



## Rester en forme malgré le rythme frénétique de la vie

Voyages fréquents pour le travail, calendrier familial bien rempli, dérangements dans la routine quotidienne... Notre rythme de vie peut parfois sembler endiablé. Dans ces moments, vous pourriez être tenté de remettre à plus tard votre séance d'exercice parce qu'il y a tant d'autres choses à faire. Mais essayez de résister à cette tentation. L'exercice améliore la qualité de vie globale, relâche la tension, rehausse le niveau d'énergie et favorise le sommeil.

La bonne nouvelle, c'est que même dans les périodes mouvementées, vous pouvez intégrer de l'exercice physique à votre horaire, sans avoir à passer une heure au centre de conditionnement ou à courir 10 kilomètres. Songez à mettre certains de ces conseils en pratique pour bouger davantage :

- **Faites vos déplacements en chaussures de sport.** Si vous voyagez pour le travail, faites le tour de l'aéroport à pied. Si vous prenez le transport en commun pour vous rendre au travail, descendez du métro ou du train avant d'arriver à destination et faites le reste du trajet à pied. Si vous prenez votre voiture pour aller au bureau ou à l'épicerie, gardez-la plus loin de la porte.
- **N'oubliez pas vos vêtements d'entraînement ou votre maillot de bain quand vous faites votre valise.** Lorsque vous voyagez pour affaires, profitez de la salle d'entraînement de l'hôtel ou faites quelques longueurs dans la piscine. Vous pouvez aussi vous informer sur les pistes de randonnée dans la région, si le temps le permet. Même faire le tour de l'immeuble à pied ou vous promener dans un quartier bien aménagé pour les piétons peut vous aider à rester sur la bonne voie.
- **Sortez de la voiture pour vous étirer et marcher un peu.** Si vous faites un long trajet en voiture, recherchez les parcs ou les points d'observation le long de la route.
- **Utilisez votre propre poids corporel.** Que vous soyez chez vous ou à l'extérieur, faites des sauts avec écart, des squats ou des pompes. Trouvez une vidéo d'exercice que vous pouvez faire jouer sur votre ordinateur portable ou votre téléphone intelligent.
- **Utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur** à l'aéroport, dans le métro, au bureau ou au centre d'achat.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

- **Faites de l'exercice pendant que vous regardez la télé.** Utilisez des poids, faites des redressements assis ou sautez à la corde pendant que vous regardez vos émissions favorites.
- **Faites une promenade pendant les activités de vos enfants.** Si vos enfants sont inscrits dans une équipe sportive ou d'autres activités, songez à demander à un autre parent de marcher avec vous pendant que vous assistez au match.
- **Marchez pendant vos pauses.** Au travail, utilisez une partie de votre pause du midi pour vous lever de votre bureau. Vous pouvez aussi tenir une réunion avec vos collègues pendant laquelle vous marchez en groupe. Chez vous, essayer de faire le tour du pâté de maisons ou de marcher jusqu'au bout de la rue après avoir mis le linge dans la sècheuse ou le souper au four. Votre conjoint, vos enfants ou votre voisin voudront peut-être se joindre à vous.
- **Réglez votre alarme pour vous réveiller 30 minutes plus tôt.** Profitez de ce temps pour faire de l'exercice avant le début de votre journée occupée. Vous pouvez même porter vos vêtements d'entraînement au lit pour faire des économies de temps.
- **Si vous avez de jeunes enfants, faites l'acquisition d'une poussette de jogging ou d'une remorque pour le vélo.** Au bout de la ligne, ça sera meilleur marché qu'un abonnement au centre de conditionnement et vous n'aurez pas besoin de trouver une gardienne. En plus, vos enfants auront autant de plaisir que vous.

Avec un peu de flexibilité et de variété, vos séances d'exercice seront toujours amusantes. Méfiez-vous d'une approche « tout ou rien » puisque consacrer un peu de temps à l'exercice est préférable que de ne pas en faire du tout. Votre corps et votre esprit vous remercieront.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com).

## 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 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com).