

## BIEN-ÊTRE

## Sédentaires, à vos marques, bougez! Avec plaisir

Par BERNADETTE DELUZ le 29.11.2008 à 00:00

Infos à foison, raisons d'y croire à la pelle, exercices: sortie d'un petit livre motivant.

Pas le temps; trop fatigué(e), météo maussade, pas en forme, trop de boulot... Les excuses ne manquent pas pour rester avachi(e) dans un canapé. Avec une pointe de culpabilité quand même: ne dit-on pas que l'exercice est bon pour la santé, bon pour le moral, propre à garder les seniors fringants? Mais les jours passent et l'appel du fauteuil le soir au coin du feu reste puissant...

Ellen Weigand, une journaliste passionnée par les domaines de la santé et de la médecine, tend la main – ou plutôt un petit livre (voir encadré) – aux indécrottables sédentaires. Dans 1, 2, 3, bougez! Comment garder la forme, elle explique comment faire le grand saut. Progressivement. Car rien ne sert de foncez ventre à terre si c'est pour «raler» deux jours plus tard!

Dans un premier temps, l'auteure titille la case motivation du lecteur. Tâche ardue s'il en est... Mais il y est question de plaisir, des aspects agréables – paysages, végétation, animaux, odeurs, couchers de soleil, etc. – d'une marche près de chez soi. «Inutile de vous forcer à faire du jogging alors que vous n'avez jamais aimé courir ou de vous mettre à la natation si vous avez peur de l'eau», précise Ellen Weigand. Ouf!

### Il suffit d'y penser

Au fil des pages, même le plus sceptique reconnaît qu'il est facile, tout au long de la journée, de «sauver» ici cinq minutes, là dix, pour, l'air de rien, bouger. Au réveil, dans son lit, pour commencer, puis sur le chemin de la boulangerie ou du travail, et ainsi de suite jusqu'au soir. Il suffit d'y penser.

Le petit livre fourmille de renseignements: alimentation, choix d'activités (avec avantages et inconvénients), matériel, liste de sites Internet utiles; il s'adresse autant aux femmes enceintes qu'aux seniors ou aux enfants. Bref, il y en a pour tous les goûts, de la marche pépère aux activités d'endurance. Avec de nombreux exercices simples (stretching, respiration, relaxation) à pratiquer chez soi, au bureau ou dans la nature. Quelques exemples.

Comment réduire les tensions au bureau? Premières illustrations: soulager nuque et épaules.



1. Étirer les muscles du haut du dos et des omoplates. Assis, pieds sur la pointe, rouler en arrière sur les fesses, faire le dos rond et tirer les épaules en avant en mettant les mains en prière (paumes l'une contre l'autre). L'exercice peut aussi se faire debout, en veillant à serrer les muscles fessiers et à contracter les abdominaux, en s'étirant vers l'avant comme si on était poignardé dans le ventre.

2. Stretching la nuque. Debout, les épaules baissées activement, tendre le bras gauche, la paume de la main vers le sol, pencher la tête à droite puis amener le menton en direction de la poitrine en tirant légèrement la tête de la main droite. Alternier avec l'autre côté.



Troisième illustration: soulager le bas du dos. Pour détendre les lombaires. Assis, le dos rond et la tête dans le prolongement, lever une jambe et la tenir avec les coudes croisés, pousser le talon en avant et retenir la jambe avec les

### Le jubilé de diamant de la reine



Les Britanniques fêtent en grande pompe les 60 ans de règne d'Elizabeth II dès samedi et pour 4 jours.

[Voir nos images](#)

### Une baleine coincée à la proue d'un cargo



Le cétacé a été découvert mort samedi matin à l'arrivée du bateau à Marseille.

[Voir les images](#)

### PAIEMENT PAR SMS

SERVICES

**Tribune deGenève** TARIF ÉQUIVALENT AU PRIX DU JOURNAL (prix de vente inclus)

**VOTRE AVANTAGE**

40 éditions payées par SMS = 10 éditions offertes

Valable 3 mois dès le premier achat

Payez par SMS votre journal dans les caissettes!

