

# Mon plan d'action personnel

## Saine alimentation

**Les changements ne surviennent pas d'eux-mêmes.**

**Pour changer, il faut une planification et des actions constructives et intentionnelles.**

### Ma motivation

Commencez par vous poser la question suivante : Pourquoi veillez-vous à votre santé?

Pourquoi voulez-vous une vie longue et en santé?

---

---

---

---

---

---

---

---

p. ex., pour jouer au golf, pour jouer avec mes petits-enfants, pour garder ma qualité de vie

### Mon objectif

Quels changements pourriez-vous apporter à vos habitudes alimentaires pour protéger votre santé?

**Indice :** les domaines pour lesquels vous avez obtenu une mauvaise note dans le questionnaire sur la saine alimentation vous indiquent probablement des points à améliorer..

---

---

---

---

---

---

---

---

p. ex., manger au moins un produit céréalier à base de grains entiers par jour, préparer un souper à la maison 5 jours par semaine

### Votre objectif est-il S.M.A.R.T.?

Cochez toutes les cases qui s'appliquent :

- Spécifique :** « combler la moitié de mon assiette de fruits et de légumes » est plus spécifique que « manger plus sainement ».
- Mesurable :** intégrez un chiffre dans votre objectif pour le rendre facile à mesurer.
- Acceptable :** l'objectif « je vais prendre une collation saine tous les après-midis » est plus acceptable que « je ne prendrai plus jamais de collation ».
- Réaliste :** « je vais choisir des produits à base de grains entiers » est probablement plus réaliste que « je vais désormais faire moi-même tout le pain que je mange ».
- Temporellement défini :** quotidien, hebdomadaire, etc.

# Mon planificateur hebdomadaire saine alimentation

## Posez-vous les questions suivantes chaque semaine :

Quelles étapes allez-vous suivre pour atteindre votre objectif? Si vous souhaitez prendre un fruit au déjeuner tous les matins, que devez-vous faire? Avez-vous mis assez de fruits sur votre liste d'épicerie? Devriez-vous le préparer la veille au soir pour gagner du temps le matin? Faites suffisamment de copies de cette page pour en avoir assez pour 8 semaines.

## Ma stratégie

À faire...

---



---



---



---



---



---

p. ex., planifier les menus de la semaine; aller à l'épicerie; laver et couper des bâtonnets de carotte, puis les mettre dans un sac; préparer un plat suffisamment copieux pour 2 repas à la mijoteuse.

## Mes défis

Vous risquez parfois d'être tenté(e) de retourner à vos anciennes habitudes, surtout si vous êtes stressé(e), contrarié(e) ou simplement pressé(e). Assurez-vous d'avoir fait les préparatifs nécessaires pour faire face aux défis qui vous attendent. Les défis peuvent être permanents (comme l'envie de prendre une collation avant de se coucher) ou circonstanciels (comme le fait d'aller au restaurant un soir de semaine).

Le défi	La solution

Exemple : trop manger quand un repas est retardé

Exemple : prendre une collation saine pour contrôler sa faim

## Mon plan de soutien

Ce n'est pas évident de changer ses habitudes sans soutien. Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait vous aider? Votre conjoint(e) désire-t-il (elle) changer ses habitudes aussi? Pourriez-vous faire de l'activité physique avec un(e) ami(e)?

Qui sont les personnes qui peuvent vous aider?	Comment peuvent-elles vous aider?	Leur avez-vous demandé de l'aide?
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

p. ex., votre conjoint(e)

p. ex., s'engager à manger des repas sains avec vous

p. ex., parler au téléphone, par courriel ou en personne

# Mon carnet de suivi quotidien saine alimentation

**Journal de l'alimentation et de l'activité physique :** Faites suffisamment de copies de cette page pour en avoir assez pour une semaine.

Heure à laquelle j'ai mangé	Ce que j'ai mangé	Comment je me suis senti(e), où j'ai mangé et autres facteurs qui ont pu influencer mes choix alimentaires	À l'aide de l'assiette de référence (la moitié étant comblée de légumes et de fruits; un quart, de produits à grains entiers; et l'autre quart d'aliments protéinés), estimez le nombre de portions que vous avez mangées. Utilisez les fractions si vous avez mangé moins de une portion.				
			Légumes	Fruits	Aliments protéinés	Produits à grains entiers	
Début de matinée							
Mi-matinée							
Midi							
Après-midi							
Soir							
Fin de soirée							
Nombre total de portions de chaque groupe alimentaire pendant la journée :							
Verres d'eau bus (cochez les cases au fur et à mesure) : 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/>							
Activité physique à la maison, au travail et en route vers la maison ou le travail : (décrivez vos activités)			Nombre de minutes passés en :				
			Activité d'intensité légère	Activité d'intensité moyenne	Activité d'intensité vigoureuse	Total d'activité physique	Activité sédentaire
Total de minutes par jour :							
<p><b>Activité d'intensité légère :</b> Les activités qui ne vous essouffent pas et qui ne vous font pas transpirer : promenades, petits travaux ménagers, étirements.</p> <p><b>Activité d'intensité moyenne :</b> Les activités qui vous font avoir un peu chaud et vous essouffent un peu. Par contre, vous pouvez tout de même avoir en même temps une conversation sans difficulté. La marche rapide, le jardinage et la danse en sont quelques exemples.</p> <p><b>Activité d'intensité vigoureuse :</b> Les activités qui vous font transpirer beaucoup et qui vous essouffent tant qu'il est difficile d'avoir une conversation : courir, faire de l'escalade, monter des collines à vélo, faire des travaux de jardinage intense, soulever des objets très lourds, etc.</p> <p><b>Activité sédentaire :</b> Les loisirs qui ne demandent aucun effort physique, comme regarder la télévision, travailler, jouer à l'ordinateur et lire.</p>							
<b>Réflexion :</b> La semaine dernière, qu'est-ce qui a bien marché? Qu'est-ce qui n'a pas marché? Qu'allez-vous faire différemment cette semaine?							