

AUTO, BOULOT, DODO... COMMENT RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF ?

« J'aimerais bien être actif
mais je suis trop occupé ! »

Eh oui ! Le manque de temps est la raison principale de la sédentarité selon les sondages. Il demeure indéniable que concilier les obligations liées au travail et les responsabilités familiales, c'est tout un sport !

Courir contre la montre pour faire un premier arrêt à l'école ou à la garderie, puis être à l'heure au travail.

Pédaler pour que chaque membre de la famille participe à ses activités. Sans oublier les tâches ménagères qui représentent une véritable course à obstacles.



Les enfants qui vivent dans des familles actives ont davantage de chances de demeurer actifs tout au long de leur vie.

CE MOIS-CI...

5 trucs efficaces p.1-2

Collaborer comme employeur p.2

Promotion « janvier 2007 » p.3

Rien de bien surprenant au fait que les parents de 25 à 44 ans soient moins actifs que les adultes du même âge, sans enfant. Ce n'est toutefois pas une question d'intérêt puisque **88 %** de ces parents se disent assez ou très intéressés à pratiquer des activités physiques familiales. Devenir et rester un adulte actif présente assurément une part de défi.

Comment le relever avec succès?

5 TRUCS EFFICACES

✦ Favorisez les déplacements actifs

Pourquoi ne pas aller travailler à pieds ou à vélo ? Si votre lieu de travail est trop loin, stationnez-vous à une distance raisonnable de votre milieu de travail.

✦ Fini les pertes de temps

Profitez de l'heure de pointe pour aller vous entraîner. Le

retour à la maison sera plus détendu et votre séance d'exercices sera effectuée !

✚ Trouvez un partenaire

Les gens qui ont un partenaire d'entraînement sont plus assidus à leur routine d'exercices. Pourquoi ne pas marcher 3 midis par semaine avec un collègue de travail ?

✚ « Négociez » du temps

Faites garder les enfants une heure ou 2 par semaine par des amis et rendez-leur la pareille. Profitez de ce temps pour effectuer des activités physiques que vous aimez.

✚ Impliquez les enfants et la famille

Allez marcher, glisser, ou pédaler après le souper. C'est vivifiant et ça change la routine en plus de resserrer les liens familiaux. Et n'oubliez pas, Les enfants qui vivent dans des familles actives ont davantage de chances de demeurer actifs tout au long de leur vie.

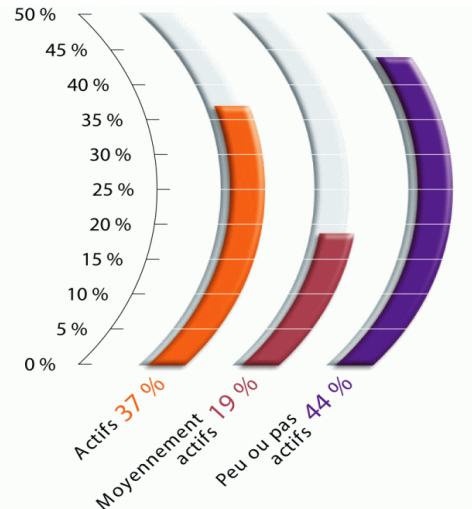
Dix exemples d'activités permettant aux 18 ans et plus d'être actifs.

ACTIVITÉ intensité*	DURÉE* minutes par jour	FRÉQUENCE* jours par semaine
Marche (pas normal)	40	7
Marche (pas normal)	55	5
Marche (pas rapide)	30	7
Marche (pas rapide)	40	5
Patins sur glace (effort léger)	50	3
Ski de randonnée (effort léger)	40	3
Raquette (pas normal)	35	3
Natation (crawl, effort léger)	40	3
Bicyclette (effort léger)	45	3
Jogging (vitesse moyenne)	30	3

Source : Nolin B et collab. (2002) Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998.

Figure 3

Portrait de la pratique d'activités physiques de loisir, population de 18 ans et plus, Québec 2003



Source : Nolin B et D Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

COLLABORER COMME EMPLOYEUR

✚ Évaluation annuelle de la condition physique

Cela permet de donner des objectifs concrets aux employés en plus de pouvoir mesurer objectivement la progression.

✚ Équipements de conditionnement physique sur place

Cette approche est utilisée par les plus grandes entreprises. Pour les petites entreprises, la location d'équipements peut être intéressante.

✚ Cours de groupe

Il s'agit de faire venir un kinésologue dans l'entreprise pour des cours comme le workout, le yoga, etc. Cette approche a beaucoup de succès particulièrement avec les femmes.

✚ Entente avec des centres de conditionnement locaux

Cette approche est un bon départ

mais elle ne semble pas inciter les gens sédentaires à débiter un programme d'exercices.

✚ Remise de podomètres aux employés

Un podomètre est un appareil comptant le nombre de pas par jour. Remettre des podomètres aux employés avec un guide du participant expliquant comment améliorer son niveau d'activité physique semble être un moyen efficace pour inciter à l'action.



CONCLUSION

Chaque individu a avantage à trouver des moyens pour adopter un mode de vie actif. L'employeur aussi a plusieurs avantages démontrés à promouvoir la pratique d'activités physiques. Il ne vous reste qu'à vous mettre à l'action !

* Source de certaines informations : Kino-Québec

PROMOTION JANVIER 2007*

- 1) **10%** de rabais sur cours de groupe
- 2) **10%** de rabais sur évaluations complètes de la condition physique
- 3) Programme de marche « Pas-à-pas » avec podomètre pour **5\$/employé !**



* Offre valide sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les demandes effectuées en janvier 2007 peu importe la date de réalisation.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

SIÈGE SOCIAL
SHERBROOKE

Patrick Ménard, Dir. gen.
819 572-1190
patrickm@isosante.com

LAVAL

Marc Beauchamp, Dir. succ.
(450) 575-3213
laval@isosante.com