

■ **Sport à la maison****Bouger en sécurité**

L'activité physique permet de rester en forme. Elle est d'autant plus importante dans la situation actuelle de semi-confinement. Heureusement, il est possible de bouger chez soi. Suivez les conseils du BPA pour vous entraîner sans vous blesser.

La «salle de fitness» à la maison nécessite suffisamment d'espace. Plus la pièce est petite, moins il est possible de réaliser des exercices dynamiques. Les obstacles, les rebords de meuble ou tout objet au sol sont évidemment à bannir. Si l'on ne dispose pas d'équipements de sport installés de manière conforme, il vaut mieux s'en tenir aux exercices libres au sol. Il est préférable d'effectuer des exercices déjà connus. Afin de réduire le risque de blessures, n'entreprenez de nouveaux exercices que s'ils s'adressent aux débutants. Les programmes d'entraînement par vidéo en ligne peuvent être utiles. Veillez à ce que ces vidéos émanent de prestataires qualifiés, comme les centres de fitness. Si vous effectuez les exercices correctement, lentement et de manière contrôlée sans exagérer, l'entraînement à la maison peut se révéler tout à fait sûr. Vous trouverez des exercices pour vous entraîner chez vous sur le site www.equilibre-en-marche.ch.

Les conseils du BPA

- Dégagez suffisamment d'espace et éliminez tout obstacle.
- Ne vous entraînez pas avec des appareils improvisés.
- Préférez les exercices déjà connus.
- Utilisez des vidéos de prestataires qualifiés pour un entraînement en ligne.
- Ne soyez pas trop ambitieux: effectuez les exercices correctement, lentement et de manière contrôlée. (bpa-oo)

■ **Poisson d'avril****Mercredi, ce n'était pas raviolis**

En cette période de confinement et de rationnement touchant à nos estomacs (raviolis en boîtes) et à l'intime (PQ), quand l'anxiété guette jeunes et vieux, faut-il un poisson d'avril pour égayer notre quotidien? Je réponds OUI sans hésitation pour autant que le poisson soit servi selon la recette que je vous propose: prenez un bouquet garni de faits crédibles, ajoutez un soupçon d'actualité, fourrez votre poisson d'un brin d'humour avant de le mettre au four dans un récipient que vous aurez beurré au préalable. Le beurre, encore une denrée de base en voie de raréfaction dit-on. Le choix et surtout la taille du poisson est primordial. On évitera donc l'énorme sardine qui a bouché le port de Marseille! Mettez votre plat au four que vous aurez chauffé au préalable.

Mais le poisson d'avril a aussi de redoutables prédateurs sous la forme virale des fake news qui abondent sur les réseaux sociaux. Il faut alors se rappeler que les petits poissons ne sont mangés par les gros que s'ils sont lents. Oui, je vous dois la vérité, Heinz, inventeur de sa damainssine, sont des personnages virtuels, les versions bâloises du professeur Didier Raoult, savant de Marseille et habile commentateur des bienfaits de la chloroquine, au départ un médicament antipaludique. Sa longue tignasse blanche lui donne une allure de druide très prisée chez le peuple gaulois toujours à la recherche, en 2020, d'une potion magique! J'espère, qu'à défaut de remède, mon poisson de mercredi dernier aura eu le bonheur de vous divertir car comme disait Voltaire: «J'ai décidé d'être heureux, parce que le bonheur c'est bon pour la santé».

Pierre Chevrier

■ **SIAMS 2020 - Du 21 au 24 avril en ligne et en vidéo****Belle opportunité pour les exposants**

Le SIAMS a malheureusement été repoussé en novembre... et les exposants avaient déjà planifié énormément de choses pour les dates du 21 au 24 avril 2020. Pour leur permettre de communiquer et de diffuser largement des informations, le SIAMS dévoilera des nouveautés en ligne et en vidéo du 21 au 24 avril (et en tout temps sur le portail d'informations).

Du mardi 21 au vendredi 24 avril, les organisateurs mettront des vidéos en ligne avec un programme de diffusion connu quelques jours à l'avance. Chaque heure, de 9h à 17h, une nouvelle vidéo sera dévoilée. Les visiteurs pourront directement commenter et partager des informations et bien entendu interagir avec les entreprises.

Un peu plus pour les exposants

Contactés fin mars, les exposants ont réagi positivement et rapidement à cette idée de mise en valeur et plus de trente exposants prendront part à cet événement. Laurence Roy, responsable clients explique: «La situation est difficile pour tout le monde et dans la mesure de nos possibilités,



nous essayons d'offrir toujours plus à nos exposants». Les responsables informatiques du serveur de SIAMS ont été avertis afin de faire face à un probable afflux de visiteurs et d'échanges sur le site durant cette semaine.

Une région qui se serre les coudes

En cette période compliquée, les organisateurs de SIAMS sont très heureux de pouvoir permettre à leurs ex-

posants de continuer d'être présents sur le marché de manière virtuelle et gratuite. «Nous sommes au cœur d'un écosystème délicat et extraordinaire et nous devons absolument nous serrer les coudes pour le préserver... en cette période très difficile, mais également dans le futur», précise Pierre-Yves Kohler le directeur. Le portail d'informations microtechniques de SIAMS permet déjà aux

exposants de publier des nouvelles sur le site, mais les organisateurs souhaitent aller plus loin en créant un vrai événement en ligne. Ils ne peuvent pas dire aujourd'hui ce que sera le contenu des vidéos diffusées, mais l'écran est mis en place et les exposants ont saisi l'opportunité! Le programme de la semaine sera diffusé le vendredi 17 avril 2020 sur le site www.siams.ch. (cp-oo)