



Défi d'activité physique de fin d'été

Le début d'une nouvelle saison est toujours un bon moment pour faire le point et revoir ses habitudes. Peu importe votre âge, la fin de l'été et l'arrivée de l'automne apportent souvent un sentiment de renouveau, un peu comme à l'époque de la rentrée scolaire.

Profitez de cet élan pour reprendre vos activités physiques. Le moment est idéal : les journées sont encore longues et le temps frais ne s'est pas encore installé. Lancez-vous le défi d'adopter une saine habitude de vie ou de renouer avec une activité mise de côté avant la fin de l'année.

Évadez-vous en pleine nature

Passer du temps à l'extérieur est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit. Puisque les journées chaudes tirent à leur fin, profitez pleinement des derniers beaux jours. Intégrez l'activité physique à vos sorties en plein air. Voici quelques idées :



Pratiquez la course à pied dans les parcs de votre région ou sur les sentiers naturels. Partez admirer le lever du soleil quelques fois par semaine



Profitez de votre pause du dîner pour marcher. Invitez un ou deux collègues et partez à la découverte du quartier.



Parcourez votre voisinage à vélo, en patins à roues alignées ou en trottinette



Prenez une raquette et initiez-vous au « pickleball ». Profitez des terrains extérieurs tant que la météo le permet, puis poursuivez le plaisir sur un terrain intérieur.



Essayez des cours offerts dans les parcs de votre communauté. Les options sont nombreuses : yoga, tai-chi, entraînement de type camp militaire, danse et bien plus encore.

Quel est votre chiffre porte-bonheur?

De nouvelles façons de bouger voient constamment le jour grâce aux entraîneurs et aux spécialistes de l'activité physique qui partagent leurs idées en ligne. Même si toutes les méthodes ne conviennent pas à tout le monde, l'une d'elles pourrait être parfaite pour vous. Choisissez-en une et engagez-vous à l'essayer. Donnez-vous une semaine pour l'adopter. Si elle ne vous convient pas, passez à la suivante. Parmi ces routines populaires, laquelle deviendra votre chiffre porte-bonheur?

3-3-3

Chaque semaine, prévoyez trois journées d'activité physique d'intensité modérée et trois journées d'intensité plus légère consacrées à la récupération active. Variez les activités afin d'inclure trois séances de renforcement musculaire et trois séances d'entraînement cardiovasculaire. Avec cette formule, les objectifs sont clairs et la routine demeure stimulante.



5-5-5-30

Essayez cette routine dès le réveil, avant que les obligations de la journée ne prennent toute la place. Faites cinq pompes, cinq flexions sur jambes unilatérales, cinq fentes par jambe et une planche de 30 secondes. Commencez par un seul cycle, puis augmentez graduellement le nombre de séries. Vous remarquerez rapidement les bienfaits.

12-3-30

Cette séance intensive se pratique sur un tapis roulant. Après l'échauffement, marchez pendant 30 minutes à une inclinaison de 12 % et à une vitesse d'environ 4,8 km/h. Visez jusqu'à cinq séances par semaine pour soutenir vos objectifs de mise en forme, brûler des calories, améliorer votre santé cardiovasculaire et renforcer les muscles du bas du corps.

6-6-6

Cette version de l'entraînement par intervalles est accessible à tous. Commencez par six minutes de marche à rythme tranquille pour l'échauffement, poursuivez avec six minutes de marche rapide, puis terminez par six minutes de retour au calme. Répétez cette séquence six fois par semaine et vous cumulerez plus de 100 minutes d'activité physique.

15-15-15

Cette formule d'entraînement croisé a gagné en popularité ces dernières années. Commencez par 15 minutes de vélo stationnaire (échauffement compris), enchaînez avec 15 minutes sur un appareil elliptique, puis terminez par 15 minutes de marche rapide ou de course sur tapis roulant (retour au calme compris). Réalisées l'une à la suite de l'autre, ces 45 minutes d'activité cardiovasculaire constituent un entraînement efficace.

Lancez-vous le défi de bouger chaque jour pour favoriser votre bien-être physique et mental.

Avant d'entreprendre une nouvelle routine d'exercice, consultez un professionnel de la santé afin de vous assurer qu'elle convient à votre condition.

