



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Quinze minutes par jour suffisent

Selon un sondage Ipsos Reid commandé par l'Association chiropratique canadienne, près de 90 % des Canadiens de 25 à 65 ans aimeraient faire plus d'activité physique, mais plus de la moitié disent manquer de temps ou d'énergie pour mettre en action leurs bonnes intentions.

Avec le rythme de vie moderne, il est vrai qu'il peut être difficile de trouver du temps pour vous consacrer à votre condition physique et que l'appel du sofa peut être irrésistible. Cependant, il est important de trouver des moyens pratiques et réalisables pour prendre la bonne habitude de faire de l'exercice physique tous les jours.

LES BONNES HABITUDES

Si vous ne faites aucune activité, commencez par 15 petites minutes par jour. Vous prendrez ainsi l'habitude de vous mettre en forme. Vous en retirerez une grande satisfaction, ce qui est un facteur important pour votre état de santé général. Quinze minutes d'exercice par jour peuvent vous aider à atteindre votre poids santé, à mieux dormir, à diminuer le stress ainsi qu'à améliorer votre niveau d'énergie, votre souplesse, votre force musculaire et votre posture.

LES CONSEILS

1. Cardio

La marche est le moyen le plus simple de prendre de bonnes habitudes et de vous fortifier les poumons et le cœur. Lorsque vous pratiquez la marche avant ou après un repas, vous prolongez et doublez l'activité métabolique de votre corps. Ainsi, vous brûlez plus de graisse.

Pour vous permettre de brûler encore plus de graisse sans pour autant fatiguer vos muscles, vous devez soutenir une vitesse suffisamment rapide qui vous permettra de continuer à avoir une conversation sans manquer d'air. Si vous marchez en balançant vos bras, vous améliorerez le tonus des muscles du haut du dos et des épaules, et, par conséquent, votre posture.

2. Tonus musculaire

Il suffit de quelques exercices par jour pour commencer à améliorer votre force et votre tonus musculaires. Pourquoi ne pas commencer par monter des escaliers ? C'est l'exercice le plus facile. Faites-le à différents moments de la journée. C'est bon pour tonifier et renforcer les muscles des hanches et des jambes;



PHOTO D'ARCHIVES

■ Quelques exercices d'étirement doux tous les jours amélioreront votre souplesse.

c'est aussi excellent pour le cœur et la circulation sanguine.

3. Souplesse

Quelques exercices d'étirement doux tous les jours amélioreront votre souplesse et vous aideront à vous tourner, à vous pencher et à bouger plus facilement. Faites des rotations du cou et des épaules ou encore des étirements des mollets.

LES BLESSURES

Lors de la marche, certaines personnes peuvent souffrir de douleurs au bas du dos, aux hanches, aux genoux et aux chevilles. Si vous êtes de ceux qui ont ce genre de problèmes, faites vérifier l'état de votre colonne vertébrale. Si votre professionnel de la santé découvre un problème au niveau de la neurobiomécanique vertébrale et articulaire, la correction des défauts vous sera bénéfique et votre activité sera d'autant plus efficace.

UN MANQUE DE MOTIVATION ?

Quinze minutes par jour vous aideront à prendre l'habitude de faire une activité. Une fois cette bonne habitude prise, ajoutez cinq minutes, puis encore cinq autres. Il vous sera plus facile de faire de vos 15 minutes une habitude si vous vous y adonnez toujours au même moment de la journée. L'important, c'est de choisir

TRUCS PRATIQUES

- Marchez jusqu'au prochain arrêt d'autobus ou de métro au lieu de vous contenter du plus proche.
- Allez à pied jusque chez le dépanneur au lieu de prendre la voiture.
- Stationnez le plus loin possible de l'entrée du supermarché.
- Dès les premiers signes de douleur, n'hésitez pas à mettre de la glace. Si la douleur persiste au-delà de trois jours, il est important de consulter un professionnel de la santé.

le moment qui vous convient le mieux afin d'éviter que vos obligations ne vous empêchent de marcher.

L'été est la saison idéale pour commencer à prendre cette bonne habitude. Plus de 90 % des Canadiens reconnaissent qu'ils auraient une meilleure image d'eux-mêmes s'ils étaient plus en forme. Qu'attendez-vous pour vous y mettre ? Pour plus de renseignements et pour des conseils ou pour vous aider à trouver la motivation pour entreprendre une activité, consultez le site www.faitesle15.ca