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.

Budgéter la mise en forme, la nutrition et l'équilibre travail-vie personnelle

Selon la tradition, le jour de l'An est le moment par excellence de s'engager à se remettre en forme, à se nourrir plus sainement, à réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle et à réduire ses dépenses.



Cependant, que faire si vos bonnes résolutions en matière de santé et de mieux-être entrent en conflit avec votre désir de reprendre le contrôle de vos finances? Après tout, l'abonnement à un centre de conditionnement physique et l'achat d'aliments biologiques pourraient grever votre budget.

Tout est une question de priorités. Vos résolutions en valent la peine et elles méritent d'être inscrites à votre budget, car elles représentent un investissement dans votre santé physique et mentale.

Comment s'y prendre

1. **Calculez le coût de votre INACTION.** L'embonpoint ou un indice de masse corporelle (IMC) se situant entre 25 et 30 est plus coûteux que vous le pensez. Selon un rapport de recherche, l'embonpoint coûte chaque année 524 $ à une femme et 432 $ à un homme. L'obésité est habituellement associée à un IMC de 30 ou plus. Chez les personnes obèses, les coûts liés à leur poids peuvent atteindre jusqu'à 4 879 $ chez une femme et 2 646 $ chez un homme. À une plus grande échelle, l'obésité coûte à l'économie canadienne entre 4,6 et 7,1 milliards de dollars chaque année.

2. **Vous êtes ce que vous mangez : choisissez des aliments nutritifs afin de faire un bon usage de votre argent.** Même si cela peut vous sembler banal, ce dicton est parfaitement vrai. Des études récentes ont montré qu'il existe un lien entre l'alimentation malsaine et l'augmentation des symptômes de la dépression. Investir dans des aliments nutritifs constitue donc un choix plein de bon sens. Au marché public, optez pour des fruits et légumes de saison et rentabilisez vos achats à l'épicerie en remplissant votre panier d'aliments sains, riches en protéines et peu coûteux comme des lentilles et des haricots secs. En plus de renforcer votre santé, le fait de remplacer la malbouffe par des repas santé peut vous faire épargner à long terme une somme d'argent importante.

3. **Trouvez le programme d'entraînement qui vous convient.** En janvier, nombre de personnes s'inscrivent avec les meilleures intentions à un centre de conditionnement physique ou à des cours d'activité physique en groupe, mais elles se désintéressent rapidement après avoir commencé à s'entraîner. Les paiements mensuels continuent habituellement, que vous alliez ou non vous entraîner. Avant de vous abonner à un centre de conditionnement physique, envisagez l'achat d'un certain nombre de séances ou de cours en groupe prépayés pour les premiers mois, jusqu'à ce que vous soyez réellement prêt à vous engager.

4. **Épargnez tout en gardant la forme.** Si vous êtes en santé et médicalement apte à faire de l'exercice, bougez tout en réduisant vos dépenses : pelletez la neige, déplacez-vous à pied plutôt que de prendre la voiture et faites du jardinage. Par exemple, si vous payez toutes les semaines 20 $ à un

fournisseur de services d'entretien paysager pour faire tondre votre pelouse, vous pourriez épargner 80 $ par mois en le faisant vous-même, en plus de dépenser jusqu'à 445 calories en une heure. Cependant, il est important de consulter votre médecin avant d'entreprendre des tâches physiquement exigeantes.

5. **Tirez parti des programmes de mieux-être offerts par votre employeur.** Renseignez-vous sur les programmes de mieux-être au travail et les moyens d'y participer. Vous pourriez bénéficier d'un tarif corporatif dans certains centres de conditionnement physique ou d'activités organisées par votre employeur, par exemple, en participant à un club de marche ou de course à pied. Si vous utilisez votre pause-repas pour faire de l'exercice, vous aurez plus de temps libre à consacrer à votre famille, et l'occasion de réaliser un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

Faites-le pour vous!

Vos investissements dans la nutrition, la mise en forme et l'équilibre travail-vie personnelle porteront des fruits, à court et à long terme. Vous l'aurez mérité amplement!

© 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.