

Êtes-vous dans votre cycle santé ?

L'activité physique

Au Centre Épic, nos kinésiologues vous recommandent de bouger selon les directives canadiennes, soit 150 minutes d'intensité modérée à élevée en plus d'au moins 2 séances de musculation avec résistance (charge, poulie, élastique, etc.). Les muscles doivent être contractés régulièrement pour rester en santé. Après 50 ans, il est d'autant plus important de les entraîner puisque la sarcopénie (perte musculaire) s'enclenche tranquillement. Ce phénomène qui est lié au vieillissement, correspond à une perte progressive et généralisée de masse, de force et de fonction musculaire (soit 10% par décennie après la cinquantaine).

Le sommeil récupérateur

Si l'activité physique fait partie de votre quotidien, votre état de fatigue se verra donc plus élevé à la fin de la journée. Selon les données probantes, il est recommandé de dormir entre 7h et 9h par nuit et de favoriser des heures de coucher et de réveil régulières pour optimiser un sommeil récupérateur.

Les choix alimentaires

Selon les nutritionnistes, un sommeil récupérateur permet une meilleure régulation des hormones de faim et de satiété. Cela voudrait dire que le corps vous envoie des signaux pertinents quant à vos réels besoins caloriques. De plus, si vous vous trouvez dans votre cycle santé et que votre sommeil est amélioré grâce à l'activité physique, les sucres rapides à portée de main ne seront plus nécessaires pour maintenir votre énergie dans la journée. Ensuite, la consommation émotionnelle d'aliments de punition ou de récompense sera également moins présente dans votre quotidien puisque vos hormones seront sécrétées au bon moment.

La gestion des émotions

Saviez-vous que l'activité physique est un médicament merveilleux qui nous rend heureux. La sécrétion du cortisol, de l'adrénaline, de l'endorphine et de la sérotonine à l'effort, nous procurent un réel effet de bien-être par la suite. Ainsi, ces hormones nous permettent de réguler notre humeur et nos émotions du même coup. Par exemple, l'endorphine sécrétée lors d'une danse, d'un exercice physique ou d'un jeu, agit comme morphine naturelle, alors que la sérotonine présente lors d'une séance de yoga, de méditation ou d'une promenade en nature agit comme anti-stress naturel.

Le temps d'écran

Les comportements sédentaires sont de plus en plus difficiles à éviter au quotidien, surtout si vous êtes en télétravail. Selon les spécialistes, un maximum de 8 heures d'écran par jour est suggéré. Les micro-pauses peuvent être effectuées régulièrement (5min/heure) pour éviter la position assise prolongée.

Suivre les Directives en matière de mouvement sur 24 heures est associé aux bienfaits suivants pour la santé : risque réduit de mortalité, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, de cancers, d'anxiété, de dépression, de démence, de gain de poids, de chutes et de blessures liées à des chutes ainsi qu'à l'amélioration de la santé osseuse, du processus cognitif, de la qualité de vie et de la fonction physique.

Suivre ces directives n'est pas chose évidente. Cependant, tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre des cibles des directives entraînera des bienfaits pour votre santé. Pour plus d'information sur le guide des directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h, [cliquez ici](#) :

https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/