

LA FORME PHYSIQUE, PAS QUE POUR LES ATHLÈTES!

Les scientifiques n'en finissent pas de répertorier tous les bienfaits de l'activité physique sur notre santé. Et si on y regarde de plus près, il n'est peut-être pas si difficile que ça de s'y mettre!

Maladies cardiovasculaires, dépression, diabète (type 2), certains cancers, etc. : la liste est longue des maladies qui pourraient être évitées si on faisait davantage d'exercice. Notre médecin nous l'a dit, on voit des publicités un peu partout, le gouvernement multiplie les campagnes de sensibilisation... et pourtant, on a de la difficulté à s'y mettre!

Pourtant, il semble que faire de l'exercice et atteindre le seuil au-delà duquel il a un effet positif sur notre santé est peut-être un peu plus facile qu'on ne le pense. Pourquoi? On imagine le tapis roulant, les coureurs et les cyclistes qui parcourent les routes (et les côtes charlevoisiennes!) et on croit que c'est la seule façon d'y arriver. Et c'est FAUX! Selon les spécialistes de Kino Québec, il n'y a pas que la pratique des sports qui permettent d'améliorer notre condition physique. Intéressant...

Les sports, bien sûr, sont un moyen privilégié d'augmenter l'exercice physique. Mais on peut bouger autrement. Le **TRANSPORT** est une occasion de bouger (aller au travail, à l'épicerie à pied ou en vélo), certains **LOISIRS**, s'ils comportent une certaine intensité (comme le jardinage, les travaux de rénovation), et même le **TRAVAIL** (la construction, par exemple, mais aussi les emplois qui tiennent actifs physiquement) peuvent nous amener à augmenter notre dépense énergétique. Bref, observez votre quotidien et saisissez toutes les occasions de faire de l'exercice : déplacez-vous à pied ou en vélo, préférez les escaliers aux ascenseurs et privilégiez les loisirs qui mettent votre corps en action!

Vous aimez les chiffres? Kino Québec recommande environ 150 minutes d'activité d'intensité moyenne (vous êtes un peu essoufflé) ou 75 minutes d'activité d'intensité élevée (vous commencez à avoir de la difficulté à converser) par semaine. Pour ceux qui fréquentent Internet, vous trouverez sur le site de Kino Québec un petit outil permettant d'évaluer votre niveau d'activité : <http://www.kino-quebec.qc.ca/actimetre.asp>. Mais ne restez pas trop longtemps devant l'écran!