



Restez actif, même en hiver

Il neige peut-être, la température chute, le ciel est gris, les journées sont courtes, et on dirait que tout le monde éternue et a le nez qui coule. Il n'est pas étonnant que nous souhaitions presque tous rester à la maison bien au chaud jusqu'au printemps.

Les mois d'hiver ne sont pas nécessairement déprimants. Savez-vous comment être vraiment de meilleure humeur et renforcer votre système immunitaire? En faisant de l'exercice régulièrement. Vous n'aimez pas le ski, le patin ou les autres activités hivernales? Vous ne supportez pas le froid? Aucun problème. Il vous suffit d'être créatif et, surtout, de rester motivé.

Qu'est-ce qui est jugé suffisant?

Santé Canada et l'American Heart Association recommandent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine. Cela peut sembler beaucoup, mais vous pouvez atteindre cet objectif, dix minutes à la fois. Mieux encore : toutes les tâches domestiques (à l'intérieur ou à l'extérieur) qui stimulent votre rythme cardiaque peuvent être efficaces, par exemple passer l'aspirateur, pelleter la neige, ratisser les feuilles ou laver le plancher.

Demeurez motivé

On peut trouver de nombreuses excuses pour ne pas sortir l'hiver : il fait trop froid ou trop noir, il pleut trop ou cela prend trop de temps. Il est parfois difficile d'accorder la priorité à l'activité physique. Voici certaines façons de rester motivé – et d'avoir du plaisir, quelles que soient les conditions météo.

- **Faites participer les enfants.** Il y a beaucoup de neige? Sortez tous ensemble pour créer un bonhomme de neige, ou faire des anges dans la neige ou une bataille de boules de neige. Faites de l'exercice en regardant la télévision. Profitez de chaque pause publicitaire pour faire participer toute la famille à un petit concours – qui peut faire le plus de pompes ou de fentes avant? Mais assurez-vous que tout le monde fasse bien ses étirements avant. Les enfants trouveront que c'est amusant de faire de l'exercice, et vous rirez en famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Faites de l'exercice à deux.** Si vous savez que quelqu'un vous attend au cours de yoga ou va se joindre à vous pour votre marche matinale, non seulement vous devrez y aller, mais en plus, cela vous motivera.
- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes.** Si vous prévoyez jouer au hockey pendant trois périodes alors que vous n'avez pas chaussé vos patins depuis des années, vous risquez simplement de vous décourager, de baisser les bras et d'avoir mal partout! Une démarche progressive vous permettra de rester concentré et de garder le cap en marchant un peu plus longtemps chaque jour, en faisant plus de pompes chaque semaine ou en faisant plus de tours sur la patinoire du quartier chaque mois. Faites le suivi de vos progrès et récompensez-vous pour chaque objectif atteint.
- **Innovez.** Lancez-vous un défi en essayant une activité hivernale comme le curling ou la raquette, ou un sport qu'on peut pratiquer toute l'année, comme le badminton, le ballon prisonnier ou le tennis de table. Les centres communautaires offrent une grande variété d'activités aux jeunes et aux moins jeunes.

Accepter l'hiver

Voici quelques idées qui vous permettront de sortir et de rester actif, quel que soit le temps qu'il fait :

- **Promenade au centre commercial.** Cette activité gagne en popularité dans tous les groupes d'âge, mais surtout chez les aînés. De nombreux centres commerciaux ouvrent de bonne heure afin de permettre aux gens de s'y promener. Il se peut que les magasins soient fermés, mais les toilettes, les fontaines et les bancs sont accessibles, et c'est un bon moyen de rencontrer des gens.
- **Quilles.** Une nouvelle génération est en train de réaliser que les quilles sont une activité sociale et physique intéressante. La plupart des salles de quilles ont créé des ligues pour les adultes et les enfants, les experts et les débutants.
- **Glissade en tube, luge et toboggan.** C'est vraiment amusant de dévaler les pentes, mais vous ferez de l'exercice pour remonter jusqu'en haut.
- **Marches dans la nature.** Vous verrez de nombreuses espèces sauvages, et vous pourrez ramasser des pommes de pin et respirer le grand air dans les boisés, les parcs et les aires de conservation de votre région – et c'est gratuit (sachez que les aires de conservation n'acceptent pas toujours les chiens).

Éviter l'hiver

Si la météo vous rebute vraiment trop, voici quelques idées pour rester en forme sans quitter la maison :

- **Établissez votre propre entraînement en circuit.** Faites dix minutes d'exercice en créant votre circuit d'entraînement à la maison. Prévoyez une alarme chaque minute (vous pourrez réduire la fréquence quand vous serez plus en forme).

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travaillsantevie.com



- Première sonnerie : réchauffement, étirements et jogging sur place
- Deuxième sonnerie : 10 redressements assis
- Troisième sonnerie : 10 pompes
- Quatrième sonnerie : 10 sauts avec écart
- Cinquième sonnerie : 10 flexions des jambes (*squats*)
- Sixième sonnerie : 10 appuis sur les triceps (utilisez la table de salle à manger)

Etc. Terminez par 60 secondes de récupération. Faites participer les enfants et rendez-vous dans une pièce différente pour chaque exercice.

