

SANTÉ VOUS BIEN... PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

Capsule hebdomadaire de l'équipe 015:30 de la Direction des programmes de santé publique
CSSS Richelieu-Yamaska

En vedette cette semaine : C'est la fin du Défi... restez motivé!

Trop fatigué

Vous manquez d'énergie au retour du travail? Pourtant, dans bien des cas, c'est surtout votre cerveau qui a travaillé. Votre corps, lui, souvent, n'a pas fait grand-chose et ne demande pas mieux que de bouger. Pour un regain d'énergie, rien de tel que d'aller marcher ou de faire un autre exercice! Si le soir ne semble pas être le meilleur moment pour vous, essayez plutôt le matin ou le midi.

Une dose de plaisir

Tenter de s'amuser en faisant les tâches qui nous inspirent moins peut les alléger! Par exemple, mettre de la musique en travaillant, prendre des pauses pour aller faire une petite marche, parler à quelqu'un qu'on aime ou aller lui faire un câlin. Ces brefs moments nous permettent de profiter de la vie et de continuer notre tâche plus aisément par la suite. Vous n'en êtes pas convaincu? Essayez-le!

Plaisir et gestion du temps

Il peut arriver que l'on se sente débordé et qu'on se retrouve soudain à faire une tâche pas du tout importante ni urgente, mais que nous trouvons plus intéressante... Le plaisir, dans la gestion du temps, c'est aussi important! Alors on peut évidemment se récompenser à l'occasion en s'offrant ces tâches bonbons que l'on peut savourer.

Mais attention de ne pas confondre ces tâches bonbons avec la procrastination. On peut être tenté de s'adonner à une tâche bonbon pour éviter des tâches importantes qui nous pèsent ou qui nous stressent. Plus on retarde le moment de faire les tâches importantes, plus elles restent longtemps sur notre liste et pires elles nous semblent. En plus, ces bonbons «empoisonnés» ne nous procurent pas de plaisir réel parce qu'ils sont truffés de culpabilité.

Un truc : plus une tâche importante nous fait peur, plus vite on l'attaque... Et bon débarras!

Source : www.defisante.ca

C'est la dernière semaine du Défi Santé 5/30 Équilibre!

Félicitation à ceux et celles qui ont relevés le Défi...
Il faut maintenant rester motivé et maintenir nos bonnes habitudes acquises dans les dernières semaines.

Gardez votre motivation

Avez-vous atteint ou maintenez-vous l'objectif d'au moins 30 minutes d'activité physique au minimum 5 jours par semaine? Si oui, bravo! Continuez à donner priorité à l'activité physique pour faire le plein d'énergie et de santé.

Si l'objectif 30 n'est pas atteint, peut-être est-ce trop pour vous en ce moment? Vous donner un objectif plus adapté à votre réalité est une excellente approche pour que vous adoptiez l'habitude de bouger.

Si vous avez de la difficulté à atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé, il serait peut-être bon de vous poser les trois questions suivantes:

1. **Connaissez-vous bien les raisons qui vous motivent à faire de l'activité physique?**
2. **Avez-vous trouvé des activités qui conviennent à votre horaire?**
3. **Pratiquez-vous des activités qui vous procurent du plaisir et de la satisfaction?**

Si vous avez répondu non à la question 1, voilà peut-être la source du problème. Pour vous aider à trouver VOTRE motivation, lisez ce qui suit.

Quelles sont vos sources de motivation?

«Je voudrais bien faire du sport, mais je n'ai pas de motivation...» On pense souvent que la motivation est un trait de caractère qu'on a ou qu'on n'a pas. Faux! La motivation, c'est le dynamisme qui nous anime et nous pousse à passer à l'action. En général, on est motivé quand on considère que les avantages qu'on retire à faire quelque chose sont plus grands que les efforts déployés pour le faire. Voici quelques raisons qui peuvent nous motiver et nous intéresser à pratiquer une activité physique. Quelles sont les VÔTRES?

- * Améliorer ma santé
- * Me sentir mieux physiquement
- * Être dehors, prendre l'air
- * Améliorer mon apparence physique
- * Me détendre
- * Me défouler
- * Avoir du plaisir
- * Me dépasser, relever un défi
- * Compétitionner
- * Passer du temps en famille

Des petits trucs encourageants!

- * Osez la variété dans vos activités pour briser la routine et faire de belles découvertes
- * Recherchez l'appui et les encouragements de vos amis et de votre famille
- * Notez ce que vous faites dans le Calendrier 5/30 Équilibre
- * Accordez-vous de petites récompenses à l'occasion
- * Gardez à la vue des notes ou des photos qui vous rappellent le plaisir d'être actif et les raisons qui vous motivent à l'être
- * Si vous pratiquez une activité après le travail, apportez votre équipement au boulot pour ne pas avoir à repasser à la maison et être tenté d'y rester!

Source : www.defisante.ca

Après le 5...

Les spécialistes estiment qu'il faut en moyenne 6 semaines pour intégrer une nouvelle habitude.

Si vous n'avez pas tout à fait réussi à atteindre le 5 au quotidien, ne vous découragez pas! L'important est de faire des changements de façon graduelle en fonction de votre réalité. Profitez des ressources du site DefiSante.ca et retournez-y régulièrement s'il vous faut un «petit remontan!»

Si vous avez atteint l'objectif 5, cette première étape est maintenant franchie. Bravo! Il vous sera maintenant de plus en plus facile de le mettre en pratique. Surtout avec l'arrivée prochaine de la belle saison et les produits bien de chez nous qui envahiront les étagères: asperges, cressons de fougère («têtes-de-violon»), épinards, fraises, rhubarbe... Difficile de ne pas se laisser tenter!

Visez plus haut!

Pensez à augmenter le nombre de vos portions quotidiennes de fruits et légumes: le *Guide alimentaire canadien* suggère aux adultes d'en consommer **entre 7 et 10**.

Ça paraît beaucoup? L'équation est pourtant simple : **2 à 3 portions par repas et 2 collations pour compléter**. Voici quelques idées pour augmenter l'indice fruits et

légumes de vos journées.

- * Au déjeuner, ne lésinez pas sur la quantité de fruits en morceaux dans les céréales, ajoutez des fruits séchés dans le gruau ou étendez des tranches de banane, de pomme ou de pêche sur vos rôties.
- * Pour le lunch, composez-vous de délicieuses salades: elles peuvent facilement contenir 2 ou 3 portions de légumes. Pensez aussi à y ajouter des fruits!
- * Apportez dans vos collations un fruit «portatif» (fruit entier, fruits séchés ou jus de fruits).
- * Au souper, privilégiez les sautés à base de légumes: une autre belle façon de compter 2 ou 3 portions de légumes dans votre assiette!
- * Ajoutez une soupe froide aux légumes ou des crudités en entrée. L'été, les légumes frais sont tellement savoureux!
- * Fruitez vos desserts! Pour des suggestions originales, consultez les recettes et les chroniques à ce sujet sur le site DefiSante.ca.

Source : www.defisante.ca

CITATION DE LA SEMAINE

« La motivation vous fait commencer, mais c'est l'habitude qui vous fait continuer. »
Jim Ryun



Centre de santé et de services sociaux
Richelieu-Yamaska

affilié à UNIVERSITÉ DU
SHERBROOKE