

Supplément spécial

# Abordez le printemps en pleine forme



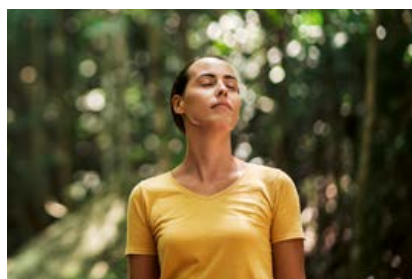
Votre santé.  
Votre partenaire.



# Sommaire

**4** Prendre soin de sa santé pas à pas

**5** Le bain de forêt, pour retrouver tranquillité et vitalité



**8** Explorer l'univers de la montagne avec le trail running

**9** En-cas sains à emporter



**6** Randonner en sécurité à la montagne



**10** Se mettre à la course dès maintenant



## Mentions légales

Editrice:  
CSS  
Corporate Communication  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
css.ch

Conception et mise en œuvre:  
Weissgrund AG, Zurich

Photographie: Getty (image de couverture,  
p. 5, 6, 7, 8, 10, 13, 14), Lukas Bidinger (p. 9),  
Thomas Zimmermann (p. 15)

Impression: Stämpfli SA, Berne

© 2024  
CSS Holding SA, Lucerne

# Pourquoi l'activité physique est-elle si importante?

## 12 Suivre un programme d'entraînement

## 13 Sauter à la corde: l'entraînement complet et efficace



## 14 Tours de piste finlandaise



Un proverbe dit «se reposer, c'est rouiller», et c'est vrai. L'activité physique agit comme un remède miracle: elle renforce le corps, améliore le bien-être mental et protège des maladies chroniques. L'exercice physique augmente les chances de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

### La santé a tout à y gagner

Qu'il s'agisse d'un bain de forêt en toute tranquillité, d'une agréable journée de randonnée en montagne ou d'un entraînement intensif de course à pied, pratiquer une activité physique régulière permet d'entraîner d'importants muscles des pieds, des jambes et du tronc et de renforcer le système cardiovasculaire. L'exercice physique réduit considérablement le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Les personnes atteintes de maladies chroniques peuvent elles aussi bénéficier d'un entraînement ciblé, qui fortifie leur organisme.

### Bouger au quotidien

Une promenade après le travail, une randonnée le week-end ou un petit entraînement sur la piste finlandaise pendant la pause de midi ont déjà un effet notable. Intégrer l'activité physique dans son quotidien, c'est poser les bases d'une bonne santé.

## Faites rimer printemps et mouvement grâce à nos conseils d'exercices!

# Prendre soin de sa santé pas à pas

Faire suffisamment de pas chaque jour diminue le risque de mortalité, protège contre les maladies cardiovasculaires et sollicite d'importants muscles des pieds, des jambes et du tronc. La promenade a aussi un effet positif sur notre psychisme: allier une activité physique modérée et régulière à des moments en pleine nature réduit le stress.

## 7000

**pas:** telle est la moyenne de pas quotidiens que font les Suissesses et les Suisses.

## 7500

**pas** par jour ont un effet positif comparable à 10 000 pas, selon des études récentes de la Harvard Medical School.

## 10 000

**pas** quotidiens correspondent environ aux 150 minutes d'exercice recommandées par semaine.

## 50 mio.

**de pas**, c'est le nombre de pas parcourus en moyenne par un être humain au cours de sa vie, soit l'équivalent de la circonférence de la Terre.



## Pour augmenter votre nombre de pas quotidiens

### Fixer des objectifs

Même si vous n'atteignez pas 7500 pas par jour au début, l'essentiel est d'augmenter votre nombre de pas quotidiens. Ne faites que ce que vous pouvez assumer sur le long terme. Par exemple, commencez par faire 1000 pas supplémentaires par jour.

### Se faire plaisir

Il existe différents moyens de marcher plus tout en passant un bon moment. Allez vous promener avec une amie ou un ami ou profitez-en pour écouter un podcast intéressant. Vous pouvez aussi remplacer le film historique par une visite au musée, et le film policier par une expédition de géocaching entre ami/es.

### Suivre ses progrès

Des études attestent que l'effet de motivation dû à l'utilisation d'outils de self-tracking débouche sur un comportement plus sain: ainsi, les personnes qui prennent conscience de leur comportement en matière d'activité physique à l'aide d'un podomètre sont en moyenne 30% plus actives.

