



Adopter de saines habitudes de vie en temps de confinement

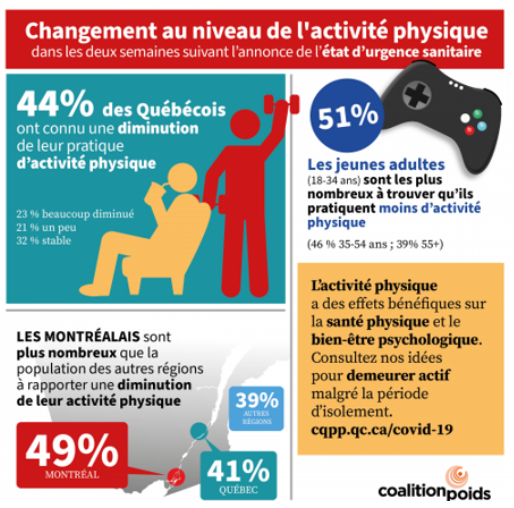


*Collaboration spéciale de Caroline Breault
kinésiologue à la direction de santé publique et responsabilité
populationnelle du CIUSSS MCQ*

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

Considérant le confinement auquel nous devons nous astreindre et l'interdiction de tout rassemblement, l'animation de nos groupes Viactive ou des activités auxquelles vous participiez n'est plus possible. Il est d'ailleurs démontré que la pandémie actuelle a un effet négatif sur la pratique d'activité physique d'un grand nombre de confinés.

Voici donc quelques trucs et outils virtuels adaptés aux personnes de 50 ans et plus, pour vous aider à bouger et bien manger pendant cette période plus difficile. Ça va bien aller !



Move 50 + Exercices en ligne pour les 50 ans et plus

Ce site propose 36 vidéos d'activité physique en français adaptées aux personnes de 50 ans et plus. Les vidéos, d'une durée de 12 à 34 minutes, portent sur 5 thématiques : Sur chaise, En douceur, Posture et stabilité, Vitalité et Sans limite.

Il comprend même un outil simple pour vous aider à déterminer le programme d'exercices qui vous convient, en plus de donner une foule de conseils sur la santé.



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
âînées
du CENTRE-DU-QUÉBEC



Profitez de la vie... Soyez actif !

En plus de donner des trucs et astuces pour demeurer actif, ce guide à l'intention des aînés proposent un programme d'exercices maisons adaptés et sans accessoires.



La marche un geste naturel !

La marche est l'activité la plus naturelle, la plus accessible et la moins couteuse qui soit. En n'oubliant pas de respecter le 2 mètres de distanciation par contre. Nous vous proposons de consulter ce document qui donne une multitude d'informations reliées à la marche.

Defi santé

Le site du défi santé, c'est beaucoup plus qu'un défi. C'est aussi une foule de ressources et de capsules sur l'activité physique, la saine alimentation et l'équilibre de vie.



Autres astuces pour maintenir une saine alimentation pendant le confinement :

- **On achète des produits locaux.** C'est le moment idéal pour vous abonner aux paniers du réseau des fermiers de famille au www.fermierdefamille.com
- **On s'adonne au jardinage.** Voir les capsules de la Brouette sur www.labrouette.ca
- **On cuisine un nouvel aliment.**
- **On évite le gaspillage.** Voici quelques idées sur le site de sauvetabouffe.org