

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.

Retrouvez la forme et amusez-vous

Vous savez que vous devriez faire de l’exercice, mais l’idée d’étirer vos muscles provoque chez vous des grincements de dents. Le secret? Choisissez des exercices que vous aimez, afin d’y trouver du plaisir et d’en récolter tous les bienfaits. Quoi qu’on dise, il n’est pas nécessaire de souffrir pour être bien dans sa peau.

Commencez par une visite chez le médecin et demandez-lui de vous conseiller 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 médicale est toujours recommandée avant d’entreprendre un programme de conditionnement physique.

En forme en douceur

Il n’est pas nécessaire de vous épuiser pour vous sentir mieux. Vingt minutes d’exercices modérés deux fois par semaine suffisent à améliorer votre santé et votre mieux-être. Une activité régulière ou un exercice qui exige un mouvement soutenu contribuera à réduire votre stress et les risques de stress. En voici des exemples :

- la marche
- le jardinage
- l’aérobie de faible intensité
- le vélo
- les étirements, le yoga ou le tai-chi

© 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.

Le golf, le tir à l'arc, les quilles, la balle molle, les fers à cheval et même l'observation des 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.

La forme aérobique

La forme aérobique (ou cardiovasculaire) se définit comme la capacité du cœur et des poumons à fournir suffisamment d'oxygène pour que vous ne vous sentiez pas facilement fatigué ou essoufflé lorsque vous courez pour prendre l'autobus ou que vous montez un escalier. Pratiqués au moins 3 fois par semaine, les exercices suivants améliorent la forme aérobique :

- une marche rapide en balançant les bras
- la danse aérobique de faible intensité
- la natation
- le step aérobique (qui implique de monter et descendre une petite marche en balançant les bras, habituellement sur un rythme musical)
- le simulateur d'escalier, les appareils stationnaires de ski de fond ou les appareils elliptiques

La musculation et l'endurance

Les exercices de musculation, populaires chez les adolescents, s'avèrent particulièrement importants après l'âge de 30 ans, alors que la densité musculaire et osseuse commence à diminuer. En voici des exemples :

- les haltères, les appareils de musculation ou les exercices aérobiques effectués avec des poids
- les tractions sur les mains, les redressements assis
- les exercices aérobiques qui font travailler vigoureusement les jambes

La perte de poids

Contrairement à la croyance populaire, l'exercice exténuant ne constitue pas la meilleure façon de perdre du poids. La plupart des gens réussissent à maintenir plus longtemps la pratique régulière d'un exercice à un rythme modéré et brûlent ainsi un nombre total de calories beaucoup plus élevé. Un programme d'exercice de 45 à 60 minutes, pratiqué 4 ou 5 fois par semaine, constitue généralement la stratégie la plus efficace pour maigrir. Parmi les activités qui conviennent, mentionnons :

- le vélo
- la marche rapide ou une alternance de marche et de jogging sur un tapis roulant
- la danse énergétique (pas nécessairement la danse aérobique)
- monter et descendre une marche
- la bicyclette stationnaire, les appareils elliptiques et les appareils stationnaires de ski de fond réglés à un faible niveau de résistance

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 détendre. Efforcez-vous de 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.

Quelle que soit l’activité que vous choisirez, les quilles, les poids et haltères, le volley-ball, assurez-vous d’y trouver du plaisir. Pour chasser l’ennui et optimiser les bienfaits de l’exercice, variez vos activités hebdomadaires. Plus vous aurez du plaisir, plus il vous sera facile de vous en tenir à la routine établie.