



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

EXERCICE PHYSIQUE - Conseils

Par Mme Valérie Guilbeault, kinésiologue

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, je me permets de vous donner quelques conseils pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien. Le fait d'être sédentaire, c'est-à-dire de ne pas bouger et de rester assis, est ce qu'il y a de plus dangereux pour votre santé. Alors, allez « up », levez-vous pendant que vous écoutez la capsule. Vous pourriez peut-être lever vos genoux doucement, puis allez porter les talons aux fesses, pendant que je vous parle. Cela ne durera que trois minutes. Ce que je veux vous dire de plus important, c'est que la sédentarité a des effets néfastes sur votre santé : ça équivaut à fumer un paquet de cigarettes par jour. On ne veut pas être malade, on veut vivre en santé, longtemps!

Quelques minutes d'exercice par jour font une véritable différence

Nul besoin de faire des minutes interminables d'exercice. Le fait de faire de petites pauses dans votre journée aura un impact positif et vous aidera à vivre en santé longtemps. Je vous vois encore en train de faire vos talons-fesses. C'est super, continuez! À partir de maintenant, toutes les heures, vous allez pouvoir mettre une alarme sur votre ordinateur d'une durée d'une à deux minutes, environ, afin de penser à bouger. Par exemple, vous pourriez marcher jusqu'au photocopieur le plus loin ou vous rendre à la salle de bain la plus éloignée, ou monter un palier d'escaliers, si vous vous trouvez dans une tour de bureaux. Même si vous êtes en tailleur ou en talons hauts, un palier d'escaliers, ça se fait bien. Comme je vous le rappelais, il n'est pas nécessaire d'être en sueur. Le but est de bouger et d'accumuler des petites minutes d'activité physique tout au long de votre journée.

Trouvez une formule que vous pourrez maintenir à long terme

Souvent, c'est la motivation qui nous manque quand on veut faire un programme d'activité physique. Dans les faits, la question la plus importante à se poser est la suivante: « est-

ce que je vais être capable de garder ces changements pour le reste de mes jours? ». Si la réponse est « oui », alors parfait! Sinon, quelles sont les solutions que vous pourriez trouver, en fonction de votre mode de vie, pour demeurer actif le plus possible?

Commencer par faire ce qui est nécessaire. Ensuite, faites ce qui est possible, et soudainement, vous serez en train de réaliser l'impossible! Commencer par faire ce qui est nécessaire dans la vie de tous les jours, c'est-à-dire ce qui est lié à la famille, au travail, etc. Comment gérez-vous tout cela? Ensuite, voyez ce qu'il est possible d'insérer comme petites minutes d'exercice par si, par là. Puis, soudainement, vous réaliserez que vous êtes capable de le faire et qu'en plus, ça dure dans le temps.

Je vous rappelle tout simplement de bouger le plus possible pour améliorer votre espérance de vie en santé!