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.

Que faire pour demeurer en forme durant les mois d’hiver

Selon une récente enquête canadienne sur les mesures de la santé, la plupart des adultes canadiens passent leurs heures de veille en position assise et pratiquent seulement quatre heures d’activités physiques légères par jour. Seuls 35 % d’entre eux réussissent à faire en moyenne 10 000 pas tous les jours, ce qui est le minimum recommandé pour améliorer votre santé.



Les podomètres d’aujourd’hui, par exemple le coach électronique sans fil Fitbit^{MC}, sont interactifs, ce qui signifie que vous pouvez effectuer un suivi de vos activités physiques à l’aide de plusieurs outils que vous avez synchronisés les uns avec les autres. Si vous possédez un coach électronique, vous êtes sans doute familier avec l’objectif de 10 000 pas par jour. Voici ce que certaines études ont montré :

Les personnes qui font 10 000 pas tous les jours et qui pratiquent de l’activité physique trois fois par semaine dans un centre de conditionnement physique vivent cinq ans de plus.
La participation à un programme de marche fondé sur l’objectif de 10 000 pas aide à perdre du poids, en plus d’améliorer la circulation et la pression sanguines ainsi que les taux de cholestérol.
L’utilisation d’un podomètre permet aux marcheurs d’ajouter en moyenne 2 100 pas à leur total quotidien. En se fixant un objectif, ces personnes réussissent mieux à réaliser 10 000 pas par jour.

- Il existe une corrélation positive entre une activité physique intense, une réduction du stress au travail et un bon fonctionnement du cerveau.

Grâce aux fonctions et caractéristiques mobiles et en ligne de la plupart des podomètres, il n’a jamais été aussi facile et amusant de compter vos pas et de maintenir votre motivation. Cependant, le froid, la neige et la glace en hiver pourraient freiner vos meilleures intentions et rendre la marche plus difficile. Ces suggestions vous aideront à composer avec les conditions hivernales et à réaliser votre objectif de 10 000 pas par jour.

Comment effectuer 10 000 pas par jour

- **Rendez-vous au poste de travail d’un collègue pour lui parler plutôt que de lui envoyer un courriel.** Vous avez une question à poser à un collègue ou des renseignements à lui communiquer? Bien que le courriel constitue un moyen de communication facile et rapide, il vous incite à l’inactivité. Pensez au nombre de pas que vous pourriez effectuer en vous rendant à pied au poste de travail de votre collègue pour lui poser une question ou lui faire part de vos idées. Vous aurez non seulement l'occasion d’augmenter votre nombre de pas, mais aussi d’améliorer vos relations au travail.

- **Montez les escaliers.** Les ascenseurs et escaliers roulants sont très pratiques, mais ils ne vous incitent pas à bouger.

- **Pratiquez des activités hivernales en famille.** S'il fait beau, il est plus facile d'aller dehors et de faire quelques pas de plus. Rien de plus accueillant qu'un temps ensoleillé pour promener votre chien ou faire une randonnée en famille! S'il y a de la neige, envisagez de faire une promenade ou d'explorer la forêt en raquette.

- **Stationnez votre véhicule à l'autre bout du centre commercial.** C'est un conseil fréquent, si vous désirez marcher davantage. En raison de la glace et de la neige, cette option semble se prêter moins bien à l'hiver; cependant, si vous stationnez votre voiture près d'une entrée loin de votre destination dans le centre commercial, vous pourrez effectuer les pas nécessaires tout en profitant d'un environnement chauffé et accueillant.

- **Tirez parti des programmes de mise en forme.** Vérifiez si votre programme d'aide aux employés et à la famille comprend des services d'encadrement en matière de conditionnement physique; ils pourraient vous aider à mieux comprendre votre santé physique et mentale, en plus de les renforcer. Votre centre communautaire local pourrait offrir un club de marche où vous pourriez participer à une variété d'activités.

- **Marchez à l'intérieur.** Par un mauvais temps, marchez à l'intérieur. Déterminez un petit parcours dans votre maison ou marchez dans un centre commercial local.

- **Activez la fonction de notification de votre podomètre.** Il est possible de synchroniser les podomètres interactifs avec certaines applications sur votre ordinateur ou votre appareil mobile. Si vous l'avez fait, et que vous avez atteint 75 %, 100 % et 125 % de votre objectif quotidien, le coach électronique sans fil FitBit vous enverra une notification. La réception d'un message vous indiquant qu'il vous reste 25 % de votre objectif à accomplir pourrait vous donner le coup de pouce dont vous avez besoin pour persévérer.

© 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.