

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.

Intégrer la forme physique à votre quotidien

Chacun connaît l'importance de demeurer en forme. Cependant, après avoir préparé les enfants pour l'école, fait le trajet jusqu'au bureau, avoir travaillé toute la journée et s'être occupé du souper, il semble parfois impossible de trouver le temps et l'énergie pour du conditionnement physique.

Pour conserver la forme, il n'est pas nécessaire de passer deux heures à faire des poids ou du cardio; les possibilités d'exercice sont à votre portée et s'intègrent facilement à votre horaire quotidien. Voici quelques suggestions santé :

Réveillez-vous, prenez une douche et faites des étirements. 5 à 10 minutes d'étirements chaque matin, concentrés sur les jambes, les bras, le cou et le dos, sont une excellente façon d'entreprendre la journée, en plus d'améliorer votre souplesse, vos mouvements et de réduire le risque de blessure.

Marchez. Les spécialistes de la santé sont d'accord : une marche rapide de 30 à 40 minutes, au moins trois fois par semaine, peut contribuer à réduire le risque de maladie cardiovasculaire et vous garder en santé de façon générale. Laissez votre véhicule à la maison et marchez jusqu'au bureau. Si le temps et la distance ne le permettent pas, cherchez d'autres prétextes pour marcher : allez promener le chien, faites vos emplettes à pied ou faites une promenade à l'heure du lunch.

Utilisez l'escalier. La prochaine fois, ignorez l'ascenseur et prenez l'escalier pour vous rendre au bureau. Une bonne escalade renforce les jambes et le postérieur et s'avère un excellent exercice cardiovasculaire. Intensifiez un peu plus cette séance d'exercice en montant les marches deux par deux.

Pensez « forme physique ». Cherchez des moyens d'ajouter de l'exercice à vos activités quotidiennes. Au lieu d'utiliser le courriel, livrez vous-même vos messages à vos collègues ou, au lieu de prendre votre dîner dans votre bureau ou à la cafétéria, sortez faire une courte promenade. De courts intervalles de mouvement activent la circulation sanguine et peuvent vous aider à conserver votre énergie pour la journée.

Faites jouer de la musique. Lorsque vous arrivez à la maison, insérez votre CD préféré dans le lecteur et montez le volume! La danse est un excellent moyen d'évacuer la tension, de brûler des calories et elle s'intègre facilement au quotidien.

Donnez congé à la femme de ménage. Lorsque vous faites du ménage, vous brûlez des calories. Faites d'une pierre deux coups : intégrez des tâches ménagères à votre mise en forme quotidienne – faites le lit, sortez les vêtements de la sécheuse et montez à la course pour les plier. En plus d'avoir une maison impeccable, vous vous maintiendrez en grande forme.

Investissez dans un vidéo d'exercice. Vous êtes disposé à vous rendre à la salle de conditionnement physique, sauf que votre énergie et votre motivation disparaissent dès que vous mettez le pied à la maison après le travail. Si ce scénario vous semble familier, pensez à acheter ou à louer un vidéo ou un DVD d'exercice. Il en existe des centaines couvrant chaque type d'entraînement, du tai-chi au kickboxing. Avant d'entreprendre un programme d'exercice, assurez-vous de consulter un médecin afin de faire évaluer votre niveau de conditionnement physique et de déterminer le genre d'exercice qui vous convient.

Notez vos buts. Le meilleur moyen de réaliser la forme physique, c'est d'être persistant. Détaillez votre stratégie sur papier. Il est beaucoup plus difficile d'ignorer un engagement écrit, surtout si vous l'avez

sous les yeux! Lorsque vous aurez dressé et rédigé votre plan, prenez l'habitude de le relire chaque fois que vous serez démotivé. Souvenez-vous : plus votre habitude d'exercice sera régulière, moins vous serez tenté d'y échapper et de vous installer devant le téléviseur.

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un bon moment, vous pourriez avoir de la difficulté à recommencer. Cependant, vous remettre en forme ne veut pas dire sauter sur le premier vélo d'exercice et pédaler comme un maniaque ou faire de la musculation; cela signifie avoir un plan réaliste et durable, qui s'intègre bien à votre horaire et vous permet d'être en meilleure santé.
© 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.