

HÉLÈNE RESTE EN FORME

Un balado vidéo sur la forme physique et ses multiples facettes
Disponible dès le 25 février sur les plateformes de Savoir média



Hélène Laurin, animatrice du balado vidéo *Héliène reste en forme*

Montréal, le jeudi 13 février 2025 - Après le succès de la série *Héliène et les déchets* diffusée sur **Savoir média**, **Hélène Laurin** revient avec le balado documentaire ***Héliène reste en forme***, dans lequel elle plonge au cœur de la forme physique en explorant ses différentes composantes. Du poids à l'aptitude cardiovasculaire, en passant par la génétique, la série propose une réflexion approfondie sur ce que cela implique d'« être en forme », et de le rester.

À travers des entretiens avec des spécialistes et des athlètes, cette nouvelle série en **six épisodes** pose un regard éclairé et nuancé sur des notions de santé physique. ***Héliène reste en forme*** sera diffusée en balado vidéo **dès le 25 février** sur [savoir.media](https://www.savoir.media) et sur la chaîne télé de Savoir média, ainsi que sur les principales plateformes de balado.

Pour découvrir la bande-annonce, cliquez [ici](#).

HÉLÈNE RESTE EN FORME - 6 épisodes x 20-25 minutes

Animation : Hélène Laurin

Réalisation : Daniel Boisclair

Production déléguée : Maryline Koellsch

Production : Savoir média

ÉPISODE 1 - LE POIDS

Pourquoi le poids d'une personne est-il si important? Le fameux IMC est-il un bon indice pour savoir si quelqu'un est en forme? Pourquoi l'industrie du *fitness* insiste tant sur la perte de poids? Est-ce qu'on peut être en surpoids et en forme?

ÉPISODE 2 - L'ALIMENTATION

L'alimentation est considérée comme l'un des piliers de la santé. Mais au-delà des grandes recommandations, comment savoir si notre alimentation est optimale pour « être en forme »? Que faut-il manger avant, pendant et après avoir fait du sport?

ÉPISODE 3 - L'APTITUDE CARDIORESPIRATOIRE

Lorsqu'on s'entraîne, notre rythme cardiaque s'accélère et nous avons l'impression de nous faire du bien, de muscler notre cœur. Mais qu'est-ce que l'aptitude cardiorespiratoire et quel est son rôle dans la forme physique globale d'une personne?

ÉPISODE 4 - LA GÉNÉTIQUE

La génétique est une pièce maîtresse du casse-tête que représente la forme physique. Comment ça fonctionne, les gènes? Est-ce qu'on a des gènes de forme physique? Quelle est la part des gènes dans la forme physique d'un individu?

ÉPISODE 5 - LA FLEXIBILITÉ

Nous négligeons souvent le fait de nous étirer. Comment savoir si nous sommes suffisamment flexibles, même sans réussir à faire un grand écart? Et il est souvent question de mobilité lors des entraînements : de quoi s'agit-il au juste?

ÉPISODE 6 - LA FORCE MUSCULAIRE

Est-ce qu'on manque de forme physique parce que nous ne sommes pas capables de porter des objets lourds? Comment les muscles se forment-ils? Est-ce que les culturistes sont des athlètes? Pourquoi les hommes sont-ils plus forts que les femmes?

À propos de Savoir média

Entièrement gratuit et sans publicités, Savoir média, qui célèbre son 5^e anniversaire cette année, est un organisme québécois sans but lucratif dont la mission est de propulser le savoir et de nourrir les réflexions des citoyen-ne-s sur des enjeux de société. Producteur et diffuseur, sa **plateforme web**, son **application** et sa **chaîne télé** offrent un accès unique à des productions originales qui donnent la parole à des expert-e-s québécois-es reconnu-e-s. Sa plateforme web accueille également différentes séries en balado qui viennent compléter son offre vidéo.

Sur le web : savoir.media | youtube.com/savoirmedia | et sur les principales plateformes de balado

À la télé : Vidéotron 622 - Bell Télé 152 - Bell Fibe 1147 ou 147 - Shaw 738 - Telus 712 - Cogeco 47

Sur l'application : [iOS](#) | [Android](#) | [Roku](#)

Sur les médias sociaux : [Facebook](#) | [Instagram](#) | [TikTok](#)

-30-

Pour des demandes d'entrevues, de liens d'écoute ou de matériel visuel, veuillez contacter :

Caroline Rompré | pixellex communications | 514-778-9294 | caroline@pixellex.ca

Partenaire média de la campagne de financement du 5^e anniversaire

