

Mode de vie

Bouger son corps et l'entraîner spécifiquement pour la pratique de son activité est un must pour plonger longtemps et de façon sécuritaire. C'est pourquoi le projet Active ta plongée a été créé!

Les fiches précédentes, sur l'activité physique et la nutrition proposent du contenu spécifique pour les plongeurs alors que celle-ci, sur le mode de vie, agit à titre de rappel des éléments clés d'une bonne santé globale.

Sommeil

Prioriser son sommeil aura un impact positif sur la plongée en favorisant l'amélioration des capacités essentielles aux plongeurs, telles que:

- La mémoire
- La concentration
- L'apprentissage
- Le niveau d'énergie et de motivation
- Une meilleure gestion des émotions



Il agit également sur le système immunitaire et aide à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Recommandation de la Santé publique du Canada

**18 à
64 ans**

7h à 9h par nuit

**65 ans
et +**

7h à 8h par nuit

Références

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>

<https://www160.statcan.gc.ca/health-sante/physical-activity-activite-physique-fra.htm>

<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/sommeil-et-bien-etre>

Mode de vie actif

En complément aux exercices proposés dans ces fiches, il est recommandé de maintenir un mode de vie actif et d'éviter la sédentarité. La bonne nouvelle, c'est que tout mouvement compte! Que ce soit de marcher plutôt que de prendre la voiture, d'entrecouper les périodes où on doit être assis par de courtes périodes de mouvements ou encore l'accomplissement de tâches ménagères. Prenez quelques minutes pour réfléchir aux activités que vous aimez pratiquer et qui vous permettent de bouger.

Peuvent-elles être privilégiées aux profits d'activités sédentaires?



Recommandation de la Santé publique du Canada

Adultes:

Au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée.

Ex: jogging, marche rapide, vélo, natation, etc.

Réduction du stress

Bien que ce soit simple en théorie, réduire son stress au quotidien, n'est pas facile pour tous. La clé, c'est de trouver des activités qui vous font du bien et qui favorisent la détente!

- Lecture
- Écouter de la musique
- Balade en nature
- Toute autre activité qui VOUS détend

L'exercice de respiration proposé dans la fiche précédente est également un excellent outil de gestion du stress!

Bon nombre d'autres habitudes contribuent à un mode de vie sain, comme cesser de fumer, éviter les drogues, réduire l'alcool, etc. La clé est de se rappeler que chaque petit geste compte! Si ces recommandations semblent trop difficiles à adopter maintenant, choisissez les éléments que vous aimeriez privilégier et faites-en une priorité. Vos plongées n'en seront qu'améliorées!