

## Bien-être: Essayer pour y croire

Ces propositions prévoient une vie convenable dans le ménage. Que ce soit dans la cuisine, au bureau ou à la tige d'étirage de la porte: laissez-vous inspirer par ces moyens simples.

### Bande élastique: à portée de main

La bande élastique est avantageuse, elle ne prend pas de place et elle offre quantité de possibilités pour améliorer la condition physique et renforcer certains groupes musculaires. Elle est aussi recommandée après des blessures, dans les périodes de rééducation.



### Ballon-siège: assis et en mouvement

Le ballon-siège est une solution de rechange pour ceux qui restent assis des heures à leur bureau, mais il offre aussi des possibilités pour améliorer sa forme et se détendre, y compris en jouant.

### Barre de porte: prête à l'emploi

Que ce soit pour faire des tractions ou pour s'étirer, la barre permet de se muscler et se détendre. En combinaison avec d'autres accessoires, comme une bande élastique, cet engin peu encombrant contribue à améliorer la condition physique.



### Chaise: plus qu'un meuble

Rien de plus néfaste que de rester des heures assis. Paradoxalement, la chaise peut aussi contrer les dangers d'une longue position assise. En s'appuyant avec les bras sur les accoudoirs ou le siège, on fait travailler tout le corps et on prévient le processus dégénératif.

### Bloc-cuisine: un espace de gym

Cet ensemble offre aussi des occasions d'améliorer sa forme. Il suffit d'adopter des postures différentes par exemple en cuisinant avec une jambe sur une chaise ou sur le bloc-cuisine, ce qui est peu conventionnel mais très efficace.





## Lessive: une corvée revisitée

Avec un peu d'imagination et de bonne volonté, on peut renforcer son endurance et sa force grâce aux tâches domestiques. Par exemple, en faisant un squat (mouvement de flexion-extension des membres inférieurs) de côté ou vers l'avant à chaque pièce de linge qu'on suspend. Il est ainsi possible de transformer un geste familier en exercice de musculation.

## Aspirateur: en rythme

Cette tâche domestique peut aussi être transformée efficacement en exercice de fitness en faisant des mouvements réguliers des bras et du torse, qui améliorent l'endurance et la musculation.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**