

Brrr! Il fait froid! Eh oui! Nous sommes plus près du pôle Nord que de l'équateur et l'hiver ne se terminera qu'aux alentours du 21 mars... Vous avez le choix: faire une crise de nerfs ou... profiter de l'hiver. Choisissez la deuxième option, vous ne le regretterez pas. L'hiver a tant à offrir!

La pratique régulière d'activités physiques :

- améliore et entretient la condition physique (aptitude aérobie, endurance et puissance musculaires, flexibilité, etc.);
- diminue le risque :
  - de maladie cardiovasculaire (angine, infarctus, etc.),
  - d'accident vasculaire cérébral (mieux connus sous l'abréviation « AVC »)
  - de diabète de type 2 (taux de sucre sanguin élevé)
  - d'hypertension artérielle,
  - de dyslipidémie (anomalie du taux de gras dans le sang souvent causé par le cholestérol),
  - de syndrome métabolique (combinaison de 3 risques spécifiques pour la santé),
  - de cancer du sein;
  - de cancer du côlon;
- facilite le maintien du poids;
- permet de perdre du poids lorsqu'elle est combinée à des habitudes alimentaires appropriées;
- diminue le risque de chute et les complications possibles;
- réduit les symptômes de la dépression;
- préserve les fonctions cognitives (la mémoire, le raisonnement, l'attention, etc.)

Je ne connais pas de médicaments qui permettent de faire tout ça.... Mais l'activité physique pratiquée de manière régulière y parvient!

#### **ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE**

Le Comité scientifique de Kino-Québec <sup>1</sup> conseille d'éviter la sédentarité et de profiter de toutes les occasions – loisirs, déplacements, tâches quotidiennes – pour pratiquer diverses activités physiques.

#### **Les adultes de 18 à 64 ans :**

- devraient faire, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne, ou au moins 75 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente; on recommande des séances d'au moins 10 minutes, préférablement réparties sur au moins trois jours;
- auraient avantage à faire, chaque semaine, 300 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne, ou 150 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente afin d'accroître les effets bénéfiques sur la santé;

- devraient également faire, deux fois ou plus par semaine, des exercices de musculation sollicitant les grands groupes musculaires.

### **Ce qu'on entend par intensité moyenne et élevée**

**Une activité aérobie d'intensité moyenne** s'accompagne d'un léger essoufflement.

**Une activité aérobie d'intensité élevée** entraîne un essoufflement qui gêne la conversation.

Ainsi, pour les adultes **dont l'aptitude aérobie est moyenne**, la marche d'un bon pas constitue généralement une activité d'intensité moyenne, tandis que le jogging et le tennis en simple sont des exemples d'activités d'intensité élevée.

En revanche, pour ceux **qui ont une moins bonne aptitude aérobie**, la marche d'un pas normal représente une activité d'intensité moyenne et la marche d'un bon pas devient une activité d'intensité élevée.

### **Les adultes de 65 ans et plus :**

- devraient essayer de suivre les recommandations précédentes; en cas d'impossibilité – que ce soit pour des problèmes de santé chroniques ou pour d'autres raisons –, ils devraient être aussi actifs que possible;
- devraient faire également des exercices d'équilibre et de flexibilité afin de réduire le risque de chute.

<sup>1</sup> Le Comité scientifique de Kino-Québec est un groupe d'experts québécois de l'activité physique et de la santé qui conseillent les autorités de Kino-Québec et émettent des avis scientifiques. On peut télécharger la version PDF des avis du Comité scientifique de Kino-Québec du site Internet de Kino-Québec : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).

### Brisez la glace : chaussez vos patins!

Saviez-vous que?

- Le patinage est le sport d'hiver le plus pratiqué par les Québécois.
- Patiner est un exercice complet où cœur, poumons et muscles sont mis à contribution. Et, en plus, c'est amusant, mais ça, vous le saviez déjà!
- Des pratiques quotidiennes de 20 à 30 minutes suffiront à vous redonner ou à maintenir la forme.

Mais, avant tout, pensez à votre confort. Pieds gelés et frissons incontrôlés risquent de vous décourager. Pour garder vos pieds au chaud, portez une paire de bas en polyester et, par-dessus, des bas de laine. Et, bien sûr, chaussez des patins dont la pointure vous convient. Pour les vêtements, le principe des multicouches (ou des pelures d'oignon) s'applique.