## Idées de divertissement pour la promenade

Vous cherchez un podcast intéressant ou de la musique de méditation pour votre promenade en forêt?



Podcast CSS  
«Ma santé»



Promenade en forêt  
sur Spotify

# Le bain de forêt, pour retrouver tranquillité et vitalité

**Le bain de forêt permet d'affiner ses sens et de prendre pleinement conscience de la nature. Les promenades en forêt font du bien, jusque-là rien de nouveau. Mais le concept des bains de forêt va encore plus loin: ces bains permettent de profiter des vertus curatives des arbres.**



Selon Qing Li, le créateur des bains de forêt, le fait de passer de longs moments à proximité d'arbres renforce le système immunitaire, stimule le métabolisme, fait baisser la tension artérielle et la fréquence cardiaque, réduit le stress, améliore la concentration et pourrait même atténuer la dépression.

## Gérer soi-même son bain de forêt

Si vous voulez essayer un bain de forêt, vous pouvez vous fixer comme objectif d'arrêter de ruminer: ne ressassez pas le passé et n'essayez pas de prévoir l'avenir; concentrez-vous uniquement sur l'instant présent. Ne considérez pas la forêt uniquement comme un simple décor de verdure pour vos activités de loisirs ou pour vos performances en jogging ou en marche nordique.

Il est également recommandé de laisser son smartphone à la maison. Au lieu de cela, on peut, comme lorsqu'on était enfant, s'émerveiller de ce qui nous entoure et laisser le temps s'écouler. Et s'imprégner ainsi consciemment de la forêt avec toutes ses couleurs, ses formes, ses bruits et ses odeurs.



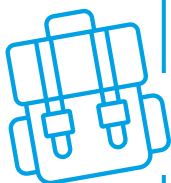
## Arrêter de ruminer

Comment réussir à apaiser son esprit et à reprendre ses activités de manière détendue? Quelques conseils utiles.

# Randonner en sécurité à la montagne

C'est une nuit tempétueuse dans le Val Bavona, au Tessin. Il pleut depuis plusieurs heures déjà, et le sol est détrempé et glissant. Quand Alberto Corti, le gardien de la Capanna Piano, entend frapper à sa porte au beau milieu de la nuit, il est très surpris: un randonneur, complètement trempé, s'est perdu et a finalement trouvé le chemin jusqu'à la cabane.

Régulièrement, des personnes se retrouvent en situation d'urgence pendant une randonnée. En randonnée, il est important de toujours rester sur les sentiers balisés ou les chemins indiqués. En dehors de ces sentiers, une petite inattention peut conduire à une chute. Pour les personnes plus âgées, qui mettent davantage de temps à réagir, le simple fait de trébucher peut avoir des conséquences fatales. En cas de doute, mieux vaut rebrousser chemin que se mettre en danger.



## Préparez votre randonnée

### Quel est le niveau de difficulté de la randonnée?

Une bonne auto-appréciation aide à éviter toute mise en danger. Les panneaux indicateurs sont également utiles; leur couleur indique s'il s'agit d'un chemin de randonnée pédestre (jaune), d'un chemin de randonnée de montagne (blanc-rouge-blanc) ou d'un itinéraire alpin (blanc-bleu-blanc).

### Quelles sont les conditions en temps réel?

À la montagne, le temps peut changer plus vite qu'en plaine. Il faut suivre l'évolution de la météo en temps réel.

### De quel équipement ai-je besoin?

Outre des vêtements appropriés (protection contre le vent, le froid et la pluie), il faut de quoi manger et boire. En fonction des besoins, il peut aussi être judicieux d'emporter une protection solaire, une trousse de secours, une carte et une lampe frontale.

### Combien de temps me faut-il?

Prévoyez suffisamment de temps pour votre randonnée. Si vous partez en solo, informez des ami/es ou des proches de votre parcours et de vos horaires.



## Avec ou sans bâtons

**Il n'y a pas de réponse universelle à la question de l'utilité des bâtons de randonnée. Divers facteurs entrent en ligne de compte: quel est l'objectif de la randonnée? Par où passe-t-elle, et à quoi ressemble l'itinéraire? Quels sont les points forts et les points faibles de la personne qui part en randonnée?**

**Les bâtons de randonnée sont vos meilleurs compagnons:**

- Ils stimulent le système cardiovasculaire.
- Ils soulagent la musculature des jambes à la descente.
- Ils aident à se tenir plus droit, même lorsqu'on porte un sac lourd.
- Ils offrent une meilleure stabilité sur les terrains glissants et enneigés.
- Ils aident à atteindre le sommet plus rapidement.

