



**MAINTENIR,  
ÉVITER DE  
GROSSIR!  
RESTEZ ACTIF**

## Lignes Directrices



Pour avoir des effets bénéfiques sur la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobique toutes les semaines, d'intensité modérée à vigoureuse, par tranches de dix minutes ou plus.



Il est également avantageux d'ajouter des activités de renforcement des muscles et des os en faisant appel aux principaux groupes musculaires, au moins deux jours par semaine.



Une augmentation de l'activité physique apporte de plus grands bénéfices pour la santé.

## 10 CONSEILS POUR RESTEZ ACTIF PENDANT LES FÊTES



1

### Prendre du temps pour vous-même.

Réservez-vous au moins 30 minutes par jour pour vous détendre et faire un peu d'exercice. Quand vous avez l'impression d'être « au bout du rouleau », faites quelque chose par vous-même. Cela garantit un certain temps de solitude pendant les fêtes chaotiques.

2

### Rester fidèle à votre routine.

Vous avez bien réussi à respecter votre routine, alors pourquoi arrêter maintenant? Précisez les jours où vous ferez de l'exercice dans votre calendrier ou fixez un rappel automatique dans votre téléphone. Invitez un membre de votre famille, car les fêtes sont destinées au partage!

3

### Tenir un registre de vos activités physiques quotidiennes.

Après votre entraînement, promenade, ou toute autre activité, inscrivez ce que vous avez fait et pendant combien de temps. Cela vous permettra de déterminer si vous devez ajouter des minutes d'activité à votre journée ou s'il est temps de vous récompenser pour avoir réussi à atteindre vos objectifs.

4

**Prendre les résolutions du Nouvel An à l'avance.**

Vous pouvez commencer à œuvrer à la réalisation de vos objectifs de bien-être avant le 1er décembre. Écrivez-les sur des post-it ou créez un tableau de visualisation et affichez-les là où vous les verrez souvent. En les voyant tout au long de la journée, vous vous souviendrez de vos objectifs et vous resterez motivé.

5

**Faites vos achats de Noël.**

Quand vous achetez ces cadeaux de dernière minute, prévoyez de marcher beaucoup. Stationnez le plus loin possible des entrées des magasins et marchez rapidement jusqu'à votre destination. Si vous prenez le bus ou le métro, descendez quelques arrêts plus tôt et continuez à pied.

6

**Pelleter l'entrée de la cour.**

Déneiger une entrée pleine de neige est un excellent moyen de faire un peu d'exercice. Cela peut également vous donner un peu de temps pour décompresser et profiter du paysage hivernal.



7

**Engagez-vous à prendre une marche rapide.**

Avant ou après le souper, peu importe où vous mangez, faites une brève marche *rapide* de 10 à 15 minutes. Profitez des lumières des fêtes, rendez-vous à la crèche d'une école ou d'une église locale, ou promenez-vous avec votre famille pour rendre visite à un ami ou à un parent.

8

**Acheter un podomètre ou suivre votre parcours sur votre téléphone.**

Régalez-vous avec de l'activité! Servez-vous d'un podomètre pour mesurer le nombre de pas que vous faites dans une journée et engagez-vous à améliorer vos résultats. Votre objectif est peut-être de faire 6 000 à 10 000 pas par jour, mais il est essentiel de commencer tout simplement et d'améliorer un peu chaque jour!

9

**Aller dehors!**

Avoir suffisamment de vitamine N (Nature) est très bénéfique pour notre bien-être mental. Faites du traîneau, du ski de fond ou du patinage. Plusieurs activités hivernales sont peu coûteuses et sont un excellent moyen de faire de l'exercice – et de s'amuser!

10

**Faire participer la famille.**

Au lieu de rester assis sur le divan pour regarder un autre film de fêtes, essayez de faire quelque chose de différent pendant ces vacances. Jouez à un jeu de balle dans la cour, construisez une maison en pain d'épice, jouez à des jeux de société ou à des charades, ou chantez des chansons de Noël. Si vous avez de la neige, organisez une bataille de boules de neige ou construisez un fort de neige.

« L'exercice est essentiel non seulement pour la santé physique, mais aussi pour la tranquillité d'esprit. »

Nelson Mandela

Références : [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca) | [www.reslife.net/](http://www.reslife.net/) | [www.canadianliving.com/](http://www.canadianliving.com/) | [http://www.healthcentral.com/csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_0-65plus\\_en.pdf](http://www.healthcentral.com/csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_0-65plus_en.pdf) | Images par Freepik.com