

MAINTENIR UN MODE DE VIE ACTIF... MÊME EN HIVER !

Pour la majorité de la population québécoise, l'arrivée de l'hiver n'est vraiment pas une partie de plaisir. Elle signifie la venue du froid et du mauvais temps. Chez certains individus, la saison froide va même jusqu'à affecter leur santé. Perte d'énergie, mauvaise humeur, manque de motivation et troubles de concentration ne sont que quelques-uns des symptômes que peuvent développer certains d'entre nous. Heureusement, il y a des moyens de s'en sortir et même d'apprendre à aimer cette merveilleuse saison ! Voici quelques trucs pour garder la forme...



La majorité des gens sont moins actifs physiquement l'hiver que l'été.

CE MOIS-CI...

Activité physique en hiver p.1-2

La vitamine soleil ! p.2

Promotion « Décembre 2007 » p.3

VOUS AIMEZ ÊTRE À L'EXTÉRIEUR ?

Détrompez-vous ! Même en hiver il y a moyen de bouger et de tirer les bienfaits de l'activité physique. Évidemment, il faut tout d'abord s'acclimater au froid en s'adonnant à de courtes sorties régulières dès le début de la saison. Ensuite, l'hiver québécois nous offre une abondance d'activités pouvant être pratiquées à l'extérieur. En voici quelques-unes :

- ✦ La marche, qui est toujours l'activité la plus pratiquée.

- ✦ Le ski de fond ou la randonnée en raquettes.
- ✦ Le patinage extérieur, une belle activité familiale !
- ✦ Le ski alpin ou le surf des neiges.
- ✦ Le pelletage est même une activité bénéfique pour la santé à condition qu'une bonne technique soit utilisée.

ET POUR CEUX QUI FUIENT LE FROID...

Pour les personnes qui fuient le froid ou en cas de températures extrêmes, voici les activités intérieures les

plus populaires par les temps qui courent :

- ✦ Les cours en groupe dans les centres d'activité physique comme le « spinning », une activité de cyclisme intérieur qui déborde d'énergie au son d'une musique entraînante.
- ✦ L'entraînement fait à la maison (voir promotion du mois).
- ✦ L'aquaforme, un type d'entraînement en piscine pour tous.
- ✦ L'entraînement en salle de conditionnement physique.

LA FAMEUSE VITAMINE SOLEIL !

Avec l'arrivée de l'hiver, le soleil se fait de plus en plus rare. On sait que l'homme a besoin des rayons ultraviolets du soleil pour synthétiser la vitamine D. Pour éviter une carence, nous devons donc nous assurer d'absorber une quantité suffisante de cette vitamine dans notre alimentation.

On retrouve naturellement la vitamine D dans le **poisson et les œufs**. De plus, le **lait et la margarine** en sont enrichis au Canada. Chez l'adulte, une carence peut se manifester par une déminéralisation osseuse progressive augmentant ainsi la susceptibilité à diverses blessures.



Profitez des bonnes résolutions de janvier des employés en leur donnant un coup de pouce pour atteindre leurs objectifs ! Par exemple, faites venir un kinésologue sur place afin qu'il prépare des programmes d'exercices adaptés aux gens qui désirent s'entraîner à la maison ! Soyez prêts en planifiant le tout en décembre...

QUE FAIRE EN TANT QU'EMPLOYEUR

Au niveau corporatif, le mois de décembre n'est vraiment pas le moment idéal pour viser des changements majeurs au niveau des habitudes de vie, principalement au niveau de l'alimentation. En effet, la période des Fêtes est propice à la perte de ces habitudes avant même qu'elles ne soient ancrées profondément chez l'individu.

Cependant, le mois de janvier est le moment idéal pour « abuser » positivement des bonnes résolutions des gens. Il s'agit donc d'un moment clé pour débiter des activités **CONCRÈTES** au niveau de la promotion de bonnes habitudes de vie (nutrition et activité physique surtout). Planifiez le tout en décembre !

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Également, n'oubliez pas d'effectuer un rappel à vos employés sur l'importance de la sécurité routière à cette période de l'année.



Transmettez entre autres les coordonnées de « **Nez Rouge** » de votre région :

www.operationnezrouge.com

JOYEUSES FÊTES!

PROMOTION DÉCEMBRE 2007*

ENCOURAGEZ LES BONNES RÉOLUTIONS !

Un de nos kinésiothérapeutes ira dans votre entreprise afin de développer des programmes d'exercices adaptés aux besoins et aux blessures de vos employés. Chaque employé recevra une copie imagée de son programme personnel que ce soit pour faire à la maison ou ailleurs ! Ils pourront également expérimenter les mouvements à l'aide de nos ballons, poids, élastiques et tapis.

RÉSERVEZ EN DÉCEMBRE VOS DATES POUR JANVIER OU FÉVRIER ET OBTENEZ 15% DE RABAIS.

* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de décembre 2007. Les prix excluent les taxes applicables.



Source : Physigraphe

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de 
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
888-572-1190

SHERBROOKE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com