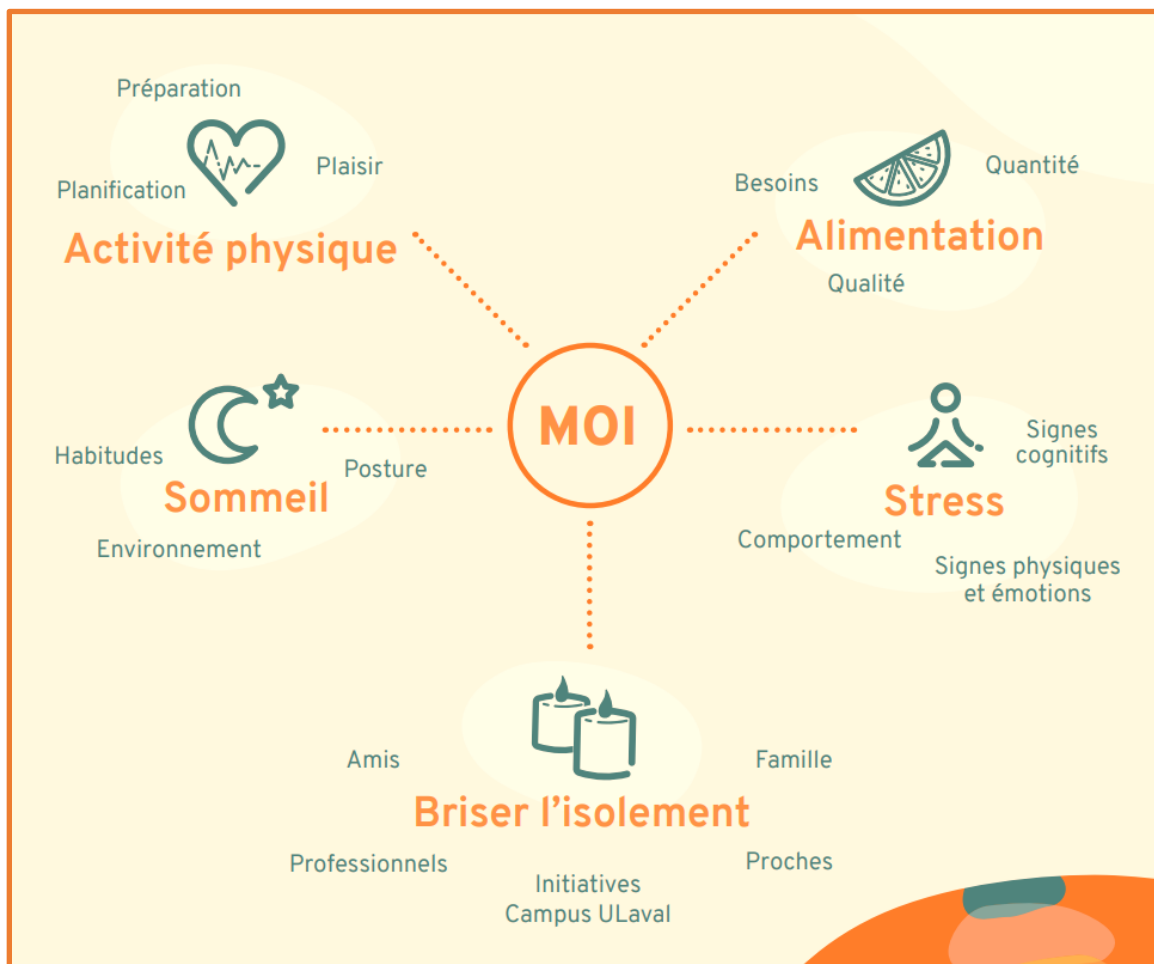


La conférence qui a suivi l'assemblée générale annuelle a porté sur le thème : « *Et si l'équilibre entre les saines habitudes de vie pouvait être aussi simple que 1 + 1 = 2?!* ». Nous vous en présentons ici un résumé.

Le conférencier Hubert Bourgeois, kinésologue à la clinique du PEPS, a présenté cinq aspects des saines habitudes de vie en adoptant une approche bienveillante, motivante et adaptée à diverses réalités. Il prône une relation saine et agréable avec l'activité physique et les autres habitudes de vie.

À cette fin, il compare l'être humain à une étoile. Si l'être humain est au cœur des habitudes de vie, nous pouvons améliorer les cinq branches de l'étoile que sont l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress et les relations sociales à l'aide de tactiques et de stratégies simples.



Source de l'image : Lesly Joyce Nkuindja, candidate à la maîtrise en kinésiologie, *Mon Équilibre*, Université Laval, 2024

L'activité physique améliore nos muscles et notre circulation sanguine. Elle prévient plusieurs maladies chroniques comme l'ostéoporose, les problèmes cardiaques ou ceux associés à l'équilibre physique. Les bénéfices apparaissent à partir d'une période de 150 minutes par semaine. Il importe de planifier et de choisir une activité avec des équipements accessibles et de la mettre à l'horaire deux ou trois fois par semaine : qu'il s'agisse de la marche, de la musculation, du ski de fond, du yoga ou de la natation, l'important est d'y trouver du plaisir. Peu importe le sport ou l'activité, les effets sur la santé et le bien-être sont équivalents. De plus, un corps actif favorise la concentration mentale.

L'alimentation attire également notre attention. Si le Guide alimentaire canadien a été revu il y a quelques années, les portions de fruits et de légumes représentent désormais la moitié de l'assiette. Le conférencier suggère de consulter les recommandations de ce guide, notamment en cuisinant et en mangeant avec d'autres personnes afin d'y trouver du plaisir et d'éviter les aliments trop salés, trop sucrés ou ultra-transformés.

Le bon sommeil est un élément clé pour une bonne mémoire. Des heures régulières de sommeil (entre 7 et 9 heures par nuit) dans un lieu calme et frais avec une bonne posture apportent des bienfaits.

Une saine gestion du stress contribue à notre équilibre. Selon la chercheuse Sonia Lupien, du Centre de recherche sur le stress humain de Montréal, l'acronyme **CINE** résume les quatre éléments qui peuvent nous alerter sur le stress négatif : faible **C**ontrôle sur une situation, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté, **E**go menacé. Des activités comme la méditation ou la détente ainsi que l'exercice physique peuvent réduire le stress négatif.

Enfin, cultiver des relations sociales de qualité aide à l'équilibre des saines habitudes de vie. Il est recommandé de diversifier nos relations sociales dans au moins deux des trois piliers suivants : 1) familles et amis, 2) associations, groupes professionnels ou bénévoles et 3) professionnels (physiothérapeutes, psychologues, infirmières, médecins, kinésiologies, etc.).

Pour en savoir plus sur l'équilibre des saines habitudes de vie, consultez le site suivant : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie>.

Nous vous souhaitons un bel équilibre dans vos habitudes de vie, en gardant toujours à l'esprit le plaisir que cela procure, que ce soit lorsque vous bougez ou apprenez pour réaliser de petits ou de grands projets.