

OSEZ PASSER À L'ACTION DE FAÇON DURABLE

Par Stéphane Bouchard, M. Sc. de l'activité physique

Collaborateur : René Allard

Pour cette seconde capsule santé, je vous propose quelques pistes intéressantes qui vous permettront d'amorcer une démarche de changement de vos habitudes de vie, tout en considérant *l'importance de demeurer motivés et engagés de façon durable.*



Le mois des gyms, des régimes, des détaillants d'équipements et produits sportifs !



Si vous êtes le moindre à l'affût des publicités diverses provenant des médias ou, encore, si vous prêtez l'oreille aux discussions dans votre entourage en cette nouvelle année, ce ne sera probablement pas une grosse surprise de constater les nombreuses références reliées aux résolutions de perte de poids ou d'amélioration de sa condition physique. En regardant l'offre sociétale, nous remarquons un vaste éventail de choix qui ont diverses conséquences sur la santé et qui vont dans le même sens que notre appétit envers le tout-cuit rapidement et le réconfort de l'urgence. Demain, c'est maintenant; les services à tout prix peu importe l'heure; c'est tout, tout de suite... L'avenue de la remise en forme simple, naturelle et progressive laisse de plus en plus de place à l'extrême. Régimes draconiens, résultats garantis; programme choc, style « boot camp »; entraînement professionnel pour combats ultimes; entraînements maison extrêmes où la technique et la cadence des mouvements conviennent surtout aux professionnels; programme « transformation » rapide incluant entraînement; régime et suppléments; ... Finalement, d'autres individus se tournent vers le produit naturo-pharmaceutico-miraculo de l'heure qui règle le tout sans trop d'effort ! C'est fascinant de remarquer cette convergence massive vers un idéal corporel souhaité, en autant que le résultat soit instantané et sans effort. Cette tendance est en vogue à chaque début d'année puisqu'il semble que le temps des Fêtes est très rude pour nos balances. Ce besoin de nous repentir sur nos habitudes de vie représente une manne financière annuelle plus que bienvenue pour les centres sportifs et autres services reliés à la condition physique. C'est de bonne guerre, en autant que le consommateur puisse être bien conseillé d'une part et atteindre les résultats escomptés qui lui permettront d'adopter de saines habitudes de vie à long terme d'autre part. Par ailleurs, spécifions le « long » terme, c'est-à-dire d'une durée plus importante qu'un entraînement de quelques mois pour bien paraître sur les plages du Sud lors de la relâche ou lors de la prochaine saison estivale !



Les fameuses résolutions...

Remontant au vécu des peuples de la Mésopotamie 2000 an av. J.C., les résolutions ont évolué au fil du temps. Les Babyloniens profitaient du début d'année pour honorer leurs emprunts d'outils agricoles envers les personnes concernées. Les Romains profitaient de janvier pour rechercher le précieux pardon des dieux pour leurs mauvaises actions de l'année achevée. Pour les premiers Chrétiens, le 1^{er} jour de l'année servait à réfléchir sur les erreurs commises et sur la façon de s'améliorer par la suite¹. Bref, nous pourrions ressortir bien d'autres exemples de mœurs et coutumes à différentes époques. Aujourd'hui, la perte de poids, la remise en forme et la cessation de fumer trônent au sommet du palmarès des résolutions du Nouvel an. Malheureusement, elles sombrent trop souvent dans l'oubli au fil des semaines pour toutes sortes de bonnes raisons, malgré d'excellentes motivations au départ. En moyenne, les études scientifiques convergent vers le fait que *60 % des gens ne maintiennent pas leurs bonnes habitudes de vie au-delà d'un an*². Comment donc persévérer afin que notre démarche de remise en forme devienne durable ?



