

À vous de jouer!

Lorsque vous regardez dans le miroir, vous voyez tout ce dont vous avez besoin pour devenir plus actif ou active : vous! Vous n'avez pas besoin d'équipement sophistiqué, de centre d'entraînement chic-chic ou de vêtements particuliers. Bien sûr, si ces choses augmentent votre motivation, il n'y a rien de mal à ça! Sachez toutefois que vous n'en avez pas besoin pour être active ou actif.

Attendre que ce soit le moment ou l'endroit parfait ou que l'on dispose de l'équipement parfait, c'est en fait une façon de se déjouer soi-même et de se permettre de tout remettre à plus tard.



Quelles sont les véritables raisons qui vous poussent à ne pas être suffisamment active ou actif?

Il y a fort à parier que certaines de ces raisons viennent régulièrement saboter vos efforts. On ne parle pas ici de dire «Il pleut aujourd'hui» ou «Mon émission préférée joue en ce moment». Il est plutôt question des raisons profondes pour lesquelles vous évitez l'exercice (par exemple : «Que penseront les autres lorsqu'ils me verront bouger?» ou «J'ai peur de me blesser»). Chaque personne a ses propres raisons cachées.

Faites la liste de trois de ces principales raisons. Ne vous limitez pas, même si elles vous semblent ridicules ou gênantes — soyez vraiment honnête avec vous-même.



Cette liste vous appartient. Vous serez la seule personne à la voir.

Je choisis de ne pas être plus active ou actif parce que :

1^{re} raison :

2^e raison :

3^e raison :

Passez en revue chacune de ces raisons. Imaginez les conseils que vous donneriez à une personne qui vous tient à cœur pour l'aider à surmonter ces obstacles. Maintenant, appliquez ces conseils à votre propre vie, puisque, après tout, vous êtes une des personnes qui vous tiennent à cœur!

Notez une solution précise pour chaque raison qui constitue un obstacle :

1^{re} solution :

2^e solution :

3^e solution :

Faites-en un contrat dont vous convenez avec vous-même.

Lisez cette liste de solutions tous les jours pour vous motiver et pour répondre à votre petite voix intérieure lorsqu'elle répétera ces raisons pour vous empêcher de poursuivre votre plan de mise en forme!

De combien des activités physiques ai-je besoin?

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activités physiques par semaine. Cela peut vous sembler énorme, mais souvenez-vous que les minutes s'additionnent rapidement! Dites-vous que vous pouvez atteindre cet objectif global en faisant de l'activité physique par tranches de 10 minutes ou plus. Il est d'ailleurs préférable de faire un peu d'activité physique tous les jours (ou presque), plutôt que de faire deux heures et demie d'exercice d'un seul coup, pour ensuite ne plus bouger du reste de la semaine! Vous devez toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Quelles sont les activités physiques qui «comptent»?

Vous êtes gagnant(e) chaque fois que vous choisissez de faire de l'activité physique plutôt que d'être sédentaire. Ainsi, chaque fois que vous choisissez de marcher au lieu de conduire, de faire des étirements ou de lever de petits haltères au lieu de rester sur le sofa, que vous prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, vous gagnez des minutes d'activité physique! Sachez que les 150 minutes par semaines dont il est question sont des activités physiques d'intensité « modérée » ou « élevée ». Essayez de varier les types d'activités physiques pour augmenter votre endurance (pour grimper les escaliers sans vous essouffler), votre flexibilité (pour vous étirer ou vous penchez pour atteindre tout ce dont vous avez besoin) et votre force (pour transporter facilement vos sacs d'épicerie ou lever un objet lourd).

Voici des suggestions d'activités physiques :

Intensité	Effet	Exemples
Faible	Vous êtes active ou actif, mais cette activité physique n'est pas très exigeante	Faire une promenade ou marcher lentement Épousseter ou passer l'aspirateur Jardiner Faire des étirements
Modérée	Vous transpirez légèrement et vous respirez plus rapidement	Marche rapide Bicyclette Ratisser les feuilles mortes Nager ou faire de l'aquaforme Danser ou faire certains types de yoga
Élevée	Vous transpirez davantage et vous êtes plus essoufflé(e)	Danse aérobique Jogging Danse rapide Marche en montagne Sports d'équipe (tels que le hockey et le basketball)

Et maintenant pour augmenter votre force et votre flexibilité :



Musculaire

Faites des exercices avec de petits haltères pendant que vous écoutez la télévision pour augmenter la force de vos bras — utilisez des boîtes de maïs en conserve ou des bouteilles remplies d'eau si vous ne disposez pas d'haltères —, faites des flexions des genoux (squats) (allez voir sur Internet comment bien exécuter cet exercice) ou des pompes (push-ups) pendant les pauses publicitaires (commencez par une seule pompe, puis augmentez-en le nombre au fil du temps).



