



Le grand air, un gymnase gratuit



Au Canada, nous avons de la chance de pouvoir compter sur de si grands espaces extérieurs qui regorgent de ressources naturelles. On dénombre au pays 42 parcs nationaux et des milliers de lacs et de rivières. Pourquoi ne pas en faire votre centre de conditionnement physique personnel? Les parcs locaux, les sentiers, les collines, les forêts et les plans d'eau sont des endroits rêvés pour pratiquer l'activité physique nécessaire au maintien d'un cœur en santé. Voici quatre moyens faciles d'utiliser la nature comme centre de conditionnement physique personnel.

1. Essayez de pratiquer le **tai-chi** ou le **yoga** dans un parc des environs. C'est une excellente façon de faire de l'activité physique les jours de canicule, quand vous ne pratiqueriez aucune autre activité extérieure. Les mouvements lents et intentionnels du tai-chi et du yoga vous détendent, mais augmentent aussi le tonus musculaire et aident à améliorer votre respiration, ce qui est excellent pour réduire le stress.
2. **Marchez** dans un parc local ou national, autour du pâté de maisons ou même sur la colline la plus proche. Marchez à une allure qui ne vous essouffle pas afin de pouvoir tenir une conversation. Le rythme doit être soutenu et déterminé, mais pas intense. Comptez vos pas à l'aide d'un podomètre. Visez entre 5 000 et 10 000 pas par jour. Arrêtez quand vous en éprouvez le besoin. Chaque semaine, augmentez la durée de votre marche de cinq minutes. Rendez-vous sur le site de Parcs Canada pour trouver un sentier de randonnée près de chez vous.
3. Le Canada compte des milliers de lacs et de rivières. Essayez le **canot** ou le **kayak** plutôt qu'une embarcation motorisée au chalet, que ce soit pour vos petites courses ou pour le plaisir de voguer sur l'eau. N'oubliez pas de porter votre gilet de sauvetage.

4. Plusieurs villes offrent des jardins communautaires. **Planter, sarcler et s'occuper d'un jardin** est une excellente raison d'être à l'extérieur et de pratiquer une activité. De plus, vous pouvez y semer des fines herbes et des légumes savoureux. Consultez la liste des jardins communautaires les plus près de chez vous. Vous pouvez aussi consacrer une partie de votre balcon ou de votre cour arrière à la culture des tomates ou de la laitue.

Protégez-vous de la chaleur

Il est facile de rester au frais au plus chaud de l'été quand vous vous trouvez à proximité d'un lac ou d'une piscine. Mais quand ce n'est pas le cas, apportez beaucoup d'eau avec vous. Vous pouvez perdre beaucoup d'eau par la transpiration en pratiquant une activité physique, surtout s'il fait chaud. Sans l'eau dont il a besoin, votre corps ne peut se rafraîchir et risque le coup de chaleur. Les symptômes à surveiller sont les maux de tête, les étourdissements, l'accélération du pouls et la fatigue. Le repos dans un endroit frais et ombragé et le fait de boire de l'eau peuvent vous aider à vous rafraîchir.

(Source : www.fmcoeur.qc.ca)

La Cote air santé

La qualité de l'air est essentielle à notre santé. La nouvelle **Cote air santé (CAS)** est un instrument conçu pour vous aider à planifier vos activités et à jouir d'un mode de vie sain. La CAS est pour tout le monde, notamment les personnes vulnérables aux effets de la pollution atmosphérique, comme les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques ou encore les parents de jeunes enfants. Elle est conçue pour vous aider à décider quel est le meilleur moment de la journée pour profiter des activités extérieures. Rendez vous sur le site Internet d'Environnement Canada pour consulter la CAS de votre région : www.ec.gc.ca.

Conseils sur la salubrité des aliments cuits au barbecue

De nombreux Canadiens aiment se servir du barbecue lorsque le temps commence à se réchauffer. Comme pour tous les autres types de cuisson, il est important de respecter les consignes de sécurité pour la manipulation des aliments afin de prévenir la propagation des bactéries nuisibles responsables des maladies d'origine alimentaire.

- **Prévoyez.** La décongélation de viandes doit se faire au réfrigérateur et non sur le comptoir. Les paquets scellés peuvent être dégelés dans de l'eau froide.
- **Lavez-vous les mains** à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes avant de manipuler de la viande crue et après l'avoir fait.
- **La chaleur tue les bactéries.** La viande, la volaille et les fruits de mer doivent être cuits à une température sécuritaire de cuisson interne afin d'éliminer des bactéries nocives comme E. coli, la salmonelle et la listériose. Servez-vous d'un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température (rendez vous sur www.canadiensensante.gc.ca pour connaître les températures sécuritaires de cuisson).

