



Activités physiques

Octobre 2010

Saviez-vous que ...

- La pratique régulière d'activités physiques comporte autant d'avantages pour la santé que le fait de ne pas fumer ou de bien s'alimenter.
- L'activité physique aide à se sentir bien, donne plus d'énergie pour répondre aux demandes du quotidien, améliore le sommeil, ralentit les effets de l'âge, aide à contrer les effets négatifs du stress, diminue le risque d'être atteint de certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, l'obésité et certains cancers.
- Une position statique diminue l'apport sanguin aux muscles et favorise ainsi l'accumulation des déchets organiques. Il est donc important de bouger afin de favoriser l'apport de nutriments essentiels au bon fonctionnement des muscles.
- Une bonne musculature favorise une bonne posture.
- Des autorités médicales reconnues recommandent de cumuler 30 minutes par jour d'activités physiques modérées pour assurer le maintien optimal de sa santé.
- Lors d'un étirement musculaire, ne pas donner une série de coups répétitifs; bien étirer le muscle et maintenir la position entre 20 et 30 secondes.
- Résister à l'ascenseur et prendre l'escalier, délaissier la voiture au profit de votre vélo ou chausser régulièrement vos espadrilles pour une marche de santé sont des activités bénéfiques pour votre santé.



SOURCE : Kino-Québec

Références Internet

Kino-Québec

<http://www.kino-quebec.qc.ca/adulte.asp>

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail - Vie active au travail

http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/active_living.html

Santé Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/index-home-accueil-fra.php>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

La promotion d'un mode de vie physiquement actif dans un milieu de travail peut prendre différentes formes sans pour autant qu'il soit nécessaire d'investir d'importantes sommes pour donner aux gens le goût de bouger.

- ◆ Créer un club de marche et organiser des sorties pendant les pauses ou l'heure du dîner ou des randonnées pédestres en famille les fins de semaine
- ◆ Organiser des ligues sportives (volley-ball, badmington, balle molle, hockey, soccer, etc.)
- ◆ Organiser un événement spécial comme une journée de l'espadrille, une balade à vélo, une randonnée pédestre, une journée porte ouverte dans un centre sportif, etc.
- ◆ Profiter de la Semaine de la santé et de la sécurité du travail pour organiser des conférences ou des discussions, ou distribuer de la documentation sur des thèmes inhérents à l'activité physique.