Flexibilité

Faites des étirements après chacune de vos activités physiques pour plus de souplesse. Essayez d'étirer tous vos muscles (jambes, dos, bras, etc.).



Que puis-je faire?

Si vous êtes sédentaire depuis longtemps, commencez doucement. Faites un peu plus d'activité physique chaque jour, mais ne vous lancez pas corps et âme! La mentalité du « tout ou rien » n'aide personne. En effet, en y allant trop fort, trop rapidement, vous augmentez vos risques de ne pas aimer ça et d'abandonner. Ayez des attentes réalistes! Attendez-vous à ce que vos muscles soient légèrement endoloris au réveil. Vous serez peut-être un peu « raqué(e) » après avoir fait une nouvelle activité physique ou après avoir augmenté la cadence, et cela devrait être une source de fierté et non de découragement, puisque ça signifie que vous mettez votre corps au défi! C'est exactement ça que vous voulez!

Quand?

- **Vous pouvez faire de l'activité physique à plusieurs reprises dans la journée.** Stationnez-vous loin du bureau pour vous-y rendre en marchant, époussetez pendant que vous écoutez la télévision, faites de la marche rapide pendant la pause du dîner et une promenade après le souper, etc. Vous atteindrez rapidement 150 minutes d'activité physique par semaine! Si vous êtes active ou actif pendant au moins 10 minutes consécutives par jour, presque tous les jours de la semaine, vous atteindrez votre objectif!

Pourquoi?

- **En plus d'exercer un effet positif sur la santé, l'augmentation de votre niveau d'activité physique aura un effet positif sur votre bien-être.** Vous contribuerez à faire circuler davantage votre sang et à augmenter votre niveau d'énergie. Plus vous en ferez, plus vous serez capable d'en faire. Après tout, c'est en forgeant qu'on devient forgeron! Ainsi, en plus d'améliorer votre force physique, vous augmenterez votre niveau de confiance et d'estime de soi, ce qui aura sans contredit un effet positif sur votre humeur! Quand on se sent bien, on est rayonnant(e)! Et quand on est rayonnant(e), on ne peut que se sentir bien!

Quoi?

- **Misez sur des activités physiques qui vous plaisent.** Apprenez de nouveaux pas de danse à l'aide d'une vidéo sur Internet. Vous avez besoin d'un « but » pour vous motiver? Essayez de faire vos courses à pied ou à bicyclette, ou encore participez à un marchethon au profit d'une œuvre de charité. Apportez des gants et un sac pour ramasser les déchets et nettoyer le quartier tout en marchant. Vous aimez faire de la photographie? Trouvez un petit coin de paradis à explorer pendant la fin de semaine ou pendant les longues journées de printemps et d'été, et prenez de belles photos tout au long de votre promenade.

Où?

- Partout! Faites de l'activité physique à la maison, dehors, au centre commercial, etc. **La terre entière est votre centre d'entraînement!** Certains parcs sont dotés d'aires d'entraînement physique et disposent de plusieurs stations qui vous mettront au défi. Si vous aimez le cadre structuré qu'offrent les cours de conditionnement physique, vous pouvez opter pour une des nombreuses activités physiques offertes gratuitement ou à faible coût dans plusieurs écoles et centres communautaires. Joignez-vous à un groupe de marche. Certains groupes s'associent à des boutiques spécialisées dans les articles pour la course, et organisent des promenades sur de courtes ou longues distances, de même que des cours d'initiation à la course.

Qui?

- Il n'y a aucun problème si vous préférez faire de l'activité physique en solo parce que vous êtes débutant(e) ou encore parce que vous appréciez ça! Certaines personnes préfèrent s'entraîner en groupe ou avec un(e) ami(e) parce que cela augmente leur motivation. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour demeurer fidèle à votre routine.

