Marcher au boulot

Les bienfaits de la marche sur ta santé...

... psychologique

- Diminue le stress
- Améliore l'humeur
- Réduit la fatigue
- Permet de «faire le point»

... physique

- Augmente la qualité du sommeil
- Améliore la santé cardio-vasculaire
- Contribue au contrôle du poids
- Renforce les muscles et les os

Des blocs d'activité physique d'au moins 10 minutes permettent d'obtenir tous ces bénéfices lorsque la somme des périodes atteint 150 minutes!

De plus, il n'est pas nécessaire que l'intensité de l'activité soit élevée: un léger essoufflement permet d'avoir un grand impact sur ta santé!

Comment te motiver?

- Marche en bonne compagnie
- Varie les trajets
- Tiens un journal de ta progression
- Vise un objectif précis

Conseils pratiques

- Commence lentement et augmente l'intensité pendant ta marche.
- Porte des chaussures confortables et flexibles
- Assure-toi d'être bien hydraté

© CHU de Québec, 2013

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document sans l'autorisation écrite du CHU de Québec.

Ce dépliant a été rédigé sur l'initiative du Service de santé, sécurité et qualité de vie au travail, de la Direction des ressources humaines, du développement des personnes et de la transformation

Sincères remerciements à **Guillaume Lemieux-Martel**, stagiaire en kinésiologie pour avoir mené à bien ce projet et qui, par son implication tout au long de son stage, a contribué à promouvoir la santé et les saines habitudes de vie auprès du personnel de nos établissements.

Hôpital du Saint-Sacrement

Marcher au boulot

Des trajets de marche à ta portée!

CHU de Québec

Quelques suggestions de trajets
près de l'Hôpital du Saint-Sacrement

CHU de Québec

La pause santé

Distance : **1 km** (15 minutes)

Niveau : **facile**

Prends l'air pour te détendre grâce à ce trajet court et simple. Profites-en pour discuter avec un collègue !

Pique-nique au Parc des Braves

Distance : **1,6 km** (2 x 13 minutes)

Niveau : **intermédiaire**

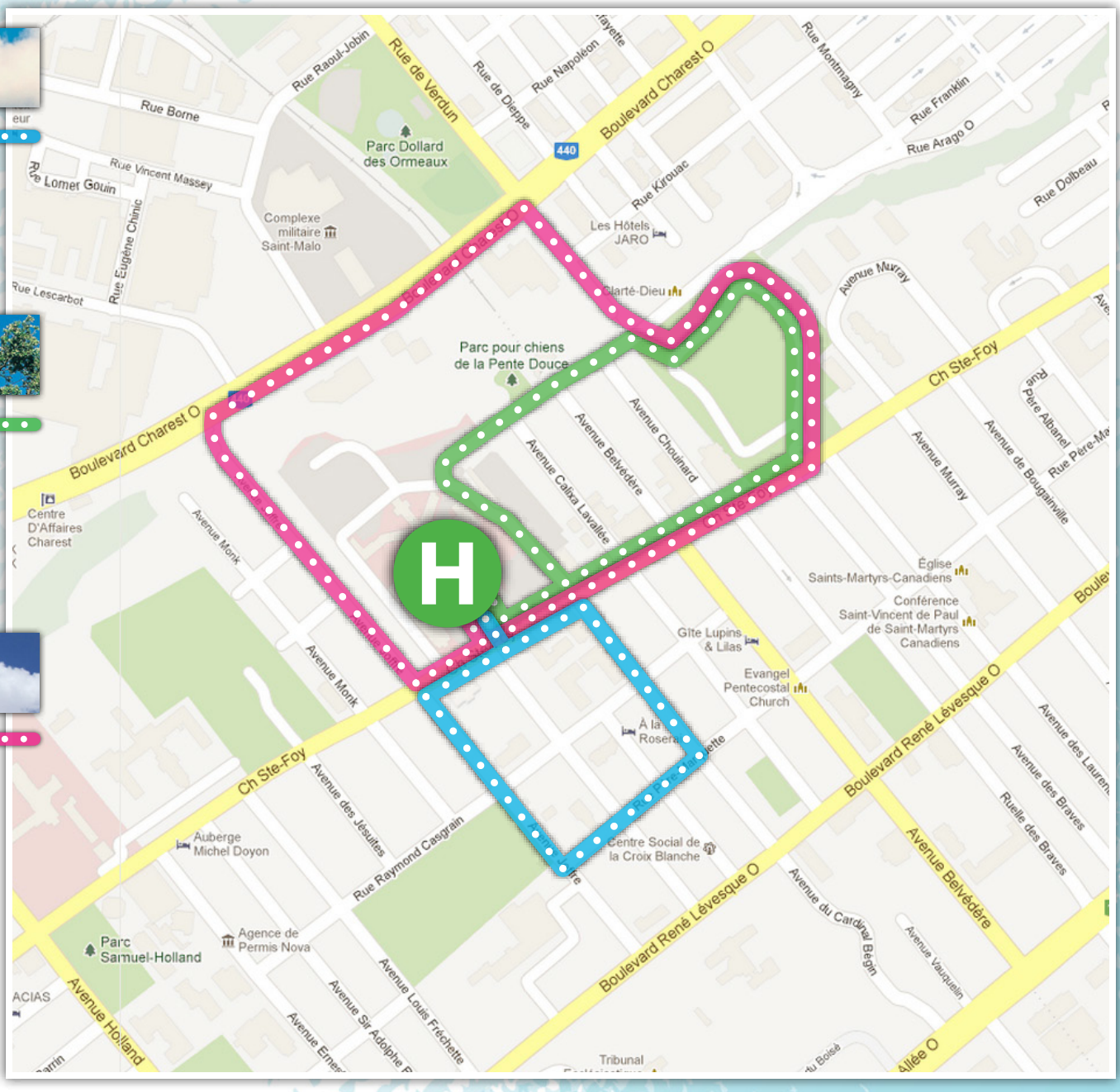
Profite d'un midi ensoleillé pour déguster un bon repas au Parc des Braves en bonne compagnie. Tu reviendras ainsi rassasié et éveillé, et apprécieras mieux ton après-midi !

Le midi du randonneur

Distance : **2,2 km** (35 minutes)

Niveau : **avancé**

Attaque-toi à cette randonnée plus longue et plus intense pour maximiser ton temps de repos. C'est une belle occasion pour faire une halte au Parc des Braves et y admirer la beauté du paysage !



Source : données cartographiques © Google 2013