

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 03-03/10

## Les Étapes de la Vie et Leur Incidence Sur Les Femmes

La vie est une longue suite de hauts et de bas qui exigent une certaine croissance personnelle. De nombreuses femmes connaîtront divers changements dans leur vie selon le rôle qu'elles auront à jouer comme conjointe, mère et professionnelle. Chaque rôle exige du temps à sa façon et suscite habituellement un changement dans les habitudes d'activité physique. Mais qu'importe les tribulations de la vie, les femmes doivent continuer à être actives pour leur bien. Voici quelques conseils pour les aider à demeurer actives à divers moments de leur vie.

### Nouveau rôle : Conjointe

Vous voilà en couple : votre mode de vie est un peu chamboulé et vous avez moins de temps pour vous qu'auparavant. Votre conjoint et vous devez vous habituer à conjuguer vos vies et vos activités. Voici quelques suggestions d'activités physiques :

- Joignez-vous à une équipe de soccer mixte. Vous vous mettrez en forme tous les deux, vous vous ferez des amis et surtout, vous serez mignons avec vos chandails assortis...



- Prenez l'habitude de faire vos épiceries à un marché extérieur. Vous marcherez davantage et rencontrerez des gens tout en achetant des produits locaux et sains.
- Faites l'amour! Non seulement s'agit-il d'un bon exercice, faire

l'amour est un excellent moyen de cimenter votre relation.

### Nouveau rôle : Maman

Du jour au lendemain, vous voilà responsable d'un bébé, 24 heures par jour, sept jours par semaine. Faire



de l'activité physique, seule ou avec votre bébé, vous aidera à aborder les nouvelles exigences de votre vie et à profiter de ses nouveaux bonheurs. Voici quelques suggestions d'activités physiques :

- Inscrivez-vous à des cours de yoga postnatal, un excellent exercice



adapté expressément aux jeunes mamans.

- Inscrivez-vous à des classes du genre « Maman et bébé en forme ». Vous ferez de l'exercice en compagnie d'autres nouvelles mamans avec qui sympathiser et partager vos histoires de bébé...
- Allez marcher. La poussette : rien de tel pour calmer un bébé et vous remettre en forme.

#### **Nouveau rôle : Retraitée**

La retraite n'est pas le moment de tout arrêter! Au contraire, vous avez enfin le temps de faire toute l'activité physique que votre emploi vous empêchait de faire. Voici quelques suggestions d'activités physiques :

- Prenez un cours d'aquaforme. L'eau oppose de la résistance à vos mouvements tout en soutenant vos os et vos articulations.
- Faites du bénévolat. De nombreux postes de bénévoles vous donnent l'occasion de faire de l'activité physique tout en vous rendant très utile dans votre collectivité.
- Inscrivez-vous à un club de golf. Le golf est un bon moyen de rencontrer des gens, de faire de l'exercice et de prendre l'air.

#### **Nouveau rôle : Grand-maman**

Tous les grands-parents vous le diront : c'est bien plus amusant être grand-parent que d'être parent! Une bonne façon de passer du temps avec vos petits-enfants est de faire des activités avec eux. Non seulement vous ajouterez de l'activité physique à votre journée, mais vos petits enfants auront l'occasion de prendre de bonnes habitudes de vie tout en partageant leurs intérêts et leurs activités avec vous. Voici quelques suggestions d'activités physiques :

- Allez reconduire vos petits-enfants à l'école. Les exigences de travail des parents les empêchent souvent d'amener leurs enfants à l'école à pied. Si vous avez le temps de le faire, vous établirez ainsi de bonnes habitudes d'activités physiques quotidiennes.
- Inscrivez-vous à une nouvelle activité, comme le karaté, où les participants sont classés en fonction de leur niveau et non de leur âge.
- Organisez une randonnée en famille. Invitez-y vos petits-enfants et vos enfants aussi, après tout, vos enfants sont quand même bien!