[Payez par SMS ! Simple et rapide !](#)

### Cérémonie commémorative au Port Noir



Commemoration du débarquement des troupes confédérées au Port Noir le 1er juin 1814.

[Voir la galerie photos](#)

### Sondage

Les deux chattes sauvées par les pompiers ont enfin un nom. Choisissez lequel est le meilleur parmi ces cinq. Votez!

\_\_\_\_\_coudes. Alternier avec l'autre côté.

(illustrations tirées de l'ouvrage)

## Références

1, 2, 3, bougez! Comment garder la forme, par Ellen Weigand, est un dossier de Bon à savoir. On peut le commander par Internet: [www.lunassa.ch](http://www.lunassa.ch), rubrique librairie, ou par tél. au 0217310701736. L'ouvrage a été réalisé en collaboration avec Mylène Sébenk, une ancienne sportive d'élite vivant à Genève. Prix: 30 fr. pour les abonnés, 35 fr. pour les autres.

- Pin et Pon
- Babar et Guizou
- Midnight et Express
- Moustache et Tachou
- Oulan et Bator

Voter

[Voir l'article](#)

## SERVICE CLIENTS

**Abonnements et renseignements**

**Nous contacter** lu-ve 7h30-12h/13h30-17h

Tél. 0842 850 150, Fax 022 322 33 74

Depuis l'étranger: +41 22 322 33 10

Adresse postale: Service clients

CP 5306 - 1211 Genève 11

## Laurent Ségalat a été acquitté



Alors que le procureur avait réclamé jeudi 16 ans de prison, le généticien français a été disculpé.

[Lire l'article](#)

## Ségalat plaide non coupable



La défense du généticien français accusé de meurtre a plaidé vendredi l'absence de motifs.

[Lire l'article](#)

## CLUB VOYAGE

SERVICES



[Découvrez le programme 2012](#)

## Démolition du collège: Sismondi, c'est fini



Les bâtiments provisoires de Sismondi ont 57 ans! Les anciens élèves s'y retrouvent une dernière fois.

[Voir la galerie photos](#)

## Les plus beaux sites historiques en un clic



Pompéi, Stonhenge ou Lavaux. Tous ces sites historiques sont sur le World Wonders Project.

[Regardez la galerie.](#)

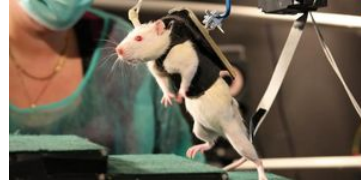
PROGRAMME TV

SERVICES



[Accédez au programme TV](#)

#### Paralysés, les rats marchent à nouveau!



Des rats ayant subi de graves blessures de la moelle épinière courent à nouveau, selon l'EPFL.

[Lire l'article](#)

#### Québec: les manifs étudiantes reprennent

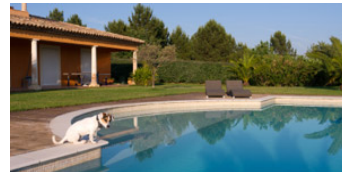


Les négociations entre le gouvernement et les responsables étudiants n'ont pas abouti.

[Aperçu en images](#)

PISCINE

SUPPLÉMENT PARTENAIRE



[Des pistes d'économies pour votre piscine](#)

**Polit**blog



Claudia Blumer se penche sur la signification de l'expression «managed care».

[Voir tous les articles du Politblog](#)

#### Visite de Caran d'Ache à Thonex



Caran d'Ache reste en mains familiale. Visite de

l'entreprise de Thônex

[Visite de l'entreprise](#)

## HOROSCOPE

SERVICES



[Accédez à l'horoscope](#)

## Le bar à soubrettes débarque du Japon



Le Japon veut faire exporter les «maid-café» où les clients sont servis par de jeunes hôteses.

