

## À petits pas vers des habitudes santé et un mode de vie positif



Ce n'est pas facile de changer des habitudes prises il y a 30 ou 40 ans. Malheureusement, au fil des années, plusieurs des maladies chroniques auxquelles nous sommes confrontées sont liées à notre mode de vie. Mais, la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prévenir ou de gérer plusieurs de ces maladies chroniques en apportant de petits changements à nos habitudes qui nous mèneront à un mode de vie plus sain.

Au nombre des maladies chroniques liées à notre mode de vie, il y a le diabète de type 2, les maladies coronariennes, les problèmes d'obstruction des vaisseaux sanguins qui causent les accidents vasculaires cérébraux, l'arthrite, certains cancers, la maladie d'Alzheimer et l'ostéoporose. L'activité physique, une saine alimentation et de simples changements à notre mode de vie peuvent jouer un rôle majeur dans la prévention et la gestion de ces maladies. Ça vaut la peine d'essayer, vous en conviendrez?

Voici un lot de suggestions pour commencer à y réfléchir. Choisissez-en une et faites-en l'essai. Demandez-vous si c'est quelque chose que vous pourriez faire avec un tout petit peu d'effort. Si le changement est trop important, vous risquez d'avoir de la difficulté à en faire une habitude.

Commencez à petits pas par des changements très simples et incluez ces changements dans votre quotidien. Si vous n'y arrivez pas, essayez une autre suggestion sur cette liste. Une fois que vous aurez réussi à mettre en pratique une suggestion pendant une

semaine ou plus, essayez une deuxième suggestion. En optant pour des changements tout simples et en commençant petit peu à petit peu et en persévérant, vous serez agréablement surpris des résultats.

Voyez ces changements comme un gain, un plus, au lieu de vous arrêter aux habitudes que vous devez laisser derrière. Ces changements vous aideront à prolonger votre longévité de plusieurs années et à ajouter à votre vie de l'agrément. En retour, vous préservez votre autonomie et demeurerez en bonne santé.

### **Suggestions pour faire plus de place à l'activité physique dans votre mode de vie :**

- Faites de la place à l'activité physique dans votre quotidien.
- Commencez d'abord par augmenter ce que vous faites déjà.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Prenez soin de vos pieds. Achetez-vous de bonnes chaussures de marche.
- Commencez lentement et augmentez graduellement votre cadence et vos distances.
- Les séances d'activité physique d'une dizaine de minutes finissent par s'additionner.
- Essayez de faire par semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à intense.

### **Suggestions pour faire plus de place à une saine alimentation dans votre mode de vie :**

- Si vous aimez les sucreries, réduisez-en graduellement la consommation plutôt que d'essayer de les supprimer tout d'un coup.

- Remplacez le pain blanc par des pains de grains entiers.
- Buvez de l'eau plus souvent.
- Si vous buvez habituellement du jus de fruits, remplacez le jus par de l'eau au moins une fois par jour.
- Ajoutez juste un fruit ou un légume de plus à votre régime alimentaire.
- Évitez les grosses portions et évitez les secondes portions.
- Choisissez divers aliments dans chacun des groupes alimentaires.
- Privilégiez les aliments faibles en matières grasses.
- Entre les repas, mangez des collations nourrissantes.
- Mangez des produits laitiers faibles en matières grasses et des viandes maigres, du poisson et de la volaille.
- Limitez les aliments riches en matières grasses tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.
- Supprimez ou réduisez le gras dans la préparation de vos aliments et réduisez-le sel.
- Limitez les aliments transformés.

(Ces conseils sont tirés de *Votre passeport personnel vers une vie saine*, une ressource de Vieillir activement Canada.)