



Valais

CHARTRE

En mouvement vers notre équilibre !

Le slowUp Valais souhaite développer le bien-être personnel par l'échange et le partage d'un moment de détente et de plaisir avec les autres.

Respecter les principes du développement durable pour ...

Rechercher un équilibre entre la solidarité sociale, l'efficacité économique et la responsabilité écologique.

La promotion de la solidarité sociale est obtenue par la création de liens intergénérationnels, le travail bénévole, la coopération de la population locale, l'intégration des personnes handicapées et l'amélioration de la santé par le biais de l'activité physique et de l'alimentation.

L'efficacité économique découle de prix adaptés à toutes les bourses, de la gratuité de la manifestation et de la collaboration des sociétés locales.

La responsabilité écologique se développe par l'incitation à utiliser les transports publics, la promotion des produits locaux ou issus de l'agriculture biologique, le tri et le recyclage des déchets.

Bouger vers soi-même et les autres pour...

se sentir en forme et en bonne santé, se détendre, libérer son trop-plein d'énergie, fortifier son corps.

L'activité physique pratiquée quotidiennement et d'intensité modérée permet de prolonger la qualité de vie, de prévenir certaines maladies et d'influencer l'équilibre, la coordination physique et le bien-être en général.

En Suisse, environ 27% de la population s'accorde de l'exercice 3x par semaine, 36% bouge trop peu selon les recommandations et 37% est sédentaire et ne pratique aucune activité physique.



Valais

Manger pour ...

Avoir de l'énergie, se sentir à l'aise avec son corps, mieux dormir, concilier plaisir et santé.

Notre état de santé et notre poids corporel sont déterminés dans une large mesure par un style de vie et des habitudes acquises dès le plus jeune âge. L'alimentation, avec toute sa dimension sociale, culturelle et affective, n'est donc pas le seul facteur, mais nous pouvons y intervenir collectivement ou individuellement. Elle peut offrir des facteurs de protection contre certaines maladies (cardio-vasculaires, le cancer ou encore le diabète).

Manger équilibré n'est pas uniquement consommer régulièrement des fruits et légumes, avoir un apport en graisses adéquat, bien s'hydrater mais c'est aussi prendre le temps de manger, mettre des mots sur ce que l'on mange, le faire dans une ambiance détendue tout en étant conscient du plaisir que cet acte procure.

La surcharge pondérale touche 37% des adultes et 25% des enfants dont en moyenne 10% souffrent d'obésité.

Le slowUp Valais veut contribuer activement et concrètement au renforcement des actions favorisant le bien-être de chacun. Bouger et manger avec plaisir, échanger dans un cadre de vie harmonieux sont les facteurs que le slowUp Valais veut renforcer par son action.