



## EXERCICE

### En faites-vous assez ?

Faire de l'exercice régulièrement est aussi important que de bien manger. Et pour vous mettre en forme, vous n'avez pas à changer radicalement votre mode de vie.

La vie d'aujourd'hui nous donne de nombreuses occasions de ne pas faire d'exercice, mais en faisant chaque jour des choses un peu différemment, vous parviendrez à vous sentir mieux.

Vous pouvez, par exemple, laver vous-même la voiture (plutôt que d'aller au lave-auto) et tondre la pelouse. Vous pouvez aussi envisager d'autres exercices, comme marcher d'un pas rapide jusqu'au travail ou au centre commercial ou encore accompagner les enfants à l'école.

Si vous avez un travail de bureau, essayez d'intégrer quelques exercices dans votre horaire de la journée. Voyez, par exemple, à ne pas tout avoir à portée de la main ; vous devrez ainsi vous lever et vous déplacer souvent. Vous pouvez également faire des étirements, des bras et des jambes, tout en restant assis.

Faire une petite promenade à l'heure du lunch, plutôt que de manger au bureau, est un autre moyen de se mettre en forme.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, il est recommandé de commencer progressivement. L'effort intense soudain risque de provoquer un étirement musculaire et l'épuisement. Par contre, si vous commencez doucement, vous vous sentirez mieux immédiatement. Vous serez aussi plus fidèle à un programme s'il n'est pas trop exigeant. Nul besoin de grimper des montagnes ni de courir le marathon pour tirer profit des bienfaits de l'exercice !

Dès le début, vous ressentirez les bienfaits de l'exercice régulier.

Votre digestion s'améliorera et vous serez en mesure de contrôler plus facilement votre appétit. Votre circulation sanguine et votre posture seront meilleures, vos articulations seront plus souples et vous serez capable de courir pour rejoindre l'autobus ou de monter les escaliers sans perdre haleine.



Il est également plus facile d'arrêter de fumer quand on fait de l'exercice. Votre niveau d'énergie augmentera ; vous aurez meilleure mine et vous vous sentirez mieux. Pas étonnant que l'exercice améliore aussi la vie sexuelle !

Avec le temps, vous pourrez intensifier votre programme de mise en forme. Vous trouverez dans des livres, des revues et des vidéos tous les types d'exercices à faire à la maison ; mais pour qu'ils soient utiles, vous devez les faire régulièrement et sur une longue période de temps. À moins que vous n'ayez beaucoup de volonté pour maintenir un tel programme, il vaut mieux trouver d'autres types d'exercice.

Les gymnases et les clubs de conditionnement physique sont de bons endroits pour vous mettre en forme, surtout si vous y allez avec quelqu'un qui vous encourage. Les parents peuvent participer à des activités sportives avec leurs enfants, ou les grands-parents avec leurs petits-enfants. Plusieurs complexes sportifs ont des activités spéciales pour les aînés. Le personnel des clubs peut souvent donner de précieux conseils sur les exercices à faire.

Le vélo et la natation sollicitent plusieurs muscles et constituent d'excellentes activités cardiovasculaires. Danser la salsa, faire du yoga ou du tai chi sont autant de bonnes idées. Si vous trouvez difficile de faire de l'exercice, choisissez une activité nouvelle ou un peu hors de l'ordinaire, afin de stimuler votre intérêt.

**Ce qui est important avec l'exercice, c'est de s'amuser et d'en faire quelque chose d'agréable plutôt qu'une corvée.**

Il est plus facile de faire de l'exercice avec des amis, que ce soit de danser ou de jouer au tennis. Mais n'allez pas annuler tous ces efforts en prenant un verre ou un repas copieux après !