

# Aide-mémoire

Élabore ton plan d'action personnel dans le but de t'aider à adopter un mode de vie sain et actif en modifiant tes habitudes et tes comportements liés à l'activité physique, à l'alimentation, au sommeil, à la gestion du stress et à la consommation de substances néfastes pour ta santé.

Pour y arriver, tu dois prendre le temps de réfléchir à tes habitudes et analyser tes comportements. Tu dois aussi évaluer ta condition physique en ciblant les déterminants que tu dois maintenir ou améliorer : ton endurance cardiovasculaire, ta vigueur musculaire (abdominaux, bras et haut du corps) et ta flexibilité (tronc et épaules).

Tu dois également évaluer les effets de certaines de tes habitudes de vie sur ta santé et ton bien-être pour déterminer les comportements que tu dois modifier ou maintenir.

Voici ce que tu dois faire pour chaque volet lié à ton mode de vie :

- 1. Démontrer que tu connais les effets positifs ou négatifs de tes habitudes de vie et de tes comportements concernant :**
  - a) l'activité physique :** un mode de vie actif suppose une certaine intensité et la pratique quotidienne de l'activité physique ;
  - b) l'alimentation :** une saine alimentation est nutritive et équilibrée tout en répondant à tes besoins énergétiques selon ton niveau d'activité physique ;
  - c) le sommeil :** un sommeil réparateur et bénéfique pour ta santé doit être d'une durée et d'une qualité suffisantes ;
  - d) le stress :** le stress peut être bon ou mauvais ; tu dois savoir en reconnaître les sources et trouver des moyens pour arriver à le gérer ;
  - e) la consommation de substances nuisibles à ta santé et les comportements néfastes :** les tentations sont nombreuses et tu dois faire tes propres expériences tout en étant conscient ou consciente des risques pour ta santé de même que des étapes menant à la dépendance.
- 2. Évaluer la qualité de tes habitudes de vie.**
- 3. Élaborer ton plan d'action, qui mettra l'accent sur ce que tu souhaites maintenir ou améliorer en fonction de ton bilan personnel concernant ton mode de vie.**
- 4. Mettre en application ton plan d'action.**
- 5. Évaluer les résultats que tu auras obtenus, selon les objectifs que tu te seras fixés, en indiquant tes réussites et tes échecs ainsi que les raisons expliquant tes résultats.**
- 6. Faire le bilan en notant ce que tu retiens et ce que tu comprends de ta démarche, ce que tu souhaiterais poursuivre, ce dont tu es fier ou fière, de même que tes résolutions.**