

Le **10 juin 2015** plusieurs membres de l'association étaient présents à la conférence professeur CARRE sur l'activité physique et la santé.

Voici quelques points de repères :

- pour rester en bonne santé (ou se refaire plus vite une santé) il faut marcher au moins 30 mn par jour, alterner des marches d'endurance et des marches plus soutenues.
- Bien s'hydrater et toujours faire des exercices d'échauffement et d'étirement.
- Faire des efforts moins intenses quand il fait chaud ou qu'il fait très froid.
- Ne pas rester plus de 2h de suite devant la télé ou l'ordinateur.

En partant, il nous a confié que pour lui, la pratique régulière de la marche nordique deux fois la semaine, selon ses possibilités, est l'activité physique la meilleure pour rester en forme.

Nous reviendrons sur cette conférence riche d'enseignements.