

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 20 octobre 2014 à 10 h 45

Avec Mme Anik Ouellet, kinésiologue, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Comment faire pour bouger au quotidien? »

Comment faire pour faire davantage d'activité physique lorsqu'on a peu de temps libre?

Il n'est pas toujours évident de trouver du temps pour pratiquer une activité physique de façon régulière. Il existe, par contre, des trucs pour bouger davantage au quotidien.

Au travail, on peut :

- utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur;
- marcher pour aller jusqu'au bureau d'un collègue au lieu de lui téléphoner;
- faire des pauses actives, en allant marcher à l'extérieur, par exemple.

À la maison, on peut :

- placer notre appareil d'entraînement devant la télévision, pour pouvoir écouter nos émissions en même temps;
- se lever lors des pauses publicitaires à la télévision;
- faire le ménage avec de la musique entraînante.

Dans nos déplacements, on peut :

- aller travailler à pied ou en vélo;
- faire des emplettes à pied ou en vélo;
- stationner la voiture plus loin de l'entrée.

Avoir des loisirs actifs :

- jardiner;
- faire des travaux de rénovation;
- jouer dehors avec les enfants ou les petits-enfants;
- aller promener le chien;
- visiter la région en allant marcher dans un autre village.

Bref, trouvez une façon de joindre l'utile à l'agréable!

Chaque minute d'exercices compte, chaque effort que vous faites pour être plus actif peut vous apporter des bienfaits pour votre santé!

Cela pourrait vous permettre d'améliorer votre condition physique, améliorer votre humeur, augmenter votre énergie, diminuer votre stress, améliorer votre concentration, protéger l'environnement et améliorer votre qualité de vie.

Qu'est-ce que vous attendez? Bougez!

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au **418 856-7000, poste 3555** et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Votre question pourrait faire l'objet d'une capsule sur les saines habitudes de vie.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!