





[**Premier mois**] : _____

Le premier pas © Choisissez un cadre de vie qui vous convient



Vous êtes-vous déjà étonné du côté enjoué des grands sages comme le dalaï-lama? Comment expliquer qu'une personne si rigoureuse et disciplinée puisse aussi dégager légèreté et bien-être? Une bonne hygiène de vie, de toute évidence, n'est pas toujours une contrainte. On cesse de la vivre comme une obligation le jour où elle devient un choix assumé, guidé par nos valeurs, et mis au service de l'équilibre, de la santé et du mieux-être.

En fait, nous avons tous besoin d'un cadre de vie bien défini. Il suffit de chambarder les heures de sommeil d'un bébé pour constater l'importance des habitudes régulières. Se doter de balises, grâce à des routines quotidienne et hebdomadaire clairement identifiées, peut nous aider à atteindre plus facilement nos objectifs santé. Cela réduit aussi le stress causé par de trop nombreux choix à faire, phénomène que le psychologue américain Schwartz appelle la «tyrannie de la liberté».

Des recherches effectuées en 2000 par Lyengar et Lepper ont démenti la croyance générale selon laquelle plus d'options entraînent une plus grande satisfaction. Les consommateurs à qui l'on proposait 24 sortes de confitures, plutôt que six, étaient moins disposés à en acheter, et ceux qui en ont tout de même acheté se sont déclarés moins satisfaits que les consommateurs du second groupe. Pourquoi? Plus il y a de possibilités, plus il y a d'informations à analyser pour faire le bon choix, et plus nous risquons de nous tromper. D'où le doute constant de passer à côté du choix optimal.

Si vous appliquez ce principe à votre propre vie, cela signifie que le fait de vous questionner quotidiennement sur le comment et le pourquoi de tous vos gestes dévore inutilement votre énergie. Donc, limitez volontairement les options! Accepter une certaine routine, sans s'y emprisonner, est hautement salutaire. Dans notre société de consommation où le plaisir immédiat est roi, nous perdons parfois de vue l'importance d'établir des standards pour favoriser notre bien-être à long terme.

Alors, comme premier pas, pourquoi ne pas choisir une discipline de vie adaptée à votre personnalité et qui répond vraiment à vos besoins? Vous constaterez graduellement que certaines certitudes peuvent engendrer un extraordinaire sentiment de libération. Une fois ces principes bien établis, vous n'aurez plus qu'à gérer les exceptions.

Oui, mais comment ?

- **Réfléchissez d'abord à votre style de vie.** Cette semaine, réservez un moment à votre horaire pour répondre par écrit aux questions suivantes : Que me manque-t-il pour me sentir en santé et bien dans ma peau ? Quelles habitudes pourraient améliorer ma qualité de vie à court terme ? À long terme ? Qu'est-ce qui me semble lourd et aggrave ma fatigue dans mon rythme de vie actuel ? Quelle action nourrirait ma vitalité si je la faisais régulièrement ?
- **Identifiez dix actions à intégrer à votre routine quotidienne pour vous doter d'une saine discipline.** Ensuite, inscrivez les trois plus importantes habitudes à acquérir, à raison d'une par semaine seulement, en tant qu'objectifs mieux-être. N'oubliez pas que chaque nouvelle habitude s'ajoute à celles fraîchement acquises qu'il faut maintenir !
- **Refaites l'exercice précédent, mais cette fois pour vos habitudes hebdomadaires.** Ajustez votre routine aussi souvent qu'il le faudra pour arriver à un résultat satisfaisant.
- **Faites-vous un modèle de semaine idéale.** Photocopiez un semainier vierge et inscrivez-y toutes vos activités régulières, comme les périodes allouées aux déplacements, les repas, les heures de sommeil, de soins, de cours, les engagements récurrents, etc. Inscrivez aussi, dans la marge, tout ce que vous souhaitez intégrer à vos semaines. Ensuite, modifiez cet horaire à votre guise, jusqu'au moment où vous serez satisfait de ce qui peut y tenir et où vous accepterez d'abandonner ce qui n'y trouve pas sa place. Qu'est-ce que cet exercice vous apprend sur vos priorités ?
- **Prenez conscience de ce qu'il vous en coûte de vous investir davantage dans votre santé.** Pour raffermir votre engagement, à quoi devez-vous dire non pour acquérir une nouvelle discipline de vie ? Êtes-vous prêt à accepter ce choix et ses conséquences ? Quelle option répond le mieux à vos aspirations ? Quelle alternative respecte le mieux vos limites ?

