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.

Reprenez vos habitudes santé

Le dernier diablotin vient d'éclater et il ne reste plus une tranche de bûche de Noël. Fatigué et repu, vous vous demandez comment vous allez réussir à vous décoller du divan et à faire quoi que ce soit, mais surtout pas de l'exercice. Vous vous reconnaissez? Après les fêtes, c'est habituellement le cas d'un grand nombre de personnes; cependant, quelques-unes de ces stratégies pourraient vous aider à agir pour vous remettre en forme.



Parlez à votre médecin. Avant d'entreprendre un programme d'entraînement physique, il est toujours bon de passer un examen médical et d'obtenir le feu vert du médecin. Celui-ci évaluera votre condition physique, identifiera les sujets de préoccupation et vous suggérera les activités les plus appropriées à votre état de santé.

Suivez votre rythme. Ne vous entraînez pas en prévision des olympiques dès le premier jour. Commencez lentement et soyez à l'écoute de votre corps. L'adage selon lequel « on n'obtient rien sans peine » ne s'applique pas. Si vous ressentez de la douleur, des étourdissements, ou si vous êtes à bout de souffle (au point de ne pouvoir parler), ralentissez ou prenez une pause. En plus de causer de la douleur, un excès d'exercice peut entraîner une blessure et vous retourner sur le divan, en position étendue cette fois.

Choisissez en fonction de vos goûts. Il n'est pas étonnant de constater que les gens qui perçoivent l'exercice comme une punition finissent par délaisser leur programme d'entraînement. Plutôt que de vous traîner à un cours de yoga où vous ne cesserez de surveiller la grande aiguille de l'horloge, découvrez des activités qui vous plairont. Faites une promenade dans le voisinage, montez le volume et dansez ou joignez-vous à l'équipe de basket-ball que vous regardez jouer les samedis.

À deux, c'est mieux. Il arrive parfois que la pression des pairs soit une bonne chose : vous serez moins sujet à sauter une séance d'entraînement ou de danse si vous savez que l'un de vos amis y sera aussi. Se joindre à un centre de conditionnement physique avec un ami ou un partenaire ou participer ensemble à une activité constitue un excellent moyen de se motiver à se maintenir en forme l'un et l'autre.

Mettez-y de la variété. Une répétition continue du même exercice vous laissera probablement à court d'inspiration et pourrait entraîner des blessures causées par les mouvements répétitifs. Pour maintenir votre intérêt, votre engagement et votre forme, alternez les types d'exercices suivants, qui constituent les principales composantes du conditionnement physique :

- **Les exercices aérobiques.** Le jogging, la natation, la marche – améliorent la santé cardiovasculaire et l'endurance.
- **L'entraînement en souplesse.** Le yoga, le Pilates, le jardinage – augmente l'amplitude des mouvements.
- **L'entraînement musculaire.** Les poids et haltères et le ballon d'entraînement – donne du tonus aux muscles et maintient la solidité des os.

Faites de l'exercice au travail. Cherchez des moyens de ponctuer votre journée en faisant de l'exercice. Se tenir droit en position assise ou debout exige la contraction des muscles de l'abdomen, de la poitrine, des jambes et du dos, vous aide à paraître et à vous sentir mieux et contribue à brûler des calories. Réduisez au minimum la tension sur les muscles et le corps, laquelle peut entraîner des troubles musculaires et dorsaux et des problèmes de santé tels que le syndrome du canal carpien, en modifiant l'aménagement physique de votre environnement de travail de façon à le rendre plus ergonomique. À votre bureau ou à votre poste de travail, faites quelques étirements du dos et du cou, prenez l'escalier pour aller vous chercher un café et faites le plein d'énergie en contractant et relâchant les principaux groupes musculaires quelques minutes chacun au cours de la journée.

Fixez-vous de petits buts réalisables. Il est sûrement possible de perdre 23 kilos (50 livres) ou de courir un marathon; cependant, de plus petits buts – par exemple, perdre 5 kilos (10 livres) en 10 semaines ou être prêt à courir 5 km au printemps – peuvent vous aider à célébrer vos progrès et à conserver votre motivation.

Variez les exercices. S'il vous est impossible de réserver 30 minutes à votre forme physique, essayez d'intégrer dans le cours de la journée des petites séances de 10 minutes. Qu'il s'agisse d'étirements au réveil, de promener le chien ou de vous accroupir en faisant du jardinage, l'activité physique est très variée. Soyez donc créatif et bougez!

N'abandonnez pas. Laissez tomber l'attitude du « tout ou rien ». Si vous sautez une journée, une semaine ou même un mois d'exercice, cela ne veut pas dire que votre dur labeur a été inutile. Vous devez réaliser que l'activité physique s'intègre à un mode de vie sain et se poursuit toute la vie. Retrouvez la forme : oubliez vos « écarts de conduite » et reprenez votre routine.

Nombre de personnes se laissent aller à des excès durant le temps des fêtes, tout en se promettant de se remettre en forme et en santé dès le Nouvel An. Même si vous avez négligé votre forme auparavant, c'est maintenant le moment de vous engager à vous reprendre, votre santé et vous.
© 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.