

News #7 - Juin 2023

Bienvenue x sur ma newsletter de Juin !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous écris sur l'intérêt de la **mobilité douce** appelée aussi à la **mobilité active**.



La mobilité douce est une **forme de transport** de personnes et de biens qui n'utilise que l'activité physique humaine comme source d'énergie.

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Marche, course à pied, vélo, trottinette, roller, patins à roulettes, skate ... cela demande de l'organisation mais c'est possible !!



Pourquoi ? Pour être en bonne santé 😊

Mangeons mieux et bougeons plus 🧑🏃🚲.

Nous passons **trop de temps assis** et nous sommes **trop sédentaires**. Si vous ne prenez pas le temps de faire du sport ... pourquoi pas augmenter votre activité physique au quotidien **en prenant les escaliers** et **en se déplaçant à vélo ou à pied ?**

De nombreuses études médicales montrent que la mobilité douce **améliore** la santé des personnes qui y ont recours ❤️.



Conseils :

- Le **vélo** permet de se déplacer rapidement.
- Le **vélo électrique** permet d'aller travailler sans forcément prendre une douche en arrivant et le soir vous pouvez rouler sans assistance pour plus de sport 😊.
- Il existe aussi de **nombreuses aides** pour acheter un vélo électrique (prime à la conversion, bonus écologique, subvention du département).
- Il y a de plus en plus de **pistes cyclables** pour notre sécurité.
- La **marche** permet de se déplacer sans forcément prendre plus de temps.
- Prenez du temps pour sortir du métro ou du bus avant votre station. Cela vous donnera l'occasion de **marcher plus** et d'**avoir un moment à vous**.



Importance écologique pour notre planète :

Grâce à la mobilité douce, vous êtes en meilleure santé et vous faites un geste pour la planète 🌍🌍🌍. En effet, le développement des mobilités actives permet de réduire la consommation d'énergie d'origine fossile et la pollution de l'air qui lui est associée.

Besoin de conseils pour les chaussures de marche ou de course à pied et aussi le choix de votre vélo ? N'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email a été envoyé à x newsletter.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)