ISO-info

AVRIL 2016

SÉDENTARITÉ : FINI LES EXCUSES !

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Depuis quelques temps, Pierre se dit qu'il doit absolument se remettre en forme et bouger davantage. Cependant, plusieurs raisons font que le contexte n'est pas favorable mais il va recommencer à faire de l'activité physique très bientôt…

Si vous êtes un peu ou beaucoup comme Pierre, vous vous retrouverez probablement dans cet article. N'hésitez-pas à appliquer les trucs proposés pour passer à l'action !



LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT UNE FOULE DE SERVICES POUR PROMOUVOIR LE MIEUX-ÊTRE EN MILIEU DE TRAVAIL ET LA RÉADAPTATION PHYSIQUE / PSYCHOLOGIQUE

JE MANQUE DE TEMPS !

JE SUIS TROP FATIGUÉ !

CE MOIS-CI…

Tout les monde a son excuse… **p.1**

6 raisons, 6 solutions **p.2**

Activité physique en entreprise **p.3**

TOUT LE MONDE A SON EXCUSE…

La plupart des gens sédentaires ont de « bonnes raisons » de l'être. On sait depuis longtemps que la plus commune est le manque de temps.

Quand on pense que Barack Obama fait une séance d'activité physique à presque tous les jours, est-ce que cette excuse est encore aussi valable ?

Parfois il suffit de prendre conscience de nos barrières à un mode de vie actif pour permettre un succès dans notre modification d'habitudes de vie.

Plusieurs études ont fait ressortir les raisons principales de l'inactivité physique. Voici les raisons principales et quelques pistes de solutions proposées.

Comme individu, vous trouverez probablement des idées applicables dans votre quotidien.

Comme employeur, pensez-à ces barrières en vous demandant si vos efforts de promotion de l'activité physique collaborent à faire tomber ces dernières.

6 RAISONS, 6 SOLUTIONS !

MON HORAIRE EST TROP CHARGÉ

Le manque de temps est la raison invoquée par le plus de gens pour justifier leur sédentarité. Il est vrai qu'il est parfois difficile de jongler entre le travail, la famille, les tâches quotidiennes, les loisirs et amis en plus de trouver du temps pour être physiquement actif.

Cependant, la meilleure solution est la planification. En intégrant de manière formelle l'activité physique dans notre horaire, les chances de succès augmentent considérablement. Et n'oubliez-pas que 30 minutes d'exercices dans une journée, c'est déjà très bien!

JE MANQUE D'ÉNERGIE

L'activité physique augmente le niveau d'énergie. Il suffit de bien doser la quantité et l'intensité selon notre situation. Par exemple, si je suis fatigué, une séance courte sera plus efficace et me permettra de me sentir mieux sans m'épuiser davantage.

N'oubliez-pas que le principe d'inertie s'applique très bien à cette situation. C'est-à-dire qu'un corps restera immobile jusqu'à ce qu'une force y soit appliquée. À vous de trouver la détermination nécessaire pour initier ce mouvement qui sera si bénéfique pour vous!

JE N'AI PAS D'ARGENT À INVESTIR POUR ÇA

Il est vrai que certaines activités physiques sont dispendieuses (ex. : golf). Cependant, plusieurs activités sont gratuites ou presque gratuites (ex. : marche, randonnée, tennis sur certains terrains extérieurs, natation, etc.).

De plus, vous n'avez pas toujours besoin des équipements dernier cri. Par exemple, un joueur de tennis récréatif ne verra probablement pas la différente entre une raquette à 50$ et une à 300$.

IL EST TROP TARD POUR DÉBUTER

La condition physique est un élément réversible. Ce qui veut dire qu'un individu qui n'est pas en forme peut le devenir et qu'un individu en forme qui devient sédentaire deviendra complètement déconditionné après un certain temps.

Bref, il n'est jamais trop tard. Il suffit de débuter graduellement selon nos capacités. Oubliez la phrase paradoxale : «Je ne suis pas assez en forme pou aller au gym!».

C'EST TROP DIFFICILE

Débutez graduellement tant en intensité qu'en durée. Avec l'aide d'un kinésiologue, vous pourrez certainement avoir une routine adaptée à vos besoins et capacités.

De cette manière, vous pourrez progresser graduellement sans vous décourager. N'oubliez-pas qu'il n'est pas anormal de ressentir certaines courbatures musculaires suite à la pratique d'une nouvelle activité physique.

MON MILIEU (AMIS ET FAMILLE) M'APPORTE PEU DE SOUTIEN

Lorsque vous commencez une activité physique, vos amis et votre famille ont un rôle important. Ils peuvent être vos alliés ou vos ennemis les plus forts.

Demandez-leur un soutien au lieu des critiques lorsque vous allez faire vos exercices. Il est possible que vous finissiez par les contaminer positivement…

CONCLUSION

Comme employeur, demandez-vous si votre programme de santé au travail contribue à abattre certaines de ces barrières. Si c'est le cas, félicitations ! Sinon, pensez à différents moyens pour y parvenir. Vous pouvez également consulter nos articles antérieurs pour trouver différentes sources de solutions (www.isosante.com – section «publications»).

Source : adapté d'informations de kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca)

ISO-info

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL *

DÉCOUVREZ NOS NOMBREUX SERVICES

- Implantation de centre d'activité physique en entreprise
- Évaluation de condition physique du personnel
- Conférences / Journées SST
- Exercices et TMS
- Cours en groupe



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

SHERBROOKE
819-569-0971

VALCOURT
450-532-5490

KINGSEY FALLS
819-363-2814

QUÉBEC
1-888-572-1190