

Lutter contre le stress qui détruit la santé



Des méthodes pour faire face au stress :

Diminuer le stress au quotidien :

- *Le sommeil*
- *Alimentation*
- *Activités physique*

Diminuer le stress à un moment précis

- *Travail de respiration*
- *Ecouter de la musique*
- *Faire une activité manuelle*
- *Travail de visualisation*

Le centre aquatique du Lac propose :

*De nombreuses
activités permettant de
diminuer le stress par
la libération
d'endorphine !*

*Aquafitness
Aquabike
Aquafusion
Bodypalm
...*



*Un espace détente et
des activités
relaxantes pour le
corps !*

*Sauna
Hammam
Aquarelax*





Quels bénéfices apportent la perte de poids :

Réduction des problèmes articulaires

Vivre plus longtemps et en meilleure santé !

Diminution du risque de cancer et de diabète

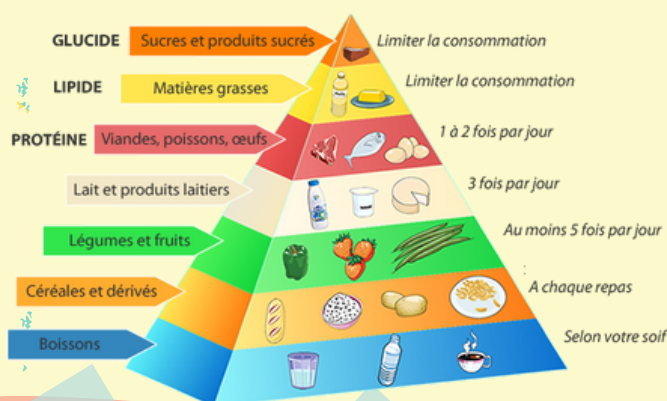


Diminution du risque de maladie cardiovasculaire et respiratoire

Améliorer son bien-être psychosocial !

Les 2 points clefs dans la perte de poids :

Alimentation



Activité physique

L'activité physique a un rôle important dans le maintien du poids !

Pour cela il faut :

- Faire du sport de manière modérée et régulière
- De manière quotidienne 30 min d'activité physique par jour
- Bannir les comportements sédentaires

• Arrêter les excès et non faire des régimes restrictifs

• Réduire la consommation de lipide, sucres rapides et alcool

• Restructurer les prises alimentaires (2-3 fois par jours)

• Maintenir la notion de plaisir !



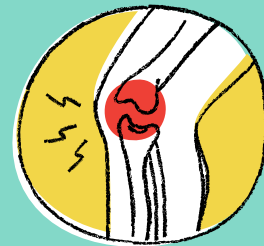
Pour vous aider le Centre aquatique du Lac vous propose des activités physiques adaptées à tout les niveaux !

Aquabike

Aquafusion

Aquafitness

Réduire les douleurs articulaires

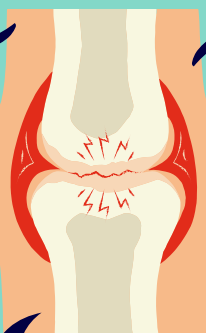


L'arthrose la principale cause de douleur articulaire !

Les facteurs de risque d'avoir de l'arthrose

- Génétique
- Surpoids / Obésité
- Traumatisme / surmenage

Touche toutes les articulations du corps



Phase chronique

Douleur modérée

Garder une activité physique régulière

2 états se succèdent de façon imprévisible

Crises de douleurs aiguës

Douleur vive toute la journée

Articulation au repos



Comment limiter la progression de la maladie ?

Mesures non médicamenteuses

Perte de poids

Attention aux postures et pas de port de charges lourdes



Activité physique régulière et d'intensité modérée (3 x 1h semaine)

Bodypalm

Aquafitness
Aquabike

Aquarelax

Alimentation équilibrée



Mesures médicamenteuses

Soulager les douleurs liées à l'arthrose

Toujours associer à du non médicamenteux

Avec avis d'un médecin

- Opération / prothèse
- Anti-inflammatoire
- Opioïdes (crise aiguës)
- Antalgique

Limiter les problèmes de dos



Les causes de douleurs de dos

2 / 5 personnes ont des douleurs de dos

D'origines diverses

Musculaire

Articulaire

Nerveux

Autres



Les facteurs de risques

Le stress

La sédentarité

Grossesses et règles

Surpoids
Obésité

Les mauvaises postures



Comment atténuer les douleurs de dos ?



Renforcer les muscles du dos

Chercher à perdre du poids

Utiliser les bonnes postures au quotidiens



Etirements "auto-grandissement"

La chaleur décontracte les muscles

Le Centre Aquatique du Lac propose :

Renforcement du dos

Bodypalm

Aquabike

Perte de poids

Nage

Aquafitness

Etirement /relachement

Sauna / Hammam

Aquarelax

