

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.

Conseils pour rester actif et en forme à la maison

Nul besoin de sortir de chez vous pour rester en forme. Il existe des moyens de demeurer en bonne santé et d'intégrer de l'exercice dans votre vie à la maison. Voici quelques idées pour partir du bon pied!

Quelles qu'en soient les raisons, nous sommes des millions à faire de l'exercice régulièrement sans nous abonner à une salle d'entraînement. Voici certaines des nombreuses façons de faire de l'exercice régulièrement de manière tout à fait autonome :

Prévoyez un espace à cette fin dans la maison. Si vous n'avez pas beaucoup d'espace à consacrer à l'exercice, trouvez des activités qui n'exigent pas beaucoup de déplacements. L'entraînement musculaire, le yoga ou le Pilates sont des options qui nécessitent peu d'espace. Placez des sous-pattes sous votre table ou votre divan afin de pouvoir les déplacer facilement pour disposer d'un peu plus d'espace. Si vous utilisez une application de vidéos d'entraînement en diffusion continue ou si vous regardez un DVD, assurez-vous de vous installer de façon à bien voir l'écran.

Suivez une séance d'entraînement enregistrée. Il y a toute une industrie de vidéos d'exercice et dans de nombreux cas, elles sont gratuites. Vous pouvez regarder des vidéos en diffusion continue sur votre ordinateur, votre téléphone intelligent ou un autre appareil. Pour les trouver, recherchez «entraînements gratuits» ou «vidéos d'exercice» sur YouTube, par exemple. Si vous trouvez
un instructeur que vous aimez, vous pourrez faire une collection de vidéos payantes le mettant en vedette.

Investissez dans de l'équipement. L'équipement d'exercice n'est pas toujours volumineux ni dispendieux, et il y a de nombreuses façons de faire de l'exercice sans matériel. Toutefois, si vous choisissez d'investir, trouvez des options qui vous conviennent, selon votre espace et votre style. Les cordes à sauter, les tapis, les bandes élastiques, les mini-haltères et les barres fixes ne prennent pas beaucoup d'espace. Avant de faire des investissements importants, par exemple en achetant un tapis roulant ou une machine à ramer, assurez-vous que cet équipement vous permet de faire quelque chose que vous aimez et que vous aurez envie de l'utiliser souvent.

Consacrez du temps à l'exercice. Il peut parfois être difficile de trouver un bloc d'au moins 30 minutes pour faire de l'exercice. Heureusement, la recherche montre que faire de l'exercice pendant 10 minutes 3 fois par jour offre plusieurs des mêmes bienfaits pour la santé qu'en faire 30 minutes d'affilée. Priorisez l'exercice en prévoyant de petites séances d'entraînement durant la journée et le soir.

Intégrez de l'activité dans votre journée. On obtient les meilleurs résultats en combinant des périodes d'exercice planifiées à une augmentation globale du mouvement. Par exemple, garez votre voiture plus loin, utilisez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou laissez la voiture à la maison lorsque votre destination n'est pas trop loin. Rendez-vous aux toilettes les plus loin, lorsque c'est possible. Prenez un moment pour vous étirer après avoir répondu à vos courriels. Marchez ou utilisez des mini-haltères pendant que vous êtes au téléphone ou que vous regardez la télé.

Faites preuve de créativité. Les poids et haltères ne sont pas pour tout le monde. Soyez créatif et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez danser en famille avant ou après le souper, faire du hula-hoop pendant que vous regardez la télé ou sautiller pendant les pauses publicitaires. Essayez d'écouter votre musique préférée ou un livre audio pour faire passer le temps pendant que vous vous entraînez.

Connectez-vous. Si vous utilisez un téléphone intelligent ou une tablette, il y a une foule d'applis qui offrent des rappels, des conseils et des lignes directrices pour l'exercice. Les applis comme Fit Radio (en anglais) diffusent en continu des mix de DJ au rythme régulier. Essayez l'appli Sworkit (en anglais) pour des programmes d'exercice guidés de 5 à 60 minutes. Il existe un grand nombre d'applis pour vous aider à faire le suivi de vos habitudes et à rester motivé, comme MyFitnessPal et Habitica.

Joignez-vous à un groupe virtuel. Certaines personnes aiment la nature compétitive des défis de mise en forme. Il se peut que votre entreprise ou votre communauté en ligne en organisent déjà, mais sinon, créez votre propre défi et invitez vos amis et votre famille à y participer virtuellement.

Le plus difficile est toujours de démarrer. Commencez par de petits pas et assurez- vous que vous avez des raisons personnelles de faire plus d'activité physique. Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables, faites le suivi de vos progrès et amusez-vous!

© LifeWorks 2020

SynerVie
Experts du bien-être
Dernière révision Mar 2020

© 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.