

### Garder la forme pendant une affectation à l'étranger

Cette année, vous avez décidé de vous mettre en forme; cependant, cette bonne résolution peut représenter tout un défi si elle coïncide avec une affectation à l'étranger. Voici quelques conseils pour améliorer votre santé :

1. **Comptez vos pas.** Ne soyez pas sédentaire. Vous pouvez commencer en vous procurant un podomètre (en anglais seulement) et en vous fixant un objectif raisonnable, mais relativement audacieux, quant au nombre de pas à faire par jour. Certaines cultures recommandent un objectif de 10 000 pas, soit un peu plus de huit kilomètres, selon votre enjambée. Afin de profiter des bienfaits de la marche pour la santé, vous pouvez réaliser votre objectif quotidien où que vous soyez et dès que vous le pouvez, sans devoir vous inscrire à un centre de mise en forme. Par exemple, au lieu d'utiliser le trottoir roulant à l'aéroport, marchez vers votre destination. Plutôt que de prendre l'ascenseur, empruntez les escaliers ou gardez votre voiture tout au fond du terrain de stationnement. Si vous devez consulter un collègue, vous pourriez aller le voir à son bureau au lieu de l'appeler. Rappelez-vous : chaque pas compte!
2. **Prenez exemple sur les habitants du pays.** En transit vers votre nouvelle affectation, renseignez-vous sur ce que les citoyens font pour se tenir en forme, et suivez leur exemple. Ainsi, si vous êtes affecté aux Pays-Bas, vous pourriez louer ou acheter un vélo. Si vous travaillez en Chine pendant une longue période, laissez-vous tenter par la danse sociale au parc ou le tai-chi (en anglais seulement). Remarquez toutefois que vous pourriez ne pas pouvoir vous adonner aux activités physiques que vous faisiez à la maison. Par exemple, il peut être agréable de faire du jogging dans votre ville d'origine, mais plus difficile de le faire dans la chaleur tropicale de votre pays d'adoption. Trouvez des aspects de la nouvelle culture que vous pourriez adopter, et ne les abandonnez pas. Cela pourrait même faciliter vos efforts d'intégration.
3. **Faites une petite place à des activités supplémentaires au travail.** Un lien a été établi entre la position assise prolongée et le diabète, les maladies cardiovasculaires et un décès prématuré. Plutôt que de rester assis devant votre écran à longueur de journée, essayez de travailler debout. Saviez-vous que vous pouvez perdre environ 50 calories de plus à l'heure en restant debout plutôt qu'en restant assis? Par exemple, parlez au téléphone en allant et venant, et répondez à un courriel debout. Vous pouvez aussi utiliser un guéridon pour portable, si vous en avez la possibilité. Cela vaut la peine d'essayer.

Faites une promenade à l'extérieur pendant la pause-repas. Si la culture du pays le permet, vous pourriez suggérer que votre prochaine réunion soit assortie d'une petite randonnée. Quoi qu'il en soit, l'exercice régulier contribue à stimuler les endorphines, ce qui est particulièrement important pour les expatriés qui tentent de s'adapter et de s'intégrer. Si vous éprouvez de la difficulté à vous intégrer malgré tous ces conseils pour stimuler vos endorphines, vous devriez peut-être communiquer avec votre PAE. Les conseillers peuvent vous proposer des solutions de rechange qui conviendront à votre mode de vie et votre horaire.

### Quelques données à propos de l'exercice physique

- Les utilisateurs de podomètre font en moyenne 2 000 pas de plus par jour que les personnes qui ne l'utilisent pas.
- Selon le World Cancer Research Fund International (en anglais seulement), plus de la moitié de la population des pays où les revenus sont élevés comme l'Argentine, le Royaume-Uni et l'Afrique du Sud est considérée comme « insuffisamment active », alors que c'est le cas pour moins de 10 pour cent de la population des pays où les revenus sont faibles, comme la Mongolie et le Bangladesh. Ce phénomène pourrait être lié aux activités associées à l'occupation et au transport.
- Les adultes canadiens passent les trois quarts de leurs heures de veille en position assise ou inclinée, chaque jour.
- Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* recommandent aux adultes de cumuler 150 minutes d'activités aérobiques d'une intensité modérée à vigoureuse par semaine. Vous pouvez accumuler ces minutes par séances de 10 minutes, il n'est pas nécessaire de les faire toutes d'affilée.

- Les expatriés qui sont habitués aux longues journées ensoleillées souffrent souvent de déprime hivernale et des effets du trouble affectif saisonnier. Combattez ce trouble en pratiquant vos activités physiques à l'extérieur, surtout si vous êtes affecté dans un pays de l'hémisphère nord, où les jours sont plus courts. Les activités extérieures améliorent non seulement l'humeur, mais elles vous exposent également aux rayons du soleil, qui stimulent la production de vitamine D par votre organisme. Un double avantage!

**Ressources :**

<http://blogue.travaillsantevie.com/2013/07/les-bienfaits-surprenants-des-voyages-sur-la-sante-mentale/>

---

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.