

DERNIER COURS AVANT LA RENTREE !

beaucoup d'été!



VOTRE NOUVELLE CROISIÈRE

Mercredi 1er juillet 2020 - cours N° 42

Bien-être & vitalité

AU CLUB OLYMPIQUE

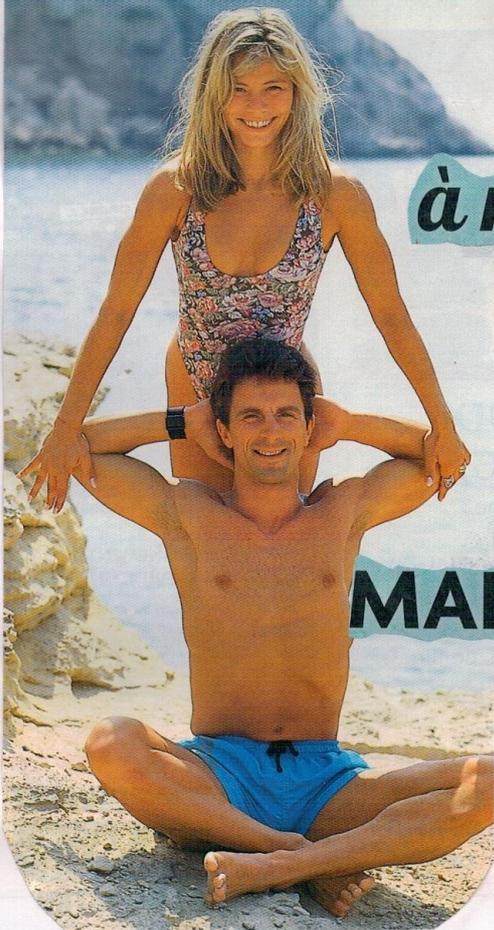
GYM • EN • IMAGES

TOUT EST COMPRIS...
ET SANS SURPRISE

POUR TOUTE
LA FAMILLE!

VIII GYM VACANCES

Avec un genou dans le dos, tirez verticalement sur les bras.

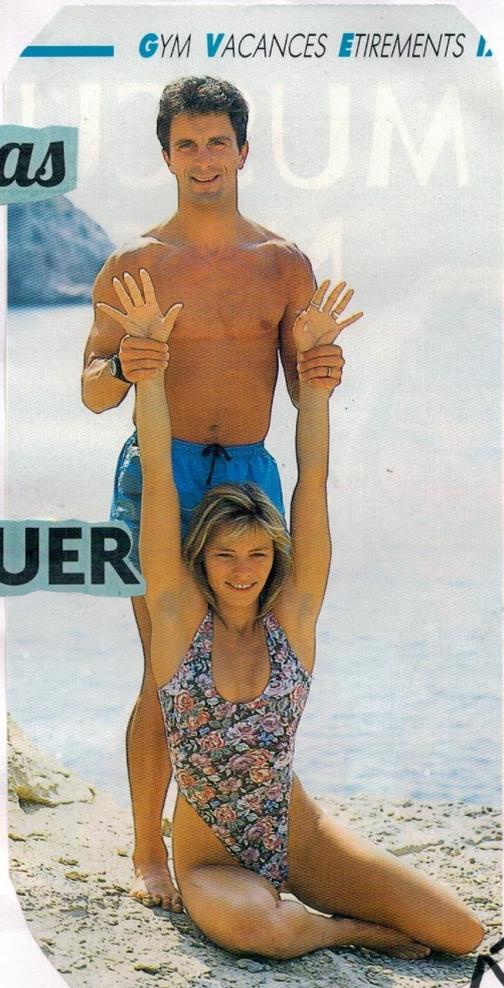


à ne pas

MANQUER

En plaçant un genou dans le dos, amenez lentement les coudes en arrière.

GYM VACANCES ETIREMENTS I.



178

Prolongez vos soirées

GYM VACANCES MUSCULATION

d'été!

Effectuez si possible vos quatre mouvements à l'air libre. Ne forcez jamais. Commencez progressivement par 6 répétitions à la 1^{re} série pour terminer à 11 répétitions à la 5^e série. Vous augmentez ainsi d'une répétition à chaque série. Les premiers temps 3 séries vous suffiront peut-être. Vous avez deux possibilités :

A) Soit un travail en circuit

C'est-à-dire que vous faites les exercices dans l'ordre de 1 à 4 pour la 1^{re} série, puis reprenez le même ordre pour la 2^e série, ainsi de suite, jusqu'à concurrence du nombre de séries désirées.

