

37 trucs pour bouger davantage au quotidien

Pour être en forme, il n'y a pas que le gym! On peut bouger en insérant certaines habitudes à notre vie de tous les jours. Voici 37 bonnes idées pour y arriver.



On pense souvent qu'il faut entreprendre un programme d'entraînement ou faire du sport intensément pour rester en santé. Pourtant, il y a d'autres solutions. «On n'a pas besoin de suer à grosses gouttes pour se garder en santé, dit Sylvie Gagnon, conseillère en promotion de l'activité physique à Kino-Québec. Il suffit souvent de multiplier les occasions d'être active au quotidien au lieu de les éviter.» Cela demande quand même des efforts, car notre société nous incite de diverses manières à esquiver l'activité physique. Pas étonnant que deux personnes sur trois soient peu ou pas actives! «Aujourd'hui, la technologie remplace la plupart des activités humaines, constate Richard Chevalier, éducateur physique et auteur. Mais notre corps, lui, n'a pas changé: il est conditionné pour bouger. Sans activité physique, il se dégrade rapidement.»

Les experts s'entendent pour dire que 30 minutes d'activité par jour à une intensité modérée suffisent pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé. «À ce rythme, on n'améliore pas nécessairement notre condition physique, mais on maintient notre corps actif et en santé», explique Chantal Daigle, kinésiologue. Que nos activités soient formelles (sports, entraînement, etc.) ou informelles (activités domestiques, loisirs, déplacements, etc.), l'important est de bouger. «On devrait essayer de ne jamais faire des choix faciles et sédentaires, dit Jean-Denis Thompson, directeur de l'entraînement chez Énergie Cardio. Aller marcher après le souper, jouer dehors avec les enfants ou promener le chien, c'est déjà très bien.» Le plus difficile reste bien souvent de se motiver et de passer à l'action. Besoin d'inspiration? Voici des conseils d'experts pour nous faire bouger davantage au quotidien.

Au travail

On sort marcher tous les jours pendant notre heure de dîner. En prime, on aura davantage d'énergie et de concentration pour terminer la journée.

On trouve un endroit pour dîner à une quinzaine de minutes de marche de notre lieu de travail (restaurant, parc, bord d'une rivière, édifice public, etc.).

On profite des conversations téléphoniques pour bouger. On se lève, on marche ou on se met sur la pointe des pieds pendant quelques minutes. On peut aussi saisir un livre ou une bouteille remplie d'eau (un litre d'eau = un kilo) et faire des exercices de musculation pour les poignets et les bras.

On prend l'habitude de faire des exercices quand on est assise devant l'ordinateur: contractions abdominales et dorsales, rotations d'épaules, étirements, etc.

On remplace la pause-café par une pause-étirements.

Dans nos déplacements

On ne cède plus à la tentation de prendre l'auto quand on peut faire le trajet à pied, à vélo ou en patins à roues alignées. Ce sera plus facile si on est bien équipée pour ces activités (vêtements chauds, bottes confortables, sac à dos, etc.).

On se rend trop loin? **On stationne à 15 minutes de marche** de notre destination, ou on descend à un arrêt d'autobus ou une station de métro avant, et on termine le trajet à pied.

On reste debout dans les transports en commun: on fait alors travailler quelques muscles et on développe notre équilibre.

On boycotte les escaliers roulants et les ascenseurs. On se rend au 30e étage de l'édifice? On en monte une partie à pied.

Si on emprunte régulièrement le même itinéraire à pied ou à vélo, **on peut modifier le circuit** lorsqu'on a pris de la vitesse et de l'assurance: on l'allonge de quelques coins de rue, on y insère une côte ou deux, on traverse un parc, etc.

En faisant les courses

On gare notre voiture le plus loin possible dans le stationnement du centre commercial. Double avantage: on marche et il y a toujours de la place.

On transporte les sacs d'épicerie en fléchissant légèrement les bras et les poignets au lieu de les laisser pendre au bout de nos bras. Un bon exercice pour nos biceps!

Si on achète peu d'articles à l'épicerie, **on utilise un panier à poignées plutôt qu'un panier roulant.** On plie légèrement le bras pour le transporter.

On évite les commandes à l'auto et les livraisons à domicile.

En entretenant la maison

On augmente notre tempo habituel en faisant le ménage. On effectue des mouvements vigoureux et on marche d'un bon pas d'une pièce à l'autre. On sera plus active, et on aura fini en un rien de temps!

On garde le dos droit et on fléchit légèrement les genoux en passant l'aspirateur pour solliciter les muscles des cuisses.

Pour frotter et récurer planchers, baignoire, vitres et murs, **on effectue des mouvements circulaires** en changeant régulièrement de direction et de main pour faire travailler nos deux bras.

