

Voici un plan en 5 étapes pour vous aider à réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC



Il peut sembler difficile de se lancer, mais notre plan en 5 étapes est là pour vous guider sur le chemin d'une vie plus saine :

- **Déterminez** ce qui vous motive en vous posant les bonnes questions.
- **Ciblez** vos priorités et concentrez vos efforts là où ça compte.
- **Réfléchissez** à ce que vous voulez accomplir et fixez-vous des objectifs.
- **Planifiez** afin d'augmenter vos chances de réussite.
- **Passez à l'action** en commençant par des petits gestes qui se transformeront en habitudes.

1

Quelles sont vos motivations?

Chaque personne a ses propres motivations, mais elles sont toutes aussi puissantes.

Concentrez-vous sur ce qui vous anime et sur les résultats que vous voulez atteindre.



« Je veux voir grandir mes enfants et mes petits-enfants. »



« Je veux pouvoir voyager librement sans me préoccuper de mon état de santé. »



« Je veux conserver ma force et mon autonomie. »



« Je ne veux pas avoir les mêmes problèmes de santé que mes parents. »



« Je veux qu'on vieillisse ensemble et qu'on s'amuse comme lorsque nous étions jeunes. »



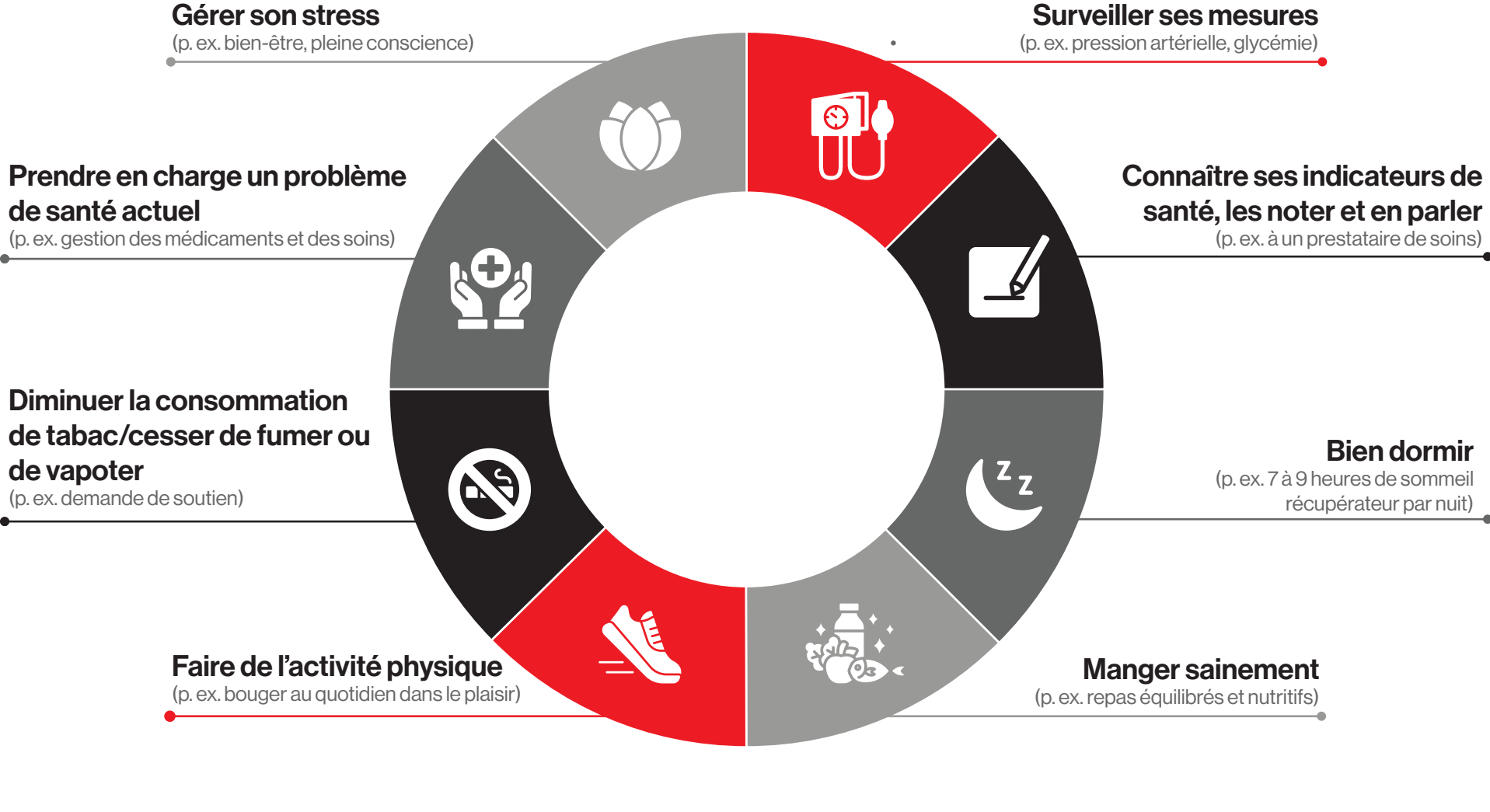
« Je veux continuer à faire les activités que j'aime. »

2

Ciblez vos priorités

Concentrez-vous sur qui vous semble le plus facile à mettre en place ou le plus bénéfique à l'heure actuelle.

