



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.

Faites de l'exercice : vous négocierez mieux le stress

Je suis beaucoup trop occupé, je n'ai pas le temps de faire de l'exercice!

Combien de fois avez-vous utilisé cette excuse? En gestion du stress, l'activité physique est essentielle. Aucune autre technique de réduction du stress n'est aussi efficace ou aussi importante que l'exercice physique. Pourquoi?



L'activité physique s'attaque au stress à tous les niveaux : ses avantages sont non seulement physiques, mais aussi émotionnels, intellectuels et sociaux - absolument tout ce qui peut être affecté par le stress dans le corps humain. Un programme régulier d'activités physiques

renforce le cœur, les poumons et accroît la masse musculaire, renforçant ainsi votre résistance à la fatigue, aux maladies cardiovasculaires, respiratoires et à de nombreux autres problèmes de santé, incluant l'hypertension et peut-être aussi certaines formes de cancers

- relâche dans le cerveau et le corps les substances chimiques naturelles qui renforcent l'humeur et augmentent votre énergie physique et mentale
- améliore la circulation sanguine au cerveau et libère les neurotransmetteurs qui améliorent la concentration et la mémoire, et contribue à vous calmer
- procure des activités de loisirs, l'occasion d'échanger socialement 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.

Les dividendes immédiats

Un programme régulier d'activités physiques peut apporter en l'espace de quelques semaines ou de quelques mois d'énormes bienfaits tant au plan affectif que moral. À mesure que s'améliore la forme physique, l'esprit devient plus vif et nous ressentons une plus grande vitalité. Nous sommes mieux pourvus pour faire face au stress et notre endurance morale et physique est plus grande. Le travail et les problèmes quotidiens sont moins exigeants.

Il y a lieu de croire que les personnes qui font de l'exercice physique se sentent moins déprimées. En outre, beaucoup d'entre elles s'endorment plus rapidement et leur sommeil est plus profond.

Il ne faut pas non plus négliger le fait que l'exercice peut vous aider à rajeunir à la fois de corps et d'esprit. Il vous aide à brûler les graisses en trop, à donner du tonus aux muscles et à réduire la contrainte que le poids supplémentaire peut exercer sur le cœur. Joint à de bonnes habitudes alimentaires, un programme régulier d'activités physiques peut aussi aider à réduire les tissus gras qui s'accumulent dans les artères. Une plus grande capacité cardio-vasculaire exigera de vous moins d'efforts pour effectuer des travaux physiques.

Un bon programme de conditionnement physique, vous aidera à améliorer votre respiration et votre

posture et pourra même rehausser votre teint!

La santé et l'exercice

Si vous vous sentez à plat, sans énergie ou tendu depuis trop longtemps, demandez à votre médecin de vous conseiller sur les types d'exercice les plus appropriés à votre condition physique et à votre âge. Cet avis médical est particulièrement important si vous avez des problèmes cardiaques, respiratoires ou de poids ou s'il existe chez vous d'autres facteurs limitatifs tels que l'hypertension. Une visite médicale est toujours recommandée avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

En forme en douceur

Il n'est pas nécessaire de vous épuiser pour vous sentir mieux. Vingt minutes d'exercice modéré, 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
- les sports à faible intensité
- l'aérobic à faible intensité
- le vélo
- les étirements, le yoga ou le tai-chi

Le golf, le tir à l'arc, les quilles, la balle molle, les fers à cheval et même l'observation des oiseaux peuvent être très bénéfiques pour certaines personnes. Le cour n'atteindra pas 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 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 beaucoup plus longtemps la pratique régulière d'un exercice à un rythme modéré et brûler ainsi un nombre total de calories beaucoup plus élevé. Un programme d'exercice d'une durée de 45 à 60 minutes, pratiqué 4 ou 5 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

L'échauffement et la détente

Que vous fassiez de l'exercice seul ou en groupe, en plein air, dans un club ou au centre communautaire, ne négligez pas de vous réchauffer avant de vous engager dans l'effort et de vous détendre progressivement par la suite. Avant et après, prenez cinq à dix minutes pour faire des exercices afin d'étirer les muscles des jambes, des bras et du dos et, ensuite, pour les relaxer. Faites surtout attention à décontracter les muscles du cou et des épaules. Une petite série de mouvements peut contribuer à

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

prévenir les foulures pendant l'effort maximum et atténuera les douleurs musculaires plus tard.

Patience et persévérance

Le fait de commencer une activité de conditionnement ne changera pas votre niveau de stress, mais le fait de persévérer aura précisément cet effet. C'est pourquoi il est indispensable de choisir une activité physique - ou un ensemble d'activités - qui vous procurera du plaisir. Rappelez-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 autant que vous voulez. 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 par semaine - trois au maximum. Si vous accordez à votre corps un repos de deux journées entières entre les jours d'activité intense, vous serez probablement capable d'entreprendre la séance suivante sans recevoir des signaux de détresse qui pourraient vous décourager.

Votre but à long terme est de faire en sorte que l'exercice physique, sous une forme quelconque, fasse partie intégrante de votre vie quotidienne. Seulement, il faut éviter de tout tenter en même temps. Il suffit de persévérer. Vous trouverez que vos activités deviennent de plus en plus faciles et que vous pouvez vous y adonner plus fréquemment. Soyez patient et continuez!

Vous pouvez vous attendre à ce que vos efforts donnent des résultats presque immédiats sous forme d'une tension nerveuse moins grande et d'une vivacité d'esprit accrue. En l'espace de quatre à six semaines, vous devriez constater une augmentation de votre énergie physique et des signes positifs de maîtrise du poids.

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.