

La marche, remède contre le cafard hivernal

par Sandra Hartley, Ed.D.

Durant les mois d'hiver, regardez par la fenêtre. Il y a de fortes chances que vous voyiez passer des adeptes de la marche-santé. Sont-ils tombés sur la tête? Qu'y a-t-il de si bon à se geler les pieds, respirer de l'air glacial et risquer de glisser sur la glace? Si les risques sont évidents, on ne peut pas en dire autant des bienfaits pas vrai?

Selon les chercheurs, en hiver, il est très difficile pour les Canadiens de tout âge de surmonter les éléments et de se maintenir en forme. Est-ce si important? Pourquoi ne pas simplement attendre la fin de l'hiver et le retour du beau temps pour se remettre à l'activité physique?

La réponse est simple, si vous cessez d'être actif ou active durant l'hiver ou diminuez votre activité physique, vous perdrez votre élan. Vous aurez de moins en moins d'énergie et vous aurez du mal à reprendre vos bonnes habitudes.

Demeurer en bonne santé et en forme vous ont demandé des efforts et il vaut la peine d'y veiller. Moins de soleil, des repas plus lourds et moins d'activité physique s'additionnent et contribuent au cafard hivernal. En demeurant actif et active en hiver, vous vous porterez mieux et aurez meilleur moral.

En hiver, il faut trouver des façons sécuritaires de bouger. Marcher en plein air requiert une certaine adresse – et n'allez surtout pas croire que c'est facile. Et comme pour la pratique des autres sports d'hiver, vous devez être bien équipé, en particulier s'il y a de la neige ou de la glace au sol.

Portez des vêtements chauds et confortables

- Habillez-vous chaudement de la tête aux pieds.
- Portez un cache-cou ou un foulard en molleton pour vous couvrir le nez et la bouche lorsqu'il fait particulièrement froid.
- Quand un vent glacial souffle ou il neige,



portez des lunettes de ski pour vous protéger les yeux et améliorer votre vision.

- Rangez votre équipement de marche près de la porte et à un endroit où il vous sera facile d'accès et où il sera possible de le faire sécher entre chacune de vos promenades.
- Si vous prévoyez passer une heure ou plus dehors, apportez un petit sac à dos assez grand pour y loger votre foulard, vos mitaines, vos lunettes fumées, de la pommade pour les lèvres ainsi qu'une bouteille d'eau. Mettez-y aussi une barre-collation tant qu'à y être.

Votre sécurité, une question de prévoyance

- Si vous n'êtes pas en mesure de nettoyer l'allée de votre domicile, demandez à un voisin ou un proche si vous pouvez vous y aventurer sans danger
- Choisissez un parcours plutôt plat et marchez sur l'herbe quand la chaussée est glacée.
- NE QUITTEZ PAS LA MAISON sans

porter des chaussures qui vous assurent une bonne adhérence! Les bottes d'hiver dotées d'une épaisse semelle antidérapante vous assureront une bonne traction et il en va autant des semelles à crampons que vous trouverez dans les quincailleries. Utilisez un bâton de ski (deux c'est encore mieux) ou des bâtons de marche munis d'un pic à glace à l'extrémité.

- Marchez en plein jour ou dans des rues bien éclairées.
- Portez une lampe frontale quand vous marchez en fin de journée.
- Gardez dans une poche un sifflet que vous pourrez utiliser si jamais vous avez besoin d'aide.

Prenez-y du plaisir!

- Prenez votre temps et découvrez avec plaisir le monde qui vous entoure, tout en demeurant attentif à votre parcours et aux endroits où vous posez les pieds.
- Marchez en souplesse et pliez les genoux à chacune de vos foulées. Lorsque le sol est glissant, faites de petits pas.
- Marcher en bonne compagnie ajoute de l'agrément et aide à demeurer motivé.
- Réjouissez-vous de prendre l'air!

Si la perspective de marcher en plein air ne vous sourit pas, allez faire un circuit de marche dans un grand centre commercial. Vous serez étonné du nombre d'ainé(e)s qui ont adopté cette pratique et qui se retrouvent autour d'un café dans un casse-croûte après leur séance de marche. Bonne promenade!

Au sujet de l'auteur(e) Sandra Hartley, D.Ed.,
Gérontologie - volet activité physique, professeure émérite,
Université de l'Alberta