

Mon plan d'action

La première chose à faire pour vous aider à atteindre vos objectifs liés à l'alimentation et au mode de vie est de les définir et de les mettre par écrit. Vous pourriez ensuite fractionner ces grands objectifs en étapes plus petites et obtenir ainsi une feuille de route facile à gérer qui vous permettra de fêter vos progrès durant votre cheminement. Prenons comme exemple une personne qui voudrait courir un demi-marathon un jour. Elle pourrait commencer par renforcer son endurance en faisant le tour du bloc, disons en joggant. Elle pourrait ensuite essayer de courir en essayant le plus possible de faire le tour du bloc jusqu'à ce qu'elle puisse augmenter la distance. Elle pourrait augmenter un peu la distance à chaque semaine jusqu'à parcourir la distance totale. En fractionnant son objectif en étapes plus petites, elle peut savourer chacune des étapes.

Vous devriez remplir la feuille Plan d'action avec l'aide de votre professionnel de la santé.

Les étapes que mon professionnel de la santé et moi avons établies pour la prochaine/le prochain _____ (p. ex., semaine/mois) comprennent :

Plan d'action :

Voici les mesures précises que je prendrai concernant mon alimentation et mon mode de vie pour m'aider à franchir ces étapes :

OBJECTIF GÉNÉRAL	ÉTAPE	COMMENT ?	RÉSULTAT
<p>Exemple lié à l'alimentation Manger plus sainement.</p> 	<p>Exemple Inclure plus de légumes dans mon alimentation hebdomadaire.</p> 	<p>Exemple Remplacer deux collations non saines préférées par semaine par une portion de légumes et de l'humus (trempette de pois chiches).</p> 	<p>Exemple Je me sens moins ballonné et j'ai moins soif que lorsque je mange des croustilles!</p> 
<p>À votre tour! Votre objectif lié à l'alimentation:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Votre étape:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Votre plan pour ce faire:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Quel effet positif cela a-t-il eu pour vous?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

OBJECTIF GÉNÉRAL

Exemple lié à l'activité physique
Être plus actif.



À votre tour!
Votre objectif lié à l'activité physique:

ÉTAPE

Exemple
Marcher 10 minutes par jour.



Votre étape:

COMMENT?

Exemple
Stationner à quelques blocs de ma destination et marcher le reste du trajet.



Votre plan pour ce faire:

RÉSULTAT

Exemple
Après une semaine environ, j'ai remarqué que j'étais moins essoufflé qu'au début.



Quel effet positif cela a-t-il eu pour vous?

OBJECTIF GÉNÉRAL

Exemple lié au mode de vie
Adopter des habitudes plus modérées pour consommer moins de calories vides.



À votre tour!
Votre objectif lié au mode de vie:

ÉTAPE

Exemple
Réduire la consommation de boissons gazeuses.



Votre étape:

COMMENT?

Exemple
Plutôt que de prendre une boisson gazeuse au souper chaque soir, n'en prendre que les vendredis et samedis soirs.



Votre plan pour ce faire:

RÉSULTAT

Exemple
J'ai commencé à boire plus d'eau pendant la semaine et je me rends compte que mon appétit a diminué.



Quel effet positif cela a-t-il eu pour vous?



N'oubliez pas, si vous essayez de gravir une montagne, vous ne vous concentrez pas seulement sur le plus haut sommet... vous vous concentrez sur le chemin juste devant vous. Chaque pas vous rapproche du sommet, mais vous franchissez de nombreuses étapes importantes en cours de route. Il en va de même pour l'adoption d'habitudes plus saines!

Conseils pour surmonter les obstacles en cours de route

Même les plans les mieux préparés peuvent connaître de petits incidents de parcours. Les détours et les obstacles inattendus peuvent être décourageants. Mais ne renoncez pas! Comme pour tout cheminement, vous apprenez davantage en route vers votre destination. Votre expédition vers un mode de vie plus sain ne fait pas exception!

Pourquoi le mettre par écrit? Pour définir chaque étape de votre cheminement, pour ne pas vous écarter de votre plan, et pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie si vous bifurquez!

