

## L'ambassadrice pour le sport relève le défi #HealthyAtHomeAB

Le 5 avril 2020.

Mme Leela Sharon Aheer, ministre de la Culture, du Multiculturalisme et de la Condition féminine, et Mme Erica Wiebe, championne olympique et ambassadrice de l'Alberta pour le sport et la vie active, encouragent les Albertains et les Albertaines à maintenir leur santé physique et mentale pendant la pandémie COVID-19 et à être #HealthyAtHomeAB (en santé, à la maison).

La ministre Aheer et Mme Wiebe voient qu'il est important que les Albertains et Albertaines soient actifs tout en restant à la maison pour ralentir la propagation et pour que chacun et chacune puisse contribuer à faire aplatir la courbe. Alors que les Albertains et les Albertaines s'adaptent à la situation présente, ils risquent de se sentir incertains et de ne pas savoir comment rester actifs au sein d'une nouvelle réalité, ou ils peuvent se sentir démotivés à le faire.

« La COVID-19 a créé un sens très différent de ce qui est normal. Nous devons nous adapter à la situation pour le bien de tous les Albertains et de toutes les Albertaines. En tant qu'athlète olympique, les expériences d'Erica lui ont donné les outils nécessaires pour surmonter l'adversité et s'adapter à des situations nouvelles et difficiles. Son approche est accessible et positive à une époque où nous en avons le plus besoin. J'espère que tous les Albertains et toutes les Albertaines relèveront le défi et se joindront à nous pour être actifs et en bonne santé à la maison. »

*Mme Leela Sharon Aheer, ministre de la Culture, du Multiculturalisme et de la Condition féminine*

En tant qu'entraîneuse, leader de la collectivité et athlète bénévole, Mme Wiebe souligne que pendant cette période d'intervention à la COVID-19, il est important de maintenir une routine pour les enfants qui peut être adapté et pratiqué à la maison afin de les aider à développer et maintenir un savoir-faire physique. Elle souhaite que les Albertains et les Albertaines

### Renseignements connexes

[COVID-19 info for Albertans](#)

(disponible en anglais)

[Active for Life](#)

(disponible en anglais)

### Multimédia

[#HealthyAtHomeAB Video](#)

(disponible en anglais)

### Demandes des médias

[Danielle Murray](#)

Attachée de presse, ministère de la Culture, du Multiculturalisme et de la Condition féminine

780-217-5765

sachent qu'il existe des outils pour les aider. Elle insiste sur l'importance de l'équilibre et encourage toutes les personnes à aussi prendre soin de leur santé mentale.

« Réduire les comportements qui sont faits en recherche de certitude, mais qui risquent de causer de l'anxiété, telle que vérifier constamment les nouvelles, permet de retrouver un peu de calme et de routine au cours d'une journée. Il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas contrôler en ce moment, mais nous pouvons contrôler notre bien-être physique, nos routines et nos pensées. Reprenez le contrôle – il est peut-être temps d'essayer quelque chose de nouveau ou de se donner le défi de préparer un repas sain chaque jour, ou de prendre contact avec quelqu'un dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis longtemps. »

*Erica Wiebe, ambassadrice pour le sport et la vie active*

Pour maintenir une vie active, Mme Wiebe met au défi la ministre Aheer, ainsi que tous les Albertains et toutes les Albertaines, d'essayer de sortir dehors ou de faire monter leur rythme cardiaque pendant au moins 15 à 30 minutes chaque jour, ou encore, de prendre le temps de faire quelques exercices de musculation, comme des squats, des accroupissements-sauts (burpees) ou des pompes (push-ups), et compter le nombre de répétitions. La respiration profonde et la méditation peuvent également être d'excellents moyens pour gérer le stress.

Mme Wiebe et la ministre Aheer invitent les Albertains et les Albertaines à afficher leurs activités de bien-être à la maison pendant la COVID-19 en utilisant le mot-clic #HealthyAtHomeAB.