettez vous au ZEN !

Il existe plusieurs méthodes de relaxation, chaque individu choisi ce qui le détend en fonction de ses caractéristiques :

- Relaxation,
- Massage,
- Tai chi,
- Yoga,
- Activité sportive / étirements,
 - Lecture,
 - Musique,
 - Jardinage,
 - Bain...

En un mot, faites-vous plaisir, accordez-vous du temps pour votre bien-être !

Rendez-vous le mercredi 27 avril 2016 de 14h30 à 15h30 ou de 15h30 à 16h30 pour une initiation au Tai Chi, pour plus d'informations vous pouvez contacter Charlotte Colas, chargée prévention et promotion de la santé au 03.85.57.19.20

Ou de 14h à 17, après-midi danse avec Martine Sénéchal au centre social Trait d'Union, renseignement au : 03.85.67.90.70



Idées recettes



Smoothies Fraises/bananes

Ingrédients :

170 ml de yogourt à la vanille allégé
1 banane, pelée et congelée
1/2 tasse de fraises fraîches ou congelées sans sucre, tranchées
4 c. à soupe de lait écrémé
2 c. à soupe de gingembre frais, pelé et haché
1/2 c. à soupe de muscade moulue

Temps de préparation : 5 minutes

Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et puisez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

Nuggets Poulet/Quinoa

Ingrédients :

3 œufs
1 verre de farine
200g de Quinoa
6 filets de poulet

Temps de préparation : 25 minutes

Préparation :

Versez dans un bol, un verre de farine. Dans un second bol 3 œufs. Placez le quinoa dans un troisième bol. Coupez en morceaux des filets de poulet et déposez-les dans la farine, puis les œufs, et enfin dans le quinoa afin de bien les enrober.

Vaporisez les nuggets de poulet avec un aérosol de cuisson et cuire le tout au four pendant 15-20 minutes à 220°C jusqu'à ce que les pépites soient cuites et dorées.



ARTHROSE : le sport est il notre allié ou notre ennemi ?



L'arthrose est bien souvent une fatalité dès lors que nous vieillissons ! Mais pourquoi cette fatalité ?

La principale raison étant la **sédentarité** pour une grande partie de la population qui avec l'évolution des mœurs nous permet de vivre quasiment sans consentir d'efforts physiques. L'inactivité entraîne en effet une prise de poids qui accroît évidemment les pressions sur les articulations, la présence de graisse autour de la capsule favorise la libération de substances pro inflammatoires qui finissent par « ronger » le cartilage. Enfin, le faible niveau de sollicitations limite l'extraordinaire capacité de régénération des os. Certaines prédispositions individuelles peuvent expliquer la survenue d'une arthrose plus ou moins précoce.

Mais les sportifs ainsi que les individus qui ont une vie très active (travaux répétés ou positions inconfortables) sont eux aussi touchés par cette pathologie ; en effet une sollicitation accrue des articulations ou des blessures répétées abîme à long terme les articulations comme les hanches, les genoux, les poignets ou la colonne vertébrale.

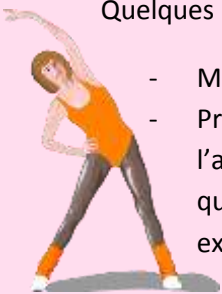
L'arthrose recrute donc ses victimes au deux extrêmes de l'activité physique ceux qui n'en font pas du tout et ceux qui sont très actifs ; il n'existe pas de valeur universelle qu'il conviendrait de ne jamais dépasser

Cependant, bien que cette pathologie ne se guérisse pas, il est possible toutefois de limiter son processus d'usure et de diminuer certaines crises aiguës par des comportements et des habitudes adaptées à chacun de nous.

Tout d'abord, il est important de diagnostiquer le plus tôt possible s'il s'agit d'une arthrose débutante ou très avancée, une radio suffit à identifier celle-ci.

Ensuite il est important de se rapprocher de son médecin généraliste qui pourra selon la gravité, vous orienter vers un rhumatologue ou dans certains cas vers un orthopédiste.

Quelques recommandations s'imposent en fonction de la gravité :



- Maintenir un poids de forme afin de limiter le surpoids sur nos articulations fragilisées,
- Privilégier les activités physiques qui n'aggravent pas le processus de dégénération de l'articulation. Exemples : la natation, la marche sur sol mou, le vélo, le yoga ou le tai chi ainsi que les exercices de renforcement musculaire adaptés (sans charge ni saut répétés) et des exercices de stretching contrôlés...

Enfin dans certains cas votre médecin peut vous prescrire des traitements anti-inflammatoires, des séances de rééducation, des compléments alimentaires et d'autres cas des injections de viscosupplémentation (consiste à injecter de l'acide hyaluronique directement dans une articulation touchée par l'arthrose pour améliorer sa mobilité et réduire la douleur).

En conclusion, chacun de nous peut être atteint par cette pathologie mais il est rassurant de se dire qu'il est possible de vivre à peu près normalement et de contrôler l'évolution de celle-ci en adaptant des attitudes, des gestes et des postures au quotidien afin de ne pas laisser l'arthrose vous empoisonner la vie !

Ce livret a été réalisé par
la Ville de Montceau-les-Mines



Pôle prévention santé : Services Municipaux, Place Beaubernard
71300 Montceau les Mines Tél : 03.85.57.19.20
Courriel : polesante@montceaulesmines.fr

Rendez-vous le mercredi 27 avril 2016 de 14h30 à 15h30 ou de 15h30 à 16h30 pour une initiation au Tai Chi, pour plus d'informations vous pouvez contacter **Charlotte Colas, chargée prévention et promotion de la santé au 03.85.57.19.20**

Et pour plus de renseignements sur la pratique d'une activité physique et sportive vous pouvez contacter **Dominique Commeau, éducateur sportif, référent « Sport Action Santé » au 03.85.57.19.20**