**Mais il est parfois préférable de les laisser dans le sac à dos:**

- Sur les chemins plats, car il n'est pas nécessaire de soulager les articulations.
- Sur les terrains difficiles ou rocheux ainsi que dans les passages d'escalade. Mieux vaut alors s'aider de ses mains.
- Pour travailler la stabilité, car l'utilisation constante des bâtons peut nuire au sens de l'équilibre et à la sûreté du pas.



**Cabanes des Alpes suisses  
à découvrir**

Sur la carte «Cabane des Alpes suisses», vous trouvez les 110 cabanes du CAS où les personnes assurées à la CSS séjournent aux mêmes conditions que les membres du CAS.

# Explorer l'univers de la montagne avec le trail running

**Le trail running offre une expérience unique de la nature et un challenge physique intense. C'est aussi une formidable opportunité de découvrir la nature de plus près, en particulier dans les montagnes suisses. Préparez-vous de façon optimale à votre première expérience de trail running.**

## Le bon équipement

Le plus important est d'investir dans des chaussures adaptées. Grâce à des semelles renforcées et à des matériaux résistants, les chaussures de trail running offrent une meilleure tenue sur les terrains accidentés ainsi que sur les surfaces glissantes ou caillouteuses. Un sac à dos de course léger et compact pourvu d'un système d'hydratation permet également de ranger des snacks ainsi qu'une veste de pluie.

## Commencer en douceur

Lorsqu'on débute, il est conseillé de commencer par des parcours plus courts et moins exigeants. Habituez progressivement votre corps au terrain accidenté avant de vous aventurer sur des trails plus difficiles. Une augmentation progressive de la distance à parcourir et du niveau de difficulté permet d'éviter les sollicitations excessives et les blessures.

## Améliorer la technique et le ressenti sous les pieds

Veillez à adopter une bonne posture en courant. Faire des petites foulées et bien soulever les pieds réduit le risque de blessure. Courez plus prudemment sur les zones glissantes ou escarpées et faites attention à chaque foulée afin de garder l'équilibre.



### Renforcement du tronc

Le renforcement des muscles du tronc est extrêmement important, en particulier lors d'une descente en montagne.



## Hydratez-vous suffisamment

Aux boissons sucrées, café et vin au sommet, préférez l'eau claire et plate, du thé non sucré ou du jus de fruit très dilué. Les boissons isotoniques maison sont adaptées aux longues randonnées. Buvez avant de ressentir la sensation de soif. Nous recommandons de boire 5 dl par heure.

### Préparer une boisson isotonique

- 2 volumes d'eau
- 1 volume de jus (jus d'orange ou de pomme), de thé ou un peu de sirop
- ½ – 1 cc rase de sel (pour 1 litre)

Pour un goût rafraîchissant, ajouter un peu de citron, de gingembre ou de menthe poivrée.



Vous trouvez ici de plus amples informations sur les boissons isotoniques.



# En-cas sains à emporter

**Pendant une randonnée, faites des pauses régulièrement et mangez plusieurs petites portions. Des snacks adéquats vous apporteront beaucoup d'énergie et d'endurance.**

La bonne combinaison de glucides, de protéines et de vitamines est très importante:

- Glucides: le pain complet, le pain croustillant, le pain de seigle ou les galettes de riz fournissent beaucoup plus d'énergie que le pain blanc ou les chips.
- Protéines: le cottage cheese, les œufs durs, la viande séchée des Grisons, la poitrine de dinde ou les variantes véganes comme les fruits à coque, le houmous ou le tofu grillé rassasient longtemps.
- Vitamines: les poivrons, les concombres, les carottes, les fruits frais ou secs apportent d'importantes vitamines.



