



Parution dans le *Journal des Citoyens*, janvier 2013.

Trouver chaussure à son pied.

Par Danielle Larocque

Pierre. Je veux te dire que ça marche.

Danielle. De quoi parles-tu Pierre?

Pierre. Pour Noël, je nous ai offert à ma conjointe Nathalie et à moi, un abonnement à un centre d'activité physique près de chez nous. On y va souvent, on trouve même amusant de se retrouver là en revenant directement du travail. J'ai l'impression d'un rendez-vous galant. Même si Nathalie suit un cours de « zumba » pendant que je m'entraîne avec les machines, il me semble qu'au retour on passe plus de temps de qualité ensemble.

Danielle. On dirait bien que vous avez trouvé chaussure à vos pieds.

Pierre. À qui le dis-tu! C'est non seulement motivant de bénéficier d'une nouvelle énergie mais en plus la bonne humeur de ma conjointe s'est accentuée; elle s'en fait moins pour le ménage. Parlant chaussure, j'ai remarqué qu'à la fin de ma journée de travail je sens mes pieds moins serrés dans mes souliers. C'est étonnant.

Danielle. Comme je sais que tu es assis longtemps devant ton ordinateur, c'est normal que tes pieds soient enflés en fin de journée quand tu es moins actif. Être assis longtemps sans bouger l'ensemble de ton corps entrave ta circulation sanguine; celle-ci tends à stagner dans les membres inférieures à cause de la gravité.

Pierre. D'ailleurs, j'ai remarqué que je me lève plus souvent de ma chaise depuis que je m'entraîne.

Danielle. C'est parfait ainsi; sans le savoir tu fais des micro pauses par rapport à ta position assise. En étant plus actif, tu fouettes ta circulation, ce qui aide à mieux irriguer l'ensemble de ton corps. Imagine l'inverse. Lorsque tu es à l'ordinateur en position assise longtemps, c'est plutôt ta nuque et tes épaules qui travaillent mais comme ces muscles sont moins bien alimentés c'est normal d'accumuler plus de fatigue ou de tension.

Pierre. Je vais porter attention à cela. À quelle fréquence devrais-je prendre ces micro pauses?

Danielle. Il est recommandé de faire une micro pause à toutes les 15 ou 20 minutes. Pour te donner quelques idées: te lever pour aller chercher un verre d'eau, te lever et t'étirer, marcher pendant que tu parles au téléphone, simplement marcher activement sur place, ... En fait, trouve ce qui convient à ta situation, autrement dit, trouve chaussure à ton pied!

Pierre. Je te salue, je vais tout de suite faire une micro pause.

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services, consultez : www.expressionsante.com

Pour toutes autres questions :

Danielle Larocque, kinésiologue, auteure, formatrice et conférencière
info@expressionsante.com