Le premier pas © Aujourd'hui, renouez avec une vie plus active



Vous vous êtes acheté un journal santé, déjà la démarche est entamée.

Commençons par savoir jusqu'à quel point vous êtes ou non sédentaire. En fonction de ce que vous faites actuellement, vous pourrez ensuite définir les étapes de votre progression.

Il y a une trentaine d'années, avec l'arrivée massive des centres de conditionnement physique, on a dit qu'il fallait entraîner le cœur et faire de la musculation pour être en santé. On sous-entendait malheureusement qu'on devait suer à grosses gouttes et souffrir pour obtenir des résultats. *No pain, no gain*. Bien que cette méthode soit très efficace, c'est loin d'être la seule. Dans les années 2000, plusieurs études ont démontré qu'il est possible d'améliorer son état de santé avec une formule beaucoup moins exigeante et plus variée. Dès qu'on pratique des activités physiques modérées, comme la marche, le jardinage, le vélo, les jeux avec les enfants et même le ménage de la maison, on investit dans son capital santé. Grâce à 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée, en un ou plusieurs segments, on peut réduire de 70% les risques de maladies coronariennes, d'hypertension ou autres affections associées à la sédentarité.

Le premier pas, c'est de renouer avec une vie plus active au quotidien ; de vous débarrasser de certaines habitudes destinées à gagner du temps, mais qui, en vérité, nuisent à la santé (par exemple, prendre la voiture pour aller au dépanneur du coin).

Ainsi, vous préparerez vos muscles à des activités plus rigoureuses et redécouvrirez comment vous vous sentez quand le cœur bat plus vite pour quelques minutes consécutives. Ces nouvelles habitudes vous permettront de brûler plus de calories, de solliciter davantage le cœur et les muscles, et de sécréter des endorphines, ces « hormones du bonheur » qui génèrent une sensation d'euphorie, de calme et de bien-être. Donc : à vos marques... prêt... partez dès aujourd'hui ! Profitez bien de votre dose quotidienne d'endorphines...

Oui, mais comment ?

L'adage « petit train va loin » devra vous guider au cours des 30 prochaines journées.

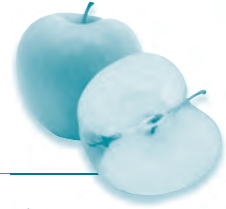
- **La première semaine, faites 15 minutes d'exercice de plus par jour.** Si vous ne faites rien, passez de 0 à 15 minutes, pour une semaine. Vous avez le choix des activités. Vous pouvez marcher pour aller au travail et en revenir, jouer au parc avec les enfants, pédaler, danser dans le salon, skier ou monter les escaliers au bureau. Faites cela en une seule séance de 15 minutes ou en plusieurs séances plus courtes.

- **La deuxième semaine, faites de 20 à 30 minutes d'exercice chaque jour.** Si vous sautez une journée, ajoutez du temps le lendemain. Mais attention : trois heures d'exercice le samedi ne remplacent pas ce que vous n'avez pas fait pendant la semaine ! Pour que les bénéfices soient au rendez-vous, il faut aussi une certaine régularité. Sans qu'il soit nécessaire de bouger chaque jour, il faut le faire au moins trois ou quatre jours par semaine.

