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.

Faire de l'exercice en toute sécurité et éviter les blessures du conditionnement physique

Un programme d'exercices représente la meilleure démarche que vous puissiez entreprendre pour renforcer votre santé en général. En plus de contribuer à réduire le risque de souffrir d'une maladie chronique, il vous aidera à maintenir un poids santé et à améliorer votre équilibre, votre coordination, votre apparence et peut-être même votre attitude à l'égard de la vie. Même si l'exercice est excellent peuvent se produire. Voici donc des moyens de les prévenir.



Consultez un médecin. Avant d'entreprendre une nouvelle activité physique – surtout si vous souffrez déjà d'un problème de santé, il est fortement conseillé de consulter un médecin. Celui-ci vous aidera à déterminer le type d'exercices que vous pouvez faire et il vous suggérera des moyens de prévenir les blessures.

Commencez lentement. Choisissez des activités qui conviennent à votre condition physique et à votre capacité. Commencez par des exercices à faible impact comme le vélo, la natation ou un appareil elliptique qui vous aideront à renforcer graduellement votre santé cardiovasculaire. Lorsque vous aurez acquis plus d'assurance et d'endurance, vous pourrez passer à des exercices plus difficiles. Pour réaliser vos objectifs en toute sécurité, adoptez la règle de 10. Toutes les semaines, augmentez progressivement les poids soulevés ou les kilomètres de marche **sans jamais dépasser 10 pour cent;** vous pourrez ainsi protéger votre corps et constater des résultats positifs.

Apprenez les mouvements. Avant d'entreprendre une nouvelle activité, inscrivez-vous à un programme. Si vous avez décidé de faire de l'exercice dans un centre de conditionnement physique, demandez à un entraîneur personnel d'évaluer votre forme physique et de vous mettre sur la bonne voie. Vous aimeriez pratiquer le yoga dans le confort de votre résidence? Participez à un cours où vous apprendrez d'abord les notions de base.

Faites des échauffements avant de vous entraîner et des exercices de récupération après l'effort. Afin de préparer votre corps, commencez toujours par une activité de faible intensité de 10 minutes qui élèvera la température de vos muscles, les détendra et réduira le risque de blessure. À la fin de votre période d'exercice, ralentissez graduellement pour rafraîchir la température de votre corps et l'aider à récupérer. Des exercices de récupération tels qu'un jogging léger et des étirements aident le corps à éliminer l'acide lactique qui s'est accumulé dans vos muscles et à atténuer la douleur.

Mettez-y de la variété. Plutôt que de pratiquer un seul type d'exercice, combinez plusieurs activités différentes qui développent la force, l'endurance et la souplesse. L'entraînement croisé représente un excellent moyen de prévenir les blessures, car il permet d'utiliser une variété de muscles et de les faire travailler de différentes façons. Si vous avez soulevé des poids hier, passez au tapis roulant aujourd'hui ou faites une longue course en plein air. Si vous devez soulever des poids tous les jours, assurez-vous de varier les mouvements afin de faire travailler d'autres parties de votre corps. Cette méthode permet d'ajouter de la variété à votre programme d'exercices et maintient votre motivation.

Portez des vêtements à votre taille. Si vos souliers de marche ou de course sont usés ou ne conviennent pas à vos pieds, vous risquez de vous faire plus de tort que de bien; le même principe s'applique à un casque protecteur endommagé ou à des genouillères d'une autre époque. Portez toujours

les équipements de protection recommandés pour l'activité que vous pratiquez. Assurez-vous qu'ils soient de la bonne taille, en bon état, et qu'ils soient approuvés par l'organisme pertinent.

Hydratez-vous. Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercice physique. La déshydratation peut entraîner des crampes musculaires, surtout si la température ambiante est chaude et humide.

Écoutez votre corps. Après une séance d'exercice physique, il est normal de ressentir des douleurs musculaires, surtout si vous reprenez l'entraînement après un temps d'arrêt ou si vous avez entrepris un nouveau programme d'exercices. La douleur est le moyen par lequel votre corps vous fait savoir qu'il y a un problème. Vous devez apprendre à faire la distinction entre une bonne et une mauvaise douleur. Une bonne douleur est habituellement le résultat d'une fatigue musculaire qu'une période de récupération fera disparaître. Une mauvaise douleur se produit soudainement; elle s'accompagne d'une enflure et de craquements articulaires qui durent plus d'une semaine. Ne tentez pas de poursuivre l'activité physique malgré la douleur ou de la masquer en prenant des médicaments. Respectez votre corps et soyez attentifs aux signes précurseurs.

Soignez vos blessures. Si vous vous blessez, vous devez réagir rapidement afin de prévenir les dommages à long terme. Cessez l'activité immédiatement, mettez de la glace et une compresse sur votre blessure et soulevez le membre touché. Si la blessure est grave, consultez un médecin. Même si vous commencez à vous sentir mieux, donnez à votre corps le temps de guérir. Avant de reprendre votre programme d'exercices, attendez d'être complètement rétabli et d'avoir obtenu le feu vert d'un professionnel de la santé.

Ne laissez pas la crainte d'une blessure vous empêcher de devenir une personne active et en santé. Allez-y graduellement, demandez de l'aide et soyez toujours à l'écoute de votre corps. En vous y prenant de la bonne façon, vous vous éviterez des frustrations, vous aurez du plaisir et vous réaliserez vos objectifs de forme physique.

© 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.