

Ne prenez pas l'hiver en grippe, sortez !



Nous ne sommes pas des ours (bon, certains peut-être..). Et non, nous ne sommes pas faits pour hiberner. La saison froide n'est pas une raison pour se fondre dans le canapé. OK il fait nuit très vite mais les solutions existent. C'est peut-être l'occasion de marcher en ville, dans les rues éclairées par les lumières de Noël en fin de journée où de mettre à profit sa pause de midi quand le soleil stimule votre production de vitamine D. Il suffit de s'organiser. La ville regorge de possibilités ; les escaliers, les pentes, les jardins... Mais il est vrai que les conditions météorologiques demandent quelques mesures afin de marcher en toute sécurité. Voici quelques conseils avant de vous lancer.

Habillement : Isolez votre corps selon le principe dit de l'oignon. Superposez les couches de vêtements en privilégiant sur la peau un tissu qui élimine la transpiration et un tissu coupe-vent et waterproof en dernier. Attention de ne pas enlever les couches trop rapidement dehors, ni à votre retour non plus. Assurez-vous d'avoir les extrémités toujours bien couvertes : gants, bonnet et de bonnes chaussures.

Vision : Si vous faites vos sorties de nuit, pensez à porter des objets réfléchissants afin de rester bien visible. (Brassard, bandes réfléchissantes sur les habits, etc). Une lampe frontale peut aussi être utile. Pour des raisons de sécurité, de nuit il faut voir autant qu'être vu !

Échauffement : Laissez le temps à votre corps de vraiment bien s'échauffer. C'est essentiel car par temps froid vos muscles sont plus tendus. Allez-y mollo ce n'est pas le moment d'exploser vos records.

Hydratation : En hiver, la soif se fait moins sentir qu'en été. Cependant, il est primordial de boire avant, pendant et après votre sortie. Une bonne hydratation contribue aussi à la santé de vos articulations.

Nourriture : plus que jamais, en hiver privilégiez les fruits et légumes frais pour garantir un apport de vitamines et de minéraux à votre système immunitaire. Choux, salades, oranges, mandarines, poires, pommes, bananes, le choix est vaste.

Motivation : l'idée de sortir vous rebute ? Programmez vos sorties avec des amis, en groupe ou avec votre monitrice. Une fois le rendez-vous pris, on y va et après on est tout heureux et fier, promis !

Rester actif en hiver apporte de nombreux bénéfices : vous **brûlez plus de calories** car votre corps doit réguler sa température, vous **renforcerez votre système cardiovasculaire** car le cœur devra pomper plus fort pour l'irriguer et vous **tomberez moins facilement malade** car votre corps s'habitue au froid et vos défenses immunitaires s'en trouveront renforcées. Bouger vous permet de contrôler mieux votre poids pendant la saison des fêtes, d'être prêt pour le ski et ... d'avoir une longueur d'avance pour la saison du maillot de bain.

E.Erb – décembre 2017