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.

Maintenir la forme à peu de frais

Avec toutes ces prévisions économiques pessimistes qui font les manchettes, vous pourriez être tenté d'économiser en vous installant devant la télévision avec un plat de macaroni au fromage bon marché et riche en calories. Cependant, si vous croyez qu'il est nécessaire de dépenser pour brûler des calories, détrompez-vous! Il est possible de garder la forme durant ces temps de perturbations financières en suivant ces simples conseils.



vos jambes pour vous déplacer. Plutôt que de consacrer à l'essence, au stationnement ou au transport en commun des sommes importantes, pourquoi ne pas marcher, faire du vélo ou courir pour vous rendre à destination? Tout ce dont vous avez besoin pour marcher ou courir, c'est une bonne paire de souliers qui vous permettront de vous rendre du point A au point B en tout confort.

Ou encore, nettoyez le vélo poussiéreux oublié au fond de la remise. Achetez-vous un bon casque protecteur, des garde-boue (pour les journées de pluie), un manteau imperméable réfléchissant et prenez le vélo pour vous rendre au travail. Tous ces modes de transport vous permettront d'économiser, tout en stimulant votre rythme cardiaque et votre santé. Si votre lieu de travail est trop éloigné pour ces modes de transport, marchez ou utilisez votre vélo pour vous rendre à l'épicerie ou au centre commercial les fins de semaines.

Achetez des appareils d'exercice de base. Vous n'avez peut-être pas l'espace et les moyens d'installer chez vous une salle d'exercice haut de gamme; cependant, un ballon d'exercice, des poids et haltères et des bandes élastiques d'exercice sont des objets peu dispendieux qui vous permettront facilement de faire de l'exercice à la maison. Dépensez encore moins pour ces appareils de base et appuyez une bonne cause en cherchant au magasin d'aubaines ou au comptoir familial de votre localité une version légèrement usagée et beaucoup moins dispendieuse de ces appareils de base. Qui sait, vous pourriez y découvrir un vélo stationnaire ou un simulateur d'escalier convenant à votre budget.

Choisissez des exercices sur DVD. Qu'il s'agisse de yoga, d'entraînement aux poids ou de boxe orientale, les DVD d'exercice sont un moyen peu dispendieux et agréable d'intégrer la forme physique à votre routine quotidienne. Stimulez votre intérêt et éliminez l'ennui en échangeant des DVD avec vos amis ou en explorant ce qu'offre la bibliothèque municipale.

Renseignez-vous auprès de votre centre communautaire. De nombreux centres communautaires possèdent un gymnase de haut calibre et la possibilité de vous entraîner à un prix d'aubaine. Des cours de conditionnement physique intéressants et stimulants – vous pourriez y apprendre les arts martiaux ou la danse de salon – y sont souvent offerts à un coût moindre qu'un café au lait. Si vous avez des enfants, renseignez-vous sur le prix des abonnements familiaux, sans compter que vous auriez là une excellente occasion de consacrer du temps de qualité à vos enfants.

Obtenez le soutien d'un professionnel pour établir votre programme d'exercice. Même si l'embauche d'un entraîneur personnel vous semble dispendieuse, le fait de retenir ses services pour une séance ou deux vous permettra de créer à la maison une routine efficace qui vous motivera, optimisera vos résultats et vous assurera que vous faites les bons mouvements dès le départ. Selon votre lieu de résidence et l'expérience de l'entraîneur personnel, le coût horaire habituel varie de 25 $ à 150 $ et se

situe en moyenne de 60 $ à 70 $ l'heure – un investissement tout à fait raisonnable si vous considérez le coût mensuel d'un centre d'exercice haut de gamme.

Magasinez. Si vous décidez de vous joindre à un club d'entraînement, assurez-vous de faire vos devoirs et de poser des questions. Lisez leur contrat attentivement afin d'éviter des surprises telles que des frais d'initiation ou des frais d'annulation très élevés. Comme les entreprises ne sont pas nécessairement toutes florissantes, vous pourriez aussi faire des comparaisons et négocier un meilleur prix – par exemple, faire annuler les frais administratifs associés à l'inscription ou encore éliminer ou réduire le nombre d'heures d'exercice auquel vous vous engagez. Souvenez-vous de toujours demander une entente écrite et de lire le texte en petits caractères. Certains clubs d'entraînement offrent d'importants rabais aux personnes qui consentent à alterner les jours (par exemple, mardi, jeudi et samedi) ou à fréquenter le club hors des heures de pointe.

Même si en période difficile vous pourriez être tenté de réduire vos dépenses en hibernant, il suffit d'un peu de créativité et d'effort pour vous mettre en mode d'entraînement sans faire sauter la banque. Les études suggèrent que la pratique régulière d'un exercice, en plus d'améliorer votre santé physique, stimule aussi votre humeur – un avantage qui ferait du bien à la plupart des gens.

© 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.