[Explication en vidéo](#)

## Sondage

Faut-il une intervention militaire internationale en Syrie?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

[Voter](#)

## PRÉVENTION

SUPPLÉMENT PARTENAIRE



[Conseil pour une hygiène de vie plus saine!](#)

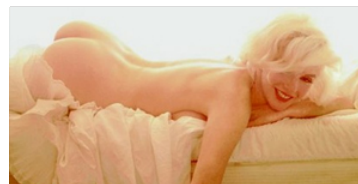
## Calvinscope : Seriez-vous prêts à arrêter de fumer pendant une journée ?



Le 31 mai est la journée mondiale sans tabac. D'accord d'écraser votre cigarette ?

[Tous nos Calvinscopes](#)

## Femmes: le mystère du point G



Le sexologue Philippe Brenot répond à toutes les interrogations sur lesquotidiennes.com

[Lire l'article](#)

DÉCÈS

SERVICES



*Homages* POUR QUE LEUR SOUVENIR DEMEURE

[Retrouvez tous les avis et déposez des condoléances](#)

**Calvinscope : Le public juge les candidats au Conseil d'Etat**



Les Genevois donnent leur avis sur les candidats à la succession de Mark Muller.

[Tous nos Calvinscopes](#)

**Fin de l'ère Sarkozy: Ferrari quitte TF1**



Laurence Ferrari, présentatrice du 20h de TF1, a été engagée par Direct8

[lire l'article](#)

MÉTÉO

SERVICES



[Consultez la météo](#)

**Championnat d'Europe de football**



D'ici au 8 juin, début de la compétition, nous publions chaque jour le portrait d'une équipe.

[Aujourd'hui, l'Allemagne.](#)

**Le blog du jour**



Le plus grand parc solaire mondial inauguré en Inde. Ashwani Singh tire quelques plans pour Genève.

[Bons plans pour bloguer](#)

CINÉMA

SERVICES



[Sorties et bandes-annonces](#)

### Le mythe Romy Schneider toujours vivant



Le 30e anniversaire de la mort de l'actrice franco-allemande Romy Schneider est célébré mardi.

[Clichés de l'actrice](#)

### A qui le look le plus flop?



Retour sur les dégaines les plus ratées de la montée des marches à Cannes

[Défilé en images](#)

IMPLANTS DENTAIRES

PUBLIREPORTAGE



Fondation Implants Suisse: Informations destinées aux patientes et aux patients

### Le blog d'Edmée



Cannes: Sans surprise, c'est donc Amour le film le plus bouleversant de cette 65e édition...

[Voir aussi la revue des blogs](#)

### Le blog de Mauro Poggia



Assurance maladie: Où va le Parlement? se demande le conseiller national MCG.

[Lisez le Webzine des blogs de la Tribune](#)

GRAND CONCOURS BILAN ET  
ETIHAD AIRWAYS

SERVICES



[Participez](#)

#### La culture urbaine s'expose à Plainpalais



Dimanche, la culture de rue était à l'honneur sur la plaine avec expositions, concerts et initiations.

[découvrez nos images](#)

#### Franc succès pour la Fête de l'Espoir



Depuis 14 ans, la manifestation attire au Bout-du-Monde des dizaines de milliers de personnes pour des concerts gratuits

[voir notre galerie photo](#)

IMMOBILIER

SERVICES



[Les offres immobilières de la Tribune de Genève](#)

#### Le blog d'Arnaud Cerutti



Euro 2012: La Grèce veut faire oublier la crise

[Tous les blogs hébergés par la Tribune](#)

#### Pisa 2012: «Coup d'épée dans l'eau!»



En 2015, le fameux test de l'OCDE sera remplacé par une évaluation nationale.

