



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je fais des journées de fou et quand vient le temps de décompresser, j'ai juste le goût de m'écraser devant la TV
- Ce n'est pas de faire attention aujourd'hui qui va faire une différence sur ma santé

**« Chaque petit pas que je fais aujourd'hui déterminera si je me couche plus ou moins en santé ce soir... »**

Très souvent les gens se disent : « Ce n'est pas de faire attention aujourd'hui qui va faire une différence sur ma santé ». MAIS, rien n'est plus FAUX ! On pense qu'il est trop tard pour changer parce qu'on se dit que ça fait trop longtemps que l'on ne fait plus attention, que ça prendrait beaucoup trop de temps pour être plus en santé. Quand on pense ainsi, cela nous empêche de changer. Le fait de voir différemment les choses peut entraîner un changement dans notre manière de penser et donc dans notre manière d'agir.

**Voyons comment nos pensées sont « négatives » et souvent fausses:**

**« Je suis trop âgé pour que ça s'améliore ! »**

La réponse classique mais vraie, c'est qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à se faire du bien ! Tout PETIT changement entraînera un bien-être immédiat à votre corps, que ce soit sur votre bien-être physique ou psychologique et ce, peu importe votre âge. Si vous vous êtes moins bien occupé de votre santé dans les dernières années, c'est justement de PETITS gestes au quotidien qui auront un impact sur votre santé à long terme. En vous levant demain matin, demandez-vous « Que vais-je faire comme PETIT pas pour ma santé aujourd'hui? », et dites-vous qu'à chaque seconde, les cellules de votre corps se régénèrent et que les gestes posés aujourd'hui auront un impact bien plus rapidement que vous le pensez, même si cela est d'abord invisible. Saint-Exupéry l'exprime si bien :

**« L'essentiel est invisible pour les yeux »**

**Voici quelques exemples de petits gestes de santé :**

- Ajouter UN légume par jour ou UN fruit par jour
- Diminuer les portions d'UN repas par jour si vos portions sont généralement trop grosses
- Retirer le dessert sucré d'UN repas par semaine
- Diminuer sa consommation de café, d'alcool ou d'un breuvage
- Au lieu d'écouter la télévision toute la soirée, en profiter pour aller prendre une marche de 15 minutes

## « Je suis inactif depuis trop longtemps pour que cela change quelque chose ! »

Si vous êtes inactif depuis longtemps et que vous croyez que de commencer à augmenter légèrement votre niveau d'activité physique ne changera rien, détrompez-vous ! Les études le démontrent : même si vous bougez un tout petit peu plus quotidiennement, vous pouvez faire une différence au niveau de votre santé, que ce soit dans la résistance à combattre des virus, dans une plus grande capacité à se relever d'une maladie, dans l'augmentation de la sensation d'énergie et de vitalité et dans la diminution de la fatigue. Lorsqu'on parle d'activité physique, on ne parle pas de courir un marathon ou de vous inscrire dans un centre de conditionnement mais simplement de bouger un peu plus à tous les jours. Il n'est donc jamais trop tard !

### Voici quelques trucs pour bouger un peu plus :

- Prendre les escaliers une fois de temps en temps plutôt que l'ascenseur. Prendre l'ascenseur jusqu'à un étage qui n'est pas celui où vous descendez d'habitude et continuer le reste à pied.
- Descendre à un arrêt de métro ou d'autobus une station avant celle où l'on a prévu de descendre.
- S'acheter un podomètre pour voir le nombre de pas que l'on fait quotidiennement et augmenter un peu à chaque semaine (sachez que vous pouvez vous le faire prescrire par votre médecin et que le coût sera remboursé par vos assurances).

## « J'ai trop de problèmes de santé pour que cela change quoi que ce soit ! »

Au contraire, c'est justement là que c'est le plus payant ! Une bonne alimentation et un peu d'activité physique vont aider à diminuer l'intensité des symptômes associés

à un problème de santé et vous permettre de mieux les gérer. Votre qualité de vie s'en trouvera aussi améliorée. En pratiquant une activité régulièrement, vous diminuez même vos risques de développer d'autres formes de maladies.

## « C'est mon tempérament, je ne peux rien y faire ! »

En entretenant ce type de pensée, on se désresponsabilise en partie de ce qui nous arrive. On se dit : « Je ne fais rien, je suis fait ainsi et je ne peux rien y changer ». C'est comme dire qu'on est génétiquement programmé à rester ainsi, comme une sorte de fatalité. Le choix de ne pas se prendre en main ne relève pas du tempérament mais plutôt d'une décision personnelle que nous avons CHOISI de prendre. Le corps c'est notre moteur et il est important d'en prendre soin comme on prend soin de notre chez-soi. Soyez-en fier et aidez-le à vous garder en santé le plus longtemps possible ! Ce n'est pas une question de tempérament, mais bien une question de choix qui est lourde de conséquences !

## « Oui mais, vous ne comprenez pas « ma réalité ! »

On peut tous se trouver des raisons pour ne pas s'occuper de soi. C'est si facile ! La réalité, c'est que plus on travaille fort, plus on a des bobos, plus on est fatigué, plus on est stressé et plus on doit trouver de PETITS moyens pour nourrir notre corps qui s'épuise. Très souvent, quand on trouve toutes sortes de raisons pour ne pas faire quelque chose que l'on sait bon pour nous, c'est une façon de se saboter. C'est-à-dire que c'est un moyen que l'on prend

(consciemment ou inconsciemment) pour reporter à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant pour notre santé parce qu'on a peur de ne pas être capable d'y arriver. Encore une fois, ce n'est pas une question de comprendre ou ne pas comprendre votre réalité, c'est une question de choix que de s'investir dans votre santé. Rappelez-vous : les petits pas sont réalisables et plus faciles à maintenir dans le temps que les grands changements drastiques ! Référez-vous aux PETITS changements quotidiens proposés plus haut pour changer votre réalité.

### En voici d'autres exemples :

- Garer sa voiture un peu plus loin pour marcher
- Remplacer la crème 35 % dans votre café par de la crème 15-10 % ou bien du lait 2 %
- Pratiquer de courts moments de relaxation ou de respiration au cours de la journée
- Diviser une marche de 30 minutes en 3 séances de 10 minutes (10 minutes le matin, le midi et le soir)
- Prendre moins souvent l'autobus ou la voiture pour des parcours qui sont réalisables à pied
- Apprendre à déguster les aliments et à manger plus lentement

### À vous de jouer...