RESSOURCE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Activité pour s'épanouir grâce au mouvement

Notre esprit et notre corps sont liés. Il est donc essentiel de rester actif pour être en bonne santé physique et mentale. Essayez d'être actif tous les jours, de réduire le temps passé assis et d'avoir de bonnes habitudes de sommeil. Incorporez des exercices axés sur l'endurance, l'équilibre, la force et la flexibilité.

Même de petits changements, comme remplacer la position assise par une activité légère ou remplacer une activité légère par une activité plus intense, peuvent faire une grande différence. Tout mouvement est préférable à l'absence de mouvement. Commencez lentement, allez à votre rythme et demandez de l'aide ou des conseils de la part d'un professionnel si nécessaire.

POUR COMMENCER

Habillez-vous en fonction de la météo

Préparez-vous à affronter les conditions météorologiques, qu'il pleuve, qu'il fasse froid ou qu'il y ait du soleil. Prenez une bouteille d'eau et allez à l'extérieur.

Commencez par une marche de 10 minutes

Marchez d'un bon pas pendant 10 minutes à un rythme légèrement plus rapide que d'habitude. Vous devriez être en mesure de tenir une conversation.

Adaptez-vous selon votre niveau de confort

Si un exercice de 10 minutes est trop long ou trop court, commencez par une durée qui vous convient. Augmentez progressivement la durée chaque semaine. N'oubliez pas de boire de l'eau.

Essayez d'autres activités

Si la marche ne vous convient pas, essayez d'autres activités qui vous permettent de bouger, comme le jardinage, le boulingrin, le pickleball ou le tai-chi.

AVANTAGES DE RESTER ACTIF

- **Réduire le stress :** Faire de l'exercice régulièrement aide à diminuer le stress et à calmer les émotions négatives tout en éveillant les sentiments positifs.
- **Augmenter l'énergie :** L'activité physique vous donne plus d'énergie et vous aide à mieux dormir.
- **Diminuer les risques pour la santé :** Rester actif aide à réduire le risque d'avoir certains problèmes de santé et à améliorer la santé générale des os.
- **Prévenir les chutes :** Une activité physique régulière peut aider à réduire le risque de chutes et à améliorer l'équilibre.
- **Profiter de la nature :** Le fait d'être à l'extérieur vous aide à gérer le stress, vous donne de l'énergie, vous permet de mieux vous concentrer et améliore votre humeur.

BÂTIR DES RELATIONS

Invitez un ami ou un voisin à se joindre à vous. C'est un excellent moyen de rester motivé et de profiter de la nature ensemble.

Suivi pendant 14 jours

Suivez vos progrès : Utilisez la méthode ci-dessous pour indiquer les jours durant lesquels vous êtes actif. Notez la durée d'activité physique pour constater une amélioration au fil du temps.

MOIS :

JOURS :

EXEMPLE : **01** JOUR | *J'ai marché dans le parc près de mon appartement.* | *10 min*

01 JOUR			**08** JOUR		
02 JOUR			**09** JOUR		
03 JOUR			**10** JOUR		
04 JOUR			**11** JOUR		
05 JOUR			**12** JOUR		
06 JOUR			**13** JOUR		
07 JOUR			**14** JOUR		

Pour en savoir plus sur les services de santé mentale, de lutte contre la dépendance ou de soutien communautaire qui vous sont offerts, communiquez avec l'équipe du **211** Manitoba par téléphone en composant le **211** ou visitez le site www.**mb.211.**ca afin d'avoir accès à un service confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Bravo! Vous êtes sur la bonne voie pour améliorer votre bien-être.