



Activité physique en hiver

Les conditions météorologiques et climatiques peuvent avoir d'énormes répercussions sur nous quand il s'agit de maintenir de saines habitudes de vie.

Pour ceux et celles qui vivent dans des climats plus froids, l'arrivée tant redoutée des températures glaciales et des tempêtes hivernales peut nous inciter à nous cloîtrer à la maison pendant quelques mois. Bon nombre de gens vivent la fatigue hivernale. On l'attribue à la baisse de température et au manque de lumière naturelle causé par les journées qui raccourcissent, ce qui entraîne une surproduction de mélatonine, qui cause à son tour de la fatigue. En raison de cette fatigue, il devient encore plus difficile de trouver la motivation de se lever et d'être actif. Cependant, on se fait plus de mal que de bien en ne faisant aucune activité physique pendant de longues périodes. Il est donc important de rester physiquement actif durant les mois d'hiver.

En lien avec ce thème, vous trouverez des ressources qui vous aideront à intégrer facilement de l'activité physique à votre routine hivernale. Les sujets abordés comprennent notamment les avantages de l'activité physique à tous les âges, différents moyens d'être actif en hiver, les bénéfices de simplement marcher tous les jours, ainsi que la façon d'établir un programme d'exercice hivernal.

Dans le cadre du thème de ce mois-ci, nous mettons à votre disposition un site Web qui vous offre un large éventail de vidéos sur la santé et la mise en forme depuis le confort de votre foyer. Vous pouvez visionner ces vidéos gratuites en tout temps. Vous trouverez des vidéos sur le yoga, la mise en forme par la danse, des activités pour les enfants et plus encore sur le site Web, à cette adresse :

- [Vidéos sur la santé et le bien-être du YMCA](#) - En anglais seulement

En plus de ces vidéos sur la santé et le bien-être, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Votre santé et l'activité physique](#)
- [Pourquoi le temps froid ne devrait pas vous a l'interieur](#)
- [11 tucs pour demeurer actif l'hiver](#)
- [Établir un programme d'exercice d'hiver](#)
- [Dix bénéfiques de la marche en hiver](#) - En anglais seulement

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel
support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301