

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 07-07/11

Oh Canada, terre de sédentaires



Alors que nous nous préparons aux célébrations de la fête nationale et que nous prenons plaisir à célébrer notre identité canadienne unique, nous devrions avant tout réfléchir à ces nouvelles données : notre nation est définitivement moins en forme

qu'elle ne l'était il y a 25 ans.

Des chercheurs ont comparé les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009, qui portait sur les niveaux de condition physique des adultes, des enfants et des jeunes Canadiens, aux résultats de 1981. Il appert que, bien que la force musculaire et la souplesse des Canadiens aient diminué au cours des 25 dernières années, l'indice de

masse corporelle et le tour de taille ont augmenté. Pas très reluisant!

Les résultats de la recherche de 2007-2009 révèlent également que les Canadiens n'obtiennent manifestement pas la première place des avantages pour la santé dans tous les éléments de la condition physique analysés. Si on nous compare à la génération précédente, il est encore plus vraisemblable que nous obtenions un score faible dans



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



la constitution corporelle globale. Comme nation, nous ne sommes vraiment pas à la hauteur.

Devons-nous blâmer ces scores sur les cafés crème, les assiettes de poutine ou les beignets à l'érable? Peut-être. Pour modifier le manque de mouvement qui a rendu bon nombre d'entre nous bien enveloppés, faibles et incapables de toucher nos orteils, pourquoi ne pas prendre une résolution et nous engager à apporter des changements à nos activités quotidiennes qui prennent une tournure définitivement canadienne?

Fabriqué au Canada

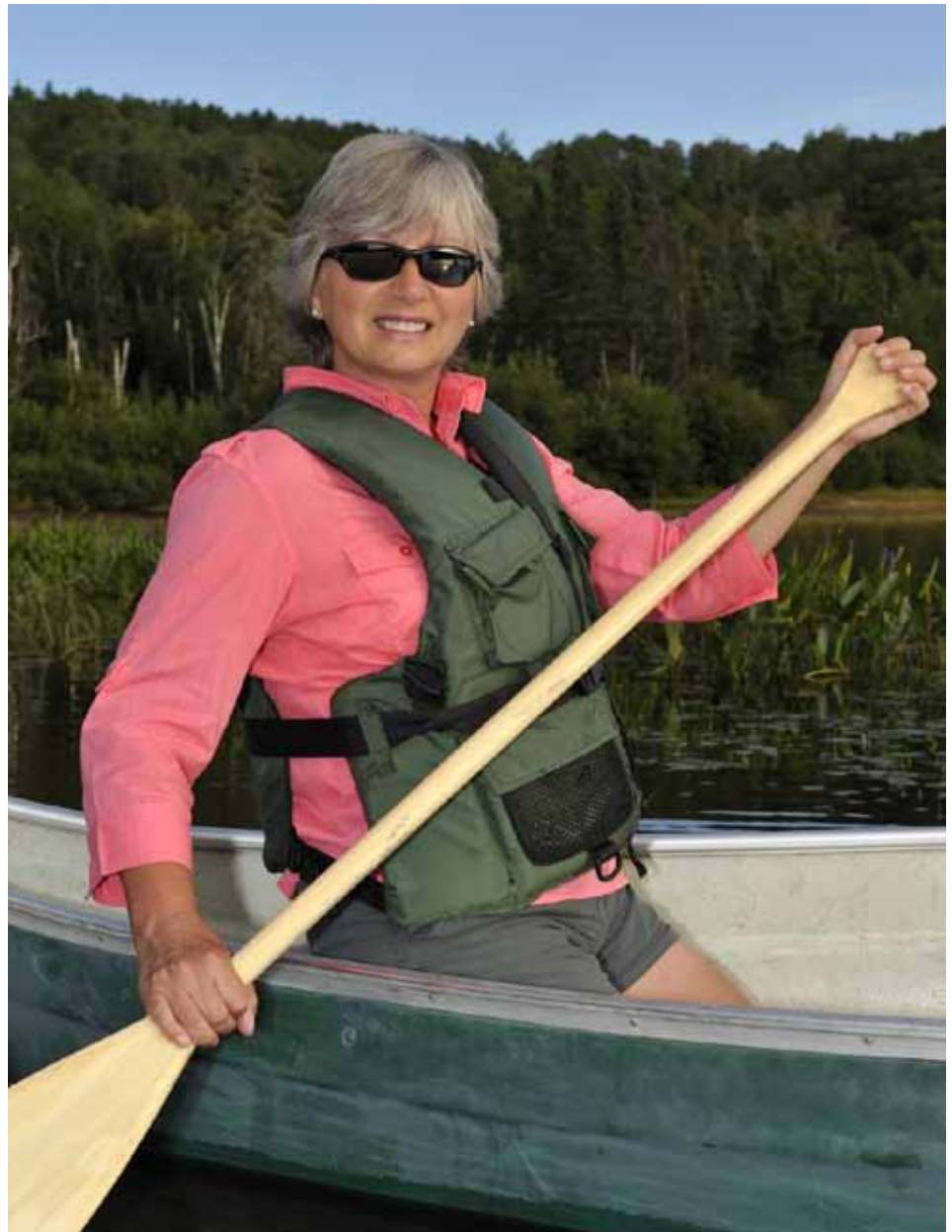
Saviez-vous que le jeu des cinq quilles a été inventé au Canada en 1909 et que nous demeurons le seul pays sur Terre à s'y adonner? Les quilles sont un excellent moyen de socialiser sans être sédentaire. Le jeu peut être joué tout au long de l'année, et les adultes comme les enfants peuvent lancer la boule le long de l'allée, ce qui en fait une activité familiale hors pair.

Vous cherchez à augmenter votre rythme cardiaque? – de beaucoup? Pourquoi ne pas prendre un ballon de basketball et vous diriger vers la cour d'école la plus près pour y lancer quelques ballons au panier? L'inventeur du basketball, James Naismith, est né à Almonte, en Ontario. Avec ces solides racines canadiennes, vous pouvez faire dribbler le ballon avec fierté d'un bout à l'autre de la cour.

Pour ceux et celles qui préfèrent suivre la trace des coureurs des bois, le Canada offre les plus beaux sentiers de marche au monde. Que ce soit le sentier transcanadien ou dans un parc près de chez vous, les sentiers et les pistes vous permettent de profiter du grand air, et les sentiers herbeux ou recouverts de copeaux de bois facilitent la tâche pour vos articulations.

Vous avez déjà essayé lacrosse? Voici un autre classique originaire d'ici. Ce jeu des Cinq nations était joué bien avant l'arrivée des premiers Européens en sol canadien. Les Autochtones ont appris aux premiers colons français à y jouer, et le sport est encore pratiqué au pays. En fait, lacrosse est reconnue comme étant le sport national officiel du Canada.

Le Canada compte près de 900 000 kilomètres carrés d'eau douce, ce qui



en fait une nation des plus privilégiées. Sautez dans un canot ou un kayak et pagayez sur les eaux calmes d'un de nos nombreux lacs ou descendez nos rivières rapides. Les canots et les kayaks étaient les principaux moyens de transport au pays à ses débuts. Si la natation vous attire davantage, les plans d'eau du Canada sont parmi les plus propres de la planète, donc parfaits pour une baignade estivale dans le but de faire bouger votre corps. Regardez et sautez!

Lorsque les lacs et les rivières gèlent et que la température chute, les Canadiens ont souvent de la difficulté à rester actifs. La raquette est une autre activité exceptionnelle d'origine canadienne qui requiert un investissement minimum et qui peut

vous amener dans les parcs de votre voisinage pendant les mois enneigés d'hiver. Créez de nouveaux sentiers et amenez vos enfants observer les espèces d'oiseaux présentes en hiver. Voilà une excellente façon d'augmenter votre rythme cardiaque et de vous réchauffer à l'extérieur.

Que vous jouiez au hockey dans la rue ou à la traction au bâton, que vous fassiez une randonnée en traîneau à chiens ou à pied parmi les érables, chacun peut trouver des façons de bouger davantage au rythme des origines canadiennes. Et si rien ne va plus en juillet, lancez votre arroseur automatique et courez à travers les jets d'eau. Qu'y a-t-il de plus canadien?