

11 trucs pour demeurer actif l'hiver

Source: [Heart and Stroke Foundation Canada](#)

Ne restez pas au coin du feu! Ces idées d'activités vous aideront à bouger et à vous sentir mieux.

Parmi les excuses que vous pouvez invoquer au cours des prochains mois, on retrouve : « Il fait trop froid pour s'entraîner! », ou encore « J'ai trop de choses à faire. » Oui, il peut être difficile de rester motivé quand le vent hurle et que la neige tombe en rafales, mais n'abandonnez pas tout espoir d'être actif, à l'intérieur comme à l'extérieur. Un peu de planification vous aidera à traverser les mois d'hiver. Voici quelques suggestions :

Trouvez une activité qui vous plaît

Alors que les saisons changent, explorez de nouvelles activités comme le ski de randonnée et la raquette.

Isolez votre corps

La meilleure façon de se vêtir l'hiver consiste à enfiler des pelures. Les pelures sont la façon la plus efficace de se garder au chaud et au sec. Vous pouvez aussi retirer la couche supérieure de vêtements si vous avez trop chaud. La couche la plus près de votre peau doit laisser l'humidité s'éloigner. Évitez le coton, car une fois celui-ci humide, il tend à conserver son humidité. La couche supérieure doit résister au vent et à l'eau.

Gardez vos vêtements

Bien que vous soyez tenté de retirer immédiatement des couches de vêtements quand vous revenez à l'intérieur, donnez à votre corps le temps de s'ajuster. Si vous n'êtes pas humide, attendez entre 10 et 15 minutes avant d'enfiler d'autres vêtements. Si votre corps perd sa chaleur trop rapidement, vous pourriez ressentir une hypothermie post-exercice, provoquée par une baisse de production de chaleur de l'organisme accompagnée d'une perte trop rapide de ses réserves de chaleur.

Buvez

C'est aussi important de demeurer hydraté quand vous pratiquez une activité physique l'hiver qu'en été, même si vous pourriez ne pas vous sentir aussi assoiffé. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique extérieure. Conseil : apportez un thermos rempli de tisane.

Profitez de la lumière du jour

Dans la mesure du possible, il est préférable de pratiquer une activité physique à l'extérieur quand il fait jour. Mais les journées sont plus courtes, ce qui complique les choses. Si vous choisissez de pratiquer une activité physique le soir, portez des vêtements réfléchissants afin d'assurer votre sécurité.

Marchez à l'intérieur, comme dans un centre commercial

Si vous avez besoin de motivation pour débiter, joignez-vous à un club de marche. Ou débutez le vôtre avec votre famille et des amis.

Inscrivez-vous aux activités de votre centre communautaire local

Vous pourrez ainsi choisir parmi une grande gamme de cours, de l'aérobic au badminton, en passant par le basket-ball et le yoga. Si votre budget est serré, demandez un rabais.

Créez votre propre gymnase à la maison

Vous pouvez facilement créer une aire d'entraînement dans votre salon ou votre sous-sol et acheter de l'équipement à prix abordable comme des élastiques et un ballon de stabilité.

Montez les escaliers

À la maison, au bureau, à l'usine, passez cinq petites minutes à la fois à monter et descendre des escaliers et vous obtiendrez un entraînement intense et efficace.

Mouillez-vous

Rendez-vous à la piscine locale. Faites de la natation, de l'aquaforme ou encore marchez ou faites de longueurs dans l'eau.

Visitez une bibliothèque

Louez des DVD d'activité physique, comme la danse, le step, l'aérobic et le Pilates. Quand vous retournerez le DVD, choisissez un autre type d'exercice afin de vous motiver.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, assurez-vous de consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé.