



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.

# Conseils pour commencer et maintenir un programme d'exercice



L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de 18 à 64 ans de faire au moins 150 minutes d'activités aérobiques d'intensité modérée chaque semaine et d'inclure des activités de tonification musculaire deux jours par semaine. L'exercice est essentiel à une bonne santé; il donne une bonne dose d'énergie et joue un rôle important dans le maintien d'un poids santé et la réduction du risque de maladie cardiaque et d'autres problèmes de santé.

**Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice**, surtout si vous ne faites pas d'activité physique

régulièrement ou si vous avez des problèmes de santé comme le diabète, l'hypertension, une maladie cardiaque, l'obésité ou des antécédents familiaux de crises cardiaques ou d'hypertension artérielle.

**Commencez à petites doses.** La recherche montre que faire de l'exercice pendant 10 minutes 3 fois par jour offre plusieurs des mêmes bienfaits pour la santé qu'en faire 30 minutes d'affilée. Pensez à des moyens rapides et faciles d'intégrer l'activité physique dans votre vie. Vous pourriez essayer ce qui suit :

- Marchez pendant votre pause du midi;
- Garez-vous à quelques minutes à pied de votre destination;
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur lorsque c'est possible;
- Faites de l'activité physique avec votre famille;
- Faites de l'exercice pendant que vous regardez la télévision ou parlez au téléphone.

**Renseignez-vous sur les activités structurées**, comme les cours donnés dans un centre de conditionnement physique ou dans votre collectivité. Si vous préférez faire de l'exercice à la maison, vous pouvez suivre un programme sur YouTube. Ce genre d'encadrement vous aidera à prendre confiance en vous, à vous motiver et à apprendre de nouvelles techniques avec l'aide d'un instructeur.

**Sachez que faire de l'exercice régulièrement demande du temps.** Il pourrait vous falloir plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour prendre rendre l'habitude de faire de l'exercice et vous mettre en forme.

**Programmez vos séances d'exercice.** Intégrez l'exercice à votre emploi du temps. Essayez de ne pas faire d'activité physique avant de vous coucher, car vous pourriez avoir du mal à vous endormir.

**Trouvez d'autres personnes pour bouger avec vous.** Faites une promenade à vélo avec votre enfant ou prévoyez une promenade ou une séance de jogging avec un ami ou votre conjoint. En faisant de l'exercice avec autrui, vous augmenterez vos chances d'atteindre vos objectifs de mise en forme parce que votre compagnon vous encouragera à bouger. De plus, vous pourriez vous amuser à vous mettre au défi, vous profiterez de la force du nombre et votre compagnon pourrait vous présenter de nouvelles façons de vous mettre en forme.

**Variez les activités pour éviter l’ennui.** Si vous essayez régulièrement de nouvelles activités, vous maintiendrez votre intérêt et vous serez moins porté à abandonner.

**Fixez-vous des objectifs et récompensez-vous lorsque vous les atteignez.** Par exemple, si vous réussissez à faire de l’exercice trois fois par semaine pendant un mois, gâtez-vous (mais pas avec de la nourriture!). Vous pouvez utiliser la méthode SMART pour garder le cap sur vos objectifs. Les objectifs SMART sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels. Cette méthode aide les gens à planifier leur réussite et à rester concentrés.

© 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.