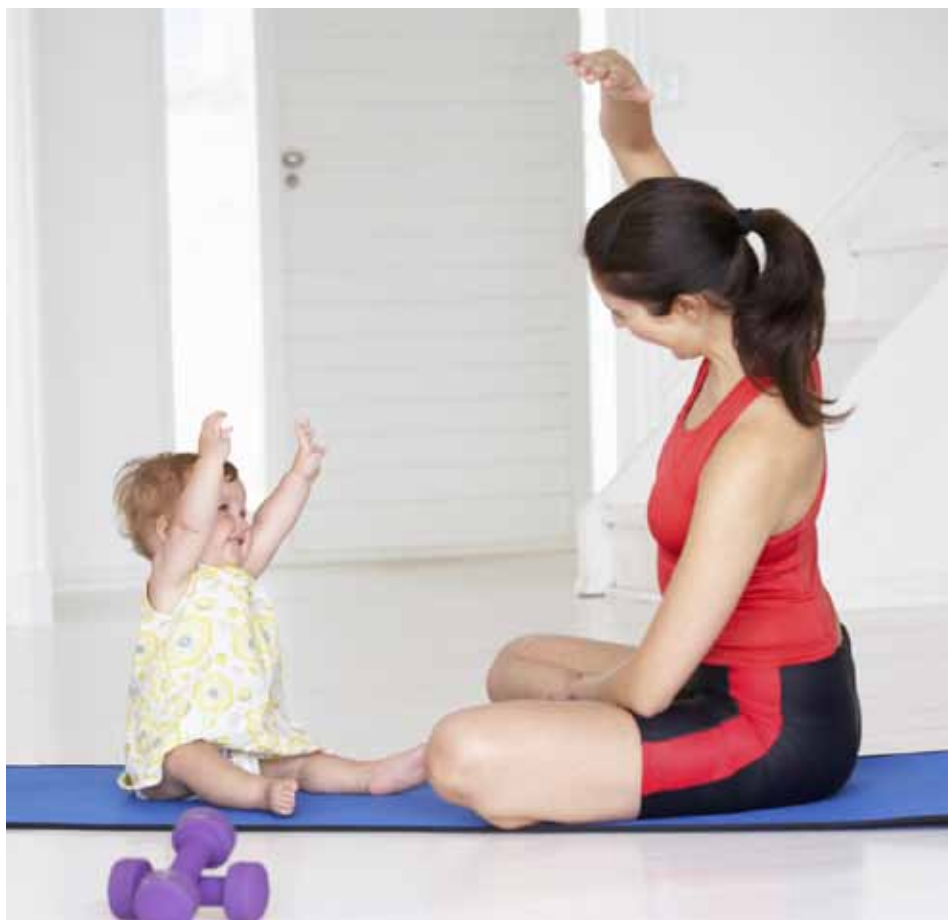


Conseils sur le mode de vie sain



Édition 03-01/12

Faites travailler votre corps, pas votre portefeuille



pour lesquelles les gens ne sont pas actifs est également longue. Ces obstacles ne sont pas que des excuses — il existe aussi des réalités sociales qui ont une incidence sur les décisions que chacun prend chaque jour, y compris la décision d'être actif physiquement. Que ce soit les progrès technologiques, les pressions financières ou les facteurs psychologiques en jeu, notre temps et notre énergie sont sollicités de partout.

L'économie est actuellement une des préoccupations majeures pour tous. Certaines activités athlétiques sont dispendieuses et les abonnements aux gymnases peuvent également être très coûteux; mais être actif n'exige pas nécessairement de faire sauter la banque. Il existe beaucoup de façons pratiques pour contourner cet obstacle et respecter son budget.

Le vieux fait peau neuve

Nous avons tous déjà vu des publicités sur les camps d'entraînement de style militaire et l'entraînement en circuit offerts un peu partout. On y chante les louanges de tourner des pneus, de faire des tractions à la barre fixe et de courir en haut et en bas d'une colline. Vous n'avez pas besoin de payer quelqu'un pour tirer profit des parcs et des terrains de jeu environnants.

Les raisons ne manquent pas pour être actif — pour la santé mentale, la condition physique, la prévention de maladies et surtout, pour le plaisir. Malheureusement, la liste de raisons



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



Étudiez la possibilité de sortir la corde à sauter, de vieilles boîtes ou des poids et d'élaborer une bonne vieille routine de conditionnement physique dans votre voisinage.

Utilisation du transport actif

Le transport actif, comme la marche, le vélo, le patin à roues alignées ou à glace, ou la poussette, sont presque toujours gratuits. Ces activités peuvent très bien s'intégrer à votre routine quotidienne sans que vous ayez à payer des frais d'abonnement. En fait, si vous remplacez quelques courses en autobus ou en voiture par un mode de transport actif chaque semaine, être actif vous permettra d'économiser.

Jouer au touriste dans votre ville

Dressez rapidement une liste des activités gratuites dont vous pouvez tirer profit dans votre région : de la patinoire aux sentiers de randonnées, en passant par les longs trottoirs et même les centres commerciaux. Une marche rapide, une randonnée ou du patinage autour d'une de ces attractions est une bonne façon de rester actif et de visiter les alentours sans déboursier un cent.



Faites du bien

Plutôt que de payer pour participer à un marathon ou à une activité sportive, étudiez la possibilité d'être actif tout en faisant une bonne action. De nombreuses courses organisées au profit d'une activité caritative n'exigent pas de droits d'inscription, mais elles requièrent que vous amassiez un montant minimal en commandite. Si vous êtes prêt à marteler le pavé pour ramasser des fonds, allez-y tout en appuyant une cause qui vous tient à cœur.

Programmes communautaires

Vérifiez le faible coût demandé pour participer aux programmes ou aux activités porte ouverte du YMCA, du Club de garçons et filles et du centre

communautaire de votre localité. On vous demandera peut-être un dollar pour une soirée de volleyball. Vous pourriez également bénéficier de taux réduits pour les programmes familiaux ou pour les jeunes.

La marche qui fait du bien

La marche est un exercice aérobique à faible impact qui est aussi tendre pour votre portefeuille. De plus, vous pouvez l'intégrer à votre style de vie en périodes aussi courtes que 10 minutes à la fois. Vous pouvez marcher en tout temps pour aller n'importe où – rappelez-vous d'adopter un rythme rapide. Et Souriez!

