

FAIRE DE L'EXERCICE : CE N'EST PAS JUSTE POUR LES AUTRES



Par : David Boivin, surintendant SST et certifications

EXERCICE

La fin de la période des fêtes et le début d'une nouvelle année sont le moment propice à revoir certaines de nos habitudes de vie. Quelques livres en trop, mauvaise humeur, toujours fatigué, maux de dos, d'estomac, de genoux, de pieds, bref toutes les raisons sont bonnes pour reprendre sa santé en main. Ce n'est souvent pas si compliqué si l'on adopte une vie active en misant sur l'activité physique tant au travail qu'à la maison ou dans nos loisirs afin d'améliorer notre qualité de vie.

Mener une vie active signifie intégrer des activités physiques dans la vie de tous les jours, que ce soit monter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, marcher pour aller au dépanneur au lieu d'y aller en voiture, jouer avec vos enfants ou petits-enfants, promener le chien ou participer aux compétitions sportives offertes dans vos communautés (balle molle, hockey, soccer). Être actif, c'est plus facile qu'on ne le croit. Santé Canada suggère au moins 2.5 heures d'activité par semaine afin d'en retirer des bienfaits pour la santé. Bien sûr, l'activité se doit d'être d'une certaine intensité, c'est-à-dire qu'à la fin de celle-ci, vous devriez avoir une sensation prononcée de chaleur et votre rythme respiratoire devrait être accéléré.

Il est aussi possible que votre remise en forme nécessite d'y voir plus intensément en raison d'un surplus de poids d'une certaine ampleur ou pour des raisons médicales. Dans ces cas-ci, il importe de consulter votre médecin de famille afin de déterminer vos limites en fonction de votre état de santé actuel et de vos antécédents médicaux. Par la suite, il est de mise de réaliser une évaluation complète de votre condition physique par un kinésologue qui est un professionnel de la santé spécialisé en activité physique. Ce dernier pourra préparer un programme d'entraînement physique adapté à votre état et à vos besoins. Il pourra même en assurer sa réalisation avec vous si vous le désirez ainsi que faire le suivi périodique de vos programmes d'activité physique.

L'entraînement n'est qu'une partie de la remise en forme, car une saine alimentation et une hydratation adéquate sont primordiales. Une bonne hydratation implique de boire de l'eau et d'éliminer le jus et les boissons gazeuses afin de réduire l'apport en calories tout en s'assurant d'être hydraté adéquatement. Gardez en tête que l'hydratation doit se faire au courant de la journée, soit avant et après l'effort, ainsi que pendant l'effort. Pour ce qui est de la saine alimentation, celle-ci est inévitable car une perte de poids ne s'effectue pas seulement par l'effort physique éliminant les calories. Il faut aussi réduire l'entrée de celles-ci, c'est plate de

même.... Si vous ne savez pas du tout où débiter, je vous conseille fortement de consulter une nutritionniste qui pourra évaluer votre état nutritionnel et déterminer un plan de nutrition visant à maintenir ou à rétablir votre santé.

Pratiquer de l'activité physique est un excellent moyen de prévenir et de traiter une quantité impressionnante de problèmes de santé (hypertension artérielle, diabète de type II, maladies cardiovasculaires, dépression, anxiété, etc.). Dans le fond, c'est de mettre toutes les chances de votre côté pour vieillir en ayant une meilleure qualité de vie.

Votre Coopérative vous encourage à opter pour l'activité physique **en remboursant 75 % de votre inscription dans tout centre d'entraînement reconnu**, tel qu'adopté à la séance du conseil d'administration du 23 février 2007. Pour nous, un employé en santé c'est : un travailleur productif, réduction du taux d'absentéisme, employés et culture d'entreprise plus positifs, réduction des frais médicaux ainsi que du taux de blessures et d'accidents, meilleure gestion du stress et employés plus calmes ainsi qu'une amélioration globale de la santé et du mieux-être des employés mais.... avant tout, faite-le pour vous!