

# PRÉCONISATIONS POUR UNE UGSEL EN FORME

VALIDÉES PAR LE PR. CARRÉ

**Bougez  
Marchez  
Explorez... !**



**Le challenge**

## **U**ne activité physique régulière :

- Intégrer le mouvement au quotidien, soyez actifs, bougez en privilégiant les escaliers, la marche, le vélo pour les déplacements.
- Bouger entre 30 et 60 minutes.
- Faire une activité qui soit plaisante pour donner une routine.
- Programmer des exercices courts en intégrant le renforcement musculaire.
- Se lever régulièrement au moins toutes les 45 minutes.
- Téléphoner en marchant plutôt que d'être assis.
- Intégrer des pauses actives.
- Intégrer la marche, l'activité physique le matin avant le travail intellectuel.

## **G**estion du stress :

- S'accorder du temps pour les loisirs.
- Identifier vos sources de stress et trouver des solutions pour y remédier.
- Pratiquer des techniques de relaxation.
- Réduire les temps d'écran.

## **S**ommeil de qualité :

- Créer un environnement propice en réduisant les temps d'écran, en particulier au moment du coucher et en aménageant sa chambre.
- Respecter un horaire régulier en essayant de se coucher et de se lever à la même heure tous les jours.
- Avoir un temps de sommeil réparateur adapté (avant 6 ans de 10h à 13h, de 6 à 12 ans de 9h à 12h, adolescent de 8h à 12h, adulte de 7h à 10h).



## Equilibre Alimentaire :

- Bien s'hydrater au quotidien (1,5 à 2 litres d'eau par jour).
- Favoriser les aliments naturels et réduire les produits transformés.
- Limiter les sucres, les graisses et le sel.
- Manger en quantité adaptée sans sauter de repas.



## L'entretien social et mental :

- Encourager les interactions sociales actives en organisant des activités de groupe (vélo, rando, sports co...).
- Entretenir les interactions sociales qui favorisent le bien être mental.
- Stimuler son cerveau en lisant et en jouant à des jeux de société nécessitant de la réflexion.
- Éviter les substances nocives et addictives.

Consulter un médecin pour un suivi annuel, en cas de besoin ne pas hésiter à se rapprocher des personnes référentes au sein du réseau enseignement catholique.



## PR. CARRÉ

Cardiologue, Médecin du sport  
et Président du collectif  
pour une France en forme