

Rester actif(ve)

L'activité physique et ses avantages

Bougez en septembre

Cela touche tout le monde. Les températures chutent et du jour au lendemain, vous vous retrouvez à manger des aliments réconfortants et à porter des pantalons d'entraînement. C'est la raison pour laquelle il est essentiel que vous vous engagiez à entretenir un mode de vie sain l'automne venu! Maintenez une activité physique régulière et vous constaterez les bienfaits à court comme un long terme.

150 minutes d'activité chaque semaine

Vous risquez de l'entendre souvent ce mois-ci. Les directives actuelles en matière de santé préconisent 150 minutes d'activité physique par semaine pour un adulte. Si ce temps peut être réparti sur toute la semaine, ces mêmes directives recommandent des séances d'au moins 10 minutes à la fois.

section **01**

Votre activité en septembre :

Définissez et suivez vos objectifs sportifs

Sachez où vous allez et suivez votre progression.



Pourquoi 150 minutes?

Des bienfaits **CONSIDÉRABLES** sur la santé :

- Maintien ou perte du poids
- Réduction du risque de cardiopathie, d'AVC, de diabète de type 2 et d'un syndrome métabolique
- Réduction du risque de contraction de certains cancers, notamment celui du côlon et du sein
- Maintien et amélioration de la santé des os, des articulations et des muscles
- Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi
- Prévention des blessures et amélioration de la qualité de vie

Exercer une activité physique 150 minutes par semaine ne constitue pas une solution miracle, et ce facteur temps peut varier d'un individu à l'autre, selon le régime alimentaire, les caractéristiques physiques individuelles et le mode de vie. Toutefois, il s'agit d'un premier pas vers une vie plus heureuse et plus saine. Nous vous conseillons de consulter votre médecin pour déterminer le programme le plus adapté à vos besoins.

Stimulez votre rythme cardiaque tout au long de la journée

Outre un programme d'exercices régulier, il est primordial que vous restiez actif(ve) pendant la journée. Un mode de vie sédentaire peut s'avérer dangereux pour votre santé, et ce, même pour les habitués des salles de sport s'ils se contentent de leurs séances d'entraînement. Heureusement, vous pouvez facilement grappiller quelques minutes d'activité au quotidien avec quelques conseils simples à appliquer.

Bougez un peu plus au quotidien

- Garez-vous au fond des parcs de stationnement de manière à gagner quelques pas supplémentaires.
- Prenez les escaliers et évitez l'ascenseur.
- Marchez pendant les pauses au lieu de vous asseoir dans la salle de pause ou la cafétéria.
- Évitez les services au volant, et ce même à la banque ou à la pharmacie. Garez-vous et rendez-vous-y à pied pour effectuer quelques pas supplémentaires.
- Passez du temps en famille tout en privilégiant des activités actives.
- Lorsque vous regardez vos émissions préférées, effectuez des petits exercices physiques, comme des sauts sur place, des répulsions et des abdominaux, pendant les interruptions publicitaires.
- Suivez vos pas pour vérifier que vous restez actif(ve), et ce même lorsque vous êtes occupé(e) ou distrait(e).
- Commencez modestement et mettez progressivement la barre plus haut. Veillez à ne pas vous fixer des objectifs irréalistes, car vous risqueriez de vous démoraliser. Visez des objectifs plus modestes, mais réalisables qui, mis bout à bout, donneront un objectif impressionnant! Vous pouvez par exemple commencer par une légère augmentation du nombre de minutes actives ou de pas effectués au quotidien. Continuez ensuite d'atteindre vos objectifs et fixez-en d'autres jusqu'à ce que vous effectuiez 10 000 pas par jour ou 150 minutes d'activité par semaine.




 section **03**

Surmontez les obstacles qui se dressent devant vous

Les raisons pour ne pas faire de sport sont nombreuses. Vous n'avez pas le temps, vous êtes trop fatigué(e), il fait froid ou gris... Nous trouvons tous des excuses, parfois même sans nous en rendre compte. C'est la raison pour laquelle il convient de se préparer mentalement pour atteindre ses objectifs sportifs.

Conseil n°1

« Je ne sais pas quoi faire ou par où commencer. »

Aucun problème. Vous pouvez commencer par consulter votre médecin afin de tenir compte des éventuels problèmes de santé ou risques vous concernant. Ensuite, recherchez simplement « salles de sport à proximité » sur Google. La plupart des salles de sport vous permettent d'être suivi(e) par un entraîneur personnel si vous avez besoin d'aide pour composer votre séance d'entraînement ou le régime alimentaire adéquat.

Conseil n°2

« Je n'ai pas le temps. »

Prenez le temps! Notez ce que vous faites chaque jour pendant une semaine type. Ensuite, trouvez un créneau pour des exercices réguliers pendant quelques matinées, après-midis ou soirées libres.

Conseil n°3

« C'est ennuyeux. »

- Ne vous forcez pas à effectuer des exercices qui ne vous procurent pas de plaisir. Restez motivé(e) en poursuivant des passe-temps actifs et en privilégiant des exercices que vous aimez faire.
- Demandez à un(e) ami(e) de se joindre à vous, et ce même si vous ne faites qu'une ou deux séances par semaine. Vous pourrez ainsi vous soutenir mutuellement et le plaisir n'en sera que plus grand.
- Ne vous installez pas dans une routine. Si ce que vous faites vous ennuie, recherchez d'autres activités ou consultez votre médecin! Vous trouverez forcément un autre programme fait pour vous.

Conseil n°4

« Je profite de mon temps libre pour m'occuper de mes enfants. »

Et vous avez raison! C'est l'occasion idéale de bouger en même temps que vos enfants. Privilégiez les activités actives lorsque vous passez du temps avec vos enfants (jouez au chat, à cache-cache, apprenez-leur un nouveau sport ou jeu, ou partagez-vous les corvées, comme l'entretien du jardin ou les travaux dans la cour) et complétez vos minutes d'activité par une séance d'entraînement, au besoin.

Recette du mois de septembre

Sauce crémeuse aux herbes accompagnée de légumes croquants

Croquant, crémeux, délicieux et prononcé « erb » (sans le « h » aspiré) en Amérique, mais « herb » (avec le « h » aspiré) partout ailleurs.

INGRÉDIENTS

Une demi-tasse de babeurre écrémé
 Une demi-tasse de mayonnaise allégée en matières grasses
 Deux cuillères à soupe d'aneth frais ciselé
 Une cuillère à soupe de jus de citron
 Une cuillère à thé de moutarde de Dijon
 Une cuillère à thé de miel
 Une demi-cuillère à thé de poudre d'ail
 Un huitième de cuillère à thé de sel
 Six tasses de légumes
 (céleri, carottes, concombres, poivrons rouges, légumes de votre choix)

INSTRUCTIONS

1. Fouettez le babeurre, la mayonnaise, l'aneth, le jus de citron, la moutarde, le miel, la poudre d'ail et le sel dans un bol moyen jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Servez la sauce avec les légumes.

Durée totale (cuisson et préparation) :
10 minutes



INFORMATION NUTRITIONNELLE :

161 calories
 3 grammes de matières grasses
 3 grammes de cholestérols
 236 milligrammes de sodium
 7 grammes de glucides
 1 gramme de fibre
 1 gramme de protéine

