

Une aventure sociale, c'est bon!

Par : John Griffin, MSc

Nous savons tous qu'après de l'exercice physique, nous nous sentons mieux. Mais le vrai plaisir que nous ressentons d'un exercice physique peut être attribué à plus que le fait d'être actif(ve). Il y a un sentiment positif quand une personne partage une activité physique avec un(e) ami(e) ou un groupe – une « aventure sociale ».

Quand nous faisons du ski, de la natation, de la marche ou jouons au golf ou aux quilles avec quelqu'un, nous créons de nouvelles expériences partagées. Ceci est important à tous les stades de la vie, mais de se sentir revitalisé comme adulte plus âgé, c'est rafraîchissant.

Une aventure sociale peut impliquer un changement de lieu ou de climat – l'aventure d'une découverte partagée avec un(e) ami(e). Ou c'est peut-être tout simplement un jeu de dés pour un café après la partie. Si vous êtes en mesure de prévoir environ quatre de ces occasions sociales à chaque mois, le tout aura des effets positifs sur votre mode de vie.

Le mode de vie a un effet important sur le vieillissement. L'exercice régulier au fur et à mesure qu'une personne vieillit peut représenter une vie davantage saine, indépendante et satisfaisante. En ajoutant un élément social à votre plan de vie active apporte encore plus au vieillissement.

À propos de l'auteur :

John C. Griffin, MSc, est professeur au Programme de la promotion de l'entraînement physique et de la santé au Collège George Brown à Toronto, en plus d'être consultant, conférencier, accompagnateur et auteur. Cet article a été adapté avec permission de « Boost lifestyle activities to support clients in aging well » dans le The Journal on Active Aging, mars/avril 2013: www.icaa.ca.