Vous pouvez commencer par choisir une priorité.



Si vous ne savez pas par où commencer, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est le plus réaliste pour moi actuellement?
- Qu'est-ce qui aurait le plus de répercussions sur ma santé maintenant?
- Qu'est-ce qui me motive ou m'emballe le plus?

💡 Les petites habitudes simples à adopter sont plus faciles à maintenir.

💡 Il peut s'agir d'une mesure précise, comme cesser de fumer.

💡 Vous avez plus de chances de maintenir une habitude qui vous semble utile et pertinente.

3

Fixez votre objectif

Choisissez un objectif lié à votre priorité, qui vous semble réalisable, qui vous permet de mesurer votre réussite et qui correspond à ce qui compte le plus pour vous.

- Précis**
Quel résultat souhaitez-vous obtenir précisément?
- Significatif**
Pourquoi cet objectif est-il important pour vous et comment vous aidera-t-il à réaliser ce que vous voulez accomplir?
- Mesurable**
Comment saurez-vous que vous progressez et comment pourrez-vous en tirer parti?



1

Précis

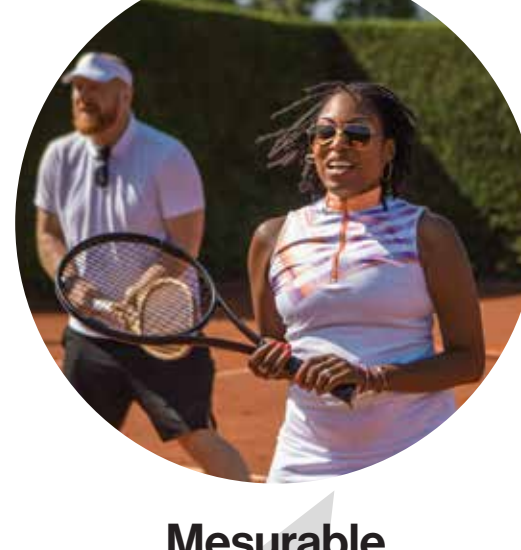
Cuisiner davantage de repas maison avec des ingrédients sains.



2

Significatif

Cuisiner des repas maison me permet de mieux contrôler ma santé et pourrait me faire économiser de l'argent.



3

Mesurable

Je préparerai davantage de repas que je saurai cuisiner et j'aurai plus d'énergie pour faire les choses que j'aime.

4

Planifiez

La vie est parfois compliquée et des défis peuvent se présenter, mais cela ne signifie pas que votre objectif est hors de portée.

Mettez toutes les chances de votre côté en ayant un plan solide.

Aménagez votre environnement et équipez-vous.

P. ex. créez un espace de méditation confortable, téléchargez une application de suivi du sommeil, ou procurez-vous une gourde réutilisable.

Mettez en place votre réseau de soutien.

P. ex. parlez de votre objectif à vos proches afin d'obtenir leur soutien et leurs encouragements.

Préparez-vous à surmonter les obstacles.

P. ex. si vous sautez une journée, comment allez-vous vous rattraper sans culpabiliser? Prévoyez un « plan B » pour les journées occupées.

Ayez le bon état d'esprit.

P. ex. faites preuve d'indulgence envers vous-même, reconnaissez les petites victoires et continuez à avancer.

5

Passez à l'action

Commencez par des petits gestes qui vous rapprocheront de votre objectif. Il n'y a pas une seule façon de faire.



Si votre priorité est de faire davantage d'activité physique, vous pourriez commencer par...

- prolonger de 10 minutes votre promenade matinale avec votre chien
- suivre une vidéo d'exercice de 20 minutes trois fois par semaine



Si votre priorité est de gérer votre stress, vous pourriez commencer par...

- trouver un balado de méditation ou sur le thème de la pensée positive
- apprendre des techniques de respiration pour apaiser votre stress



Si votre priorité est d'améliorer votre sommeil, vous pourriez commencer par...

- vous coucher 15 à 30 minutes plus tôt les soirs de semaine
- éteindre vos écrans 30 à 60 minutes avant d'aller au lit

Des petits changements qui ont des effets importants

Commencez doucement en faisant de bons choix au quotidien; ils se transformeront en changements durables. Les petits gestes comptent. Ils insufflent un élan.

Visitez le www.coeuretavc.ca pour en savoir plus!