Percevoir l'activité physique comme une précieuse alliée

La plupart d'entre nous connaissons plusieurs bienfaits de l'activité physique. *Bouger plus, manger mieux et moins* peut s'avérer une recette assez simple et accessible à suivre pour tous. Cependant, si l'intention de départ s'oriente davantage vers des gains rapides au niveau des résultats ou de l'atteinte d'un poids santé incluant la perte de poids, le défi peut s'avérer de taille, peu importe l'individu. Elle exige un minimum d'investissement individuel quant à la

¹ Journal Le Soleil, publication du 31 décembre 2008

² Revue Géo Plein Air, novembre-décembre 2012

fréquence de pratique et à son intensité versus l'apport kilo calorique ingéré au quotidien. Un long et dur labeur qui donne des résultats à travers le temps, mais qui se perd également trop rapidement, malheureusement, si nous ne maintenons pas le rythme. De là réside l'importance de trouver le filon qui nous permettra de persévérer de façon durable. D'autant plus que *vosre pratique d'exercice vous paiera en retour sous forme d'énergie disponible*. En favorisant votre circulation sanguine, les tissus des divers systèmes, incluant le système nerveux, seront mieux oxygénés, donc plus stimulés. Vous aurez donc plus d'énergie pour vaquer à vos occupations quotidiennes.



Structurer votre action en plaçant de solides assises

- 1- Identifiez les **bonnes raisons** qui vous incitent à débiter votre démarche. Nommez les bienfaits qui amélioreront votre santé; il s'agit ici de préciser votre vision.
- 2- *Les passions ne s'attrapent pas, mais elles se développent !* Dressez une **liste d'activités physiques** qui vous intéressent et qui vous feront plaisir ! Peut-être en découvrirez-vous de nouvelles. Choisissez des activités qui respectent votre personnalité, votre niveau actuel, mais qui sont efficaces sur le corps également.
- 3- Utilisez des objectifs **SMART**. Créez des objectifs **Spécifiques, Mesurables** pour évaluer vos progrès, **Acceptables** selon votre niveau actuel, **Réalisables** selon votre environnement et **raisonnables dans le Temps**.
- 4- Ne perdez pas l'intérêt ou votre motivation du moment, *agissez et bougez !*
- 5- Appliquez **la technique des petits pas**. Un objectif **au quotidien** qui s'emboîte dans une semaine, puis dans un mois et dans une année. Mieux vaut des résultats constants à long terme que des solutions radicales à court terme, mais peu durables et volatiles.



Quelques trucs

- ✓ Si vous êtes attirés par un plan d'entraînement, nutritionnel ou si vous voulez travailler les bonnes techniques de façon sécuritaire, **consultez les gens spécialisés et diplômés dans le domaine**.
- ✓ **Diversifiez vos activités** pour demeurer motivés et engagés et, par conséquent, instaurer un vrai changement de vos habitudes de vie.
- ✓ Élevez votre démarche au rang de priorité. **Prenez le temps d'inscrire vos objectifs et vos sessions d'activités à votre horaire**. Vous investissez sur vous !
- ✓ **Parlez-en**. Rien de mieux que vos proches pour obtenir des appuis qui maintiendront votre niveau de motivation.
- ✓ Évitez le piège de la négociation du moment avec vous-mêmes. **Respectez votre planification à l'horaire et osez passer à l'action !**
- ✓ **Prévoyez des mécanismes de protection** lors de moments plus difficiles, car la motivation implique des hauts, mais aussi des bas. Quelques exemples d'idées qui peuvent vous permettre de persévérer : un partenaire d'entraînement, une activité physique collective, de la musique ou des vidéos entraînantes, des références à des parcours significatifs d'athlètes, ...
- ✓ **Tenez un journal d'entraînement et/ou nutritionnel**. C'est un excellent outil de monitoring permettant d'évaluer la progression.
- ✓ **Célébrez vos progrès**. À la fin de la semaine ou lors de la fin d'un cycle d'entraînement, les réussites sont importantes à souligner, faites place à la flexibilité sans trop exagérer !
- ✓ **Faites-vous plaisir, c'est pour la vie !**