

Être actif sans faire de sports et sans aller au gym !

CHRONIQUE

3

Convaincues que bouger c'est bon pour la santé, beaucoup de personnes arrivent à la retraite avec une question épineuse: « je veux bien bouger mais quoi faire si je ne pratique aucun sport, ni aucun exercice? Par le plus simple; la position debout. Avant la venue du muscle électronique, nous étions aussi souvent debout qu'assis. Maintenant, la position assise domine allègrement. Or, dès qu'on quitte la chaise, la chaudière biologique - le métabolisme de base - chauffe plus parce que davantage de muscles travaillent contre la gravité. Au bout d'une heure, on peut dépenser ainsi quelque 20 calories. Tant qu'à être debout plus souvent, marchez même si vous êtes dans un espace restreint. Trois mini marches de dix minutes chacune par jour, ça finit par faire pas mal d'exercices.

Vous arrivez devant deux portes; une est pour la cage de l'escalier, l'autre pour l'ascenseur. Sautez sur l'occasion et prenez la porte de... l'escalier! À chaque fois que vous montez un palier -12 à 15 marches - vous brûlez 4 à six calories. C'est peu, mais si vous prenez l'escalier plusieurs fois par jour, c'est comme pour les mini marches; en bout de piste, la dépense calorique devient signifiante. Un truc : si vous êtes en pré-retraite et que votre travail vous oblige à parcourir, chaque jour, plusieurs étages, développer le réflexe suivant; descendez de l'ascenseur un étage ou deux avant d'arriver à destination. En peu de temps, ça sera devenu une manie, une bonne celle-là.

Les jours où les escaliers et les mini marches se font rares, utilisez votre auto et même le sofa du salon comme appareil d'exercices à prix plus que modique :

Sur le sofa du salon

Regardez-vous la télévision les pieds sur un pouf? Si oui, pendant la pause commerciale activez vos abdominaux et vos quadriceps en faisant l'exercice suivant : enlevez les pieds du pouf, posez-les sur le sol, puis remettez-les sur le pouf. Répétez le temps de la pause si vous le pouvez, car elles sont de plus en plus longues! Raffermissiez aussi l'intérieur des cuisses en pressant fortement les côtés du pouf avec les chevilles. Le pouf, soit dit en passant, remplace allègrement ces appareils qu'on vous vend à gros prix dans les infopubs!

En auto

Immobilisé dans un bouchon de la circulation ou en attente sur un feu rouge, pressez fermement le volant avec les mains comme si vous vouliez l'écraser. Tenez six secondes en expirant lentement. Répétez autant de fois que vous le voulez. Cet exercice statique renforce biceps et pectoraux. Toujours à l'arrêt, placez cette fois vos mains à l'intérieur du volant et poussez vers l'extérieur comme si vous vouliez agrandir le rayon du volant. Épaules et haut du dos sont, cette fois, mis à contribution. Puis, poussez fortement avec les pieds sur le plancher de l'auto... sans toucher aux pédales bien sûr! Cette poussée sollicite les muscles avant des cuisses. Et le summum de l'autogym, les abdominaux qu'on tonifie sur le siège incliné. Une fois l'auto stationnée, inclinez le siège, puis décollez les omoplates, menton vers la poitrine, tout en expirant. Redescendez et recommencez tant que vous voulez ou jusqu'à ce que la personne que vous attendiez arrive...

Et puis, il y a toutes ces occasions de bouger que nous offrent **les travaux domestiques** (lavage, frottage, jardinage, bêchage et tutti quanti). Bref, à une époque où l'activité physique semble littéralement disparaître de nos vies, le message est simple; multipliez les occasions de bouger au lieu de les éviter, car on en a tous besoin.

Pour en savoir plus :

Brochure gratuite: *Être actif, un placement garanti !* Brochure de Kino-Québec que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca ou téléphonez pour commander votre exemplaire : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

Site Internet : faites l'évaluation de votre niveau d'activité physique avec l'Actimètre de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca

Magazine : 60 millions de consommateurs, édité par l'Institut national de la consommation en France, numéro hors série no 105, mars-avril 2002 « Vivre mieux plus longtemps ». Voir à la bibliothèque ou sur le site Internet suivant : www.60millions-mag.com

Témoignage :

« Que ce soit comme activité de déplacement ou de loisir avec mon petit-fils, l'activité physique est au cœur de mes journées. Du conditionnement physique au jardinage, en passant par la marche, je pratique régulièrement différentes activités physiques pour me garder en forme. Prendre le temps de bouger quotidiennement, c'est investir dans ma santé et ça représente pour moi un moment important de répit et de paix. »

Suzanne, 61 ans.