Comment?

- Une fois par jour ou par semaine, sortez votre agenda, et réservez des plages de 10, 20 ou 30 minutes durant lesquelles vous ferez votre activité physique. Si vous choisissez de faire une place à l'activité physique pendant votre journée de travail, assurez-vous d'avoir avec vous des souliers adaptés à votre activité physique, ainsi que des lingettes humides pour vous rafraîchir avant de retourner travailler. Prévoyez tout ce dont vous aurez besoin. **Ainsi, vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas être active ou actif.**



Changement d'attitude



D'ici

«Je suis tellement en mauvaise forme physique que ça ne vaut même pas la peine que je fasse de l'activité physique.»

à là

«C'est un cercle vicieux! En ne bougeant pas, et en ne faisant aucun effort pour être en meilleure forme, je fais du surplace!»

«On doit tous commencer par le commencement! Et je choisis de commencer ici, et maintenant!»

Comment faire pour s'y rendre :

Une chose est certaine : en faisant toujours la même chose, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats!

En choisissant dès maintenant de commencer à être plus active ou actif tous les jours, vous vous assurez de vous améliorer.

Bougez dès aujourd'hui, et tous les jours par la suite!

Est-il possible que vous retombiez dans vos vieilles habitudes? Oui, c'est possible! Mais tout n'est pas perdu pour autant! Chaque jour, vous aurez à nouveau la chance de faire de meilleurs choix.

Communiquez avec votre professionnel de la santé ou une conseillère ou à une infirmière-conseil du **programme Soutien CONTRAVE** et repartez du bon pied!



Pour alimenter la réflexion

Les objectifs que vous établissez avec votre professionnel de la santé doivent comprendre des objectifs à court et à long terme. N'oubliez pas de célébrer chacune de vos petites victoires. Cela vous encouragera à atteindre vos objectifs à long terme en y allant étape par étape. Il se peut cependant que vous ne remarquiez pas une amélioration marquée de votre forme physique du jour au lendemain. Mais vous constaterez de petites améliorations assez rapidement. Par exemple, vous pourrez marcher plus vite que la semaine précédente, monter les escaliers avec plus d'aisance, ou faire 2 pompes au lieu d'une demie. Refaites la liste des pour et des contre associés au fait de ne rien modifier dans vos habitudes, puis comparez-la à la liste qui est associée aux changements vers un mode de vie plus sain.



Avantages

Le fait de ne pas faire d'activité physique me laisse plus de temps pour répondre à mes courriels, travailler, etc.



Inconvénient

Je ne suivrai pas le programme de gestion du poids que mon médecin m'a prescrit en raison du fait que le traitement par **CONTRAIVE** doit s'accompagner d'une augmentation de l'activité physique.

En intégrant l'activité physique à votre routine quotidienne, vous aurez moins l'impression que cela vous « vole » du temps. Un jour, l'activité physique fera simplement partie de votre quotidien, comme prendre une douche, manger ou dormir.



En passant, comme il est question de sommeil, sachez que notre prochain courriel traitera de la relation importante qui existe entre le sommeil et la prise en charge du poids.

Et n'oubliez pas, en tout temps, si vous avez des questions sur votre traitement à l'aide de **CONTRAVE** et aimeriez parler à une infirmière-conseil, appelez au **1-855-CNTRAVE (1-855-268-7283)** de 8h à 20h, du lundi au vendredi HNE.

CONTRAVE est un médicament sur ordonnance qui est indiqué pour la gestion du poids :

- chez les patients atteints d'obésité ou;
- chez les patients en surpoids en présence d'au moins une affection médicale liée au surpoids (p. ex., de l'hypertension contrôlée, sous traitement, un diabète de type 2 ou une grande quantité de lipides (cholestérol ou autres types de gras) dans le sang).

CONTRAVE devrait être pris avec un régime alimentaire réduit en calories et une augmentation de l'activité physique.

Vous devez utiliser **CONTRAVE** exactement comme le prescrit votre professionnel de la santé

Veuillez consulter le **Feuillet de renseignements** pour les patients sur les médicaments contenu dans l'emballage du produit pour obtenir d'importants renseignements sur l'innocuité.