B) Soit un travail en série

Effectuez le nombre de séries et de répétitions désirées sur le mouvement n° 1, avant de passer au n° 2, etc. Le fait d'alterner avec votre partenaire vous donne un temps de repos régulier et suffisant. Pour la respiration, expirez par la bouche dans l'effort.

Exercice n° 1 :

(Musculature abdominaux)

Du plus faible au plus fort.

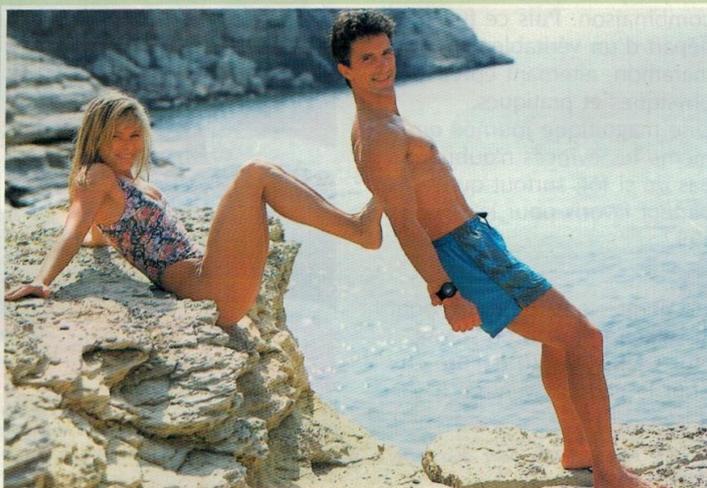
- a) Dans la position de jambe de Pascale, essayez-vous puis décollez les fessiers quelques secondes et ainsi de suite.
- b) En restant en appui sur les mains, flexion et extension d'une jambe, l'autre restant tendue.
- c) Dans la position de Lubi, effectuez des ciseaux en étant en appui sur les mains.
- d) Dans la même position gardez l'équerre 10 secondes par exemple (photo page de gauche).

PLEINE FORME SPÉCIAL VACANCES



Exercice n° 2 : (Musculature pectoraux)

- a) Facile : flexion et extension des bras le buste plus haut que les pieds (Pascale).
- b) Moyen : flexion et extension des bras les pieds au sol.
- c) Fort : flexion et extension des bras, les pieds plus hauts que les mains (Lubi).

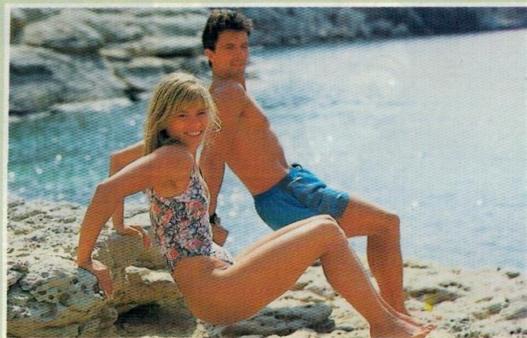


Exercice n° 3 : (Musculature cuisses et fessiers)

Votre partenaire vous servant de charge, installé confortablement en appui sur avant-bras ou bras, flexion et extension des jambes.

Exercice n° 4 : (Musculature triceps et deltoïdes antérieurs)

Flexion et extension des bras, soit les pieds au sol, soit plus difficile, les pieds dans les mains de votre partenaire debout.



VIVE l'aventure EN FAMILLE



LE SPORT EN PLEIN AIR

VOUS fait doublement du bien

En amenant le bassin en arrière, en fléchissant sur une jambe, vous étirez les ischios de la jambe tendue.



gardez la forme en

J'étire les bras,



Je fais des équilibres avec papa

Maintenez ensuite la position pendant 30 à 45 secondes (étirement postural). Le fait de travailler à deux vous donne un temps de repos régulier. Les étirements en mouvement doivent être effectués très très lentement.



Demain je recommencerai avec Mamie



Une vie de famille bien remplie

Partagez des moments inoubliables de complicité avec vos enfants !

Mère-fille : vive la complicité sportive



L'avion

→ **Vous** : couchée sur le sol, bras tendus à la verticale, jambes fléchies sur la poitrine, pieds nus flexes.

→ **Votre fille** : ses hanches (et surtout pas son ventre) sont posées sur vos pieds et ses mains s'appuient sur les vôtres.

→ **L'exercice** : pendant que vous faites une extension des bras et des jambes à la verticale, votre enfant tend ses jambes à l'horizontale et ses bras à la verticale.

→ **Le plus pour vous** : idéal pour faire travailler les cuisses, les abdos, les muscles arrière de la jambe et aussi les pectoraux.

