

La marche est l'un des meilleurs moyens d'intégrer plus d'exercice dans votre routine quotidienne. Les avantages de la marche sont les suivants :

- ▶ Augmentation de l'énergie, amélioration de l'humeur et réduction du stress
- ▶ Diminution du risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer
- ▶ Amélioration du tonus musculaire et de la condition physique

Envisagez les moyens suivants pour intégrer davantage de pas dans votre journée :

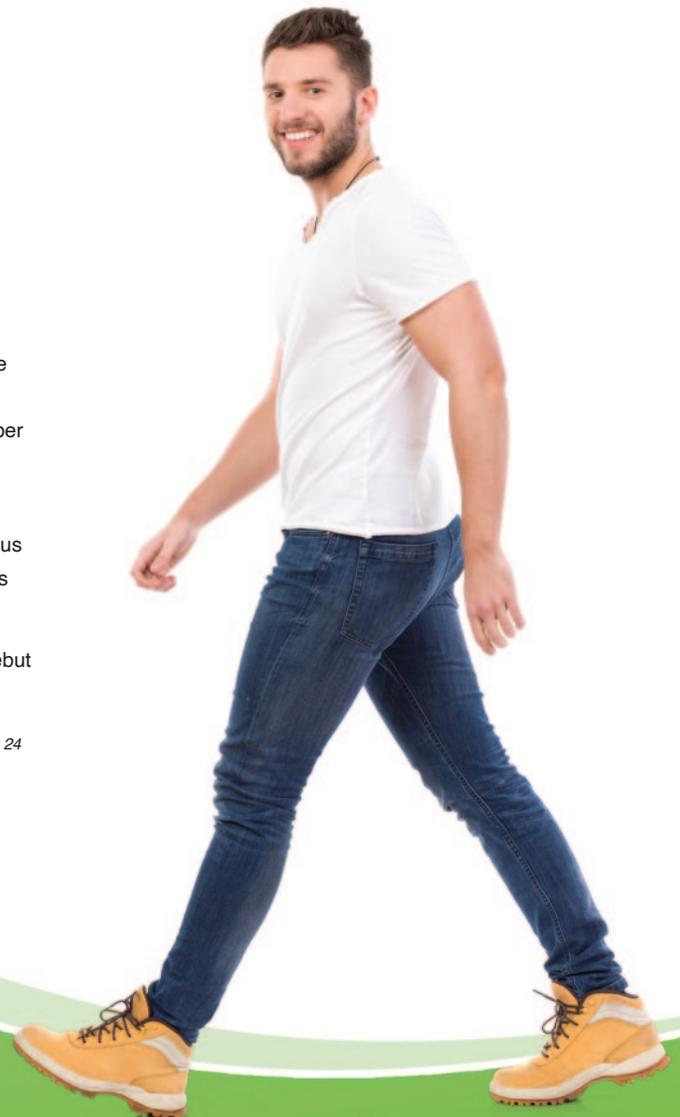
- ▶ Stationnez-vous à l'arrière d'un stationnement afin d'avoir à marcher plus loin pour atteindre votre destination. Si vous vous rendez à plusieurs endroits à distance de marche les uns des autres, stationnez-vous à un endroit central et marchez jusqu'à chacun d'entre eux.
- ▶ Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur chaque fois que l'option est disponible.
- ▶ Si tous les membres de votre groupe sont d'accord, organisez une réunion où vous pouvez « parler tout en marchant » avec vos collègues. (Gardez à l'esprit que certains collègues peuvent avoir des problèmes de mobilité, renseignez-vous avant d'organiser ce type de réunion).
- ▶ Faites vos courses à pied près de votre domicile ou de votre bureau (lorsque cela est possible).
- ▶ Si la marche fait partie de votre programme d'exercice quotidien, prévoyez un plan de secours en cas de mauvais temps, par exemple en allant marcher dans un centre commercial ou un gymnase.
- ▶ Prévoyez une longue promenade avant le déjeuner ou après le souper plusieurs fois par semaine.

Si vous n'avez pas l'habitude de marcher régulièrement, il est préférable de commencer par des promenades plus courtes. Au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise, augmentez progressivement le nombre de pas supplémentaires que vous intégrez dans votre journée.

N'oubliez pas que les étirements sont également importants! Étirez-vous en début de journée et après les longues promenades.

LifeMatters propose d'autres suggestions pour augmenter la quantité de marche quotidienne. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Faire plus de pas dans votre journée



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.

Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

Source : The Staywell Company, LLC

