

Des excuses qui deviennent des raisons de bouger

« À présent que j'ai le temps devant moi, il faudrait bien que je bouge, car c'est bon pour la santé. » Vous avez remarqué le conditionnel ? Être convaincu que l'exercice est bon pour la santé et en faire sont, de toute évidence, deux choses bien distinctes. De fait, on invoque mille et une excuses pour ne pas bouger. Et, si ces excuses devenaient autant de raisons de bouger ? Prêtons-nous à l'exercice.

✓ Je ne suis pas assez en forme. Voilà plutôt une raison de bouger ! Il est prouvé que les personnes sédentaires sont plus souvent malades et consomment plus de médicaments que celles qui sont physiquement actives. Si vous commencez par des activités d'intensité légère et d'une durée que vous augmenterez progressivement, la transition vers la vie active se fera en douceur.

✓ J'ai travaillé fort physiquement toute ma vie, j'ai envie de me reposer ! La retraite prochaine est justement une occasion en or non pas de devenir sédentaire mais de s'adonner à des activités physiques, que l'on a choisies cette fois, parce qu'elles procurent du plaisir. Voilà qui est très différent des efforts physiques imposés par le travail à l'usine, sur le chantier ou à la manufacture.

✓ Cela prend trop de temps pour se mettre en forme. Au contraire, les bienfaits de l'exercice se font sentir dès la première séance. Faites-en l'expérience. Marchez d'un pas alerte pendant 15 minutes. Après cette marche, vous serez, c'est garanti, plus détendu et plus éveillé. De fait, après un mois de vie active, on note déjà les premiers changements physiologiques : pouls plus lent et moins d'essoufflement à l'effort, moins de courbatures et muscles plus vigoureux. Sur le plan mental, on ressent moins le stress quotidien et on dort mieux.

✓ Je suis trop fatigué. Réalisez ceci : c'est souvent le manque d'exercice qui nous fatigue. En faire régulièrement donne de l'énergie, et cela, même chez les personnes dépressives ou celles atteintes du syndrome de fatigue chronique.

✓ Ça coûte cher ! La marche rapide, un super exercice, ne coûte pas un sou. Si vous en venez à marcher beaucoup, il vous faudra bien sûr une bonne paire de chaussures de marche, sans plus. Le vélo, le badminton, le ski de fond, la raquette à neige, un cours de danse sociale ou de tai-chi, la pratique de la musculation dans un centre communautaire (YMCA, cégeps, universités, municipalités) sont des exemples d'activités abordables. Une fois en meilleure forme, vous ne verrez plus cette question du même œil. Dépenser pour acheter des vêtements ou de l'équipement de sport sera perçu, par nul autre que vous-même, comme un investissement pour votre santé physique et mentale.

✓ Il n'y a pas de gymnase près de chez moi. Et puis après ? Il y a beaucoup d'activités physiques qui se pratiquent à la maison ou autour, ou encore dans un parc ou dans la nature : bricolage, jardinage, vélo, marche sportive, ski de fond, randonnée en montagne, exercices sur des appareils de mise en forme conçus pour la maison ou sur un tapis devant le téléviseur, au moment de la diffusion d'une émission de mise en forme, etc.

✓ Je ne suis pas habile dans les sports. On peut quitter la vie sédentaire en se levant de sa chaise et en marchant. On peut aussi opter pour des activités qui n'exigent pas un haut niveau d'habiletés motrices (step, aquaforme, ski de fond sur le plat, vélo stationnaire ou de promenade, raquette, pétanque, etc.). Vous n'avez donc pas besoin d'être « bon » dans les sports pour devenir une personne physiquement active.

D'autres stratégies peuvent faire pencher la balance du côté de l'action :

✓ Joignez l'utile à l'agréable. Bougez en bonne compagnie, avec votre conjoint, avec vos enfants, vos petits-enfants ou des amis.

✓ Ne pensez pas « exercice », mais plaisir ! Ne dites pas : « Il faut que j'aie fait de l'exercice. ». Dites plutôt : « Je vais profiter de cet après-midi ensoleillé pour aller marcher et prendre du bon air. » Dans votre tête, ça sera déjà différent.

✓ Inspirez-vous de bons exemples. Demandez à des amis ou à des proches, qui sont devenus physiquement actifs, ce que ce changement leur a apporté. Avoir des modèles peut vous motiver à agir.

En fin de compte, la meilleure des motivations est celle qui est personnelle, c'est-à-dire qui procure de la satisfaction, du plaisir et la sensation agréable de maîtriser le processus dans lequel on s'engage. Au contraire, la motivation extérieure, souvent influencée par la mode du jour, repose sur les objectifs que l'on se fixe (perte de poids, amélioration de son endurance, etc.), sans égard au plaisir ni à la satisfaction de les atteindre. Ce type de motivation n'est pas toujours garant d'un engagement à long terme. Souvenez-vous-en.

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 que vous pouvez vous procurer, en commandant votre exemplaire par téléphone : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

Sites Internet : Faites l'évaluation de votre niveau d'activité physique avec l'Actimètre de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca
Agence de santé publique du Canada, unité de l'activité physique : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique

Témoignage :

« Je fais en moyenne cinq heures d'entraînement par semaine depuis l'âge de trente-cinq ans, ce qui m'apporte le plus grand bien. Je varie mes activités en faisant de la marche, de la bicyclette sur place ainsi que de la gymnastique sur table – la méthode Penchenat. Je dis souvent que je fais du sport pour ma santé physique et... mentale ! »

Louise Forestier, chanteuse.