

Objectifs et valeurs comportementaux

Nom : _____

Date : _____

Les **objectifs comportementaux** sont la façon dont vous appliquez vos valeurs aux actions quotidiennes. Étant donné qu'un chiffre sur la balance ne constitue pas un comportement, nous devons plutôt adopter des objectifs comportementaux axés sur la santé.

Établir des objectifs comportementaux

Dans votre parcours de gestion du poids, les objectifs comportementaux vous aideront à établir les bases de votre réussite. Essayez de vous fixer des objectifs comportementaux qui sont conformes à vos valeurs, spécifiques et mesurables, et choisissez des objectifs comportementaux qui sont réalistes pour vous.

Utilisez vos valeurs comme guide pour vous fixer des objectifs comportementaux (consultez la feuille de travail sur les valeurs).

Essayez de commencer par un ou deux objectifs : pensez à un objectif favorisant votre santé que vous aimeriez ajouter à votre journée. Voici un exemple : « Marcher pendant 15 minutes, 3 jours par semaine après le travail. » N'oubliez pas que si l'objectif ne fonctionne pas, vous pouvez toujours le revoir afin d'y apporter des changements.

•

•

Concentrez-vous sur des objectifs réalisables et qui comptent pour vous, sur lesquels vous pourrez demeurer concentré au fil du temps.

Idées d'objectifs comportementaux



Bougez plus tout au long de la journée

- Si vous avez un travail de bureau, levez-vous et marchez aussi souvent que possible.
- Prenez l'escalier aussi souvent que possible.
- Stationnez à une distance modérée de l'entrée de votre destination.



Concentrez-vous sur la taille des portions

- Prévoyez de petites collations santé pour les moments où vous avez un petit creux.
- Divisez votre assiette en portions : la moitié de l'assiette pour les légumes ou les fruits, un quart de l'assiette pour les grains entiers et l'autre quart pour les protéines (privilégiez des protéines végétales).
- Établissez des heures de repas régulières pour éviter de trop manger tout au long de la journée.



Mangez sainement en déplacement

- Emballez des collations saines et non périssables.
- Apportez un repas maison pour manger dans la voiture ou l'avion.
- Utilisez une bouteille d'eau réutilisable.



Mangez sainement lorsque vous prenez vos repas à l'extérieur

- Planifiez à l'avance et choisissez des restaurants offrant des options saines.
- Buvez de l'eau avec vos repas.
- Commandez de plus petites portions ou un hors-d'œuvre pour votre repas.



Magasinez de manière intelligente

- Planifiez vos repas pour la semaine, en commençant par les soupers.
- Évitez de faire l'épicerie lorsque vous avez faim.
- Privilégiez les aliments entiers non transformés et limitez la consommation d'aliments ultra-transformés.



Hygiène du sommeil

- Éteignez les appareils électroniques (p. ex., télévision ou téléphone) une heure avant de vous coucher.
- Limitez ou évitez la caféine l'après-midi et le soir.
- Essayez de faire une activité ayant un effet calmant (p. ex., prendre un bain ou lire un livre) avant de vous coucher.



Réduisez le stress

- Enrichissez votre vie sociale : cultivez les échanges avec des amis, des membres de la famille ou des voisins.
- Pratiquez la respiration profonde ou la méditation.
- Écrivez dans un journal.

Discutez avec votre professionnel de la santé de ce que vous avez accompli et de la façon dont il peut vous aider. N'oubliez pas qu'il y aura des hauts et des bas; changer de comportement prend du temps!

Référence : Freedhoff Y, Sharma AM. Best weight: a practical guide to office-based obesity management. Réseau canadien en obésité; 2010.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.
Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. caf.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA230B00033F