## Barres de céréales maison

**Les barres sans sucre apportent de l'énergie pour longtemps et sont faciles et rapides à préparer.**

### Ingrédients

220 g de flocons d'avoine

50 g d'amarante soufflée (céréale sans gluten)

100 g de fruits à coque (amandes, noix de pécan, noix)

100 g de canneberges

25 g de flocons de noix de coco

40 g de protéine de chanvre ou d'une autre protéine en poudre

2 cs de graines de lin ou de chia

6 cs d'eau

2 cs d'huile de coco vierge

3 bananes mûres

1 cs de miel ou de sirop d'érable

1 cc de cannelle

Une pincée de vanille séchée ou le contenu d'une demi-gousse

Une pincée de sel

### Préparation

1. Faire tremper les graines de lin dans l'eau pendant 10 minutes. Mélanger de temps en temps. Hacher grossièrement les fruits à coque et les ajouter aux autres ingrédients secs dans un saladier. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mixer les bananes, l'huile de coco, le miel ou le sirop d'érable, les graines de lin et la vanille dans un mixeur.
3. Verser le mélange ainsi obtenu sur les ingrédients secs et bien mélanger à l'aide d'une spatule. La mixture ne doit pas être trop liquide. Si c'est le cas, rajouter un peu de flocons d'avoine ou d'amarante jusqu'à obtenir une pâte légèrement compacte.
4. Mettre la pâte dans le moule en silicone et la répartir jusqu'à obtenir une couche d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
5. Cuire pendant 20 à 25 minutes environ jusqu'à faire dorer les bords.

Les barres énergétiques se conservent au réfrigérateur pendant quatre jours.



Voici les instructions  
en vidéo

# Se mettre à la course dès maintenant

**Vous pouvez courir n'importe quand et n'importe où. Votre corps vous en sera reconnaissant, car la course à pied permet de garder la forme et prévient efficacement les maladies.**

## Avantages du jogging

### Rester jeune

La course à pied ralentit le processus de vieillissement du corps et abaisse l'âge biologique.

### Renforcer le cœur

La course à pied sollicite le muscle cardiaque et fait baisser le risque d'infarctus du myocarde et la tension artérielle.

### Cultiver le bonheur

La course à pied permet d'évacuer le stress et de se vider la tête: des hormones du bonheur sont sécrétées.

### Brûler des calories

La course à pied fait perdre des graisses, muscle et brûle beaucoup de calories.

### Renforcer ses os

Courir 3 x 15 minutes par semaine suffit à diminuer le risque d'ostéoporose jusqu'à 40%.

### Améliorer sa concentration

La course à pied améliore l'oxygénation du cerveau, ce qui augmente la capacité de concentration.

### Courir est bon marché

Il suffit d'avoir de bonnes chaussures et des vêtements adéquats, et c'est parti.

### Renforcer son système immunitaire

L'entraînement à la course renforce les défenses immunitaires.

### Stimuler la digestion

Les adeptes de course à pied n'ont pas de problèmes de constipation.



### Lever de genoux et pas chassés croisés

Il n'y a pas que les pros qui peuvent améliorer leur technique de course. Toutes les personnes qui aiment faire du jogging ont aussi intérêt à intégrer quelques exercices dans leur routine de course.



## Neuf règles d'or pour commencer le jogging sainement

### 1 Examen cardiaque

Il est recommandé de faire un examen cardiaque à partir de 40 ans, en cas de maladie chronique comme l'hypertension ou en cas de trêve sportive de plus de dix ans.

### 2 Démarrer lentement

La marche rapide permet d'améliorer la condition physique. Si vous parvenez à marcher à un rythme soutenu pendant deux heures, vous pouvez gentiment commencer à courir.

### 3 Prévenir la douleur

Les blessures et les douleurs les plus fréquentes en course à pied affectent les muscles et les ligaments des pieds et des jambes. Des exercices et une bonne technique de course permettent d'éviter cela.

### 4 S'entraîner dans les escaliers

Monter les escaliers stimule le cœur, les descendre sollicite les muscles des jambes. En course à pied, nos pieds et nos jambes doivent supporter trois fois le poids de notre corps. S'entraîner dans les escaliers constitue une très bonne préparation à l'effort pour la course à pied.

### 5 Entraînement fractionné

Variez les exercices à votre rythme: alternez entre deux minutes de marche et une minute de course. Au début, le rythme n'est pas beaucoup plus rapide que pour la marche.

### 6 Courir 30 minutes sans s'arrêter

Commencez par un entraînement fractionné de 10 minutes, puis passez progressivement à 30 minutes. Une fois que vous avez réussi l'entraînement fractionné de 30 minutes, réduisez progressivement les intervalles de marche jusqu'à les supprimer totalement, pour courir sans pause pendant 30 minutes. Pour ce faire, utilisez le programme d'entraînement au jogging en page 12.