→ **Le plus pour votre fille** : tous les muscles du corps se contractent. De surcroît, cet exercice lui apprendra à mieux coordonner ses mouvements.

Les fillettes veulent faire comme leur maman, et la séance de gym n'échappe pas à cette règle. Profitez de vos après-midi à la plage pour vous muscler en duo.



Le balancier

→ **Vous** : debout, jambes bien jointes, genoux et coudes fléchis. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur et le haut du corps est incliné vers l'avant.

→ **Votre fille** : les jambes tendues, les talons bien enfoncés dans le sable, ses épaules sont sout-

nues par vos mains, et le haut de son dos est en appui sur vos genoux. Veillez à ce qu'elle garde cette position pendant tout l'exercice.

→ **L'exercice** : grâce à une extension des bras, vous redressez votre fille qui reste parfaitement immobile. 10 fois de suite.

→ **Le plus pour vous** : cette position fait travailler les bras, les pectoraux et aussi les muscles des cuisses.

→ **Le plus pour votre fille** : elle doit se concentrer pour rester contractée. Cet exercice lui apprend à faire confiance à son partenaire sportif et à se détendre.

Nos conseils

• Ne faites ces exercices que si vous êtes capable de supporter le poids de votre fille. • Dialoguez pour lui donner confiance en elle et lui faire exécuter au mieux l'exercice. Et surtout, amusez-vous ! • Programmez ces figures dans le sable, si elle perd l'équilibre, elle ne se fera pas mal.

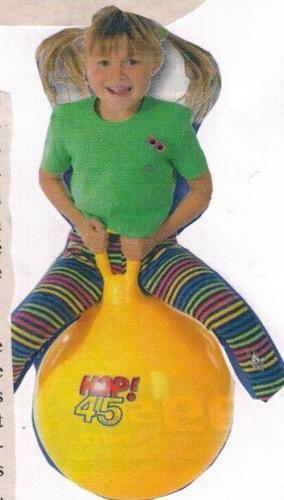
AGENCE SOURRY



18 SOS URGENCES Pas toujours facile de se souvenir des bons numéros au moment où on en a besoin. Ici, les pompiers, le Samu, SOS-Médecins ou les centres antipoison sont référencés en Europe, aux Etats-Unis et au Canada. On peut aussi enregistrer un SMS personnalisé à envoyer au contact de votre choix en cas de nécessité. Gratuite. iOS et Android.



19 LA CROIX-ROUGE Que faire en cas de saignement, de brûlure ou de fracture ? Cette appli vous donne les numéros d'urgence à appeler et vous permet de faire les bons gestes en attendant les secours. Elle vous propose aussi les rudiments des premiers secours en images, avec la possibilité de vous tester à travers des quiz. Gratuite. iOS et Android.



cette semaine

DOSSIER

L'indispensable
trousse de secours

Pour la composer, il ne s'agit pas d'improviser.
Puisse plutôt dans notre sélection !

Trouver un simple antidouleur ou un antiseptique peut se transformer en mission impossible quand on est loin de tout.

Mieux vaut être prévoyant en se munissant de quoi faire face aux petits bobos, surtout dans certains pays hors Europe, lorsque les conditions sanitaires sont précaires. Petit inventaire à titre d'exemple.

◆ **Pour désinfecter les petites plaies**

En allopathie, une solution antiseptique en spray facile d'usage (Diasseptyl ou Urgo soin antiseptique Chlorhexidine...).

En phyto, un flacon d'huile essentielle de lavande fine (PuresSENTIEL, Phytosun arômes, Naturactive...).

◆ **Pour soulager coups et bosses**

L'arnica sous toutes ses formes : en granules (Arnica 5CH ou 9CH), en gel (Arnigel de Boiron, Arnica Naturel Gel de Lehning, Gel crème Bleus & Bosses de Phytosun arômes), en roll-on (Arnican Pocket de Cooper).

◆ **Pour apaiser piqûres d'insectes et de végétaux, calmer les démangeaisons**

Une crème antihistaminique prescrite par le médecin ou, en automédication, Urgo-dermyl Piqûres d'insectes Filmogène.

◆ **Pour repousser les moustiques**

En zone tempérée, huiles essentielles bio en spray : Moustic Spray Naturactive, gel roll-on Para'kito, Anti-Piqûre Spray PuresSENTIEL, à la fois répulsif et apaisant...

En zone tropicale : lotion répulsive et moustiquaire imprégnée Prébutix.

