

## **Transcription**

### **Capsule vidéo #1 : Un mode de vie physiquement actif**

**Philippe Charron, kinésiologue au CSSS de Gatineau** : Un mode de vie physiquement actif consiste à intégrer quotidiennement toute forme d'activité physique et sportive à son mode de vie.

Il s'agit d'adopter de saines habitudes de vie et multiplier les occasions d'être actifs. Par exemple : boycotter les ascenseurs, favoriser les escaliers.

Votre heure de dîner est une occasion pour sortir prendre l'air et intégrer la marche, avec un collègue de travail ou par l'intermédiaire d'un club de marche.

Le principal obstacle d'un mode de vie physiquement actif est le temps. Bouger en revenant du travail est donc une bonne façon de réaménager son temps, de diminuer son stress et d'éviter de se retrouver dans les embouteillages. Vous ajouterez alors un dix minutes d'activité.

La proximité de votre lieu de travail vous permet peut-être de vous y rendre par un transport actif, tel le vélo et la marche. Si toutefois vous habitez trop loin, stationnez alors votre voiture à quelques rues du travail ou descendez de l'autobus 3-4 arrêts plus tôt. Vous ajouterez alors un autre dix minutes d'activité.

Ces activités représentent un minimum de contraintes. C'est pourquoi elles sont des solutions faciles pour demeurer actifs quotidiennement. Un mode de vie physiquement actif, c'est de saisir toutes les occasions de bouger.