[Lire l'article](#)

EMPLOI

SERVICES



[Les offres d'emploi de la Tribune de Genève](#)

### L'OCG souffle ses vingt bougies avec Mozart



En cadeau d'anniversaire, un projet fou: l'intégrale des 27 concertos pour piano de Mozart!

[lire l'article](#)

### La chouette d'Harry Potter victime de l'audimat



Après l'engouement suscité par la saga et les films qui ont suivi, les bambins se sont lassés du rapace.

[lire l'article](#)

CONCOURS

SERVICES



[Tentez votre chance !](#)

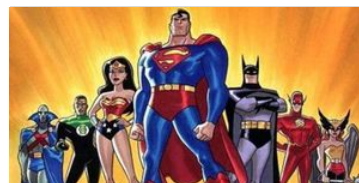
### Le Yéti se trouverait en Suisse romande



Le musée de zoologie de Lausanne va tenter de démontrer son existence grâce à des analyses ADN.

[lire l'article](#)

### Un superhéros va devenir gay, lequel?



Un éditeur a annoncé qu'un célèbre superhéros allait bientôt changer d'orientation sexuelle.

[voir notre galerie photo](#)



**DERNIÈRES OFFRES**

MARCHÉ

[Assistante Ressources Humaines frang](#)  
FicoConseils Sàrl, Geneve

[Compliance](#)  
FicoConseils Sàrl, Geneve

[Documentation Control](#)  
FicoConseils Sàrl, Geneve

[plus d'offres ici](#)

jobup.ch

**Tous les dessins d'Herrmann**

Notre dessinateur de presse analyse l'actualité chaque jour de la semaine.

[A découvrir en images..](#)

**L'île privée de Céline Dion à vendre**



La chanteuse met en vente sa demeure, voici un petit tour du propriétaire en photos.

[voir notre galerie photo](#)

**ENERGIE**

SUPPLÉMENT PARTENAIRE



[Toute l'actualité sur l'énergie](#)

**Parmesan et jambon menacés en Italie**



Le tremblement de terre en Italie a provoqué des dommages chez les producteurs.

[voir les photos](#)

**Le blog de ...**



... Les déchets, c'est souvent très moche, puant, envahissant. Et un brin culpabilisant, pas vrai?

[Et si vous deveniez la Julie de votre quartier?](#)

**LE MOTEUR DE RECHERCHE  
SUISSE**

PUBLICITÉ



Search.ch avec l'annuaire, la carte, la météo, le guide routier, l'horaire et plus pour la Suisse.

**Fort séisme en Italie: six morts et 5000 déplacés**



Six personnes ont été tuées lors d'un séisme de magnitude 6 survenu à Bologne dimanche matin.

[Notre dossier](#)

[Les images du désastre](#)

**Week-end militant et festif au Grottes**



Pendant deux jours, on vide son grenier et on récolte des signatures contre l'agrandissement de la gare.

[Lire l'article](#)

[Voir la galerie](#)

**BIENS IMMOBILIERS**

MARCHÉ

**Recherche immobilière**

**De beaux meubles**

Donner un nouveau cachet à votre intérieur [plus](#)

**Liens Immobiliers**

- [Déménager](#)
- [Comparer hypothèques](#)
- [Habiter](#)

En coopération avec:



Le portail de l'immobilier

**Publier une annonce**

[Saisir votre annonce](#)

**Affaire Hildebrand: Calmy défend Blocher**



«Lorsque quelqu'un a des informations de ce type, il doit pouvoir s'adresser à la présidente» déclare la socialiste.

[Lire l'article](#)

**Ligue des Champions: Victoire de Chelsea**



Chelsea a remporté la Ligue des Champions en battant le Bayern de Munich (4-3) aux tirs au but en finale.

[Lire l'article](#)

SEARCH.CH

COMMERCE

search.ch

#### Les lumières du Mapping au Musée



Le Mapping Festival projette lumières et images dans la cour intérieure du Musée d'Arts et d'Histoire.

