



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Rester actif l'hiver

L'hiver peut engendrer des défis particuliers pour rester actif et aller dehors. Notamment le froid, les surfaces enneigées et les différentes étapes supplémentaires associées à certaines activités. Par exemple, déneiger sa voiture, se vêtir adéquatement en fonction de la météo, entre autres.

Parfois, il arrive qu'une activité normalement toute simple à nos yeux devienne une montagne dans certains contextes. Il est alors possible de mettre en place des stratégies qui viseront à diminuer l'ampleur du défi en réalisant nos activités autrement. Si nous analysons l'exemple d'une marche, il est possible de diminuer notre objectif en terme de durée, de choisir un lieu à proximité de chez soi afin de s'éviter un déplacement en voiture, de choisir un moment dans notre journée qui concorde avec notre niveau d'énergie, d'utiliser des équipements appropriés (ex : des bonnes bottes, bâtons de marches, crampons, raquettes) et/ou de planifier une marche avec un.e ami.e.

L'essentiel est d'identifier des activités qui sont importantes pour nous. Ainsi, l'identification de stratégies pour adapter nos activités devient plus motivante!



Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

Reflective questions on your daily energy management

Quelles sont les activités qui vous permettent de rester actif l'hiver

Quelle activité est plus difficile à intégrer l'hiver?

Quelles sont les stratégies que vous pourriez adopter pour adapter cette activité ?

What activities help you stay active during the winter?

Which activity is harder to incorporate in winter?

What strategies could you adopt to adapt this activity?

Staying Active in Winter

Winter can present unique challenges for staying active and spending time outdoors. These include the cold, snowy surfaces, and the additional steps required for certain activities. For example, clearing snow off your car, dressing appropriately for the weather, and so on.

Sometimes, an activity that normally seems simple can feel like a major hurdle in certain contexts. In such cases, it's possible to implement strategies to reduce the challenge by approaching activities differently. If we take walking as an example, you could reduce the duration of your walk, choose a location near your home to avoid driving, pick a time of day that aligns with your energy level, use appropriate equipment (e.g., sturdy boots, walking poles, ice cleats, snowshoes), or plan a walk with a friend.

The key is to identify activities that matter to you. This way, finding strategies to adapt them becomes more motivating!