- **Combinez votre exercice avec vos tâches domestiques.** Faites des fentes avant en passant l'aspirateur, des flexions des jambes (*squats*) en mettant du linge dans la laveuse ou la sècheuse, ou des levées de jambes en faisant la vaisselle. Montez les escaliers en courant (sans tenir la rampe). Enlevez la poussière ou la saleté en faisant des mouvements circulaires assez marqués, et faites des pompes en vous appuyant sur le comptoir de cuisine pendant que le café est en préparation (assurez-vous que le comptoir est sec afin de ne pas glisser).

Si vous avez un bébé, installez-le dans un porte-bébé et faites vos tâches ménagères – cela fera travailler votre cœur, vous ferez de l'entraînement avec poids et bébé sera content!

- **Regardez ou téléchargez un programme d'entraînement.** Il existe divers programmes d'exercice qu'on peut télécharger ou regarder en ligne. Assurez-vous de commencer par un programme adapté à votre condition physique, que vous pourrez exécuter en toute sécurité et sans douleur.
- **Dansez.** Montez le son et dansez pendant dix minutes, avec toute la famille ou par vous-même.

Consultez votre médecin de famille avant de vous lancer dans des activités physiques intenses (y compris le pelletage de neige). N'oubliez pas qu'il faut commencer lentement et en douceur. Pour avoir d'autres idées sur la façon de rester actif cet hiver, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Prenez une résolution axée sur les objectifs SMART

Pour bon nombre d'entre nous, le Nouvel An est le moment idéal pour apporter des améliorations dans notre vie, en faisant plus d'exercice, en arrêtant de fumer, en devenant végétarien, en faisant du bénévolat ou en adoptant d'autres résolutions. Malheureusement, 80 % d'entre nous échouent dès le mois de février.

Les résolutions sont difficiles à tenir, quelle que soit la période de l'année, si elles s'appuient sur des objectifs irréalistes ou vagues. Pour réussir, nous devons établir des objectifs SMART.

Objectifs SMART

Les objectifs **SMART** sont **Spécifiques**, **Mesurables**, **Atteignables**, **Réalistes** et **Temporels**. Par exemple, si vous appliquez ces objectifs à la plus populaire des résolutions du Nouvel An (perdre du poids), cela ressemblera à cela :

- **Spécifique** : Il ne suffit pas de dire que vous allez perdre du poids. Vous devez être spécifique : « Je vais perdre 25 livres. »
- **Mesurable** : Maintenant que vous avez établi un objectif spécifique, vous devez trouver un moyen de mesurer vos progrès alors que vous visez un objectif plus audacieux. Par exemple : « Je vais me peser une fois par semaine. »
- **Atteignable** : Pouvez-vous atteindre cet objectif? Si vous souhaitez perdre 15 livres par mois, ce n'est pas seulement irréaliste, c'est aussi dangereux pour votre santé; de plus, vous finirez par abandonner, ou vous serez frustré si la balance n'est pas coopérative. Visez un objectif atteignable de deux à quatre livres par mois.
- **Réaliste** : Qu'est-ce qui, dans votre vie, fait que votre résolution est réaliste? Votre réponse pourrait être : « On fait du diabète de type 2 dans ma famille. Si je perds 25 livres, je risquerai moins de devenir diabétique. »
- **Temporel** : Établissez un échéancier pour votre objectif. Voulez-vous perdre 25 livres sur une période de six mois? D'un an?

Votre résolution **SMART** du Nouvel An relative à la perte de poids serait donc la suivante : « Parce que je veux réduire le risque de faire du diabète de type 2, je vais perdre deux livres par mois pendant les 12 prochains mois. Je me pèserai une fois par semaine pour mesurer mes progrès. »

Tenir ses engagements

Il est facile d'établir des objectifs. Il est moins facile de les atteindre. Voici quelques conseils qui vous aideront à rester sur la bonne voie tout au long de l'année :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travaillsantevie.com



- **Concentrez-vous sur une chose à la fois.** N'ouvrez pas la porte à la frustration et à l'échec en prenant trop de résolutions. Concentrez-vous sur votre priorité n° 1. Le reste suivra, avec le temps.
- **Progressez à petits pas.** Établissez un plan étape par étape. Par exemple, au lieu d'être dépassé par l'idée de perdre beaucoup de poids, allez-y cinq livres à la fois. Une démarche progressive vous aidera à rester concentré et à garder le cap tout en ayant un sentiment d'accomplissement.
- **Récompensez-vous pour les petites victoires.** N'attendez pas d'avoir atteint votre objectif pour vous féliciter. Si, pour le Nouvel An, vous avez pris la résolution de perdre 25 livres en douze mois, récompensez-vous quand vous franchirez la barre des 5, des 10, des 15 et des 20 livres.
- **Soyez indulgent envers vous-même.** Vous êtes humain, après tout, et certaines situations – les Fêtes, les célébrations en famille, les mariages et les activités sociales – vous feront temporairement dévier de votre trajectoire. Apprenez de ces situations, oubliez-les et pensez à l'avenir.
- **Créez un réseau de soutien.** Il est plus facile d'aller régulièrement au centre de conditionnement physique si quelqu'un vous y attend ou de perdre du poids quand toute la famille mange plus sainement.

Pour obtenir de plus amples renseignements, des ressources et de l'aide afin de mener à bien vos résolutions, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

