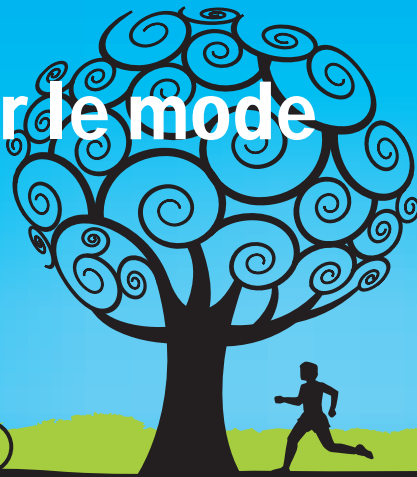


# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 1- 01/09

## Entrer d'un bon pas dans la nouvelle année

**L**es Canadiens et Canadiennes consacrent un nombre alarmant d'heures à des activités sédentaires comme être assis au travail ou regarder la télévision. Selon une analyse récente de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 29 p. 100 des adultes canadiens consacrent 15 heures ou plus par semaine à regarder la télévision et 15 p. 100 des Canadiens passent 11 heures ou plus par semaine devant leur ordinateur durant leurs temps libres.

Les activités sédentaires, combinées aux commodités de la vie contemporaine, amènent les Canadiens et Canadiennes à effectuer peu d'activités physiques quotidiennes. À notre époque, les gens marchent peu et utilisent d'avantage leur voiture que leur vélo. Les emplois manuels sont plus rares et les méthodes et les outils mécanisés plus courants. Jadis, les activités quotidiennes consacraient une bonne part d'énergie physique. Malheureusement, ces activités qui faisaient augmenter notre activité physique quotidienne sont presque toutes disparues avec l'arrivée des ouvre portes de garage, des souffleuses à feuilles, des télécommandes et des lessiveuses.

L'adoption d'un mode de vie sédentaire entraîne une augmentation du risque d'embonpoint et d'obésité, ainsi que d'autres problèmes de santé. Comment donc encourager les Canadiens et Canadiennes à faire davantage d'activité physique dans notre monde moderne où les ordinateurs et les machines sont ici pour rester et comment

faire pour surmonter le manque de temps que les Canadiens et Canadiennes peuvent consacrer à l'activité physique?

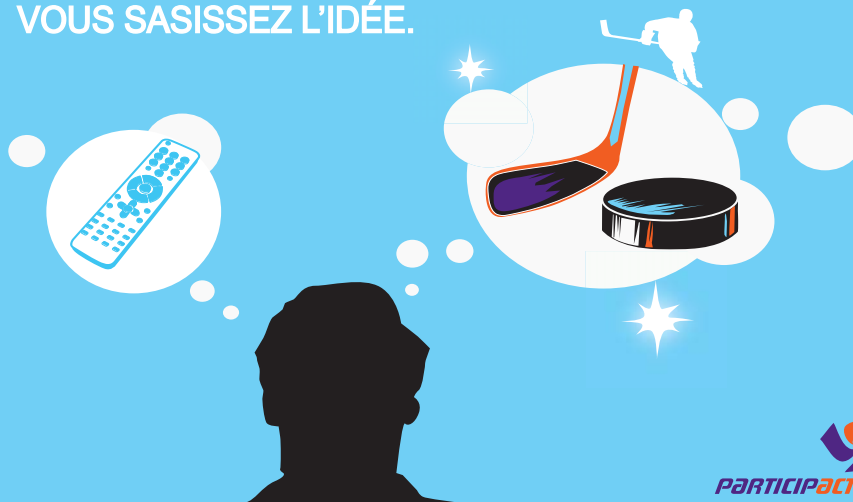
Voici quelques suggestions pour intégrer davantage d'activité physique à votre vie quotidienne et à celle de votre famille. Commencez la nouvelle année en intégrant plus de mouvements à vos activités usuelles ou en ajoutant de nouvelles activités physiques aux habitudes des membres de votre famille et vous. Par exemple :

- Limitez le nombre d'heures consacrées à la télévision et à l'ordinateur.
- Remplacez la télévision par des activités en famille comme le patin, le vélo ou la natation. Choisissez une activité qui suscite l'enthousiasme de toute la famille.
- Soyez actif lorsque vous regardez la télévision, pendant les pauses commerciales levez-vous et déplacez-vous.
- Rassemblez la famille et préparez un plan d'activité pour la semaine. Consacrez au moins une demi heure par jour aux activités de loisirs. Encouragez tous les membres de la famille à suggérer des

activités à faire au cours de la semaine. Affichez cette liste sur le réfrigérateur ou à un autre endroit visible et tâchez de respecter votre plan.

- Prenez la résolution d'intégrer davantage d'activité physique à votre jour de travail. Prenez l'escalier au lieu de l'escalier mobile ou l'ascenseur, stationnez votre voiture loin de la porte d'entrée, organisez des réunions debout avec vos collègues et faites des pauses d'exercice plutôt que des pauses-café.
  - Trouvez de courtes périodes dans votre horaire et tentez d'y inscrire une activité. Même un quart d'heure d'activité physique en vaut la peine.
  - Combinez l'activité physique à vos activités quotidiennes comme les courses ou les tâches ménagères. Faites le tour de l'épicerie ou du centre commercial pendant que vous y êtes!
  - Marchez pour vous rendre au travail et accompagnez vos enfants à l'école à pied.
- Quelles que soient vos préférences, passez un peu moins de temps assis et encouragez toute votre famille à faire davantage d'activité physique!

## COUREZ, SAUTEZ, PATINEZ, JOUEZ... VOUS SASISSEZ L'IDÉE.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie



**PARTICIPACTION**