



Allez-y BOUGEZ



« Je n'ai pas le temps.
C'est trop cher.
Ce n'est pas accessible.
Je n'ai pas besoin de ça. »

sont toutes des raisons pour
lesquelles notre société ne fait
pas suffisamment d'exercice.

RECOMMANDATIONS

- S'entraîner 3 à 5 fois par semaine.
- Faire de 20 à 60 minutes d'activité aérobique continue faisant appel aux gros groupes musculaires (marche rapide, jogging, bicyclette, etc.).

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE CERTAINES ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Badminton : 0,097 Kcal/min/Kg
Course (11 km/h) : 0,193 Kcal/min/Kg
Cyclisme (8,9 km/h) : 0,064 Kcal/min/Kg
Marche rapide : 0,142 Kcal/min/Kg
Marche d'un pas normal : 0,081 Kcal/min/Kg
Natation (crawl) : 0,142 Kcal/min/Kg
Ski de fond : 0,178 Kcal/min/Kg

Exemple : 60 minutes de marche rapide

Poids : 45 Kg

Calcul : 60 minutes x 0,142 x 45 = 383.4 Kcal de dépenser

Source : Données adaptées du Manuel de nutrition

Mais qu'est-ce qu'être actif et pourquoi est-il si important de bouger ?

Afin d'être considéré comme quelqu'un d'actif, il est recommandé d'avoir une dépense énergétique d'au moins 1000 kcal/semaine, ce qui équivaut à 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Mais détrompez-vous, faire de l'exercice ne consiste pas seulement à faire du sport de haut niveau ou d'aller en salle de conditionnement physique.

En fait, il existe **quatre groupes d'activité physique** : domestique (se laver, faire le ménage, jardiner, etc.), de travail (transporter des objets, monter et descendre des escaliers, etc.), de transport (se rendre à l'école en marchant ou à vélo, etc.) et de loisir (marcher, nager, faire de la bicyclette, etc.). Donc, il est possible d'effectuer de l'activité physique à tout moment de la journée, peu importe l'endroit où l'on se trouve et à moindre coût.

Par ailleurs, il a été démontré que les gens considérés actifs ont un risque inférieur de développer des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité et certains cancers par rapport aux gens sédentaires.

De plus, certaines études ont prouvé qu'il existe une corrélation positive entre le niveau de conditionnement physique et le rendement scolaire, c'est-à-dire qu'une meilleure condition physique est associée à une meilleure réussite scolaire chez les adolescents.

Alors, n'ayez pas peur de bouger. Il vaut mieux prendre l'escalier que l'ascenseur, choisissez d'aller jouer dehors et non d'écouter la télévision et utilisez votre vélo à la place de l'autobus. Tous les petits gestes que vous faites maintenant représentent votre bien-être futur. Donc, amusez-vous tout en bougeant !



Par Marie-Eve Morin

Kinésiologue, B.Sc. et nutritionniste