



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je voudrais bien changer mais mon conjoint ne fait pas attention
- Je n'ai personne avec qui faire de l'activité physique
- Je me dis : « Je ne sais pas si je vais être capable de changer suffisamment pour améliorer ma santé à long terme »

Se prendre en main sans attendre que d'autres se joignent à nous !

C'est vrai qu'il peut être plus facile de s'activer lorsque quelqu'un de notre entourage a envie de s'engager avec nous. Le fait, par exemple, d'aller marcher avec quelqu'un peut nous motiver le soir alors que notre seule envie serait au fond de s'écraser devant la télévision. Par contre, on ne doit pas attendre que notre entourage se motive pour que nous nous décidions de changer. D'abord, on risquerait d'attendre longtemps ! Ensuite, on risquerait d'être fatiguant pour les gens autour de nous qui ne veulent pas nécessairement faire comme nous !

Si vous décidez maintenant qu'il faut commencer à faire plus d'activité physique ou à manger plus sainement, alors passez à l'action sans attendre les autres. Soyez le premier à initier ce vent de changement. Vous verrez, il est possible que les gens autour de vous commencent à vouloir s'impliquer à force de vous voir si engagé, mais ce n'est pas une certitude !

Qu'importe, l'objectif est que vous reveniez à faire ce qui est bon pour vous. Si être seul constitue un réel obstacle, essayez alors de vous joindre à un groupe (club de marche, cours de cuisine, etc.). Vous pourriez ainsi tisser des liens avec des gens qui partagent le même intérêt, et ça pourrait constituer une motivation de plus !

Voici quelques petits trucs :

- Identifiez le centre de loisirs près de chez vous et consultez-y la liste d'activités
- Identifiez les activités dans votre municipalité
- Consultez l'Internet en insérant des mots-clés sur des moteurs de recherche comme Google ou Yahoo. Par exemple, pour vous aider, vous pouvez insérer le mot « activités sportives » et le nom de votre région (tennis et Montréal)
- Certaines villes offrent aussi des activités sportives par le biais d'établissements reconnus comme des CÉGEPs ou encore des universités. Renseignez-vous auprès de ces établissements. Voyez déjà ces tâches comme le début de votre activité saine. Vous êtes déjà en processus de changement !
- Vous ne trouvez pas l'activité que vous aimeriez faire ? Pourquoi ne pas le proposer au Centre des loisirs de votre quartier ? Si cela vous intéresse, c'est sûrement que d'autres s'y intéressent aussi.
- Pas encore assez ? Depuis quelques années, le gouvernement canadien s'est engagé à encourager l'activité physique et une meilleure alimentation auprès de la population. Ainsi, plusieurs projets ont vu le jour sur Internet. Ceux-ci sont généralement très bien conçus et peuvent aisément vous accompagner dans une démarche de mise en forme (alimentaire et sportive).

Voici quelques sites qui pourraient vous intéresser :

POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici un site qui vous propose toutes sortes d'activités physiques sur une base régulière pour plusieurs régions. Il suffit simplement de s'inscrire à l'activité qui vous intéresse et de vous joindre au groupe :

www.bougex.com

Kino-Québec fait la promotion d'un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise et vous offre une foule de renseignements sous forme de chroniques, de publications, de statistiques :

www.kino-quebec.qc.ca

La Fédération québécoise de la marche vise à promouvoir le développement de la marche sous toutes ses formes (randonnée, raquette). Vous trouverez sur ce site plusieurs liens qui vous guideront à d'autres sites intéressants (vélo, plein air, club de marche, etc.) :

www.fqmarche.qc.ca/accueil.asp

Vélo Québec vise à encourager et faciliter la pratique libre et sécuritaire de la bicyclette à des fins de loisir, de tourisme et de transport :

www.velo.qc.ca

Ce site du gouvernement propose plusieurs suggestions d'activités pour bouger en hiver :

www.winteractive.org/fr

Voici un site qui peut vous aider à trouver un spécialiste de l'activité physique qui pourrait vous conseiller par le biais d'une intervention personnalisée et sécuritaire :

www.kinesiologue.com

POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L' ALIMENTATION

Le Défi Santé 5/30 invite tous les Québécois et les Québécoises à entreprendre une démarche afin d'atteindre 2 objectifs-clé pour leur santé, soit manger au moins 5 fruits / légumes et faire au moins 30 minutes d'activités physique pendant 5 jours par semaine et ce, pendant 6 semaines! C'est un beau défi à relever!

<http://defisante530.com/defisante/fr/>

POUR L'ALIMENTATION

Pour vous faciliter la vie dans le casse-tête de la planification des repas, voici un site qui vous fournit des recettes de repas faciles, diversifiés et équilibrés. On vous propose même votre menu hebdomadaire et votre liste d'épicerie de la semaine à des prix plus que raisonnables ! Ça vaut le coup de s'y inscrire.

www.soscuisine.com

Le site de Passeport Santé est un site qui vous propose une foule de renseignements sur la santé, la maladie, les traitements conventionnels et de médecines alternatives, en plus d'y trouver des recettes-santé.

www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Map/Index.aspx

Si vous ressentez le besoin de consulter une diététiste pour qu'elle vous donne des conseils spécifiques à vos besoins, voici le lien qui vous permettra d'en identifier une dans votre secteur :

www.opdq.org

ou appelez directement le 1-800-561-1223.

POUR LA GESTION DE STRESS ET AUTRES

Si vous avez besoin d'un psychologue pour vous donner un coup de main, voici le site officiel de l'ordre des psychologues :

www.ordrepsy.qc.ca

QUELQUES RESSOURCES INTÉRESSANTES POUR VOTRE LECTURE PERSONNELLE !

- *Être bien dans sa peau* de David D. Burns (Éditions Héritage)
- *Cessez d'être gentils, soyez vrais* de Thomas d'Ansembourg (Éditions de l'Homme)
- *Y a-t-il des perfectionnistes heureux ?* de Monica Ramirez-Basco (Éditions Le Jour)
- *S'affirmer et communiquer* de Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry (Éditions de l'Homme)
- *Gestion de stress – Bien-être au travail* de Patrick Vesin (vient sous format d'un CD, maison de disque Quantic Audio).

POUR CEUX QUI LISENT EN ANGLAIS

- *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* by Eckhart Tolle (Publisher : New World Library)
- *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion* by Richard E. Boyatzis & Annie McKee (Publisher : Harvard Business School Press)
- *The Feeling Good Handbook* by David D. Burns (Publisher Plume)