

Allez jouer dehors pendant les Fêtes!



JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA *)

Dimanche, 24 décembre 2017 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 24 décembre 2017 00:00

Voici la période des Fêtes ! Pour ma part, avec un horaire professionnel chargé, c'est enfin le moment de m'accorder un peu de temps avec ma famille, qui est tricotée serré et qui aime bien festoyer.

Beaucoup de gens se plaignent qu'on dépense trop et qu'on sort de cette période festive plus fatigué que reposé et parfois même endetté.

À cet effet, saviez-vous qu'une étude suédoise très sérieuse a même examiné le gain de poids associé au temps des Fêtes ? Pas surprenant ! Durant cette période, les repas copieux et bien arrosés en famille et avec les amis s'accumulent et l'horaire est perturbé par ces rencontres.

Bien entendu, je ne vais pas vous proposer de manger du foin et des graines pendant les Fêtes et de vous coucher à 21 h, mais un ensemble de petits trucs pourrait vous permettre d'en ressortir plus en forme.

Espacer les repas festifs

Essayez d'espacer vos repas festifs. Plusieurs partys consécutifs constituent un stress pour le corps. Une journée de repos où vous bougerez beaucoup et mangerez plus légèrement va aider votre organisme à récupérer de l'impact des repas gras, sucrés, souvent trop salés et accompagnés d'alcool. Donnez à votre corps ce dont il a besoin : des légumes, des fruits et des protéines végétales.

Si vous avez passé une nuit blanche ou si vous avez mal dormi, écoutez votre corps et allez-y doucement. Jouer dehors vous fera le plus grand bien ! La marche est la forme d'exercice la plus simple dans ce cas.

Faites une petite sieste en milieu de journée. Les joueurs de hockey professionnels le font bien ! Même si vous n'arrivez pas à dormir, cela aidera votre corps à récupérer.

Hydratez-vous bien, car l'alcool déshydrate. Vos reins et tout votre corps vont apprécier l'eau.

Voyez un peu votre mode de vie comme un budget. Durant les Fêtes, les entrées de calories par la nourriture et l'alcool vont augmenter dans un organisme qui sera perturbé par une vie moins structurée et un manque de sommeil.

Bougez !

Il est donc important d'augmenter les sorties de calories et de bouger, bouger, bouger. Faites-vous plaisir et pratiquez les activités physiques que vous aimez : les entraînements de spinning avec les amis, les parties de hockey improvisées sur les patinoires extérieures, le hockey bottine dans la rue, le soccer ou le football dans la neige en famille, le ski de fond, etc. Les occasions sont nombreuses.

Pour ceux qui n'en ont pas les moyens, une bonne marche extérieure va brûler une partie de ces calories du régime des Fêtes.

Vos enfants, particulièrement les hyperactifs qui ne tolèrent pas la sédentarité, ont tellement besoin de bouger. Puisqu'ils ne sont plus captifs des écoles, où on les garde trop sédentaires, le temps des Fêtes ne doit pas équivaloir à plus de temps d'écran.

Dehors tout le monde ! Allons jouer ensemble, c'est le temps des Fêtes !

** Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie*

de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.

0 commentaires

Trier par **Plus ancien**

Ce fil est fermé

plugin Commentaires Facebook