[Voir la galerie](#)

#### 65e Festival de Cannes



Vivez le Festival de Cannes par l'intermédiaire de nos envoyés spéciaux!

[Notre dossier](#)

PRÉVENTION

SUPPLÉMENT PARTENAIRE



[La prévention en un clic](#)

#### Le monde en images

Tous les jours une nouvelle image bluffante prise quelque part dans le monde

[Découvrez notre galerie](#)

#### Découvrez un court métrage suisse



«Arrêt cardiaque ou panne de cœur?» de Carmen Stadler. A voir en exclusivité sur [www.tdg.ch](http://www.tdg.ch)

[Regardez le court-métrage](#)

APPLICATIONS MOBILE

SERVICES



La Tribune de Genève partout, avec vous

17 juin: la course au Conseil d'Etat



17 juin, Genève élit le successeur de Mark Muller au Conseil d'Etat. La chrono de l'événement.

[Notre dossier](#)

Village à vendre au plus offrant



Courbefy, dans la Haute-Vienne, en France, est le cadre d'une étrange mise aux enchères.

[Lire l'article](#)

Un galeriste géant finance pinterest



Une manne de 100 millions de dollars tombe dans le nouveau réseau social

[Lire l'article](#)

Kate Middleton inspire un cupcake



Les petits gâteaux se dévorent avec les yeux à l'image de la bague de fiançailles de l'épouse de William.

[Lire l'article](#)

Cannes ovationne «De Rouille et d'Os»



Marion Cotillard marque les esprits. Jacques Audiard s'offre un retour remarqué.

[Texte, images et vidéos](#)

#### Diva du disco, Donna Summer est morte



«Love to Love You Baby», «Last Dance», «On the Radio» ou «Hot Stuff»... Séquence hommage.

[Notre galerie images](#)

#### Sondage

Faut-il interdire le démarchage par téléphone?

- Oui
- Non
- Sans avis

Voter

[Voir l'article](#)

#### «Genève, une chance pour la France»



Emmanuel Todd: «Si la France veut se suicider elle n'a qu'à critiquer Genève. Ou Bruxelles...»

[Lire notre interview](#)

#### Chanel défile à Versailles



Des jeunes filles aux faux airs de Marie-Antoinette version Sofia Coppola, en robes de mousseline légères...

[Images mode](#)

#### Obama taquine Beckham sur son âge



Le président a estimé qu'il était assez vieux pour être le père de ses coéquipiers du Los Angeles Galaxy.

[Lire l'article](#)

#### Hallyday lance sa tournée à Montpellier



Après un concert intime à Los Angeles en guise de tour

de chauffe, le chanteur entame sa 18<sup>ie</sup> tournée.

[Texte et vidéo](#)

#### Les Valaisans bientôt tous millionnaires?



Les barrages valent de l'or: 15 à 20 milliards de francs. La bagarre pour les milliards de l'«or bleu» a commencé

[Lire l'article](#)

#### Sondage

**Pensez-vous que François Hollande pourra relancer la croissance en Europe?**

- Oui  
 Non  
 La croissance nous mène dans le mur  
 Sans avis

Voter

#### Ueli Maurer défend le Gripen «pas cher»



Le conseiller fédéral rejette les informations faisant état de lacunes et s'est agacé de ces fuites.

[Lire l'article](#)

#### Les Jeux de Genève\_ pas mal!



Le grand rassemblement de la jeunesse genevoise doit encore se forger une identité

[Retour en images](#)

#### Le triomphe des jeux vidéo indépendants



Coup de projecteur sur ces jeux qui font passer l'originalité avant les effets spéciaux.

[Galerie images](#)

#### «Voilà la fille qui insulte tout le monde!»



Les règlements de comptes via Internet entre élèves prennent des proportions parfois dramatiques.

