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.

La bonne forme : Remonter le temps et retrouver la vitalité

La plupart d'entre nous ressentent de temps à autre une vague impression de manque de vitalité. La vie ne nous apporte plus les mêmes plaisirs. Elle semble se résumer en un cycle éternel : manger, travailler, dormir.



Lorsque nous manquons d'énergie et de volonté pour profiter réellement de nos soirées et fins de semaines, nous savons que quelque chose ne tourne pas rond. Nous nous disons alors que c'est l'ennui. ou l'âge. Peu d'entre nous osent reconnaître que nous manquons probablement d’activité physique.

« L'exercice? Non merci, j'en fais déjà suffisamment! » C'est à peu près ce que nous pensons, mais est-ce vrai? Examinons un peu nos activités quotidiennes. Nous donnent-elles régulièrement l'occasion d'exercer tous nos muscles pendant 30 minutes par jour? Stimulent-elles notre cœur et nos poumons? Pour ceux qui se sentent pris dans une routine dépourvue d'intérêt, la réponse est souvent « non ». Heureusement, nous pouvons nous remonter le moral en activant un peu notre corps.

Compter les bienfaits

Un programme d'exercice régulier peut apporter en l'espace de quelques semaines ou de quelques mois d'énormes bienfaits tant au plan émotionnel que mental. À mesure que s'améliore la forme physique, l'esprit devient plus vif et nous éprouvons plus de vitalité. Nous sommes mieux équipés pour faire face au stress et notre endurance mentale et physique est plus grande. Le travail et les problèmes quotidiens sont moins éreintants. Par conséquent, les personnes qui font de l'exercice physique se sentent souvent moins déprimées. En outre, beaucoup d'entre elles s'endorment plus rapidement et leur sommeil est plus profond.

Grâce à un programme de conditionnement physique, vous pourriez vous aussi tirer profit de tous ces bienfaits. Vous pourriez devenir plus détendu, plus productif et plus motivé.

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 le surplus de graisse, 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, l'exercice régulier peut également 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!

En parler à un médecin

Si vous vous sentez à plat, sans énergie ou tendu depuis trop longtemps, demandez à votre médecin de

vous donner autre chose que des pilules. Demandez-lui son avis 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 chez le médecin est toujours recommandée avant d'entreprendre un programme d'exercice. Discutez des types d'exercice qui vous intéressent le plus. Parlez-lui des temps de préparation, des exercices préliminaires, des différents rythmes cardiaques et de leurs durées admissibles. Élaborez ensemble un programme de conditionnement bien équilibré et adapté à votre cas.

Des dizaines de bons choix

Toute activité qui met l'ensemble du corps en mouvement, qui accélère le rythme cardiaque et qui fait respirer plus profondément peut vous aider à atteindre un niveau de conditionnement plus élevé. L'essentiel est de trouver la bonne activité pour vous. Commencez doucement. Si vous pouvez avancer graduellement jusqu'à 30 minutes d'exercice trois fois par semaine, vous en tirerez des bienfaits considérables.

Les activités exigeant un effort intense. Celles-ci comprennent les sports rapides tels que le hockey, le soccer, la crosse, le squash, le handball, l'escrime, la boxe, etc. Les activités comme la course à pied, le cyclisme, la natation, le patinage, le ski de fond et l'exercice aérobique peuvent aussi exiger des efforts intenses. L'avantage de ces dernières est que le degré d'effort est déterminé par la personne et non imposé par le sport.

Les activités exigeant un effort moyen. Le tennis, le badminton, le volleyball, la randonnée, les arts martiaux, le tennis de table, le saut à la corde, la rame et beaucoup d'autres activités demandant un effort moins intense peuvent fournir au corps, au cœur et aux poumons une session de travail complète.

Les activités exigeant peu d'effort. Le golf, le tir à l'arc, les quilles, le baseball, les fers à cheval, le jardinage et même les excursions pour observer les oiseaux peuvent être très bénéfiques pour certaines personnes. Le cœur 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.

En matière d'exercice simple et facile, une bonne marche d'une demi-heure ou plus s'avère le grand champion de tous les temps. Une marche peut se prendre n'importe où, à toute heure et en toutes saisons. La marche ne coûte rien et vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Et lorsque vous atteignez des vitesses de cinq kilomètres à l'heure ou plus, vous vous trouvez à un niveau d'activité aérobique.

Avez-vous déjà essayé de vous faire des soucis durant une promenade? En plein air, quand le soleil brille et que vous en avez plein les yeux, il est très difficile de garder ses problèmes en tête. Tout en tonifiant le corps, la marche favorise la détente et l'équilibre émotionnel. Elle est un excellent moyen de dissiper l'angoisse, la tension et le stress.

L'échauffement et la détente

Que vous fassiez des exercices 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 prévenir les foulures pendant l'effort maximum et atténuera les douleurs musculaires plus tard.

II existe un grand choix de livres sur l'exercice aérobique. Vous y trouverez des conseils pratiques au sujet de l'échauffement, des vêtements et des chaussures. Ce serait une excellente idée de commencer
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

votre programme de conditionnement par une visite à la bibliothèque municipale.

La patience et la 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. Souvenez-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, pourvu 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 en douceur par 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 session 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. II 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.

Retrouvez l'entrain qui vous manque depuis quelques années, commencez un programme d'exercice dès maintenant.

Vous pouvez consulter un conseiller; celui-ci vous aidera à concevoir un programme personnalisé qui prendra en compte tous les aspects de votre vie. Avant d’entreprendre un programme de conditionnement physique ou de modifier votre programme actuel, il serait bon de demander à un professionnel de la santé d’évaluer votre état de santé.

Bien qu’il puisse sembler facile d’entreprendre un programme de conditionnement physique, certaines personnes pourraient se décourager. Avec du soutien, il est beaucoup plus facile de persévérer. Un conseiller peut vous apporter l’inspiration et l’encouragement dont vous avez besoin, et répondre à vos questions en matière de forme physique.
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.