



## 9 CONSEILS POUR RESTER ACTIF EN HIVER

Lorsque le mercure descend, nous avons davantage tendance à faire des activités sédentaires à l'intérieur. Dans ce contexte, il est parfois difficile de rester actif. La solution : prévoyez quelques plages dans votre horaire de la semaine pour pratiquer une activité physique.

Pour retirer des bienfaits de l'exercice, un adulte doit cumuler 2,5 heures d'activité par semaine, par séances d'au moins dix minutes. Ces activités doivent être d'une intensité aérobie de modérée à intense. Lorsque vous pratiquez une activité d'intensité modérée, comme la marche rapide ou le vélo, vous aurez tendance à transpirer un peu plus et à respirer plus rapidement. Dans le cas d'activités plus intenses, comme le jogging ou le ski de fond, vous transpirez davantage et vous sentirez essoufflé.<sup>1</sup>

Voici quelques conseils qui vous motiveront à rester actif durant l'hiver :<sup>2</sup>

### **Planifiez vos activités.**

Si vous inscrivez vos activités à votre calendrier, vous serez moins susceptibles de les oublier. Préparez-vous bien pour garder de bonnes habitudes.

### **2018 Tournée chiropratique.com**

*13 jan. 2018 - St-Sauveur*

*20 jan. 2018 - Sutton*

*27 jan. 2018 - Mont Blanc*

*3 fév. 2018 - Mont Orford*

*10 fév. 2018 - Belle Neige*

*24 fév. 2018 - Chantecler*

*3 mars 2018 - Le Relais*

*10 mars 2018 - Mont Gabriel*

Courez la chance de gagner un

voyage de ski d'une semaine

pour deux à Panorama, C-B

*Plus d'infos:*

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux,



## Trouvez une activité agréable près de chez vous.

Comme la raquette, le ski, le patinage ou le ski de fond.

## Enfilez des pelures.

Isolez bien votre corps. Bien au chaud, vous aurez plus de plaisir à rester dehors.

## Profitez de la lumière du jour.

Sortez dehors de préférence lorsqu'il fait jour. Il est plus difficile de se motiver à faire des activités lorsqu'il fait nuit.

## Inscrivez-vous à des activités d'intérieur.

À votre centre communautaire : cours d'aérobic ou de yoga, badminton, basketball, etc.

## Montez les escaliers.

Forcez-vous à faire plus de pas que nécessaire. À la maison, au centre commercial ou au bureau, montez et descendez les escaliers plus d'une fois. 5 minutes suffisent pour faire une grande différence sur la santé.

## Faites un saut à la bibliothèque pour trouver des sources de motivation.

Vous pouvez y emprunter un large éventail de DVD d'exercice : danse, *step*, aérobic, Pilates... Lorsque vous en retenez un, reprenez-en un nouveau.

## Inscrivez-vous à des courses amicales.

Vous trouverez sûrement dans votre quartier des courses amicales non compétitives de 5 à 10 kilomètres. Participez en famille ou avec des amis!

## À deux, c'est mieux!

Planifiez des activités avec une autre personne. Vous pouvez par exemple vous rencontrer le matin pour une promenade ou l'après-midi pour une séance d'entraînement. À deux, vous développerez un sentiment de responsabilité. Pour vous aider à vous fixer des objectifs adaptés à vos besoins musculo-squelettiques, demandez à votre chiropraticien ou chiropraticienne de vous conseiller des activités.

Quel que soit votre niveau d'activité, n'oubliez pas de vous hydrater. Il est facile d'oublier de boire de l'eau lorsqu'il fait froid dehors. Pourtant, votre corps a autant besoin d'hydratation dans une tempête de neige que pendant une vague de chaleur.<sup>2</sup>

Et, surtout, restez motivé. Révissez vos objectifs (ou cherchez des trucs pour vous fixer de nouveaux buts), afin de ne pas les perdre de vue. Planifiez et visualisez vos objectifs : en regardant devant, vous les atteindrez.

Bonne année 2018 !

Article de l'Association chiropratique canadienne | [chiropratique.ca](http://chiropratique.ca)

<https://www.chiropractic.ca/fr/blogue/9-conseils-pour-rester-actif-en-hiver/> Consulté le 21-12-17

1. Directives canadiennes en matière d'activité physique. 1<sup>re</sup> éd. SCPE ; 2016. Accessible à : [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf). Tiré le 7 novembre 2016.

2. Fondation canadienne de l'AVC et des maladies du cœur. 11 trucs pour demeurer actif l'hiver. 2009. [Heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca). Accessible à : <http://www.heartandstroke.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ikiQLcMWJtE&b=4832209&ct=7596299>. Tiré le 7 novembre 2016.

Source et références: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)