

5 Conseils pour rester actif en hiver



Promotion santé Ottawa - Décembre 2020

Rester actif en hiver... Debout, sortez et bougez !

L'activité physique en hiver peut être une expérience formidable, avec de nombreux [bienfaits](#) pour la santé qui ont été prouvés, notamment l'amélioration du sommeil, de l'estime de soi et de la santé mentale, ainsi que l'amélioration de la force des os et des muscles, et bien d'autres choses encore.

Voici quelques conseils pour vous aider à rester actif en hiver :

Trouvez une activité amusante. Bâissez un bonhomme de neige, faites une bataille de boules de neige, allez glisser, essayez le [Geocaching](#) ou faites une course d'obstacles en plein air. Sortez et bougez, même si ce n'est que pour 20 minutes. Parfois, le plus difficile est de s'habiller et de sortir, ce qui compte pour être actif.

Essayez une nouvelle activité. Explorez de nouvelles activités de plein air comme le ski de fond, la raquette, le vélo "Fat Bike", la randonnée ou le patinage.

Brrr, il fait froid dehors. S'il fait vraiment froid dehors, restez à l'intérieur et essayez de mettre de la musique et de danser ou essayez un entraînement en salle.

Consultez [l'horaire national des cours de conditionnement physique virtuels des PSP](#)

pour des heures d'entraînement que vous pouvez faire dans le confort de votre foyer.

Habillez-vous en couches. La meilleure façon de s'habiller pour l'hiver est de porter plusieurs couches de vêtements. Cela vous aidera à réguler votre température en ouvrant et en fermant simplement les fermetures éclair, et en enlevant ou en ajoutant des couches si nécessaire.

Les couches à considérer :

1. **Couche de base.** La couche la plus proche de votre peau doit être bien ajustée et sert à évacuer l'humidité. Le polypropylène, la soie, le dri fit, le polyester ou la laine sont des bons choix. Évitez le coton, car il piège l'humidité, reste mouillé et attire la chaleur de votre corps. Cela inclut les sous-vêtements et les brassières en coton.
2. **Couche intermédiaire.** Cette couche assure l'isolation et vous garde au chaud, tout en permettant à la sueur de s'échapper. Parmi les bons choix, on trouve le polaire, la laine, le polyester et les mélanges synthétiques/naturels.
3. **Couche externe.** La couche externe doit permettre à l'humidité de s'échapper, couper le vent et protéger contre la précipitation. Cette couche comprend habituellement un coupe-vent, un manteau d'hiver ou un manteau imperméable et respirant.
4. **Pour terminer, couvrez toutes les extrémités.** Portez un chapeau, un cache-visage, un cache-cou et des mitaines/gants. N'oubliez pas non plus que les mitaines sont plus chaudes que les gants. Une paire de bas à isolation et épaisseur modérées est un bon choix.
5. **Bas du corps.** Généralement, 2 couches de vêtements suffisent pour les jambes. Des sous-vêtements longs (polypropylène) ou des collants couverts par des pantalons coupe-vent sont de bons choix. Les collants/pantalons d'hiver ou les pantalons de neige sont également de bonnes options.

Soyez prêts et sûrs. Pour vous préparer pour l'exercice à l'extérieur, vérifiez la température et le facteur de vent. Suivez ces conseils pour vous assurer une expérience amusante et sûre :

- Protégez votre peau en y appliquant une mince couche de gelée de pétrole (Vaseline) sur la peau exposée.

- Faites attention aux surfaces glissantes et ralentissez si nécessaire.
- Si vous avez chaud, ouvrez les fermetures éclair mais laissez votre chapeau et vos mitaines/gants.
- Quand vous avez fini, entrez et mettez quelque chose de chaud et sec.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après votre activité en plein air.
- Emportez un petit sac à dos avec un téléphone, des collations, de l'eau et du chocolat chaud !

L'activité physique en hiver peut être si amusante et offre tant de bienfaits...essayez ces conseils pour vous mettre debout, sortir et bouger !

Resources:

- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- [Comment choisir des raquettes](#)
- [CDPHYSD.ca](#)
- [Fêtez en santé](#)
- [ParticipAction](#)
- [Habiller ses enfant pour l'hiver](#)

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé : [connexionfac.ca](#).