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.

Rester en forme malgré le rythme frénétique de la vie



Voyages fréquents pour le travail, calendrier familial bien rempli, dérangements dans la routine quotidienne… Notre rythme de vie peut parfois sembler endiablé. Dans ces moments, vous pourriez être tenté de remettre à plus tard votre séance d'exercice parce qu'il y a tant d'autres choses à faire. Mais essayez de résister à cette tentation. L'exercice améliore la qualité de vie globale, relâche la tension, rehausse le niveau d'énergie et favorise le sommeil.

La bonne nouvelle, c'est que même dans les périodes mouvementées, vous pouvez intégrer de l'exercice physique à votre horaire, sans avoir à passer une heure au centre de conditionnement ou à courir 10 kilomètres. Songez à mettre certains de ces conseils en pratique pour bouger davantage :

- **Faites vos déplacements en chaussures de sport.** Si vous voyagez pour le travail, faites le tour de l'aéroport à pied. Si vous prenez le transport en commun pour vous rendre au travail, descendez du métro ou du train avant d'arriver à destination et faites le reste du trajet à pied. Si vous prenez votre voiture pour aller au bureau ou à l'épicerie, garez-la plus loin de la porte.
- **N'oubliez pas vos vêtements d'entraînement ou votre maillot de bain quand vous faites votre valise.** Lorsque vous voyagez pour affaires,profitez de la salle d'entraînement de l'hôtel ou faites quelques longueurs dans la piscine. Vous pouvez aussi vous informer sur les pistes de randonnée dans la région, si le temps le permet. Même faire le tour de l'immeuble à pied ou vous promener dans un quartier bien aménagé pour les piétons peut vous aider à rester sur la bonne voie.
- **Sortez de la voiture pour vous étirer et marcher un peu.** Si vous faites un long trajet en voiture, recherchez les parcs ou les points d'observation le long de la route.
- **Utilisez votre propre poids corporel.** Que vous soyez chez vous ou à l'extérieur, faites des sauts avec écart, des squats ou des pompes. Trouvez une vidéo d'exercice que vous pouvez faire jouer sur votre ordinateur portable ou votre téléphone intelligent.
- **Utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur** à l'aéroport, dans le métro, au bureau ou au centre d'achat.
- **Faites de l'exercice pendant que vous regardez la télé.** Utilisez des poids, faites des redressements assis ou sautez à la corde pendant que vous regardez vos émissions favorites.
- **Faites une promenade pendant les activités de vos enfants.** Si vos enfants sont inscrits dans une équipe sportive ou d'autres activités, songez à demander à un autre parent de marcher avec vous pendant que vous assistez au match.
- **Marchez pendant vos pauses.** Au travail, utilisez une partie de votre pause du midi pour vous lever de votre bureau. Vous pouvez aussi tenir une réunion avec vos collègues pendant laquelle vous marchez en groupe. Chez vous, essayer de faire le tour du pâté de maisons ou de marcher jusqu'au bout de la rue après avoir mis le linge dans la sécheuse ou le souper au four. Votre conjoint, vos enfants ou votre voisin voudront peut-être se joindre à vous.
- **Réglez votre alarme pour vous réveiller 30 minutes plus tôt.** Profitez de ce temps pour faire de l'exercice avant le début de votre journée occupée. Vous pouvez même porter vos vêtements d'entraînement au lit pour faire des économies de temps.
- **Si vous avez de jeunes enfants, faites l'acquisition d'une poussette de jogging ou d'une remorque pour le vélo.** Au bout de la ligne, ça sera meilleur marché qu'un abonnement au centre

de conditionnement et vous n’aurez pas besoin de trouver une gardienne. En plus, vos enfants auront autant de plaisir que vous.

Avec un peu de flexibilité et de variété, vos séances d’exercice seront toujours amusantes. Méfiez-vous d’une approche « tout ou rien » puisque consacrer un peu de temps à l’exercice est préférable que de ne pas en faire du tout. Votre corps et votre esprit vous remercieront.

© 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.