◆ **Pour traiter irritations, petites brûlures, réparer la peau**

Des pommades cultes : Apaisyl (Merck), Baume des Pyrénées (Naturactive), Biafine (Johnson & Johnson), Cicaplast (La Roche-Posay), Crème aux plantes médicinales (Weleda), Homéoplasmine (Boiron), Crème du docteur Ducharme (Laudavie), P.O.12 repar (Boehringer Ingelheim), Tégarome (Docteur Valnet),

crème Calendula naturel de Lehning, baume des montagnes SOS repair de Pure Altitude.

◆ **Pour réguler les troubles digestifs**

Un anti-diarrhéique (Imodium), un probiotique (Lactibiane Voyage, Ultra-Levure), un pansement intestinal (Maa-lox, Smecta), un laxatif osmotique doux (TransipegLIB). En phyto : Comprimés Transit Bio (Fleurance nature), Elusanes Transit (Naturactive).

◆ **Pour apaiser la douleur et faire baisser la fièvre**

Un antalgique contre le mal de tête et de dents, ou autres douleurs y compris après un coup de soleil. Paracétamol, ibuprofène, aspirine : toujours opter pour le médicament que l'on connaît.

◆ **Contre les nausées et les vomissements...**

En allopathie : Nausicalm (Noguès), pour toute la famille, y compris en cas d'insolation ; Vogalib (Procter et Gamble), anti-nauséux à effet rapide.

◆ **Contre le mal des transports...**

On peut recourir à la traditionnelle Eau de mélisse ou au classique alcool de menthe Ricqlès. Plus original, le Sea Band, un bracelet antinausées, basé sur l'acupression. En aromathérapie : Mal des transports roller aux 7 huiles essentielles PuresSENTIEL, Essence bio de citron jaune Phytosun arômes, Elusanes Gingembre... En homéo : Cocculine.

◆ **Et aussi...**

... Un désinfectant de l'eau : les sticks Seco-San, une fois au contact de l'eau, la nettoient de toute bactérie ; des protections d'oreilles (Quiès spéciale baignade ou avion) ; une pince à écharde ; une bande de contention en cas d'entorse ; des pansements auto-adhésifs, hydrocolloïdes, dits seconde-peau, et des préservatifs à conserver, autant que faire se peut, à l'abri de la chaleur. ■

LE CONSEIL DU
PHARMACIENUNE TROUSSE
À PHARMACIE
BIEN PENSÉE

La trousse idéale est adaptée à votre état de santé mais aussi au pays de destination, tropical ou tempéré, et à la durée du séjour. Le nombre de personnes recourant à votre trousse et la nature des activités sur place (aventureuses, sportives ou sédentaires) influent également sur sa composition.

◆ Faites une liste de vos points faibles en voyage. En face de chaque point, indiquez le remède qui correspond, en vous posant cette question : est-il indispensable ?

◆ Si vous, votre conjoint(e), vos enfants souffrez d'une maladie, placez en priorité les ordonnances des traitements en cours ainsi que la quantité nécessaire de médicaments dans leur conditionnement.

◆ L'autre partie de la trousse est consacrée à la bobologie des vacances. La panoplie allopathique sera complétée par des médicaments homéo-, aroma- ou phytothérapeutiques. La plupart ne nécessitent pas de prescription et relèvent de l'automédication. N'hésitez pas à demander des infos supplémentaires à votre pharmacien en fonction de votre destination.

◆ Si vous vous rendez dans une zone de paludisme, suivez à la lettre votre traitement préventif. Et, bien sûr, poursuivez-le au retour comme indiqué.

◆ Bien entendu, cette trousse dédiée doit être facilement accessible à tout moment, en bagage à main et non pas en soute.

santé SPÉCIAL VACANCES Et vous, qu'est-ce que vous en dites?

POUR TOUS

Un été en pleine forme

C'est décidé : on se reprend en main (tabac, kilos en trop...), tout en continuant à prendre soin de sa famille.

rester actif

Beaucoup d'autres activités, pratiquées régulièrement, permettent de se maintenir en forme physiquement.

- ➔ Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mécanique.
- ➔ Faites des exercices de gymnastique chez vous ou dans un club de sport.
- ➔ Faites de la bicyclette ou du vélo d'appartement.
- ➔ Nagez ou faites de l'aquagym ; pour les séances d'aquagym, renseignez-vous à la mairie ou auprès des piscines de votre quartier.
- ➔ Dansez : en club ou avec une association, par exemple, etc.
- ➔ Le ménage, le bricolage, le jardinage... c'est aussi de l'activité physique au quotidien.



Bon été
Bon été
Bon été à tous!
à tous!
à tous!