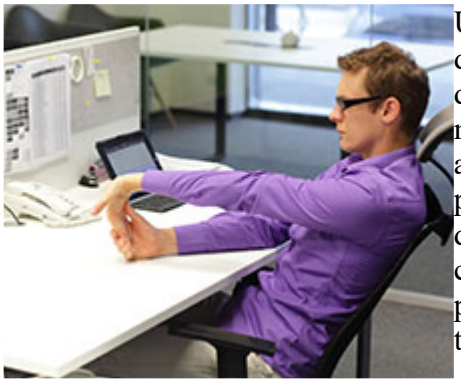
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Plus fort et plus intelligent : La mise en forme au travail



Un mode de vie actif comporte de nombreux avantages : réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de nombreux cancers et d'autres maladies chroniques, un système immunitaire plus fort, moins de stress et d'anxiété, et plus d'énergie. L'exercice permet aussi à votre cerveau de mieux fonctionner, vous êtes ainsi plus productif au travail et à la maison. Toutefois, les cinq séances d'exercice vigoureux recommandées par semaine, de 30 minutes chacune, ne sont sans doute pas suffisantes pour éloigner les risques pour la santé associés au mode de vie sédentaire de ceux qui travaillent assis toute la journée.

Tentez d'intégrer l'activité physique à votre journée de travail en prévoyant de petites séances d'aérobie, d'exercices de musculation et d'étirements. Voici quelques exemples.

- Si vous prenez les transports en commun, sortez un ou deux arrêts plus tôt et marchez le reste de la distance. Si vous vous rendez au travail en voiture, garez-la le plus loin possible de l'entrée de votre édifice.
- Si vous travaillez près d'un centre de conditionnement physique, prévoyez une séance d'exercice pendant votre pause du dîner. Nombre de grandes entreprises paient les frais d'abonnement de leurs employés, et les grands centres de conditionnement physique offrent souvent des rabais aux employés.
- Évitez les ascenseurs et prenez l'escalier. Ne vous laissez pas décourager par le fait que vous travaillez au 24^{e} étage! Prenez l'ascenseur jusqu'au 20^{e} étage et montez à pied les quatre étages restants. Augmentez graduellement votre rythme et le nombre d'étages sans vous arrêter pour reprendre votre souffle.
- Bougez pendant vos pauses :
- Montez et descendez une série d'escaliers lentement ou en courant. Augmentez graduellement votre rythme et le nombre d'étages.
- Faites une ou deux fois le tour de votre édifice en joggant.
- Regroupez quelques collègues et jouez une partie de hockey, de soccer ou de basketball dans le stationnement (vérifiez d'abord avec les RH si vous pouvez le faire). Sortez marcher un peu.
- Dans votre cubicule, faites quelques exercices de yoga, des accroupissements, des fentes avant ou assoyez-vous contre le mur sans chaise. Si c'est impossible, utilisez le grand cabinet dans les toilettes. Si vous êtes seul, faites quelques pompes appuyé sur le comptoir!
- Gardez de petits haltères et une bande élastique à votre bureau et faites quelques exercices de renforcement chaque fois que vos yeux ont besoin de prendre une pause de votre écran.
- Assoyez-vous droit. Une bonne posture diminue la fatigue et les tensions sur vos ligaments, vos muscles, vos tendons et vos articulations. Surveiller votre posture peut soulager les douleurs au cou et au dos, permettre à vos poumons de fonctionner efficacement et ainsi apporter plus d'oxygène à votre cerveau.
- Remplacez votre chaise par un ballon d'exercice. Vous renforcerez ainsi vos abdominaux et améliorerez votre posture tout en travaillant.
- Communiquez avec votre comité de santé et mieux-être pour organiser un cours de yoga ou d'étirements à l'heure du lunch pour tous les employés. Mieux encore, joignez-vous à ce comité.

- Si votre employeur offre des bureaux à station debout, demandez-en un. En travaillant debout plutôt qu'assis, vous brûlez plus de calories, abaissez votre glycémie, êtes moins fatigué et réduisez possiblement les douleurs au cou et au dos.
- Lorsque vous attendez qu'un document volumineux s'imprime ou que votre patron arrive, faites des extensions de mollets. Debout, les pieds à la largeur des épaules, levez-vous sur le bout de vos orteils, maintenez et redescendez. Répétez.
- Au lieu de vous servir du téléphone ou du courriel, rendez-vous au poste de travail du collègue pour lui parler.

Rester vigilant et concentré

De nombreuses études ont montré que le rendement au travail est toujours plus élevé après une séance d'exercice, même après quelques minutes de yoga ou une petite promenade. Protégez donc votre atout le plus précieux, votre cerveau, en ajoutant du mouvement dans votre quotidien.

© 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.