

# Cet hiver, je garde la forme !

Publié le 16/05/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Femme hiver en forme

**En hiver, le froid, les jours plus courts et les conditions climatiques** parfois difficiles sont autant de facteurs qui incitent à rester bien au chaud, confortablement installés à la maison !

L'hiver rime aussi avec fêtes de fin d'année et excès alimentaires... Continuer à **pratiquer une activité physique en hiver** est très bénéfique pour l'organisme : en plus de vous aider à **rester en forme**, le sport agit **favorablement sur le blues hivernal** et vous permet de **vous sentir bien**.

## Pratiquer un sport en extérieur l'hiver, c'est possible !

Malgré le froid, le sport en extérieur n'est pas à proscrire ! Il faut cependant veiller à **respecter quelques règles** pour que **l'organisme ne souffre pas trop des conditions climatiques** .

- Tout d'abord : **bien se couvrir !** Préférez plusieurs couches de vêtements à un seul vêtement très chaud : vous pourrez ainsi vous découvrir au fur et à mesure.
- **Préférez les vêtements longs** afin que les articulations, qui craignent particulièrement le froid, soient bien protégées.
- **Procédez à un échauffement plus long** que d'ordinaire. Avec le froid, l'organisme a besoin de plus de temps pour se mettre en route et être chaud. Un point clé pour éviter les blessures !

## Les sports en intérieur, une alternative intéressante

Si le froid, le vent ou la pluie ont raison de votre motivation, vous pouvez trouver une activité à faire à l'intérieur. Ce peut être l'occasion de **découvrir un nouveau sport** comme le basket, le handball, la natation... **Les salles de sport** sont une alternative intéressante. Elles se trouvent facilement, proposent des activités variées et de larges amplitudes horaires. Elles sont idéales si vous voulez continuer à courir ou à faire du vélo sans les contraintes liées à la saison. Enfin, vous pouvez également **faire du sport chez vous** en attendant que les beaux jours reviennent. Il existe une multitude de petits exercices réalisables chez soi et sans machine.

## Les sports d'hiver : pour toute la famille !

Pour celles et ceux qui habitent ou qui ont l'occasion de partir en vacances à la montagne, **les sports d'hiver sont idéaux pour s'oxygéner** tout en profitant des magnifiques paysages enneigés ! Ski alpin, ski de fond, raquettes, patinage... les activités ne manquent pas ! **Les enfants aussi : à partir de deux/trois ans**, peuvent profiter des joies de la neige et de certaines activités comme le ski alpin ou le ski de fond, par exemple. En revanche, d'autres activités ne peuvent être pratiquées par des jeunes enfants : c'est le cas des raquettes (à partir de 4 ans), du snowboard (à partir de 6 ans), du patin à glace (à partir de 5 ans)... **Cet hiver pour garder la forme, faites du sport !**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**