



Vous avez déjà commencé à améliorer votre condition physique, ce qui est excellent. L'information incluse dans le présent plan d'action vous permettra de continuer à rehausser de façon durable votre niveau de forme actuel. Ce plan contient l'essentiel des faits, des conseils et des ressources qui vous aideront à atteindre vos objectifs en matière de santé.

## Faits : Je veux en savoir plus!

- Une personne suffisamment active voit diminuer son risque de mourir prématurément et de développer diverses affections, telles qu'une maladie cardiaque, l'hypertension, certains cancers, le diabète et l'ostéoporose.
- L'activité physique peut aussi contribuer à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de la dépression, ainsi que rehausser l'état mental général.

## Conseils : Aidez-moi à changer pour de bon!

- Fixez-vous un nouvel objectif ou revoyez votre objectif actuel.
- Si ce n'est pas déjà fait, parlez de votre objectif à quelqu'un et demandez à cette personne de vérifier vos progrès.
- Essayez quelque chose de nouveau! L'exercice n'a pas à être ennuyeux ou rebutant. Modifiez votre routine pour rehausser l'intérêt de vos séances d'exercice.
- Restez moins souvent devant l'ordinateur ou la télé, et passez le temps ainsi récupéré à faire de l'activité physique.
- Ne restez pas seul! Joignez-vous à une équipe sportive, ou inscrivez-vous à un gym ou à des cours de danse ou de conditionnement physique. Faire de l'exercice avec d'autres peut s'avérer plus satisfaisant et le temps passe plus vite.
- Laissez votre corps vous transporter. Quand c'est possible, marchez, prenez votre vélo ou courez au lieu de conduire ou de prendre l'autobus.
- Allez-y par tranches! Pour respecter l'exigence minimale de 150 minutes d'exercice par semaine, accumulez plusieurs séances d'au moins 10 minutes.

## Ressources : Où puis-je m'informer?

[Partez du bon pied \(Participation\)](#)

Obtenez des conseils pratiques qui vous aideront à devenir plus actif dès aujourd'hui.

[Profilan \(Les diététistes du Canada\)](#)

Cet outil mis au point par Les diététistes du Canada vous permet de:

- surveiller votre activité physique;
- connaître la qualité nutritionnelle des aliments que vous mangez;
- planifier vos repas de manière à respecter vos objectifs.