### 7 La règle des six mois

Il faut compter trois mois pour que les muscles s'adaptent à l'entraînement. Les ligaments et tendons ont quant à eux besoin d'environ six mois pour être suffisamment résistants. Entre le quatrième et la fin du sixième mois, la devise est «commencer doucement pour aller loin». Pour une pratique de la course à pied durable et sans blessure, il faut six à douze mois.

### 8 S'entraîner régulièrement

Le corps s'habitue le mieux à la course si l'on s'entraîne fréquemment au début, mais pas de manière trop intensive ni trop longue.

### 9 Amélioration de la performance

Les personnes qui peuvent faire du jogging lentement mais sans s'arrêter pendant 30 minutes sont prêtes à améliorer leur performance. Voici ce qu'il faut retenir: augmentez d'abord la fréquence de vos séances de jogging par semaine. Ensuite, augmentez la durée de vos séances pour passer de 30 à 60 minutes. Enfin, augmentez votre vitesse.

# Suivre un programme d'entraînement

**L'objectif du programme d'entraînement pour débutant/es est de pouvoir faire 35 minutes de jogging à un rythme décontracté après huit semaines. Il est important d'être à l'écoute de ses sensations et d'augmenter le rythme progressivement.**

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jours 6 et 7
<b>Semaine 1</b> Démarrer	Pause	5' d'échauffement 1' de jogging <b>8x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 1' de jogging <b>8x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 1' de jogging <b>8x</b> 5' de récupération en trottinant
<b>Semaine 2</b> Débuter en douceur	Pause	5' d'échauffement 2' de jogging <b>6x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 2' de jogging <b>6x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 2' de jogging <b>6x</b> 5' de récupération en trottinant
<b>Semaine 3</b> Commencer à progresser	Pause	5' d'échauffement 3' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 3' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 3' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant
<b>Semaine 4</b> Continuer à progresser	Pause	5' d'échauffement 4' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 4' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 4' de jogging <b>4x</b> 5' de récupération en trottinant
<b>Semaine 5</b> 20 minutes sans s'arrêter	Pause	5' d'échauffement 5' de jogging <b>3x</b> 3' de marche 10' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 8' de jogging 5' de marche 8' de jogging 10' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 20' de jogging 10' de récupération en trottinant
<b>Semaine 6</b> Objectif en vue	Pause	5' d'échauffement 5' de jogging <b>3x</b> 3' de marche 10' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 10' de jogging 3' de marche 10' de jogging 10' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 25' de jogging 10' de récupération en trottinant



## Conseils d'un expert

Le Dr Christian Larsen, expert en course à pied, donne dans cette vidéo des conseils et des informations sur le jogging.

# Sauter à la corde: l'entraînement complet et efficace

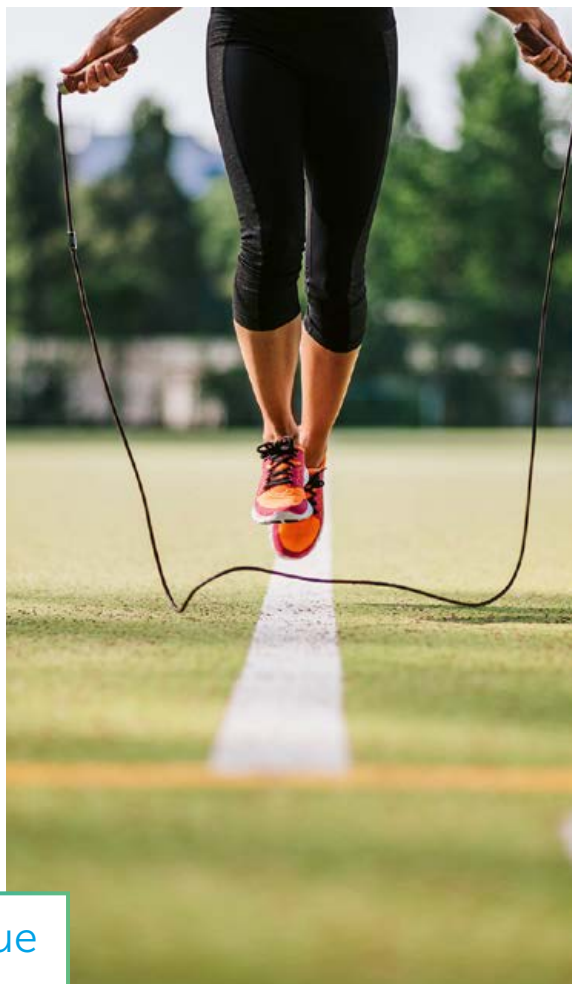
L'avantage principal du saut à la corde par rapport au jogging, c'est qu'à chaque saut, le poids du corps se répartit sur les deux jambes. Les articulations ne supportent ainsi que la moitié de la charge pondérale, mais c'est un excellent moyen d'entraîner les muscles des pieds et des mollets. La corde à sauter constitue donc une très bonne préparation au jogging.

## Un entraînement court mais très efficace

Sauter à la corde stimule le système cardiovasculaire en quelques secondes. C'est idéal pour les personnes qui ont peu de temps pour s'entraîner. A un rythme modéré, on brûle entre 400 et 600 kcal en 30 minutes selon le poids corporel, le sexe et l'âge. La consommation calorique est donc comparable à une heure de course à pied.

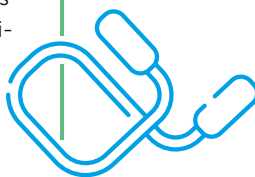
## La bonne longueur de corde

En position debout, placez un pied au centre de la corde à sauter. Les deux extrémités de la corde (sans les poignées) devraient arriver environ jusqu'aux mamelons ou au moins jusqu'au début des pectoraux.



## Améliorez votre technique

- Veillez à ne jamais vous pencher et à toujours pouvoir contrôler activement vos pieds. L'articulation de la base du gros orteil supporte la charge principale lors du mouvement.
- Veillez à ce que vos genoux ne tournent pas vers l'intérieur.
- A chaque saut, les talons devraient à peine effleurer le sol sans le toucher.



### Sauter pour sa santé

Le Dr Christian Larsen explique pourquoi sauter à la corde est un entraînement incroyablement efficace et montre comment pratiquer tout en ménageant ses articulations.

# Tours de piste finlandaise

Les pistes finlandaises nous viennent du modèle des forêts scandinaves. Elles sont composées d'un drainage à base de sable recouvert d'une couche de copeaux de bois. Que vous marchiez ou couriez sur la piste finlandaise, le sol mou protège les articulations, stabilise les genoux et les hanches et sollicite bien les muscles des jambes et des pieds. Non seulement on s'économise en courant, mais on se protège aussi des blessures.

## Pieds nus sur la piste finlandaise

Il est particulièrement recommandé de courir pieds nus sur une piste finlandaise. En effet, on reproduit ainsi au plus près la manière dont on marchait à l'origine, dans la nature. Aujourd'hui, nos pieds sont la plupart du temps maintenus dans des chaussures rigides. Et on a perdu l'habitude de marcher de la sorte. Il faut donc se familiariser lentement à ce mode de course à pied.

## Des chaussures de course sur la piste finlandaise

Des chaussures de course avec un bon amorti ont été conçues spécialement pour préserver les articulations lorsqu'on évolue sur un sol en béton dur. Mais avec des chaussures de ce type, on se sent un peu instable quand on court sur une piste finlandaise. C'est pourquoi il vaut mieux tester le confort des chaussures avant de s'élancer.



## Exercices sur piste finlandaise

Ces exercices complètent un entraînement sur une piste finlandaise, sollicitent les muscles des jambes et du tronc et améliorent la technique de course. Pendant tous ces exercices, veillez à bien engager le tronc et à stabiliser les chevilles.

Durée: 15 à 20 répétitions, 2 à 3 séries

### Squat sauté



**1** Ecartez les jambes d'une largeur un peu supérieure à celle de vos hanches et tournez légèrement les pieds vers l'extérieur. Tendez les bras devant vous.



**2** Sautez vers l'avant avec élan en ramenant les bras derrière vous.



**3** En atterrissant, ramenez les bras devant vous.

### Fentes sautées



**1** Faites un grand pas en avant. La partie supérieure du corps doit rester droite et le tronc engagé.



**2** Sautez avec une impulsion des deux jambes.



**3** Pendant le saut, ramenez la jambe de derrière vers l'avant.



**4** Atterrissez pour vous retrouver en position de fente.



Télécharger  
maintenant.



## active365 – votre appli de santé personnelle.

 Plus d'informations sur  
[css.ch/active365](https://css.ch/active365)

L'appli propose de nombreux conseils et exercices en lien avec l'activité physique, l'alimentation et la pleine conscience pour un mode de vie sain. Grâce à votre assurance complémentaire, vos activités sont récompensées avec un montant allant jusqu'à 400 francs par année.



Votre santé.  
Votre partenaire.

