

# Let's Go! Small Steps Healthy Habits

Nous nous intéressons à la santé et au bien-être de tous nos patients. Veuillez prendre un instant pour répondre à ces questions.

Votre nom : \_\_\_\_\_ Date d'aujourd'hui : \_\_\_\_\_



1. Combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité physique qui accélère les battements du cœur ? \_\_\_\_
2. Ces jours-là, pendant combien de minutes êtes-vous habituellement actif(-ve) ? \_\_\_\_\_
3. À quelle fréquence mangez-vous tout en faisant autre chose ?  
*(par exemple, utiliser votre téléphone ou votre ordinateur, regarder la télévision, lire un livre, en étant dans votre voiture)*  
 Jamais       Une partie du temps       La plupart du temps       Toujours



4. Combien de portions de fruits et légumes consommez-vous chaque jour ? \_\_\_\_\_  
*Une portion = 1/2 tasse de fruits (la taille d'une tasse à fruits), un fruit de la taille d'une balle de tennis ou 1 tasse de légumes à feuilles vertes (une petite salade).*



5. Combien de fois par semaine mangez-vous des plats à emporter ou de restauration rapide ? \_\_\_\_\_
6. Combien de ces boissons buvez-vous habituellement chaque jour ?  
\_\_\_\_\_ Eau      \_\_\_\_\_ Café      \_\_\_\_\_ Boisson gazeuse      \_\_\_\_\_ Boissons pour sportifs  
\_\_\_\_\_ Jus      \_\_\_\_\_ Boissons énergétiques      \_\_\_\_\_ Alcool      \_\_\_\_\_ Autre



7. Combien d'heures dormez-vous normalement chaque nuit ? \_\_\_\_\_
8. À quelle fréquence vous sentez-vous reposé(e) lorsque vous vous levez le matin ?  
 Jamais       Une partie du temps       La plupart du temps       Toujours
9. À quelle fréquence avez-vous l'impression de gérer votre stress sainement ?  
 Jamais       Une partie du temps       La plupart du temps       Toujours
10. **D'après vos réponses, y a-t-il UNE chose sur laquelle vous aimeriez travailler ?**  
 Bouger plus     Faire plus d'exercice     Manger plus de fruits et de légumes     Manger moins d'aliments à emporter/ de restauration rapide     Pratiquer davantage le « manger en pleine conscience » (ne rien faire d'autre pendant que vous mangez)     Boire plus d'eau     Boire moins de café, de boissons gazeuses, de boissons pour sportifs, d'alcool     Mieux vous reposer (7 à 9 heures/nuit)     Travailler à réduire votre stress sainement     Autre \_\_\_\_\_

Dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à effectuer un changement ?



# Lorsqu'il s'agit de votre santé, les petits pas vous mènent loin !



## Bougez plus.

C'est un excellent moyen d'améliorer votre santé.

Passez moins de temps assis(e) : pour chaque heure que vous passez assis(e), bougez pendant 3 minutes.

Bougez pendant 30 minutes chaque jour. Vous pouvez tout à fait le faire en plusieurs fois : 10 minutes, 3 fois par jour.

Comptez les minutes : essayez de parvenir à au moins 150 minutes par semaine.

Rendez cela amusant. Marchez avec un(e) ami(e), un(e) collègue ou en promenant un chien.

Prenez les escaliers. Vous pouvez les utiliser par n'importe quel temps.



## Mangez de vrais

aliments issus de la nature qui vous donneront de l'énergie.

Choisissez des aliments sous leur forme naturelle. Mangez moins d'aliments emballés.

Vérifiez les étiquettes des ingrédients. Choisissez des aliments dont le sucre ne figure pas dans les 3 premiers ingrédients.

Ajoutez des fibres. Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes à tous vos repas.

Dans l'idéal, consommez 2,5 tasses de légumes et 2 tasses de fruits par jour.

Réduisez les portions. Servez-vous dans des assiettes plus petites. Savourez votre nourriture. Mangez lentement. Faites une pause entre deux bouchées.



## Buvez de l'eau.

C'est le meilleur choix.

Ayez toujours de l'eau à portée de main. Ayez sur vous une bouteille réutilisable.

Buvez un verre d'eau avant les repas. Cela vous aidera à manger moins.

Aromatisez-la. Mettez un morceau de fruit dans votre eau.

Faites en sorte de vous en souvenir facilement. Conservez un pichet d'eau au réfrigérateur.

Limitez votre consommation de boissons sucrées. Cherchez plutôt à boire de l'eau.



## Reposez-vous.

Un bon sommeil régénère le corps et l'esprit.

Essayez de dormir 7 à 9 heures chaque nuit.

Adoptez une routine pour vous coucher tous les soirs.

Débranchez. Éteignez la télévision et les appareils mobiles au moins une heure avant d'aller vous coucher.

Pratiquez la gratitude. Avant de vous coucher, pensez à 3 choses que vous avez vécues ce jour-là et pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).

Trouvez le temps de vous détendre. Accordez-vous 10 minutes de calme par jour pour vous recentrer et vous ressourcer.