AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 11 mars 2019**

Je passe du temps dans l'eau

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

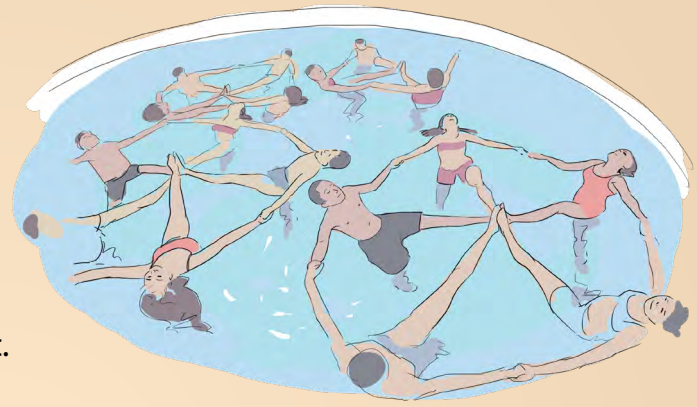
Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Se baigner et percevoir son corps au contact de l'eau révèlent des sensations apaisantes et toniques à la fois, corrigeant les effets désagréables d'un quotidien trop actif.

Rencontrez l'eau ! »

Quelques exemples d'activités agréables dans l'eau

- Le jacuzzi
- Le bain d'eau chaude
- L'aquabike
- L'aquayoga
- L'aquagym
- La marche dans l'eau, etc.



Les vertus du contact avec l'eau

Eau froide

- Stimule le système immunitaire.
- Détend les muscles.
- Raffermit la peau.
- Améliore la circulation sanguine.

Eau chaude

- Détend et apaise en augmentant la production d'hormones du bien-être.
- Atténue les douleurs physiques.
- Améliore la qualité du sommeil.

L'eau et l'apesanteur

- Dans l'eau, je m'étire, je bouge, je flotte sans effort grâce à l'apesanteur
- Mes mouvements sont souples, fluides et légers.
- Je me relaxe complètement et je lâche prise plus facilement.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE