

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerden
- Administrateur U.B.O-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.osteoskynet.be
Web : www.osteopourtous.be

Au quotidien à la recherche du mieux-être possible. De part mes fonctions professionnelles mais aussi au travers de ma vie quotidienne. Santé et activité physique font partie de mon hygiène de vie.



envie

[Nom de la société]

Chemin des Postes 219 bte2
1410 waterloo
Belgique



Fiche santé n°1 ©

La marche et ses bienfaits

- **Sur le plan musculaire**
- **Sur le plan articulaire**
- **Sur le plan cardiologique**
- **Sur le plan métabolique**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

La marche, l'exercice et la respiration



La marche est une activité sportive conseillée à raison de 10000 pas par jour(+/-7-8km)

Voici quelques indications...

La marche est l'activité sportive la plus naturelle pour l'homme. Elle devrait être pratiquée au quotidien de façon douce mais régulière. Elle ne met en aucun cas en péril les articulations . En effet elle ne génère aucun choc articulaire.

Le saviez-vous ?

La marche :

- * réduit le risque de maladies cardio-vasculaires et cérébrales
- * fait baisser la tension artérielle
- * diminue le taux de cholestérol sanguin
- * augmente la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose
- *atténue les conséquences négatives de l'arthrose
- *soulage les maux de dos

La marche et le contrôle du poids !

30 ' de marche correspond à 2 ou 2.5 km. La dépense d'énergie est de +/- 125 calories (520 kilojoules). Si vous marchez 5x/semaine durant un an sans changer votre mode alimentaire vous perdrez 5 kg de masse grasse ! L'énergie est produite par combustion du **glucose** et des acides gras. Cette combustion nécessite de **l'eau** et des **oligo-éléments**. Il faut donc s'hydrater en compensant également les pertes minérales et vitaminiques !

Moins connu...la marche réduit la dépression et l'anxiété et permet de mieux dormir !

La marche quotidienne a l'effet cumulatif nécessaire à une bonne santé !

Il faut comme pour toute activité sportive démarrer lentement pour échauffer l'organisme et le préparer au maintien d'un rythme soutenu.

Procurez-vous des chaussures adaptées à la marche !



Les chaussures idéales seront à la fois légères, soutenantes pour le pied(plus hautes si vous êtes sujet(e)s aux entorses).Les semelles seront appropriées à votre pied. Si nécessaire une visite chez le podologue vous précisera votre type de pied et la chaussure et/ou semelles les mieux adaptées.

Le travail musculaire

L'os se densifie donc se solidifie grâce aux sollicitations de compressions-décompressions générées par la marche. Le muscle qui travaille exerce des tractions sur l'os qui le rend encore plus fort. Le muscle prépare également la bonne fluidité du mouvement et si il est fort et souple amorti mieux les éventuelles chutes !

Idée de Tisane après la marche !

Cassis-Ortie-Prêle

À la fois anti-inflammatoire et reminéralisante !

Tisane reminéralisante

Mélangez

30 g de feuilles de cassis (robes nigrum)

30 g de fleurs d'[orties](#) (urtica dioica) et

40 g de [prêle](#) (equisetum arvense)

1 cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse

Versez dessus de l'eau frémissante

Laissez infuser 10 à 15 minutes

Filtrez et buvez une tasse 1 à 2 fois/jour