



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

Les fêtes hivernales pour mettre sa santé d'abord!

Par Danielle Larocque

Prévost, Piedmont et Saint-Hippolyte offrent des occasions d'avoir du plaisir

Prolongez votre Saint-Valentin, en vous offrant un cadeau pour le coeur. Bougez en famille, avec vos amis ou vos voisins. C'est bon pour le moral, bon pour la forme, bon pour tisser ou renforcer des liens affectifs positifs.

Pierre. J'ai une amie qui veut se mettre en forme mais elle a toujours une « bonne raison » de ne pas le faire. Je trouve que ton idée de participer aux fêtes hivernales de la région est une bonne idée. Je vais lui proposer une sortie plein air.

Danielle. Super! Que ce soit à la Fête des Neiges de Prévost, à la fête Boules de neige de Ste-Anne des Lacs ou encore celle Des plaisirs d'hiver à Piedmont, c'est une occasion de briser la glace et de lui faire faire un premier pas. L'esprit de la fête et le choix d'activités multiples sauront la ravir. En plus, le plaisir donne le goût de continuer.

Pierre. En consultant les diverses programmations, j'ai découvert plusieurs endroits où faire du patin, du ski de fond et de la raquette. Je ne pensais pas qu'il y en avait autant.

Danielle. Oui, c'est étonnant, parfois on ne connaît pas toutes les possibilités de notre région. Nos municipalités développent de plus en plus de services visant la santé de leurs citoyens. Savais-tu que la raquette à neige est un exercice plus intense que le jogging sur route? À vitesse égale, on brûle 45% plus de calories.

Pierre. Intéressant, on ne soupçonne pas autant d'effet en marchant avec des raquettes. C'est très certainement une information qui lui plaira. Comme elle aime marcher, je vais lui proposer cette activité et je vais lui laisser choisir la fête hivernale qui lui convient.

Danielle. Tu sais Pierre, quand on laisse à l'autre la possibilité de choisir, cela augmente de beaucoup son niveau d'engagement à passer à l'action. Ton projet de sortie festif et adapté va certainement se réaliser et lui faire faire le pas pour agir.

Qui a dit que prévenir est pénible!

Égayez votre hiver dès maintenant. Les fêtes hivernales sont en cours.

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