

## Conseil des éducateurs décembre 2019

### Comment garder la forme malgré les changements de températures ?

L'hiver arrive, nous ne sommes pas des marmottes donc l'hibernation ne nous concerne pas. Le froid augmente les douleurs, les contractures, les raideurs et les difficultés de mobilité. Ne laissons pas la baisse de motivation prendre du terrain, finissons cette décennie en toute beauté.

➤ **Sortez, Bougez !** même si le ciel est gris et nuageux. Le manque de luminosité est la principale cause de la dépression saisonnière. Marchez 30 minutes par jour, l'organisme se recharge en énergie dans le mouvement comme une montre automatique

➤ **Mangez mieux**, plus équilibré sinon en boostant un organisme fatigué, on camoufle ce besoin nécessaire de repos et on donne l'illusion momentanée d'un regain d'énergie alors qu'on affaiblit son système immunitaire. Adoptez une saine alimentation reminéralisante riche en apports tels que :

- Vitamine C naturelle (les agrumes, les fruits rouges, les légumes frais)
- Zinc, fer, magnésium (lentilles, graines de courge, crabe, épinards, avocat)
- Vitamine D (chocolat noir, truite, maquereau, hareng, les œufs)
- Oléagineux, légumineuses et en bonnes huiles de pression à froid



A l'approche des fêtes, vous pouvez encore mieux gérer vos apports journaliers en privilégiant les aliments à Index Glycémique bas.

➤ **Dormez**, environ 8h en moyenne et afin de ne pas manquer la phase de sommeil profond évitez de vous coucher après 23h. Mettez ainsi à profit cette récupération au service de l'activité physique.

➤ **Entrenez-vous :**

- Bien s'habiller pour les activités outdoor, trois couches sont nécessaires. La première couche est dite « respirante », la deuxième est isolante et la troisième protège du vent et du froid. Pour le bas du corps, privilégiez des vêtements longs. Bonnet et gants sont également vivement conseillés, car les extrémités se refroidissent très vite.
- Bien s'échauffer, une mise en action plus longue pour une rentrée progressive dans l'effort et permettre à l'ensemble des systèmes d'atteindre une bonne température.
- Bien s'hydrater, après vos exercices même si vous n'avez pas soif.
- Bien récupérer, votre entraînement doit par ailleurs se terminer par une phase de récupération (quelques étirements avec modération).

L'équipe de Pass'Sports vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année en vous souhaitant une belle transition vers 2020. Profitez bien de ces moments de partage.