

Notre Rallye Santé: Un succès!

Le 27 mars 2019, en après-midi, 58 membres de notre association ont participé dans la bonne humeur à un Rallye Santé sur le campus universitaire. Cet événement était l'aboutissement d'une collaboration de l'AEUTAQ avec le Département de kinésiologie, débutée en septembre 2018. Les planètes étaient alignées pour que cette activité soit un franc succès, dame température ayant été de la partie! Quatre étudiantes en kinésiologie ont développé ce projet avec le soutien de notre association et l'implication continue de deux membres de notre conseil d'administration, madame Monique Girard et monsieur Marc-André Beauchemin.

L'activité était divisée en 2 volets soit: bouger en parcourant une partie du campus tout en faisant, lors d'un parcours, l'apprentissage de bâtons de marche et s'informer en assistant à des conférences. La formule était de 20/20 soit 3 parcours de 20 minutes avec 3 arrêts dans des pavillons différents dans lesquels trois conférencières ont fait des présentations de 20 minutes chacune sur les sujets qui suivent.

- Démystifier la gestion du poids, par madame Sara Bélanger, enseignante au Département de kinésiologie
- Être actif physiquement à tout âge, par madame Nicole Guillemette kinésologue au Gym Profil
- Simplifier l'alimentation par madame Lucie Brunelle, enseignante au Département de nutrition

Certains points ressortent de ces conférences:

- bouger améliore la santé physique et cognitive même sans perte de poids
- l'indice de masse corporelle n'est plus autant utilisée en tant qu'indicateur de pourcentage de gras, d'autres facteurs peuvent jouer dont l'âge
- faire de l'activité physique régulièrement, manger des aliments de qualité et variés et un sommeil réparateur aident à la gestion du poids
- il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de l'activité physique, il n'y a pas d'âge limite, l'important est de s'assurer de développer et de conserver une force et une résistance musculaire
- l'exercice n'accélère pas le processus d'arthrose, au contraire, les bienfaits de l'activité physique sont pour tous ceux qui prennent leur santé en charge

- une bonne alimentation équilibrée est importante, il faut s'assurer d'avoir les bonnes proportions de fruits et légumes, de protéines, de fibres et aussi une bonne hydratation! Ce sont les directives prônées par le nouveau Guide alimentaire canadien

Nous remercions sincèrement les conférencières qui ont accepté de nous transmettre les documents de leurs présentations de manière à ce que davantage de membres de l'Association puisse en bénéficier. Nous vous invitons à les consulter.

- [La gestion de poids dans tous ses états](#) (PDF, 1 Mo)
- [L'activité physique après 50 ans](#) (PDF, 694 Ko)
- [Simplifier l'alimentation équilibrée](#) (PDF, 1 Mo)
- Recette pour les [Boules d'énergie](#) de nos étudiantes (PDF, 63 Ko)

Des [photographies prises](#) (PDF, 726 Ko) lors de l'évènement vous communiquerons le plaisir que nous avons connu à effectuer ce Rallye et vous permettrons de faire connaissance avec les étudiantes de troisième année en kinésiologie qui ont conçu et développer cette activité pour nous dans le cadre de leur programme de cours. Merci à nos étudiantes: Maude Blouin-Brochu, Virginie Corriveau, Claudie Desjardins, Laurence Couture-Guimond.