¹<https://montougo.ca/bouger-plus/cardio/lentrainement-12-3-30-une-tendance-qui-marche/>



Les secrets d'une habitude qui dure

Nous sommes des créatures d'habitudes.

Près de la moitié de nos gestes quotidiens sont accomplis par automatisme : se laver, s'habiller, manger, se rendre au travail, effectuer certaines tâches professionnelles, faire de l'activité physique, et bien plus encore. Nous n'y réfléchissons presque pas; nous les faisons tout simplement. Vous est-il déjà arrivé de rentrer à la maison sans vous souvenir du trajet? C'est le pouvoir de l'habitude. Ces comportements sont enregistrés dans le cerveau et exécutés de façon répétitive, ce qui réduit l'effort mental nécessaire au quotidien.



Créer une nouvelle habitude ou en modifier une exige toutefois un choix conscient. En théorie, cela semble simple : il suffit de décider de changer un comportement et le tour est joué.

En pratique, c'est un peu plus compliqué. À mesure qu'une action se répète, le cerveau l'enregistre comme un modèle de comportement. Avec le temps, ce processus est renforcé par la libération de dopamine, ce qui favorise l'adoption de la nouvelle routine.¹

Combien de temps faut-il répéter une action pour qu'elle devienne une habitude bien ancrée? Les recherches indiquent que cela peut prendre de quelques semaines à plusieurs mois, avec une moyenne d'environ 70 jours.¹ Cela peut sembler exigeant, mais certaines stratégies peuvent vous aider à y parvenir plus facilement.



Déclencheurs cachés

L'une des façons les plus rapides d'adopter une nouvelle habitude consiste à utiliser un déclencheur, c'est-à-dire un rappel naturel qui vous incite à passer à l'action. L'idéal est de choisir quelque chose qui se produit automatiquement dans votre journée.

Exemple : Vous souhaitez pratiquer la respiration profonde. Prenez une grande inspiration chaque fois que vous vous arrêtez à un feu rouge. Le feu rouge devient alors votre déclencheur.

Jumelage d'habitudes

Le jumelage d'habitudes consiste à greffer un nouveau comportement à une habitude déjà bien établie. Plus l'action est simple, plus elle a de chances de s'intégrer à votre routine.

Exemple : Vous souhaitez prendre une vitamine chaque matin. Pensez aux gestes que vous accomplissez déjà automatiquement : préparer le café, faire des rôties, préparer le dîner, déjeuner ou démarrer le lave-vaisselle. Intégrez la prise de votre vitamine à cette séquence et, avec le temps, cela deviendra un réflexe.



Repères visuels

Les éléments qui nous entourent influencent souvent nos comportements. Un simple indice visuel peut servir de rappel efficace et favoriser l'adoption d'une nouvelle habitude.

Exemple : Vous souhaitez boire davantage d'eau pendant la journée. Gardez une bouteille d'eau réutilisable bien en vue sur votre bureau. Ce simple rappel peut faire toute la différence.

La technique du cadre de porte

Nous franchissons des portes plusieurs fois par jour. Utilisez ces moments de transition comme rappels pour adopter un comportement souhaité.

Exemple : Vous souhaitez améliorer votre posture. Chaque fois que vous passez un cadre de porte, redressez le dos et relâchez les épaules. Avec la répétition, le geste deviendra naturel.



Mettez ces stratégies à l'essai pour favoriser l'adoption de nouvelles habitudes. Vous pourriez être surpris de la rapidité avec laquelle elles s'intègrent à votre quotidien.

Votre guide de la préparation des repas

Qu'y a-t-il au menu ce soir?

C'est souvent la question que l'on redoute le plus à la fin de la journée. Pour économiser du temps et de l'argent, tout en facilitant une saine alimentation tout au long de la semaine, pensez à la préparation des repas.



Qu'est-ce que la préparation des repas?



La préparation des repas consiste à planifier et à préparer certains aliments ou repas à l'avance. Différentes approches sont possibles; choisissez celle qui convient le mieux à votre mode de vie.