- **La troisième semaine, faites de 30 à 40 minutes d'exercice par jour.** Variez les activités et fractionnez le tout selon votre inspiration et le temps dont vous disposez. Concentrez-vous sur la respiration et assurez-vous d'être un peu essoufflé, sans aller toutefois jusqu'à ne plus pouvoir tenir une brève conversation. Vos sorties à pied ou à vélo deviennent progressivement un peu plus rapides. Vous pouvez parcourir de plus grandes distances. Notez le nombre de minutes consacrées à chaque activité, l'effort ressenti sur une échelle de un à dix était-il agréable ou pas, etc. N'oubliez surtout pas de vous féliciter pour chaque bonne journée...

- **La quatrième semaine, continuez à cumuler de 30 à 40 minutes par jour d'activités variées, en ajoutant cette fois des exercices qui sollicitent davantage les grands groupes musculaires.** Par exemple, grimper des escaliers, marcher en montagne, gravir des côtes en vélo, porter les sacs d'épicerie à bout de bras, etc. Si vous ressentez quelques courbatures musculaires, c'est normal, et même souhaitable à ce stade-ci. Vous serez prêt à faire le prochain pas...

Le premier pas © **Équilibrez** votre assiette



Le premier pas à franchir pour améliorer vos habitudes alimentaires est d'équilibrer votre assiette, de façon à ce qu'elle contienne les bons aliments, et en quantités adéquates.

Les avantages d'une alimentation saine sont nombreux. Elle apporte l'énergie nécessaire aux tâches quotidiennes et les éléments nutritifs qui assurent le fonctionnement optimal de l'organisme ; elle réduit les risques de maladies et contribue à maintenir le poids santé. De bonnes habitudes alimentaires procurent aussi un sentiment de bien-être, de l'estime de soi, de la satisfaction, du plaisir, etc.

Un des principes fondamentaux de l'alimentation équilibrée est la variété. Comme il n'existe pas de « superaliment » qui contienne tous les nutriments, vitamines et minéraux essentiels à l'organisme, il est nécessaire de consommer de nombreux produits pour combler tous les besoins. Cela signifie que vous devez consommer chaque jour des aliments des quatre grands groupes selon le *Guide alimentaire canadien* : les légumes et les fruits ; les produits céréaliers ; le lait et ses substituts ; et les viandes et leurs substituts. De plus, la variété doit aussi se traduire par une diversité d'aliments au sein de chaque groupe, puisque ceux-ci ne sont pas tous équivalents quant aux nutriments.

La notion de « poids santé » est aussi très importante, puisque le poids santé permet de diminuer les risques d'affections chroniques telles que les maladies du cœur, le diabète de type 2 et certains cancers. L'assiette équilibrée permet donc de satisfaire vos besoins en éléments nutritifs, tout en vous procurant la sensation d'être rassasié, même en laissant de côté (la plupart du temps !) les aliments superflus qui contribuent à emmagasiner les kilos année après année. Pour y arriver, il faut porter attention à la grosseur des portions, mais aussi aux proportions respectives des différents types d'aliments.

Un autre aspect qui n'est pas à négliger, c'est le plaisir. Sachez que la nourriture a le pouvoir d'apporter satisfaction, réconfort, bonheur ! D'ailleurs, si vous n'éprouvez pas de plaisir lors de vos repas, vous avez toutes les chances de retomber rapidement dans vos mauvaises habitudes.

Oui, mais comment ?

Vous avez, pour ce premier mois, des objectifs assez simples, mais qui peuvent influencer grandement sur la qualité de votre alimentation. Peu à peu, vous intégrerez des notions de nutrition saine, et par de petits changements durables vous en bénéficierez. Efforcez-vous d'atteindre les objectifs suivants.

