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.

Restez actif, même en hiver

Il neige peut-être, la température chute, le ciel est gris, les journées sont courtes, et on dirait que tout le monde éternue et a le nez qui coule. Il n'est pas étonnant que nous souhaitions presque tous rester à la maison bien au chaud jusqu'au printemps.

Les mois d'hiver ne sont pas nécessairement déprimants. Savez-vous comment être vraiment de meilleure humeur et renforcer votre système immunitaire? En faisant de l'exercice régulièrement. Vous n'aimez pas le ski, le patin ou les autres activités hivernales? Vous ne supportez pas le froid? Aucun problème. Il vous suffit d'être créatif et, surtout, de rester motivé.

Qu'est-ce qui est jugé suffisant?

Santé Canada et l'American Heart Association recommandent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine. Cela peut sembler beaucoup, mais vous pouvez atteindre cet objectif, dix minutes à la fois. Mieux encore : toutes les tâches domestiques (à l'intérieur ou à l'extérieur) qui stimulent votre rythme cardiaque peuvent être efficaces, par exemple passer l'aspirateur, pelleter la neige, ratisser les feuilles ou laver le plancher.

Demeurez motivé

On peut trouver de nombreuses excuses pour ne pas sortir l'hiver : il fait trop froid ou trop noir, il pleut trop ou cela prend trop de temps. Il est parfois difficile d'accorder la priorité à l'activité physique. Voici certaines façons de rester motivé – et d'avoir du plaisir, quelles que soient les conditions météo.

- **Faites participer les enfants.** Il y a beaucoup de neige? Sortez tous ensemble pour créer un bonhomme de neige, ou faire des anges dans la neige ou une bataille de boules de neige. Faites de l'exercice en regardant la télévision. Profitez de chaque pause publicitaire pour faire participer toute la famille à un petit concours – qui peut faire le plus de pompes ou de fentes avant? Mais assurez-vous que tout le monde fasse bien ses étirements avant. Les enfants trouveront que c'est amusant de faire de l'exercice, et vous rirez en famille.
- **Faites de l'exercice à deux.** Si vous savez que quelqu'un vous attend au cours de yoga ou va se joindre à vous pour votre marche matinale, non seulement vous devrez y aller, mais en plus, cela vous motivera.
- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes.** Si vous prévoyez jouer au hockey pendant trois périodes alors que vous n'avez pas chaussé vos patins depuis des années, vous risquez simplement de vous décourager, de baisser les bras et d'avoir mal partout! Une démarche progressive vous permettra de rester concentré et de garder le cap en marchant un peu plus longtemps chaque jour, en faisant plus de pompes chaque semaine ou en faisant plus de tours sur la patinoire du quartier chaque mois. Faites le suivi de vos progrès et récompensez-vous pour chaque objectif atteint.
- **Innovez.** Lancez-vous un défi en essayant une activité hivernale comme le curling ou la raquette, ou un sport qu'on peut pratiquer toute l'année, comme le badminton, le ballon prisonnier ou le tennis de table. Les centres communautaires offrent une grande variété d'activités aux jeunes et aux moins jeunes.

Accepter l'hiver

Voici quelques idées qui vous permettront de sortir et de rester actif, quel que soit le temps qu'il fait :

- **Promenade au centre commercial.** Cette activité gagne en popularité dans tous les groupes d'âge, mais surtout chez les aînés. De nombreux centres commerciaux ouvrent de bonne heure afin de permettre aux gens de s'y promener. Il se peut que les magasins soient fermés, mais les toilettes, les fontaines et les bancs sont accessibles, et c'est un bon moyen de rencontrer des gens.
- **Quilles.** Une nouvelle génération est en train de réaliser que les quilles sont une activité sociale et physique intéressante. La plupart des salles de quilles ont créé des ligues pour les adultes et les enfants, les experts et les débutants.
- **Glissade en tube, luge et toboggan.** C'est vraiment amusant de dévaler les pentes, mais vous ferez de l'exercice pour remonter jusqu'en haut.
- **Marches dans la nature.** Vous verrez de nombreuses espèces sauvages, et vous pourrez ramasser des pommes de pin et respirer le grand air dans les boisés, les parcs et les aires de conservation de votre région – et c'est gratuit (sachez que les aires de conservation n'acceptent pas toujours les chiens).

Éviter l'hiver

Si la météo vous rebute vraiment trop, voici quelques idées pour rester en forme sans quitter la maison :

- **Établissez votre propre entraînement en circuit.** Faites dix minutes d'exercice en créant votre circuit d'entraînement à la maison. Prévoyez une alarme chaque minute (vous pourrez réduire la fréquence quand vous serez plus en forme).
    - Première sonnerie : réchauffement, étirements et jogging sur place
    - Deuxième sonnerie : 10 redressements assis
    - Troisième sonnerie : 10 pompes
    - Quatrième sonnerie : 10 sauts avec écart
    - Cinquième sonnerie : 10 flexions des jambes (squats)
    - Sixième sonnerie : 10 appuis sur les triceps (utilisez la table de salle à manger)

  Etc. Terminez par 60 secondes de récupération. Faites participer les enfants et rendez-vous dans une pièce différente pour chaque exercice.

- **Combinez votre exercice avec vos tâches domestiques.** Faites des fentes avant en passant l'aspirateur, des flexions des jambes (squats) en mettant du linge dans la laveuse ou la sécheuse, ou des levées de jambes en faisant la vaisselle. Montez les escaliers en courant (sans tenir la rampe). Enlevez la poussière ou la saleté en faisant des mouvements circulaires assez marqués, et faites des pompes en vous appuyant sur le comptoir de cuisine pendant que le café est en préparation (assurez-vous que le comptoir est sec afin de ne pas glisser).

  Si vous avez un bébé, installez-le dans un porte-bébé et faites vos tâches ménagères – cela fera travailler votre cœur, vous ferez de l'entraînement avec poids et bébé sera content!
- **Regardez ou téléchargez un programme d'entraînement.** Il existe divers programmes d'exercice qu'on peut télécharger ou regarder en ligne. Assurez-vous de commencer par un programme adapté à votre condition physique, que vous pourrez exécuter en toute sécurité et sans douleur.
- **Dansez.** Montez le son et dansez pendant dix minutes, avec toute la famille ou par vous-même.

Consultez votre médecin de famille avant de vous lancer dans des activités physiques intenses (y compris le pelletage de neige). N'oubliez pas qu'il faut commencer lentement et en douceur. Pour avoir d'autres idées sur la façon de rester actif cet hiver, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2025 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.