

Pionniers du rap blanc dans les années 80, les Beastie Boys livrent un nouvel opus  
**Culture, page 33**



As du *boogaloo*, Sally Sly se mue en prof de hip-hop pour la Fête de la danse  
**Le portrait, page 36**



# Temps Libre

**Culture**  
**Notre époque**  
**Agenda**  
**Cinéma**  
**Les gens**

## Bien-être



Dans le vignoble aiglon, un groupe profite du programme Allez Hop Romandie et des conseils d'une monitrice pour s'initier au walking, la marche rapide.

# Et si on remettait un peu de sport dans notre vie?

**Reprendre une activité physique en douceur, c'est tout bénéfique pour la santé. Un peu de souffle et d'imagination feront des merveilles**

**Emmanuelle Es-Borrot** Textes  
**Chantal Dervey** Photos

Il pleut des cordes ce jour-là, mais elles sont dehors, équipées de pied en cap, des baskets à la casquette. Grâce au programme Allez Hop Romandie (*lire ci-contre*), quelques collaboratrices des centres médico-sociaux de l'Est vaudois ont troqué leur poste de travail habituel pour s'initier au walking, une marche rapide dont la monitrice Gilliane Donnet s'est fait une spécialité. Bras à 90 degrés, pied qu'on déroule du talon aux orteils, une fois les notions théoriques exposées, le groupe prend la direction du vignoble aiglon. A son rythme.

«Ce cours fait écho à mes bonnes résolutions de refaire du sport régulièrement, confie Sylviane Wehrli, 60 ans. Plusieurs personnes ici ont l'air partantes pour se retrouver une fois par semaine. Ce serait idéal. Avoir rendez-vous accroît la motivation.» «D'autant plus si l'activité physique a lieu à l'extérieur, renchérit Caroline Carron Arluna, 33 ans. Le fitness peut vite



«Se retrouver une fois par semaine, ce serait idéal»  
**Sylviane Wehrli**, Aigle

paraître plus rébarbatif.» Or, si l'on veut jouer au maximum des bienfaits d'une activité physique, autant privilégier le long terme. «On fait souvent l'amalgame entre performance et bénéfice pour la santé, explique le Dr Raphaël Bize, de l'Institut

universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne. Pourtant, une activité modérée et régulière porte davantage ses fruits.»

Concrètement, notre corps s'en sortira mieux en pratiquant trente minutes d'activité légère cinq jours par semaine - par session de dix minutes au minimum - qu'en courant 20 km tous les dimanches. Les risques de blessures en seront aussi réduits. Reste à savoir comment définir une activité modérée. «L'intensité de l'effort est très subjective, poursuit Raphaël Bize. Le meilleur critère que l'on puisse donner est de respecter un essoufflement léger, qui permette encore de tenir une

conversation.» Après quoi, libre à chacun d'exercer un sport selon ses goûts: de l'aquagym au cyclisme en passant par la course à pied ou la randonnée en montagne. Sans oublier d'intégrer du mouvement dans son quotidien, gage de succès sur le long terme. «Si l'on cesse toute activité physique d'un coup, tous les bénéfices accumulés seront perdus en six mois, voire un an. Autant bouger dans ses occupations habituelles. Cela commence dès que l'on quitte la position assise!» Passer l'aspirateur, jardiner, se rendre au travail à pied, téléphoner en position debout ou placer l'imprimante commune dans une autre pièce en sont quelques exemples.

### Près de chez vous

Idéal pour reprendre une activité physique de groupe, le programme Allez Hop Romandie propose cours et initiations sous la houlette de monitrices et moniteurs formés dans les différents cantons romands. Walking, Nordic walking, aquagym, running ou fitgym sont proposés au public à des prix tout doux (environ 10 francs la leçon). Un coup de pouce pour les deux tiers de la population suisse qui, selon les chiffres, ne seraient pas suffisamment actifs.

[www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch)

### Bon pour la santé

Les études scientifiques établissant un lien entre l'activité physique et la santé sont récentes. Cependant, certains liens de causalité ont déjà été établis de manière scientifique. Ainsi, outre le bien-être ressenti, une pratique régulière diminue le risque d'apparition de diverses maladies comme le cancer du côlon et du sein, le diabète de type 2, l'accident vasculaire cérébral, les maladies cardiovasculaires ou encore la dépression.

Plus d'infos sur: [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

### L'ami podomètre

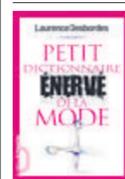
Petit appareil de la grandeur d'une montre, le podomètre mesure les pas effectués par une personne durant la journée. Il peut s'avérer un moyen ludique et discret pour qui souhaiterait reprendre une activité physique en douceur et l'intégrer dans ses habitudes. En moyenne, un adulte fait 7000 pas en un jour. Or, on considère que 10 000 pas quotidiens correspondent aux trente minutes d'activité physique recommandée en étant légèrement essoufflé. Quelques petits détours à bonne fréquence, et le compte est bon!

## Un dico qui déniaise la mode

### Livre

Rédactrice en chef du magazine *Edelweiss*, Laurence Desbordes égratigne les coulisses des fringues haut de gamme. Erudit et très drôle

Mode, ton univers impitoyable. Une réalité que s'attache à asséner le *Petit dictionnaire énervé de la mode*, avec un humour aussi irrésistible qu'une paire de Manolo Blahnik. On doit cet abécédaire à Laurence Desbordes, rédactrice en chef du très *trendy* magazine suisse *Edelweiss*, qui signe là son premier ouvrage. De A comme Ackermann (Haider) à Z comme Zanini (Mario), elle dégomme un Tom Ford assoiffé d'ambition, des blogueuses à «bailler d'ennui», la vocation «attrape-idiotes» de Miu Miu. Ou encore une Sarah Jessica Parker parachutée directrice de la création chez Halston sans avoir jamais manié ni fil ni aiguilles. L'auteure dit son admiration pour le génie d'Yves Saint Laurent ou la délicatesse d'Alber Elbaz. Le livre évoque aussi la fascination naïve que ce milieu peuplé de gros sous exerce parfois. Ainsi le «culte Louboutin» qui fait passer la non-adepte pour une «retardée mentale». Laurence Desbordes le souligne, «le livre s'adresse à des gens aimant la mode et sachant rire d'eux-mêmes». Drôle, mais aussi érudit: impossible d'ignorer, à la fin de la lecture, la genèse des griffes devenues empires de la fringue. Comme quoi, le sujet ne se résume pas à un bavardage entre copines sur la terrasse d'un bistrot... **E.T.**



**Petit dictionnaire énervé de la mode**, Laurence Desbordes, Editions de l'Opportun, 21 fr. 80



## Un bijou rigolo pour les futures mamans

### Grossesse

Une panoplie de sept badges s'affiche pour dater les mois avant l'arrivée de bébé

Ils sont ronds et plutôt sympathiques. Ils ont aussi l'avantage d'éviter tout quiproquo. Plus besoin pour votre interlocuteur d'apprécier la rondeur de votre ventre afin de savoir à quel stade de grossesse vous en êtes, ces badges le diront en leur. **E.E.**

La panoplie de sept badges est disponible au prix de 21 fr. 90 sur [www.bebe-cadeau.ch](http://www.bebe-cadeau.ch)