

Faire du sport n'est pas évident pour tout le monde. Et quand dehors il fait gris et froid, c'est encore plus difficile de s'y mettre !

Voici cinq bonnes raisons de ne pas vous décourager.



Le SPORT,
c'est même en HIVER !



1) Faire du sport diminue le risque d'attraper un rhume

Quand nous faisons du sport nous courons moins de risques d'attraper un rhume. Les chercheurs ont interrogé un millier de personnes sur leur forme, la quantité d'activité physique qu'ils pratiquaient, et aussi sur leur santé. Résultat : la sévérité des rhumes diminuait de 41% chez les personnes qui se sentaient très en forme, et de 31% chez celles qui faisaient le plus de sport. Alors n'oubliez pas vos baskets dès que l'hiver pointe son nez, sinon c'est le vôtre qui risque de couler !

2) Le sport lutte contre la déprime saisonnière

Difficile de faire du sport quand on manque d'énergie et qu'on est déprimé. Et pourtant, le sport est précisément la solution à tous ces problèmes ! En effet, l'activité physique est l'une des solutions les plus efficaces contre la dépression saisonnière (et contre toutes les dépressions d'ailleurs).

3) Continuer une pratique sportive est plus facile que recommencer !

Si vous avez l'habitude de faire du sport pendant l'été, ne renoncez surtout pas quand le temps vire au gris ! En effet, c'est la régularité qui est la plus bénéfique dans la pratique sportive. Et se remettre au sport après une pause de plusieurs semaines est bien plus difficile évidemment que maintenir une habitude déjà prise. Alors tenez bon !

4) L'hiver, faire du sport dehors reste possible et bénéfique

Faire son jogging quand les températures descendent paraît désagréable au premier abord, mais la plupart des coureurs trouvent le froid moins difficile à supporter que la chaleur. A condition de bien vous couvrir, de vous échauffer avec un soin particulier, et d'éviter les jours où le sol est glissant, vous n'avez pas à renoncer à votre pratique sportive. Et n'oublions pas, bien sûr, que tous les sports d'hiver vous offrent des occasions rêvées de week-ends sportifs.

5) Le sport en hiver est une occasion de découvrir de nouvelles activités

Si votre sport de prédilection est vraiment lié au beau temps, c'est peut-être une chance pour vous. Vous pouvez en effet découvrir ou redécouvrir des activités que vous n'avez pas l'habitude de pratiquer. Et l'adhésion à une salle de sport n'est pas une étape obligée. Yoga, Pilates, danse et toutes leurs variantes s'offrent à vous. On pense moins à la piscine en hiver, mais l'eau et les locaux y sont toujours chauffés !