

## **CAPSULE SANTÉ OPTIFORME**

### **Établir des objectifs réalistes**

Qu'est-ce qui différencie une personne qui s'entraîne depuis des années de façon constante et une autre qui débute un entraînement pour n'arrêter que quelques semaines plus tard? La plus grande source d'échec face à un entraînement est la motivation qui vous pousse à débiter et les objectifs établis par rapport à cette motivation. On doit avoir en soi une cause personnelle à laquelle on tient pour pouvoir espérer changer son mode de vie.

Quelqu'un qui désire arrêter de fumer ou même changer ses habitudes alimentaires passe par plusieurs étapes. Il ne suffit pas seulement de dire que vous commencez un programme d'entraînement pour que cela devienne une habitude et un mode de vie. On doit avoir en soi une détermination et une raison qui nous poussent vers le changement.

Là est le problème de plusieurs gens. Ils entreprennent des objectifs irréalistes ou irréalisables. Prenons par exemple la perte de poids. Malheureusement les gens associent santé avec poids. Le poids ne détermine pas la santé. Être à bout de souffle après avoir monté des marches, ne pas être capable de se pencher pour lacer ses souliers, devoir s'injecter de l'insuline à chaque jour pour contrôler son diabète et être *brûlé* chaque soir après le travail sont quelques exemples de signes qui démontrent une santé plus affaiblie. Bien sûr, le surpoids est une cause de ces problèmes, mais le manque de tonus musculaire, de souplesse, de capacité cardio-respiratoire le sont avant tout.

Avec votre kinésiologue ou entraîneur personnel, il est facile d'établir un plan dans lequel vous pourrez trouver une activité à votre mesure et établir des objectifs à court, moyen et long terme qui vous motiveront et vous donneront

des résultats. De plus, vous pourrez faire un suivi et les ajuster en conséquence. Vous devez absolument trouver quelque chose qui vous tient profondément à cœur.

Nous sommes toutefois réalistes : les gens travaillent, ils ont des familles et prendre du temps pour soi n'est pas facile. **Même s'il est difficile de s'entraîner sérieusement, le choix vous appartient et il existe toujours des solutions.** L'heure de dîner et les temps libres devant la télévision en sont des exemples. Cela peut paraître compliqué, mais ce n'est pas une excuse car c'est votre santé qui est en cause et si vous n'en prenez pas soin, personne ne le fera. Et il ne faut pas attendre qu'il soit déjà trop tard. À votre retraite, vous serez récompensés pour tout votre travail et si vous avez fait attention à votre santé, vous pourrez pleinement en profiter. Regardez autour de vous les gens plus âgés; certains ont 80 ans et sont débordant d'énergie, d'autres ont 55 ans et sont toujours à bout de souffle, ont du diabète, font de l'embonpoint et sont parfois malades. Encore une fois, c'est une question de choix, voire de volonté.

Pour poursuivre, afin d'établir un objectif, on doit savoir définir ce terme et comment s'y prendre. Un objectif, c'est un but ou une finalité que l'on désire atteindre. Il doit être réaliste, réalisable, mesurable et surtout rationnel. On doit donc comprendre comment le corps fonctionne, soit les principes de base de la physiologie. Comprendre comment on prend du poids nous aidera à en perdre; comprendre comment les tissus se régénèrent nous permettra d'augmenter la masse musculaire. Avoir une connaissance des principes de la nutrition facilitera également une meilleure alimentation. Vous pouvez d'ailleurs consulter la capsule **la nutrition simplifiée** pour vous aider en ce sens. De plus, afin de vous soutenir avec ces phénomènes et éviter les pièges des nombreux mythes connus, vous pouvez consulter votre kinésiologue ou entraîneur personnel.

C'est donc dire que lorsque vous établissez vos objectifs, il est important de prendre un engagement envers vous-mêmes. Même ainsi, le but à atteindre doit être personnel et encore une fois, doit vous tenir à cœur. Par exemple, vouloir perdre dix livres est un objectif, mais vous devez également établir des étapes, c'est-à-dire dans combien de temps vous voulez le perdre et cela logiquement. Si depuis dix ans vous prenez entre cinq et dix livres par année, votre tout premier objectif pourrait simplement être de ne pas prendre de poids

cette année. Déjà, vous aurez fait un grand pas et sans vous en rendre compte, vous pourrez même perdre quelques livres dans l'année. Ensuite, lorsque les petits objectifs posés sont atteints, il est plus facile de garder sa motivation pour arriver à ses fins. On peut comparer la chose à l'apprentissage d'un bébé : au début, il rampe. Ensuite, il avance à quatre pattes pour enfin être capable de se tenir debout et plus tard, marcher. Donc, pour vous, c'est la même chose; on doit y aller étape par étape et des sentiments pour l'activité physique se développeront. **Ne vous fiez pas aux résultats des autres car les motivations et les besoins de chacun sont différents, de même que les métabolismes, les antécédents et facteurs génétiques.** Soyez fier de vos résultats et tous vos efforts seront récompensés. Quand on a travaillé fort pour obtenir ce qu'on désire, il devient difficile ensuite de vouloir abandonner. Si vous avez sué et travaillé pour perdre ces dix livres, vous serez fiers et ne voudrez plus retourner à vos vieilles habitudes. Déjà, une bonne partie de la lutte sera gagnée.

**Enfin, c'est à vous de déterminer ce que vous voulez changer et c'est à vous de prendre les moyens pour y parvenir.** Pas d'excuses, pas de « oui mais », pas de raisons! Si vous le voulez vraiment, vous trouverez les solutions et les kinésologues et autres spécialistes seront là pour vous suivre au cours de toutes ces étapes. Chez Optiforme, on travaille à développer cette volonté avant tout. Bon entraînement!

**L'Équipe Optiforme**

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Objectif>

CSEP: The Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Approach Protocol (CPAFLA)