Cuisiner en grande quantité

Préparez des mets qui se conservent bien et se réchauffent facilement, comme un chili, une soupe, des muffins aux œufs, des burritos ou du gruau d'avoine à cuisson lente.

Préparer les éléments à l'avance

Prenez une longueur d'avance en préparant certains ingrédients. Lavez et coupez les légumes, faites cuire des grains entiers comme le quinoa ou l'épeautre, faites rôtir un poulet, préparez une vinaigrette ou une sauce, ou lavez les fruits à l'avance. Profitez-en pour accomplir plusieurs tâches à la fois. Pendant que le poulet cuit au four, faites rôtir des légumes sur une autre grille.

Acheter des ingrédients déjà préparés

Gagnez du temps en choisissant des légumes déjà lavés et coupés, des salades prêtes à servir, du poulet rôti, des légumes surgelés à cuisson rapide ou des grains précuits prêts à réchauffer.

Planifiez votre préparation

Une bonne préparation commence par un plan. Réfléchissez d'abord aux repas que vous aimeriez manger durant la semaine et organisez-vous en conséquence.

Déterminez l'ampleur de votre préparation. Quels repas souhaitez-vous simplifier? Voulez-vous accélérer la préparation du souper ou avoir des dîners prêts à emporter? Allez-y graduellement pour éviter de vous sentir dépassé. Commencez par un seul repas ou une collation, ou préparez quelques jours à la fois plutôt que toute la semaine.

Choisissez vos recettes. Pensez aux aliments que vous aimeriez manger cette semaine. Ressortez vos recettes préférées ou profitez-en pour découvrir de nouvelles idées.

Faites l'inventaire de vos ingrédients. Pour réduire les dépenses, vérifiez d'abord ce que vous avez déjà dans le garde-manger, comme les épices, les vinaigres ou la sauce soya. Vous n'aurez ainsi qu'à acheter les ingrédients frais nécessaires, comme les légumes et les sources de protéines.

Réservez du temps à votre horaire. Consultez votre calendrier afin de prévoir un moment pour faire les courses et un autre pour préparer vos repas. Un peu de planification peut vous faire gagner beaucoup de temps durant la semaine.

Mettre le tout en pratique

Ne vous laissez pas décourager par les nombreuses façons de préparer vos repas à l'avance. L'important est de trouver une méthode qui convient à votre mode de vie. Une fois que vous aurez trouvé votre rythme, la motivation suivra naturellement. Pour commencer, essayez cette recette simple et savoureuse, idéale pour préparer vos dîners de la semaine.



Salade de poulet hachée

Donne : 2 portions | Préparation : 10 minutes

Le poulet rôti est un excellent choix pour maximiser votre budget alimentaire. Après en avoir servi au souper, utilisez les restes pour préparer cette délicieuse salade de poulet hachée.

Ingrédients

- 1 tasse de poulet cuit, haché
- 2 tasses de légumes croquants hachés (carottes, céleri, oignon, mini-poivrons, concombre, radis, etc.)
- ¼ tasse d'edamames
- ¼ tasse de légumes marinés, fermentés ou conservés, hachés (cornichons, kimchi, piments marinés, olives, etc.)
- 2 c. à soupe de yogourt grec nature faible en gras, de vinaigrette légère ou de mayonnaise légère

Préparation

Hachez le poulet et les légumes croquants. Si vous possédez un hachoir manuel, utilisez-le. Évitez toutefois le robot culinaire, qui hache les ingrédients trop finement. Hachez les légumes marinés. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le poulet, les légumes et les edamames. Ajoutez le yogourt, la vinaigrette ou la mayonnaise, puis assaisonnez de sel et de poivre au goût. Variez les saveurs en ajoutant des herbes fraîches ou séchées, comme l'estragon, le persil ou l'aneth, ou encore des épices comme les graines de céleri, la coriandre, le piment de Cayenne ou le cari. Servez avec des feuilles de laitue ou des craquelins.

Valeur nutritive

Portion : ¼ tasse



Calories : 161 | Lipides totaux : 4 g | Gras saturés : 1 g | Sodium : 283 mg | Cholestérol : 62 mg
Glucides totaux : 5 g | Fibres : 3 g | Sucres : 2 g | Protéines : 26 g | Potassium : 554 mg



Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.