- **Faites place à la variété.** Mangez à chaque repas un aliment provenant de chacun des quatre groupes alimentaires. Les légumes et les fruits regorgent d'éléments nutritifs comme les vitamines et minéraux, les fibres, les antioxydants, en plus de procurer de l'énergie. Et souvenez-vous que plus ils sont colorés plus ils sont nutritifs ! Les produits céréaliers sont quant à eux une grande source d'énergie de qualité et contribuent à fournir des vitamines (notamment du complexe B), des minéraux et bien entendu des fibres. Les grains entiers sont à privilégier. L'apport en calcium sera assuré par le lait et ses substituts, mais ceux-ci fournissent aussi des protéines et certaines vitamines et minéraux. Les viandes et leurs substituts, on s'en doute, sont une source importante de protéines, en plus d'être riches en fer, zinc et magnésium. Choisissez des viandes maigres et mangez beaucoup de poisson et de légumineuses.

- **Proportionnez votre assiette.** À chaque repas, divisez votre assiette en quatre : le premier quart devra être constitué de viande ou d'un substitut ; le deuxième quart, d'un produit céréalier ; et la moitié restante sera réservée aux légumes. Complétez par un fruit et par un produit laitier, et le tour est joué !

- **Recherchez la satiété sans trop manger.** Ralentissez le rythme en déposant votre fourchette entre chaque bouchée, par exemple, et en évitant toute distraction, comme la télévision. Quand on fait plusieurs choses à la fois, on ingurgite habituellement de plus grandes quantités de nourriture. Alors que, en mangeant lentement, vous laissez le temps à votre organisme de transmettre les signaux de satiété au cerveau, ce qui prend environ 20 minutes.

• **Contrôlez vos portions.** Pour certains, le problème réside dans la quantité plutôt que dans la qualité des aliments. Si vous avez pris un peu de poids ces dernières années, soyez attentif à vos portions. Pour vous aider, vous trouverez, à la page suivante, un tableau des portions recommandées.

• **Ayez du plaisir à manger.** Choisissez des aliments sains que vous aimez pour avoir toutes les chances d'assimiler vos nouvelles habitudes. Bien manger peut être si agréable !



Exemples de portions recommandées

Groupes alimentaires / recommandation quotidienne	Aliments	Portions recommandées
Légumes et fruits 7 à 10 portions	Légumes ou fruits frais, cuits, congelés, en conserve, ou leur jus Salade ou légumes-feuilles Fruits secs Pomme de terre	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) 250 ml (1 tasse) 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) 1 moyenne
Produits céréaliers 6 à 8 portions	Pain Pâtes, couscous, riz, quinoa Céréales froides Bagel, pita, tortilla	1 tranche 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) 180 à 250 ml ($\frac{3}{4}$ à 1 tasse) $\frac{1}{2}$
Produits laitiers 2 à 3 portions	Lait, boisson de soja enrichie Yogourt Fromage	250 ml (1 tasse) 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) 50 g (1 $\frac{1}{2}$ oz)
Viandes et substituts 2 à 3 portions	Viandes, volailles, poissons cuits Œufs Beurre d'arachide Légumineuses cuites Noix	75 g ($\frac{1}{2}$ tasse) 2 30 ml (2 c. à table) 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) 30 g

Adapté de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Santé Canada, 2007.

Premier mois : _____



	<input type="checkbox"/> lundi	<input type="checkbox"/> mardi	<input type="checkbox"/> mercredi	<input type="checkbox"/> jeudi	
6					6
7					7
8					8
9					9
10					10
11					11
12					12
13					13
14					14
15					15
16					16
17					17
18					18
19					19
soir					soir

34



Nutrition

	Objectifs	Résultats
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		



Mise en forme

	Objectifs	Résultats
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

Premier mois : _____



	<input type="checkbox"/> lundi	<input type="checkbox"/> mardi	<input type="checkbox"/> mercredi	<input type="checkbox"/> jeudi	
6					6
7					7
8					8
9					9
10					10
11					11
12					12
13					13
14					14
15					15
16					16
17					17
18					18
19					19
soir					soir

36



Nutrition

L
M
M
J
V
S
D

	Objectifs	Résultats
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		



Mise en forme

L
M
M
J
V
S
D

	Objectifs	Résultats
L		
M		
M		
J		
V		
S		
D		

