



FICHE DE PRÉVENTION

Rester en forme en période de COVID-19

Étant préventivement confinés à la maison, vous avez besoin de rester actifs pour garder la forme tant physique que psychologique. En effet, le confinement augmente les risques d'apparition de symptômes dépressifs. Lorsque l'on reste à la maison, l'on a tendance à manger davantage pour diminuer notre réponse au stress. Or, l'exercice procure le même effet sans les kilos en trop. Nul besoin de sortir de chez vous pour rester en forme. Il existe des moyens pour demeurer en bonne santé en intégrant de l'exercice physique dans votre vie à la maison. Voici quelques idées pour partir du bon pied!

Évaluez votre activité quotidienne régulière. D'abord, vous devez prendre le temps d'évaluer les activités réalisées et chercher à conserver les habitudes que vous aviez adoptées avant la pandémie. Par exemple, si vous marchiez 10 minutes matin et soir pour aller au métro, cherchez maintenant un moyen de remplacer ces 20 minutes d'activité. La marche à 2 mètres de distance est toujours une possibilité.

Prévoyez un espace dans la maison. Si vous n'avez pas beaucoup d'espace à consacrer à l'exercice, cherchez des activités qui n'exigent pas beaucoup de déplacements. L'entraînement musculaire, le yoga ou le Pilates sont des activités qui nécessitent peu d'espace pour s'exercer.

Avant de commencer, réchauffez vos muscles. Commencez avec des exercices qui nécessitent moins d'efforts. Il peut s'agir d'un peu de course sur place, de sauts, ou de répétition de certains mouvements faisant partie de vos exercices habituels.

Consacrez du temps à l'exercice et intégrez-en dans votre journée. Il peut parfois sembler difficile de dégager une plage horaire d'au moins 30 minutes, mais la pratique régulière de l'exercice physique, d'une durée de 10 minutes, et ce, 3 fois par jour, offre plusieurs bienfaits pour la santé. Pensez à jumeler de petits exercices à d'autres activités, par exemple, marchez pendant que vous êtes au téléphone, ou utilisez des mini-haltères lorsque vous regardez la télévision.

Faites preuve de créativité et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour nous. Vous pouvez danser en famille après le souper, faire du hula-hoop pendant que vous regardez la télévision ou sautiller pendant les pauses publicitaires. Vous pouvez aussi utiliser des objets familiers pour remplacer des poids, comme des boîtes de conserve. Pourquoi ne pas essayer d'écouter votre musique préférée pour faire passer le temps pendant que vous vous entraînez? Si vous habitez dans un immeuble résidentiel, profitez-en pour monter et descendre les escaliers à quelques reprises.

Utilisez la technologie. Faites de l'entraînement et de la mise en forme en ligne grâce à l'application LIFT Session, une plateforme d'entraînement virtuel offerte gratuitement par le programme d'aide aux employés (PAE). Il existe également d'autres plateformes d'entraînement en ligne (yoga, Pilates, cardio, etc.) et des tutoriels. De plus, ces applications technologiques facilitent la création d'horaires, la programmation d'alarmes, l'enregistrement et le suivi de vos activités et indiquent vos progrès ainsi que votre rythme cardiaque, etc.

Terminez avec des étirements. Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, les étirements sont nécessaires. Le fait d'étirer vos muscles permet de réduire les risques de courbatures et de blessures. Commencez par les bras et les jambes, puis terminez par le cou et le dos en y allant doucement.

Respectez votre rythme. Le plus difficile est toujours de démarrer. Commencez par de petits pas, particulièrement si vous n'avez pas l'habitude de vous entraîner. Un exercice trop intense pourrait abaisser vos défenses et vous rendre plus vulnérable face à l'épidémie. Fixez-vous des objectifs réalistes, faites le suivi de vos progrès et amusez-vous.

