

Janvier 2018



## Exercice et automotivation

Nous savons tous qu'il est essentiel de faire régulièrement de l'activité physique pour rester en santé, physiquement et mentalement. De nombreuses études ont montré qu'un mode de vie sédentaire fait augmenter les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers, de dépression et d'anxiété. Nos fonctions cognitives et notre système immunitaire en souffrent également.

Pourquoi est-il donc si difficile à bon nombre d'entre nous de rester actifs? Probablement parce que nous créons des barrières psychologiques : « Je n'ai pas le temps », « Je déteste les centres de conditionnement physique », « J'ai mal au genou » ou « Je n'aime pas le sport ». Avant même d'avoir commencé, nous sommes dépassés par l'ampleur de la tâche et frustrés, et nous baissions les bras. Pourtant, il n'est pas nécessairement difficile de rester motivé – et en santé.

### Demeurez motivé

Pour que vous soyez certain de conserver votre motivation, il faut que l'exercice fasse partie de votre vie quotidienne. Voici quelques conseils qui vous aideront à adopter un mode de vie actif :

- **Intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes.** Prenez les escaliers au travail, faites quelques flexions des jambes (*squats*) en attendant que l'eau commence à bouillir ou profitez de la pause du dîner pour aller marcher un peu dehors. S'il ne fait pas beau, faites une promenade au centre commercial.

Les professionnels de la santé recommandent 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Vous pouvez atteindre cet objectif, 10 minutes à la fois. Toute activité qui stimule votre rythme cardiaque et vos muscles compte, y compris laver la voiture, pelleter de la neige, passer l'aspirateur, faire du jardinage ou aller promener le chien.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.



- **Revoyez votre attitude.** Au lieu de penser que vous DEVEZ faire de l'exercice ou de vous dire à quel point vous DÉTESTEZ en faire, pensez au côté agréable de la chose. Jouez plus souvent au golf (sans la voiturette), jouez à la tague avec les enfants, allez danser ou patiner en famille.
- **Faites de l'exercice à deux.** Si vous savez que quelqu'un vous attend au cours de yoga ou va se joindre à vous pour votre marche matinale, non seulement vous devrez y aller, mais en plus, cela vous motivera.
- **Motivez la famille et les amis.** Si vous incitez les membres de votre famille et vos amis à être eux aussi plus actifs, vous garderez le cap. De plus, ils seront là pour vous encourager dans les moments plus difficiles.
- **Innovez.** Il est difficile de rester motivé quand on fait les mêmes activités semaine après semaine. Essayez quelque chose de nouveau. Allez jouer aux quilles, apprenez le curling, inscrivez-vous à des classes de yoga ou suivez des cours de danse, afin de conserver l'intérêt tout en vous amusant.
- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes.** Ne vous en mettez pas trop sur les épaules et allez-y à votre rythme. Si vous vous lancez tête baissée dans une nouvelle activité très physique, vous allez souffrir et vous n'en serez que plus misérable. Allez-y lentement. Au lieu de faire une fixation sur ce que vous ne pouvez pas faire, efforcez-vous de marcher un peu plus longtemps chaque jour, de monter un étage de plus chaque semaine par les escaliers ou de maîtriser une nouvelle posture de yoga. Par ailleurs, vous devez savoir que, parfois, vous serez tout simplement trop occupé ou trop fatigué pour faire une activité physique. Ne vous découragez pas. Reprenez simplement le rythme dès que vous le pourrez.

Enfin, pour conserver votre motivation, rappelez-vous pourquoi vous accordez la priorité à l'activité physique. Bien des gens s'aident en consignant leurs objectifs : rester en santé et plein d'énergie, être un modèle pour les enfants, perdre du poids ou alléger son stress. D'autres tiennent un journal d'exercice où ils inscrivent ce qu'ils ont fait chaque jour et pendant combien de temps, comment ils se sentaient avant et après l'activité physique, et les progrès réalisés. L'idéal pour rester motivé et persister, c'est de constater des améliorations et de se sentir très bien.

Pour en savoir plus sur les bienfaits de l'exercice pour votre santé physique et mentale, et sur la façon de rester en santé à n'importe quel âge, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.

