Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Tendances santé : conjuguer plaisir et bonne forme physique

Pour bien des gens, le mot « exercice » conjure des souvenirs de course sans but sur un tapis roulant, de pompes à l'infini et du gymnase de l'école polyvalente. Cette image négative de l'exercice explique peut-être pourquoi seulement 15 % des Canadiens suivent actuellement les recommandations des spécialistes et font 30 minutes d'exercice par jour, trois fois par semaine, pour avoir un mode de vie sain. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreux moyens amusants et conviviaux de devenir actif, qui en plus ont l'avantage de convenir à toutes les bourses et à toutes les personnes, quel que soit leur niveau de forme physique. Toutefois, il faut consulter votre médecin avant d'amorcer un nouveau programme d'exercice. Voici quelques suggestions :



La danse-fitness. Les cours de danse-fitness comme le Zumba^{MD} combinent une musique endiablée et différents types de danse et d'exercices aérobiques pour créer une séance d'entraînement agréable et rythmée. Les cours sont offerts aux gens de tous les âges et de tous les niveaux. Idéal pour se faire des amis tout en se mettant en forme.

Le spinning. Sur une musique énergique, un professeur débordant d'enthousiasme vous fait pédaler sur un vélo stationnaire dans différentes positions et selon des degrés de résistance variés. C'est tout à fait différent du vélo stationnaire classique! Le spinning offre une excellente séance de cardio dans un milieu amical et invitant.

Les camps d'entraînement de type militaire. Ces cours sont une version amusante de l'entraînement militaire classique et se déroulent souvent en plein air. Ils combinent généralement des exercices d'haltérophilie, des exercices de résistance et des exercices aérobiques qui aident les gens de tous les niveaux de forme physique à atteindre leurs objectifs. La camaraderie et le soutien du groupe peuvent s'avérer très motivants pour ceux qui veulent adopter un mode de vie plus sain.

L'aéroboxe. Faites un Mohammed Ali de vous-même et tapez dans diverses cibles pour un entraînement aérobique des plus mouvementés! L'aéroboxe est idéale pour évacuer le stress du travail ou de la vie conjugale!

Les groupes de course ou de marche. Ces groupes, souvent formés dans le but d'atteindre un objectif (par exemple une marche ou un marathon pour une bonne cause), se réunissent régulièrement pour courir ou marcher en suivant des pistes ou des itinéraires variés. La participation est habituellement gratuite et il est facile d'y rencontrer des gens du même niveau que vous.

En forme pour la vie : garder sa motivation

Il est probable que dans les premiers temps, vous déborderez d'enthousiasme et irez au centre de mise en forme ou à vos cours le plus souvent possible. Mais la passion des débuts cède souvent le pas aux anciennes habitudes : toutes les excuses sont bonnes pour manquer une séance d'entraînement ou carrément abandonner votre programme, surtout si vos efforts ne donnent pas les résultats escomptés. Voici quelques suggestions pour garder le cap vers votre objectif :

Offrez-vous un entraîneur. Andrew Walmsley, entraîneur personnel certifié et copropriétaire du centre Leslieville Personal Fitness de Toronto, affirme que « le fait d'avoir des rendez-vous réguliers vous permettra de ne pas abandonner en chemin. De plus, vous bénéficierez des conseils d'un expert; bien des gens arrivent avec une mauvaise posture et peuvent se blesser en s'entraînant ». Demandez à votre entraîneur de vous montrer ses titres de compétence. Bien que ce ne soit pas absolument essentiel, un diplôme en éducation physique ou en kinésiologie, assorti d'une formation, par exemple comme entraîneur personnel certifié SCPE, vous permet de vous assurer que vous travaillez avec une personne qualifiée. « Un bon entraîneur adaptera son style à sa clientèle », poursuit monsieur Walmsley. Même si vous n'avez pas les moyens de vous payer des séances régulières, consulter un entraîneur lorsque vous sentez votre motivation faiblir vous aidera à vous remettre sur les rails.

Planifiez vos séances d'entraînement. Essayez de bloquer une période de temps précise pour vous entraîner dans votre horaire de la semaine. En traitant vos séances d'entraînement comme n'importe quel autre rendez-vous important, il vous sera plus facile d'accorder la priorité à un mode de vie sain. Vous pouvez également vous inscrire à des cours de groupe, qui sont donnés à heures fixes au cours de la semaine, pour garder le rythme.

Soyez réaliste. Si vous vous donnez à fond de train dès votre première séance d'entraînement, vous risquez de finir avec des muscles endoloris, un courage en lambeaux ou pire, une blessure. Peu importe quel programme vous choisissez, prenez le temps d'apprendre les techniques appropriées et augmentez l'intensité de vos efforts progressivement, pour que votre corps s'adapte aux nouveaux mouvements.

Ne faites pas toujours la même chose. « Beaucoup de gens finissent par s'ennuyer », d'après monsieur Walmsley. Il affirme que suivre le même programme semaine après semaine peut devenir lourd et ennuyeux. Si votre programme actuel a perdu de son charme, ajoutez-y de nouvelles activités, des cours ou des équipements différents. « Suivre un cours ou pratiquer un sport que vous aimez vraiment vous aidera à rester motivé », ajoute monsieur Walmsley.

Suivez vos progrès. Ne vous attendez pas à des résultats immédiats. Souvenez-vous que si vous adoptez un mode de vie sain et que vous tenez bon, les changements deviendront visibles avec le temps. Faites le suivi de vos réalisations, en les prenant en note (mensurations, réserves lipidiques, etc.) ou en vous prenant en photo. Revenez-y de temps à autre pour vous garder motivé.

Bougez en musique. C'est instinctif, il suffit d'entendre un air rythmé et enjoué pour avoir envie de danser. Préparez une compilation de vos chansons préférées pour vous entraîner et écoutez-les pendant vos séances.

Toutes les occasions sont bonnes pour se mettre en forme. Un mode de vie sain et actif ne passe pas uniquement par le centre sportif. Faites preuve d'imagination et trouvez des moyens d'intégrer l'exercice à vos habitudes. Stationnez votre voiture à une plus grande distance de votre destination et marchez, ou mettez du rythme dans vos corvées ménagères.

Une question de poids

- Les adultes canadiens passent environ 9,5 heures par jour en position assise, soit environ 69 % de leurs heures de veille.
- Les gens sédentaires sont deux fois plus susceptibles de développer une maladie cardiaque que les gens actifs.
- Environ 27 % des adultes canadiens pratiquent au moins un sport.
- Si le nombre de Canadiens sédentaires baissait de 10 % au cours des cinq prochaines années, l'économie canadienne épargnerait environ 5 milliards de dollars en coûts à vie.
- Moins de 38 % des adultes canadiens ont un poids santé. Environ 37 % sont considérés en surpoids et 24 % sont obèses.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous aider.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.