N'oubliez pas que plus on bouge, moins on a froid. Avant de vous lancer sur la patinoire, faites quelques exercices d'échauffement : après 2 tours de patinoires pour augmenter votre fréquence cardiaque, faites des mouvements simples de flexions et d'extensions pendant une trentaine de secondes sans donner de coups. En plus de réchauffer les muscles, vous gagnerez en flexibilité.

### Être actif sans claquer des dents!

Faire de l'activité physique lorsqu'il fait froid peut être très agréable et se faire en toute sécurité si vous prenez les précautions nécessaires. Que vous soyez en train de pelleter, de jouer au hockey ou de faire du ski, voici quelques trucs qui vous aideront à apprécier les joies des activités hivernales :

- Optez pour le système multicouches. C'est la meilleure façon de conserver votre chaleur et de demeurer au sec si vous pratiquez une activité plus vigoureuse. Saviez-vous que les vêtements de coton sont à proscrire car ils absorbent trop l'humidité ? Optez pour des fibres synthétiques, tel que le polyester, qui retient de 1 à 3 % de l'humidité alors que le coton en retient 90%. La laine mérino, la polypropylène et le capilène sont aussi des fibres intéressantes.
- Protégez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds.
- Bougez de préférence dans des endroits à l'abri du vent.

### Hydratez-vous bien... même en hiver

Savez-vous qu'il faut bien s'hydrater... même en hiver ? Même si vous ne ressentez pas la soif et que votre activité n'est pas très exténuante, remplissez une gourde d'un liquide tiède ou chaud avant de partir et assurez-vous de boire durant votre activité. Boire une tisane chaude ou un bouillon de poulet est aussi une très bonne façon de s'hydrater, tout en se réchauffant. Toutefois, évitez le café et le thé, ou même l'alcool, qui ne donne qu'une impression de chaleur sans vous hydrater....

Votre activité demande une grande dépense énergétique ? Apportez un liquide froid qui sera efficace pour prévenir une sudation excessive. Pour empêcher le liquide de geler, retournez la bouteille et enfouissez-la dans la neige.

À votre bouillon ! Prêt ! Partez !

### Faites de l'exercice en pelletant l'entrée!

Il n'y a certes rien de drôle à pelleter si vous le faites à la sauvette avec de la « broue dans le toupet »! Cependant, exécuté prudemment et adéquatement, le pelletage représente une activité physique qui vous aidera à maintenir un mode de vie actif.

Vous êtes en bonne santé et habitué aux activités physiques vigoureuses? Pelleter ne pose alors aucun problème, à condition de garder une bonne posture et de ne pas bloquer votre respiration.

Vous êtes sédentaire ou vous présentez certains facteurs de risque (tabagisme, embonpoint, hypercholestérolémie, incidence de maladie cardiaque)? Il serait alors plus sage de parler à votre médecin avant de manier la pelle.

Quelques conseils utiles :

- Faites quelques exercices d'échauffement avant de commencer à pelleter;
- Pliez les genoux, gardez le dos droit et respirez normalement;
- Ne pas bloquer sa respiration à l'effort afin de prévenir des étourdissements;
- Faites de petits mouvements contrôlés et évitez les torsions du tronc;
- Contrôlez le poids des pelletées; plus la neige est mouillée, plus elle est lourde;
- Et évitez de pelleter à toute vapeur;

**Rappelez-vous** : il est important d'adapter sa façon de pelleter à ses capacités.

Brrr! Il fait froid! Eh oui! Nous sommes plus près du pôle Nord que de l'équateur et l'hiver ne se terminera qu'aux alentours du 21 mars... Vous avez le choix: faire une crise de nerfs ou... profiter de l'hiver. Choisissez la deuxième option, vous ne le regretterez pas. L'hiver a tant à offrir!

Pour affronter l'hiver sans crainte de tomber, on recommande de se doter d'une paire de bottes imperméables et bien isolées ayant des talons bas et larges ainsi que des semelles épaisses et antidérapantes. Les semelles à crampons amovibles peuvent être utiles, à condition d'être en mesure de les installer et de les enlever aisément, car elles deviennent très glissantes sur une surface lisse.

Nous invitons les commerces locaux (pharmacie, épicerie, etc.) à installer une chaise près des tapis d'entrées afin de permettre aux marcheurs d'enlever leurs crampons en toute sécurité.



En plus de faire froid, il fait noir plus tôt... Afin d'être visible dans la noirceur, on vous invite à porter des brassards réfléchissants qui sont disponibles gratuitement à votre bureau municipal.