

Objectifs SMART

Fixez-vous des objectifs « **SMART** » : **S**pécifiques, **M**esurables, **A**ccessibles, **R**éalistes et **T**emporels.

Maintenant que vous connaissez vos facteurs de risque, discutez- en avec l'équipe de soins d'AVC ou un médecin afin d'identifier quelques risques que vous pensez pouvoir gérer. Les pages suivantes présentent des renseignements, des outils et des conseils pour vous aider dans vos démarches.

- S**pécifique *Que voulez-vous faire EXACTEMENT?*
- M**esurable *Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif?*
- A**ccessible *S'agit-il de quelque chose que vous pouvez changer vous-même?*
- R**éaliste *Cet objectif peut-il être atteint dans votre contexte actuel?*
- T**emporel *Quelle est votre date limite?*

FACTEUR À RÉDUIRE	OBJECTIF SMART	TEMPS CIBLE	DÉFIS	SOLUTIONS POSSIBLES
Inactivité	Faire de l'exercice au moins 2 fois par semaine, pendant 30 minutes	D'ici la fin de la saison	Je n'aime pas faire de l'exercice seul	Me joindre à un groupe d'exercice ou aller aux gym avec un(e) ami(e)
Je ne sais pas si ma pression artérielle est élevée	Noter ma pression artérielle 2 fois par jour	Pendant deux semaines	Je n'ai pas les moyens d'acheter un appareil de mesure ou je ne sais pas où en trouver	Demander une ordonnance à mon médecin

Pour en savoir plus, visitez le <https://livinghealthychamplain.ca/fr/Accueil> ou s'inscrire à un atelier GRATUIT d'autogestion.

Soyez actif

Faire de l'exercice régulièrement aide à réduire la pression artérielle et les taux de cholestérol sanguin.

L'exercice réduit aussi le stress et le poids, et améliore la santé et le bien-être de façon générale.

Voici quelques conseils pour vous aider à devenir plus actif :

- **Allez-y doucement.** ex., commencer avec une marche à courte durée. Augmentez petit à petit, la durée et la distance à mesure que votre santé s'améliore. Objectif = 10 000 pas par jour.
- **Demandez à vos proches de faire de l'exercice avec vous.**
- **Intégrez l'exercice à votre routine quotidienne.** Marchez pour aller au travail ou faites de l'exercice pendant la pause du midi.
- **Si vous planifiez être plus actif que vous l'êtes actuellement, parlez-en avec votre médecin.**
- **Dressez une liste des activités que vous aimez faire et essayez de les intégrer à votre vie quotidienne:**

L'objectif est de faire au moins 150 minutes d'exercice modéré ou vigoureux par semaine. Chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.

Pour en savoir plus, visitez le heartwise.ottawaheart.ca/fr ou francoforme.ca

