

Faites de l'exercice en pelletant l'entrée!

Il n'y a certes rien de drôle à pelleter si vous le faites à la sauvette avec de la « broue dans le toupet »! Cependant, exécuté prudemment et adéquatement, le pelletage représente une activité physique qui vous aidera à maintenir un mode de vie actif.

Vous êtes en bonne santé et habitué aux activités physiques vigoureuses? Pelleter ne pose alors aucun problème, à condition de garder une bonne posture et de ne pas bloquer votre respiration.

Vous êtes sédentaire ou vous présentez certains facteurs de risque (tabagisme, embonpoint, hypercholestérolémie, incidence de maladie cardiaque)? Il serait alors plus sage de parler à votre médecin avant de manier la pelle.

Quelques conseils utiles

- Faites quelques exercices d'échauffement avant de commencer à pelleter.
- Pliez les genoux, gardez le dos droit et respirez normalement.
- Ne faites pas de larges mouvements incontrôlés et réduisez les torsions du tronc.
- Contrôlez le poids des pelletées; plus la neige est mouillée, plus elle est lourde.
- Évitez de pelleter à toute vapeur.
- Cessez de pelleter dès que vous ressentez une fatigue excessive.

Rappelez-vous : il est important d'adapter sa façon de pelleter à ses capacités.

Actif...tout l'hiver

Brrr! Il fait froid! Eh oui! Nous sommes plus près du pôle Nord que de l'équateur et l'hiver ne se terminera qu'aux alentours du 21 mars... Vous avez le choix: faire une crise de nerfs ou... profiter de l'hiver. Choisissez la deuxième option, vous ne le regretterez pas. L'hiver a tant à offrir!

Où que vous habitez, vous avez le choix parmi une foule d'activités : ski de fond, raquette, ringuette, hockey bottine ou traîne sauvage. Mais, pour avoir du plaisir à rester dehors, il faut s'être graduellement acclimaté au froid par des sorties régulières de courte durée. Que l'on soit en famille ou entre amis, la pratique d'activités physiques est l'occasion de resserrer les liens et de vivre d'inoubliables moments.

Le Québec n'hiberne pas quand il fait froid, il est en effervescence! Pensez à ses nombreux festivals « blancs », ses parcs gouvernementaux et ses stations de ski et de sports d'hiver. Qui a dit qu'il n'y avait rien à faire l'hiver?

Être actif sans claquer des dents!

Faire de l'activité physique lorsqu'il fait froid peut être très agréable et se faire en toute sécurité si vous prenez les précautions nécessaires. Que vous soyez en train de pelleter, de jouer au hockey ou de faire du ski, voici quelques trucs qui vous aideront à apprécier les joies des activités hivernales :

- Optez pour le système multicouches. C'est la meilleure façon de conserver votre chaleur et de demeurer au sec si vous pratiquez une activité plus vigoureuse. Saviez-vous que les vêtements de coton sont à proscrire car ils absorbent trop l'humidité ? Optez pour des fibres synthétiques, tel que le polyester, qui retient de

1 à 3 % de l'humidité alors que le coton en retient 90%. Le polypropylène et le capilène sont aussi des fibres intéressantes.

- Protégez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds.
- Bougez de préférence dans des endroits à l'abri du vent.

Résistez à la « météomania » !

On le sait, les bulletins météo sont écoutés religieusement au Québec. Le moindre écho de bordée de neige fait redouter la tempête du siècle ou le spectre du verglas! Si vous souffrez de « météomania », boycottez ces bulletins et planifiez votre activité extérieure quelques jours à l'avance. Le matin même de l'activité, lorsque vous mettez le nez dehors, vous n'aurez plus qu'à choisir vos vêtements selon ce qu'indique votre... thermomètre intérieur.

Bon hiver!