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.

Une vie active : la forme physique et le mode de vie

Je suis trop occupé, je n’ai pas de temps de faire de l’exercice! Combien de fois avez-vous utilisé cette excuse? Les avantages de l’activité physique ne touchent pas seulement la santé physique. L’activité e corps, renforce le réseau social et apporte du plaisir.



Comptez les bienfaits

La pratique régulière d’un exercice peut produire d'énormes bienfaits. À mesure que s'améliore votre forme physique et que l’exercice physique s’intègre à votre routine quotidienne, vous vous sentirez plus alerte et plein de vitalité. Vous serez mieux équipé pour faire face au travail et aux problèmes de la vie quotidienne. Votre respiration, votre posture et même l’éclat de votre teint ne pourront que s’améliorer grâce à un bon programme d’activité physique.

Un programme régulier d’exercice physique :

- renforce le cœur, les poumons et la musculature
- améliore votre résistance à la fatigue, aux maladies cardiovasculaires, respiratoires et à de nombreux autres problèmes de santé, y compris l’hypertension et peut-être aussi certaines formes de cancer
- relâche dans le cerveau et le corps les substances chimiques naturelles qui renforcent l’humeur et augmentent votre énergie physique et mentale
- accélère la circulation sanguine au cerveau et libère les neurotransmetteurs qui améliorent la concentration et la mémoire, et contribue à vous calmer
- procure des occasions de vous divertir, de rencontrer des personnes et vous implique dans une activité de compétition des plus saines; votre estime personnelle en sera rehaussée, et vous apprendrez que vous pouvez améliorer vos perspectives de vie

Quelles activités conviennent le mieux à vos objectifs de santé?

En forme en douceur. Il n’est pas nécessaire de vous épuiser pour vous sentir mieux. Vingt minutes d’exercices modérés, deux fois par semaine, suffisent à améliorer votre santé et votre mieux-être. Une activité régulière ou un exercice qui exige un mouvement soutenu contribuera à réduire votre stress et les risques de stress. En voici des exemples :

- la marche
- le jardinage
- l’aérobique sécuritaire
- le vélo
- les étirements, le yoga ou le tai-chi

- le golf
- le tir à l'arc
- les quilles
- les fers à cheval
- l'observation des oiseaux

Ces activités ne permettront probablement pas au cœur d'atteindre des rythmes aérobiques prolongés, mais les muscles auront l'occasion de travailler. De plus, l'allure moins effrénée de ces activités permet d'en profiter pendant des périodes plus longues.

La mise en forme aérobique. La forme aérobique (ou cardiovasculaire) est définie comme étant la capacité du cœur et des poumons à fournir suffisamment d'oxygène pour que vous ne vous sentiez pas facilement fatigué ou essoufflé lorsque vous courez ou que vous montez l'escalier. Pratiqués au moins 3 fois par semaine, les exercices suivants améliorent la forme aérobique :

- la marche rapide en balançant les bras
- la danse aérobique modérée
- la natation
- le step aérobique
- l'usage du simulateur d'escalier, des appareils stationnaires de ski de fond ou des appareils elliptiques

La musculation et l'endurance. Les exercices de musculation s'avèrent particulièrement importants dès l'âge de 30 ans, alors que le corps commence souvent à perdre de la densité musculaire et osseuse. En voici quelques exemples :

- les haltères, les appareils de musculation ou les exercices aérobiques effectués avec des poids
- les tractions sur les mains, les redressements assis
- les exercices aérobiques qui font travailler vigoureusement les jambes

La perte de poids. Contrairement à la croyance populaire, l'exercice exténuant ne constitue pas la meilleure façon de perdre du poids. La plupart des personnes peuvent maintenir longtemps la pratique régulière d'un exercice à un rythme modéré et brûler ainsi un nombre de calories plus élevé. Un programme d'exercice d'une durée de 45 à 60 minutes, pratiqué quatre ou cinq fois par semaine, constitue généralement la stratégie la plus efficace pour maigrir. Parmi les activités qui conviennent, mentionnons :

- le vélo
- la marche rapide ou une alternance de marche et de jogging sur un tapis roulant
- la danse énergétique (pas nécessairement la danse aérobique)
- monter et descendre une marche
- la bicyclette stationnaire, les appareils elliptiques et les appareils stationnaires de ski de fond réglés à un niveau de basse résistance

Des suggestions à l'intention des amateurs de forme physique

Faites des exercices d'échauffement et rafraîchissez-vous. Que vous fassiez de l'exercice seul ou en groupe, en plein air ou dans un centre de conditionnement physique, ne négligez pas de vous échauffer avant de vous engager dans l'effort et de vous détendre progressivement par la suite. Prenez de cinq à dix minutes pour faire des exercices afin d'étirer les muscles des jambes, des bras et du dos et, ensuite, les détendre. Faites surtout attention à décontracter les muscles du cou et des épaules. Vous contribuerez ainsi à prévenir les foulures pendant l'effort et vous atténuerez les douleurs musculaires par la suite.

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

Soyez patient et persévérez. Le fait de commencer une activité de conditionnement ne changera pas votre niveau de stress, mais le fait de persévérer aura cet effet. C'est pourquoi il est indispensable de choisir une activité physique – ou un ensemble d'activités – qui vous procurera du plaisir. Souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire de répéter le même type d'exercice trois ou quatre fois par semaine. Vous pouvez varier vos activités à volonté. Il suffit que chaque activité choisie exerce vos muscles, votre cœur et vos poumons d'une manière qui correspond à vos besoins.

Les premières semaines de votre programme seront les plus difficiles pour vos muscles. Commencez donc en douceur avec deux séances ou trois par semaine. Si vous accordez à votre corps un repos de deux journées entières entre les jours d'activité intense, vous pourrez entreprendre la séance suivante sans recevoir des signaux de détresse qui pourraient vous décourager.

Adopter une vie plus active

Votre but à long terme est de faire en sorte que l'exercice physique fasse partie intégrante de votre vie quotidienne. Voici donc des activités à incorporer à votre routine quotidienne :

- Quittez le divan! Au lieu de regarder la télévision ou un film, planifiez une promenade à vélo, du patin à roues alignées, une partie de quilles, du patinage, de la natation ou même le tour du pâté de maisons. Toute forme d'exercice est bonne et le fait d'en intégrer à votre routine familiale vous permettra de donner un excellent exemple à vos enfants.

- Si vous passez la plus grande partie de la journée derrière un pupitre, prenez fréquemment des pauses. Étirez-vous ou marchez rapidement autour du pâté de maisons. Apportez des souliers de marche et profitez de l'heure du dîner pour aller marcher.

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant.

- Sortez du métro, de l'autobus ou du tramway un arrêt ou deux avant votre arrêt habituel et marchez jusqu'à votre destination.

- Choisissez un espace de stationnement éloigné du restaurant ou du cinéma ou complètement à l'arrière du centre commercial.

- Ne vous contentez pas d'ouvrir la porte au chien et de le laisser courir dans la cour arrière. Prenez la laisse et allez marcher ensemble.

Ne vous sentez pas obligé de faire tous ces exercices en même temps. II vous suffit de persévérer. Vous trouverez que vos activités deviennent de plus en plus faciles et vous vous y adonnerez plus fréquemment. Avant même de vous en rendre compte, votre style de vie sera plus actif et plus sain.

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.