On change souvent de position lorsqu'on jardine, en alternant les positions accroupie, à quatre pattes, assise en tailleur (les jambes croisées) et à la japonaise (les fesses appuyées sur les talons en maintenant le dos droit), etc. On alterne ainsi les muscles qui travaillent et ceux qui sont en flexion.

On profite de la vaisselle pour faire travailler nos mollets. On rentre le ventre, on étire légèrement le tronc et la tête sans lever les épaules et on se met sur la pointe des pieds. On maintient la position quelques secondes, on relâche et on recommence.

On ne laisse plus rien s'accumuler en haut ou en bas de l'escalier. Au contraire, on multiplie les occasions d'emprunter l'escalier: c'est bon pour la forme.

On prend l'habitude de tout faire nous-même. Tondre la pelouse (pas avec le tracteur, évidemment), pelleter l'entrée, ramasser les feuilles mortes, s'occuper du jardin, corder du bois, laver la voiture: toutes ces activités demandent de l'énergie et font travailler nos muscles.

Au lieu de sortir le chien dans la cour, **on l'emmène marcher au moins deux fois par jour.**

Avec les enfants

On joue avec eux dans la cour ou quand on les accompagne au parc. On en pousse deux à la fois sur les balançoires (ça essoufle!), on fait des courses, on grimpe dans les blocs de jeux. On initie une partie de cachette, de poursuite, de soccer. On tréballe partout ballon, frisbee, cerf-volant et gants de baseball.

On rend notre cour propice aux activités sportives. L'hiver, on y aménage une patinoire ou une glissoire. L'été, on y installe un panier de basket-ball, ou un filet de badminton ou de volley-ball. Comme ils seront accessibles, on pourra les utiliser à tout moment.

On remet l'équipement sportif en ordre au début de chaque saison. Un vélo avec une crevaison risque de rester dans le garage!

On organise des corvées en famille: jardiner, racler les feuilles, faire le grand ménage du printemps, etc. Puisqu'il faut le faire, c'est plus plaisant tous ensemble!

Si nos enfants ont leurs propres activités sportives, **on profite de leurs heures d'entraînement pour en faire aussi** en allant marcher, nager, courir, patiner, etc. Ou on s'implique en proposant notre aide lors des entraînements sportifs de nos enfants.

On s'inscrit à une activité parent-enfant. Les municipalités en offrent de plus en plus: cours d'arts martiaux, de tennis, de yoga, de danse, de cardio-poussette, d'aquaforme postnatale avec bébé, etc. On s'informe auprès de la nôtre.

La fin de semaine, **on planifie régulièrement une journée d'excursion en famille:** randonnée pédestre, chasse au trésor, vélo, herborisme, escalade, etc.

Dans nos loisirs

On fait l'inventaire de ce qui occupe nos loisirs. La question à se poser: bouge-t-on suffisamment pendant nos moments libres? Si non, on cherche une activité qui nous fera bouger davantage. Le mot d'ordre: en essayer de nouvelles à chaque saison. Des exemples? La danse (latine, country, sociale, en ligne, claquette, baladi, etc.), le yoga, le patinage, la natation, les arts martiaux, l'escalade, l'hébertisme, l'ornithologie, la randonnée pédestre, la raquette, etc.

On s'équipe à la maison d'une table de ping-pong, d'un jeu de dards, de balles pour jongler, d'un cerceau pour le *hula-hoop*, etc. On se réunit en famille ou entre amis pour des mini-tournois ou simplement pour s'amuser.

On maximise le temps passé devant la télé. En regardant nos émissions, on peut faire des étirements, de la musculation, de la bicyclette stationnaire. On profite des pauses publicitaires pour pratiquer quelques activités plus exigeantes: redressements assis, pompes, sauts à la corde, etc. Ou encore, on s'assoit sur un ballon d'exercice (tout au plus 30 minutes) au lieu de s'étendre sur le divan.

Chaque jour, on remplace une demi-heure de télévision par une activité qui bouge. Au lieu de regarder la télévision, on allume la radio. On peut alors faire autres chose en même temps.

Avec les amis

Plutôt que de rencontrer les copines au resto, **on se donne rendez-vous pour bouger ensemble:** marcher, patiner, faire une courte randonnée de ski de fond, jouer au badminton intérieur.

On va danser le samedi soir. Quelques heures sur la piste de danse, c'est bon pour la forme... si on n'abuse pas de l'alcool. On fait d'une pierre deux coups en emmenant notre amoureux pour passer du temps en couple!

On remplace un souper de gang par un après-midi en plein air: glissade l'hiver, ou plage l'été. On met quelques accessoires sportifs dans notre sac pour que tout le monde puisse bouger.

On s'intéresse aux loisirs de nos amies: ils pourraient nous inspirer.