

# Bouger plus, facile à dire, mais que puis-je faire

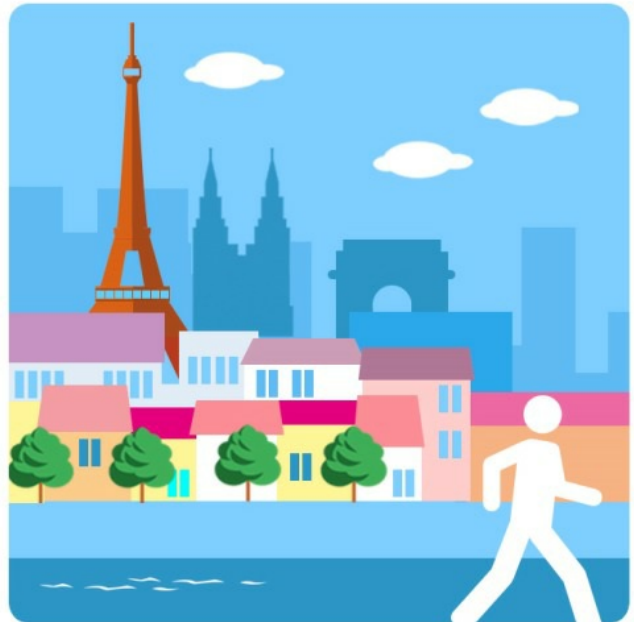
**Docteur Alain LANDIVIER, SPECIALISTE DES MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/landivier](http://www.docvadis.fr/landivier)



Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Si vous n'êtes pas un grand marcheur, commencez par marcher, doucement, à votre rythme, un peu tous les jours. Allez à la boulangerie, allez chercher les enfants ou petits enfants à l'école sans la voiture. Vous trouverez beaucoup de petites occasions de marcher. Si vous êtes plutôt sportif, partez pour une bonne marche de 30 minutes par jour, environ 2 fois par semaine. Le paysage de la France est riche et les occasions de se balader nombreuses. Et découvrez d'autres activités physiques bénéfiques qui, elles aussi, vous font bouger. Prenez une brouette, un arrosoir, un balai, et vous allez bouger plus.**



*Regardez votre environnement autrement, il vous fait du bien!*

- Bouger plus ne veut pas forcément dire pratiquer un sport.
- Marcher maintient en bonne santé, est recommandé à tout âge pour prévenir des maladies, et est souvent une partie intégrante de nombreux traitements.
- Bon marcheur : accélérez le pas 4 à 6 minutes pendant votre marche ou trottinez sur quelques mètres et cette activité sera plus intense et augmentera son bénéfice.
- Petit marcheur : pensez à combiner vos petites marches à pied quotidiennes avec d'autres activités physiques bénéfiques, telles que le jardinage, le ménage, ou encore le bricolage.



*A vous de trouver les activités qui vous conviennent !*

Cependant, il serait évidemment bénéfique de vous initier à un sport, essayez le vélo, la natation, la gym aquatique, le yoga, la gym douce, la marche nordique, ou encore le Tai Chi, vous pourriez y prendre plaisir.