[Lire l'article](#)

#### Après Angry Birds, Amazing Alex



Rovio, inventeur d'Angry Birds, a décidé de se lancer un nouveau défi: Amazing Alex.

[Lire l'article](#)

#### Sondage

Dix ans après, comment jugez-vous Expo.02?

- Une expérience inoubliable
- Une dépense inutile
- Je n'ai pas participé

[Voter](#)

[Voir l'article](#)

#### Une campagne de pub sur le gril



Avec sa top model bronzée à l'extrême, H&M a choqué. La marque suédoise a présenté ses excuses.

[Illustration](#)

#### Un double attentat frappe Damas



Plus de 40 personnes ont été tuées et au moins 170 autres blessées dans la capitale syrienne

[Regardez la vidéo](#)

#### Les policiers genevois écrivent la loi



Ils contestent le projet Rochat craignant que leur statut ne soit ramené à celui d'un simple fonctionnaire.

[Lire l'article](#)

#### Le blog du médiateur de la Tribune



---

L'usage par les médias de photos d'archives est souvent délicat. Cas d'école.

[Notre dossier sur la présidentielle 2012](#)

---

#### Facebook presque aussi bon que le sexe



Le réseau social stimule la même zone cérébrale qu'une relation sexuelle, selon une étude.

[Lire l'article](#)

---

#### Mon journal numérique

Accédez à l'édition du jour en cliquant tout en haut du site

---

**Rubriques:** [Genève](#) · [Suisse](#) · [Monde](#) · [Economie](#) · [Sports](#) · [Culture](#) · [People](#) · [Vivre](#) · [Auto-Moto](#) · [High-Tech](#) · [Savoirs](#) ·  
**Outils:** [Recherche](#) · [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Mobile](#) · [Météo](#)  
**Tribune de Genève:** [Contacts](#) · [Publicité](#) · [Services clients](#) · [Conditions générales](#) · [Cercle de lecteurs](#) · [Charte des commentaires](#) · [Impressum](#)

**Sites Partenaires:** [20 Minuten](#) · [20 Minuten Friday](#) · [20 minutes](#) · [24 heures](#) · [Alpha](#) · [Annabelle](#) · [Bantiger Post](#) · [Berner Oberländer](#) · [Berner Zeitung](#) · [Bernerbär](#) · [Capital FM](#) · [Car4you](#) · [Das Magazin](#) · [Der Bund](#) · [Doodle](#) · [Edicom](#) · [Fashion Friends](#) · [Femina](#) · [Finanz und Wirtschaft](#) · [Furttaler](#) · [GHI](#) · [Glattaler](#) · [Guide TV Loisirs](#) · [Homegate](#) · [Hommages](#) · [Jobsuchmaschine](#) · [JobUp](#) · [Jobwinner](#) · [Journal de Morges](#) · [L'essentiel](#) · [La Broye](#) · [Lausanne Cités](#) · [Le Matin](#) · [Le Matin Dimanche](#) · [Le Régional](#) · [Le Temps](#) · [Les Quotidiennes](#) · [myTamedia](#) · [Neues Bülacher Tagblatt](#) · [Olmero](#) · [Piazza](#) · [Proseller](#) · [Radio 24](#) · [Renovero](#) · [Rümlanger](#) · [Schweizer Bauer](#) · [Schweizer Familie](#) · [Scoup](#) · [Search](#) · [SonntagsZeitung](#) · [Stellenmarkt](#) · [Rencontres Swissfriends.ch](#) · [Tagblatt der Stadt Zürich](#) · [Tages-Anzeiger](#) · [TeleBärn](#) · [TeleZüri](#) · [Terre & Nature](#) · [Thuner Tagblatt](#) · [Tilliate](#) · [Tribune de Genève](#) · [TVtäglich](#) · [Zattoo](#) · [Zolliker Bote](#) · [Zürcher Unterländer](#) · [Zürichsee-Zeitung](#) · [Züritipp](#)

© Tamedia Publications romandes SA