



Le mot du président

Dernier trimestre de l'année, où l'espérance et la joie de se retrouver en famille, pour les fêtes de fin d'année, avait ce goût d'amertume de respecter à nouveau les règles sanitaires.

Néanmoins, nous avons pu sortir librement avec quelques contraintes (par groupe de 6) et horaires, ce qui nous a permis de rêver et d'apprécier ces moments trop courts.

Cependant, bon nombre d'entre nous ont profité pleinement des derniers beaux jours de l'année, qui d'ailleurs ne ressemblaient pas à une saison hivernale, mais cela leur a permis d'arrondir leur cumul de kilomètres !

En espérant que l'année 2021 nous apportera une tranquillité d'esprit et le retour à une vie normale avec malheureusement ou heureusement un comportement différent qui je l'espère nous rapprochera.

En attendant, soyez prudents, respectez les gestes barrières, nous allons avec les jours qui rallongent vers le « beau temps ».

Rubrique SANTÉ

L'hiver ne correspond plus aux saisons que nous avons connues ; qui se souvient de l'hiver 1985, quand il faisait -17°C ?

Que faire si nous ne pouvons sortir ? Tout simplement faire du vélo d'appartement, du home-trainer, du cyclorameur, excellent pour les bras et les jambes et de l'entretien physique par des mouvements que vous retrouverez facilement sur Internet.

Sinon, comme chaque année rien ne nous empêche de consulter notre médecin traitant pour faire un *scheik-up* et/ou pour contrôler ses capacités physiques en passant par la médecine du sport.

En résumé, continuons à sortir régulièrement pour entretenir nos muscles au moins 30 minutes, si le temps le permet et d'entretenir également notre psychisme, nos neurones, cela représente l'équilibre qui manque à bon nombre de personne.

Pensons également d'entretenir notre monture.

Il faut lutter contre la sédentarité ; idéalement bouger toutes les heures ; enfin, gardez toute l'année une alimentation saine et équilibrée et surtout quitter notre *chaise* pour augmenter notre métabolisme, quitter la passivité devant un « *écran* pour choisir un livre, résoudre une énigme, faire des mots croisés ou fléchés ou se confronter à un *sudoku* niveau 7 !