Quel est votre plan de secours?

Pour chaque grand objectif et pour chaque étape que vous vous êtes fixés, avez-vous des préoccupations ou des craintes quant aux chances de les atteindre? Plutôt que de laisser les «et si» (Et si je fais une rechute? Et si je n'atteins pas mon objectif) vous faire dérailler, réfléchissez vraiment à ces préoccupations pour leur enlever tout pouvoir. Vous traverserez des situations à risque... la chose la plus importante est ce que vous ferez à leur sujet.

La vie mettra des obstacles sur votre chemin, comme des occasions sociales, des émotions ou des tentations alimentaires. Une fois que vous avez détecté un obstacle, vous pouvez concocter un plan pour y faire face. Voici quelques exemples pour vous aider à commencer.

OBSTACLE



J'avais faim et j'étais fatigué et stressé lorsque je suis passé devant un Tim Horton et j'ai voulu entrer prendre un café et des beignes.



S'arrêter dans des restaurants de cuisine rapide lorsqu'on a faim en revenant chez soi après le travail.



Le mauvais temps signifie que je ne pourrai pas stationner ma voiture plus loin et marcher le reste du trajet pour me rendre au travail.

DÉTOUR OU SOLUTION



J'ai pris quelques grandes respirations, et j'ai décidé qu'une soupe serait une bonne idée, pour me rendre jusqu'au souper; J'ai commandé une soupe et je ne suis concentré à me détendre et à la consommer lentement.



J'apporterai une collation santé au travail que je peux manger quand j'ai faim, je ne prendrai donc pas de décision impulsive en revenant à la maison.



Je renoncerai à prendre l'ascenseur et je prendrai l'escalier, ou plus tard à la maison quand je regarderai la télévision, je peux marcher sur place ou danser pendant les pauses commerciales.

SUR LA BONNE VOIE



Je n'avais plus faim et je me sentais plus détendu et énergique. Je ne serai pas affamé lorsque ce sera le temps de souper, je ne serai donc pas tenté de trop manger.



Prévoir d'apporter cette collation m'a aidé à me rendre jusqu'au souper sans problème.



Je me suis senti mieux après avoir fait les exercices pour remplacer ma marche. J'ai mieux digéré, et j'étais heureux d'avoir un plan pour quand je ne peux pas aller à l'extérieur.

Feuille « plan d'action »

Voici les étapes précises en lien avec l'alimentation et le mode de vie à planifier en vue d'événements imprévus et pour rester sur la bonne voie :

OBSTACLE

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? Les obstacles personnels qui rendraient plus difficile l'atteinte de mes objectifs en matière d'alimentation et de mode comprennent :

DÉTOUR OU SOLUTION

Si le pire de mes scénarios se produit, quel sera mon plan pour essayer de surmonter cet obstacle ?

SUR LA BONNE VOIE

Sentiments positifs provenant du fait d'avoir surmonter cet obstacle :

Mon objectif lié à l'alimentation
risque de déraiper si :

Mon objectif lié à l'activité physique
risque de déraiper si :

Mon objectif lié au mode de vie
risque de déraiper si :

Pour y faire face,
je prévoirai de :

Pour y faire face,
je prévoirai de :

Pour y faire face,
je prévoirai de :

Lorsque je l'ai fait,
je me suis senti :

Lorsque je l'ai fait,
je me suis senti :

Lorsque je l'ai fait,
je me suis senti :



N'oubliez pas, avoir un état d'esprit « tout ou rien » ne vous permet pas de surmonter ces obstacles de façon créative, et il ne vous permet pas non plus de faire preuve de douceur à votre égard ! Chaque obstacle est une occasion de trouver une nouvelle voie pour atteindre vos objectifs finaux et d'aborder les étapes intermédiaires vers la réalisation de vos objectifs finaux. Si vous succomez à la tentation, relisez votre plan d'action et remettez-vous sur la bonne voie !

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-CONTRAVE (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.

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

programme
Soutien **Contrave**

