

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 01-01/10

L'activité physique hivernale

Ah! Comme la neige a neigé! Pour bien des Canadiens et Canadiennes, l'hiver apporte aussi une diminution de l'activité physique. Toutefois, le froid et la neige sont de piètres excuses pour ne pas faire d'activité physique. Aprèstout, l'hiver canadien offre une foule d'activités physiques amusantes qui ne nous font pas regretter l'été. En voici quelques-unes :

- La glissade : Rien de plus palpitant que de dévaler une pente enneigée! Et puis, remonter la traîne vous fait faire un bon exercice.
- Faire un bonhomme de neige : Non seulement, c'est un bon exercice physique mais aussi un exercice de créativité. Sortez les foulards et les accessoires et donnez libre cours à votre imagination!
- Le patinage : Renseignez-vous sur les patinoires de votre quartier ou songez à en aménager une dans votre cour.
- Le ski ou la planche à neige : Le ski de fond, le ski alpin et la planche à neige sont tous d'excellents moyens de profiter d'une belle journée d'hiver.



L'hiver offre de belles occasions de faire de l'activité physique mais le froid vous guette et vous devez vous méfier de l'hypothermie et des engelures. Habillez-vous chaudement et si vous ressentez l'un des symptômes suivants, rentrez et communiquez rapidement avec les services de santé :

- Peau du visage bleue ou grise
- Peau froide, blanche et dure
- Bouts de peau engourdis
- Peau enflée ou craquelée

- Grelottements incontrôlables suivis d'absence de grelottements
- Manque de coordination physique
- Difficultés d'élocution ou empâtements de la parole
- Perte de la maîtrise de petits muscles comme les muscles des doigts
- Besoin irrésistible de dormir

Si vous faites des activités physiques extérieures en hiver, prenez des précautions comme celles proposées



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





par Environnement Canada. Allez aux adresses : www.atl.ec.gc.ca/weather/severe/wintertips_f.html
www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/windchill_threshold_chart_f.cfm

Respectez les consignes suivantes :

- **Habillez-vous correctement** : On perd beaucoup de chaleur par la tête, le visage et le cou. Portez une



tuque, un cache-col ou un foulard et des mitaines. N'oubliez pas de protéger vos lèvres avec un baume.

- **Évitez le surmenage** : Si vous transpirez trop, vos vêtements deviendront humides, ce qui permettra au froid de vous atteindre et de vous refroidir davantage.
- **Utilisez la technique multicouche** : Pour vous protéger du froid et du vent, commencez par une couche mince et ajustée qui laissera la transpiration s'évaporer (comme des sous-vêtements synthétiques). Puis ajoutez une couche isolante et ample, comme un chandail de laine. Terminez le tout par des vêtements à l'épreuve de l'eau et du vent.
- **Restez au sec** : Portez des vêtements, des bottes et des gants chauds et à l'épreuve de l'eau et des intempéries. Ne portez pas des vêtements ou des bottes trop serrés qui pourraient nuire à votre circulation sanguine dans les mains ou les pieds, ce qui augmenterait votre risque d'engelure.

Lorsque le froid est tel que même les ours polaires restent encabanés, envisagez l'une ou l'autre des solutions suivantes :

- **Marcher dans un centre commercial** : Allez faire quelques « tours de piste »

au centre commercial. N'oubliez pas que vous y allez pour marcher et non pour faire du lèche-vitrines!

- **Nager** : Rendez-vous à la piscine pour faire quelques longueurs ou vous amuser au cours d'un bain libre.
- **Jouer au basketball ou au volleyball** : Renseignez-vous sur les possibilités à votre école ou au centre communautaire le plus proche.
- **Profiter des récréations intérieures** : À titre de parents, demandez à votre école d'offrir des activités physiques à l'intérieur pour les journées où il fait trop froid. À titre d'étudiants, inscrivez-vous à des activités intramuros ou offrez-vous pour en organiser à votre école.
- **Faire de l'exercice chez soi** : Déroulez un tapis d'exercice dans le salon et faites des pompes ou des redressements assis.

En ajoutant des activités physiques intérieures et extérieures à vos habitudes hivernales, vous demeurerez actif tout au long de l'année, quelle que soit la météo!