



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

My-Linh Diep, B.Sc. Kinésiologue

Spécialiste
en réactivation physique

514.303.3125
info@kinequilibre.ca

Biscuit de fortune

*Il n'y a qu'une façon
d'apprendre. C'est
par l'action.*

Paulo Coelho



Classement général

Utiliser un podomètre réduit les risques de diabète

Utiliser un podomètre pourrait réduire de moitié la probabilité de développer un diabète de type 2 chez les personnes à risques, selon une étude publiée sur le site Internet de l'association britannique Diabetes UK.

Pour cette étude, deux groupes ont été suivis après trois mois, six mois puis un an. Le premier groupe pratiquait la marche avec l'aide d'un podomètre et le deuxième groupe sans cet appareil permettant de compter le nombre de pas effectué.

Le niveau de glucose sanguin chez les personnes ayant utilisé le podomètre était réduit de 15% à 58% chez les personnes ayant utilisé le podomètre.

Site: www.diabetes.org.uk

Source: Cyberpresse (Publié le 07 janvier 2010)

Une action par jour, pour toujours : Résolutions 101

Les débuts d'année sont propices à la reprise en main de notre santé... une fois pour toutes, bien entendu! Il est temps de faire le bilan, de faire une prise de conscience et de prendre ensuite de bonnes résolutions. Mais pourquoi arrivons-nous difficilement à honorer nos engagements et à persévérer dans nos objectifs?

Il existe plusieurs stratégies gagnantes, mais celles-ci se transforment avec le temps en « stra-gédies »... Je vous propose une démarche qui vous aidera à maintenir vos résolutions et à pousser vos réflexions plus loin.

Étape 1 : Ajouter des couleurs à vos objectifs et établissez un échancier.

Cette première étape logique est cruciale, car elle vous permet de tracer un chemin clair pour votre corps et votre cerveau. Prenons l'exemple de l'épreuve du marathon qui pourrait être vue comme étant surhumaine. Une des raisons pour lesquelles les gens arrivent à la compléter est de savoir qu'elle se termine après 42 km. À l'inverse, si vous demandez à 100 marathoniens d'expérience de participer à une épreuve qui sera possiblement de 10 km, de 21 km, de 42 km, ou de 84 km, la majorité des coureurs seront déçus, car, dès le départ, ils n'auront pas pu préparer un plan stratégique pour une telle épreuve. Certains épuiseront leurs réserves dès le début en espérant qu'il s'agisse d'un demi-marathon. D'autres abandonneront, ignorant que la ligne d'arrivée n'est peut-être qu'à 5 km. Imaginez le dialogue interne décousu que ces marathoniens peuvent ressentir pendant une telle course! Une image claire des objectifs permet au cerveau et au corps de choisir les bonnes actions vers la réussite. Chaque objectif devra donc être accompagné d'un échancier réaliste. Sans échancier, l'objectif risque d'être reporté sans cesse... à lundi prochain!

Ajouter des « couleurs » à vos objectifs afin de les concrétiser davantage.

- « Marcher 45 minutes, 4 fois par semaine pendant le mois de février. »
- « Perdre 4 livres en 8 semaines. »
- « Couper les desserts de moitié à l'heure du souper pendant 30 jours. »

Étape 2 : Répondez à la question : « pourquoi ai-je choisi ces objectifs? »

En répondant honnêtement à la question : « pourquoi je veux perdre du poids ? » ou « pourquoi je veux être plus en forme ? », vous élaborez vos objectifs de façon réaliste. Les raisons de votre perte de poids, par exemple, devront vous « allumer » de façon intrinsèque. Il y aura toujours un côté superficiel à la perte de poids, mais je vous encourage à choisir un objectif personnel qui touchera votre vie familiale ou sociale. Par exemple : avoir de l'énergie pour jouer avec les enfants, avoir de l'énergie pour suivre des cours de danse, avoir de l'endurance pour monter le mont Washington, réduire mon taux de cholestérol et ma médication, éviter une rechute à la suite de mon arrêt de travail, etc. Ajoutez ces raisons à côté de vos objectifs. Ceci vous rappellera les raisons de votre engagement.

Transformez quelque chose d'ordinaire à quelque chose d'extraordinaire!

Étape 3 : Écrivez vos objectifs

En les écrivant, vous concrétisez vos désirs en objectifs réels. Pour éviter de faire une liste de souhaits, je vous propose de choisir 2 ou 3 objectifs par mois, en changeant les objectifs une fois qu'ils ont été atteints. Ainsi, vous arriverez aussi à atteindre des objectifs à court terme, ce qui vous encouragera ensuite à viser un objectif à moyen ou à long terme, sur lequel vous travaillerez pendant toute l'année. Les objectifs pourraient se suivre et évoluer d'un mois à l'autre.

Par la suite, inscrivez les moyens qui seront utilisés pour atteindre chaque objectif. Par exemple :

« Ajouter une portion de légumes au souper. »,
« Marcher pendant l'heure du midi. »

Faites un suivi de vos progrès en utilisant un calendrier sur lequel vous marquerez d'une croix les jours où vous avez atteint vos objectifs quotidiens. Le renforcement positif est encourageant, stimulant et important!

Donnez vie à vos projets et à vos réalisations...écrivez-les sur une feuille.

Étape 4 : Le plan « B »

Eh oui, il se pourrait qu'après une longue semaine au travail ou une dure journée, que vous n'avez pas pu atteindre votre objectif. Ce n'est pas la peine de vous décourager ou pire vous culpabiliser toute la soirée. Prévoyez un plan de rechange, un plan « B » qui vous permettra immédiatement de vous remettre sur la bonne route. Pensez à une activité accessible comme la marche ou des exercices que vous pouvez faire à la maison pour remplacer votre séance habituelle. Vous pourriez, par exemple, apprêter votre menu autrement en ajoutant des portions de fruits ou de légumes dans vos prochains repas. Reprenez votre routine de nouveau le lendemain. Si ce plan « B » devient plutôt un plan « A », prenez le temps de réévaluer vos objectifs.

Prévoyez des solutions constructives dans ces moments de « rechute ».

Mes clients qui ont eu le plus de succès sont ceux qui ont gardé leurs objectifs en tête tous les jours. Ils se sont engagés personnellement dans leurs projets. Ils comprennent et ne sous-estiment pas que chaque action quotidienne, même si elle semble parfois anodine, les fera avancer vers leurs objectifs. Il ne s'agit pas d'être obsédé, mais bien de voir que les mesures prises ne sont pas des sacrifices; elles sont plutôt des petites victoires. C'est une mentalité que vous devez consciemment adopter tous les jours. C'est pour cette raison qu'il est important de percevoir chaque action quotidienne comme une étape de plus vous menant vers le succès. Couper la moitié de votre dessert est une victoire, marcher 10 minutes de plus est un boni. Apprenez à vous récompenser par plus de positivisme dans votre dialogue interne.

Une action par jour...pour toujours!