

## Dix conseils pour **DEMEURER** physiquement actif et active, même en hiver

1. **Amusez-vous!!!** L'activité physique parfaite est celle qui vous divertit et vous procure à ce point du plaisir que vous en oubliez que vous êtes en train de faire de l'exercice. Si vous ne retirez pas de plaisir à faire votre activité, il est temps de trouver une activité qui vous convient davantage.
2. **Nous avons tous nos hauts et nos bas.** Les jours où vous vous sentez sans entrain, ne cédez pas à la tentation de ne rien faire. Essayez quelques exercices d'échauffement (étirements) et si après ces exercices, vous ne vous sentez pas plus d'aplomb, remettez au lendemain. Les jours où vous vous sentez en forme, bougez davantage. Profitez de la moindre bouffée d'énergie pour bouger!
3. **Si l'hiver vous déprime,** habillez-vous en fonction du temps qu'il fait. Enfilez des crampons sur vos bottes et apportez des bâtons de ski pour vous déplacer sans danger sur la neige et sur la glace. À moins qu'il ne fasse un froid sibérien, le fait de bouger vous gardera au chaud et une fois dehors, vous verrez qu'il ne fait jamais aussi mauvais que vous l'aviez pensé.
4. **Si vous avez tendance** à vous « hiberner » au chaud, suivez un programme d'exercice à la télévision ou élaborer votre propre programme au son d'une musique entraînante que vous aimez. Accumulez les « tours de piste » en marchant de long et large dans votre domicile, même si cela peut vous sembler un peu ridicule. Monter et descendre un escalier est un excellent moyen de vous aider à maintenir votre forme physique. Marchez ou dansez sur place si vous n'avez pas suffisamment d'espace pour bouger dans votre appartement.



5. **Rendez-vous** au centre commercial le plus rapproché, à l'église ou dans une école, et faites des « tours de piste » à l'intérieur.
6. **Une fois que vous aurez pris l'habitude de faire de l'exercice,** ce qui est très bien, il se pourrait que vous vous lassiez de faire la même chose jour après jour. De temps en temps, essayez une nouvelle activité. La plupart des responsables de programmes d'activité vous laisseront suivre le premier cours gratuitement.
7. **Si vous avez une crise** d'arthrite ou les articulations endolories, tâchez de continuer à exercer les parties qui ne vous font pas mal. Ce n'est surtout pas le moment de laisser tomber le restant de votre corps!
8. **Récompensez-vous** d'être actif ou active. Fixez-vous des objectifs à court terme et à long terme, et déterminez comment vous allez vous récompenser une fois que vous aurez atteint tel ou tel objectif.
9. **Aidez quelqu'un de votre entourage** à entreprendre une vie active. Demandez à un voisin ou à une voisine, de vous accompagner durant l'une de vos

promenades. Si tous les aîné(e)s actifs s'entraînaient les uns les autres à se mettre à l'activité physique, environ 80 % des Canadiens et Canadiennes âgés seraient en pleine forme!

**10. Si vous avez des problèmes de santé,** demandez à votre médecin s'il n'y aurait pas autre chose que des médicaments pour remonter la pente. Pour commencer à s'attaquer à un problème (p.ex. d'insomnie, de dépression, de douleurs et courbatures), peut-être qu'un programme d'exercice régulier vous ferait du bien.

**Cet article a été reproduit avec l'autorisation du Alberta Centre for Active Living (ACAL).** L'ACAL s'emploie à promouvoir l'activité physique et sert de centre d'expertise de l'activité physique, en matière de recherche et d'éducation, auprès des praticiens, des organisations et des preneurs de décision. La mission de l'ACAL est d'améliorer la santé et la qualité de vie de tous grâce à l'activité physique. Pour plus de renseignements au sujet de l'ACAL, consultez le :

[www.centre4activeliving.ca/index.html](http://www.centre4activeliving.ca/index.html).