



Agir concrètement pour l'équité et la justice raciales

Défis d'apprentissage – Guide de défis santé

Façonner une société plus saine



Table des matières

Une société plus saine commence par vous	3
Prenez soin de votre santé mentale	4
Misez sur le positif	5
Rendez la pareille	6
Gérez votre stress au quotidien	7
Mangez sainement	8
Changez vos habitudes alimentaires	9
Faites de l'activité physique	10
Bougez plus	11



Guide de conversation Façonner une société plus saine >



Cahier Façonner une société plus saine >

Le guide de défis santé s'inscrit en complément du guide de conversation et du cahier Façonner une société plus saine. Assurez-vous de mettre à profit ces précieuses ressources pour relever votre défi!

Remarque : Ces minidéfis ont pour but de vous aider à adopter de nouvelles habitudes quotidiennes et non de se substituer à une opinion médicale professionnelle ni de servir d'outil d'autodiagnostic. Toutefois, si vous ressentez trop de pression, que vous composez avec des problèmes plus complexes, ou que vous doutez de pouvoir relever certains défis sans risques, il peut être préférable de consulter votre médecin ou spécialiste en santé mentale.

Une société plus saine commence par vous



Une bonne santé personnelle est essentielle à une vie sociale de qualité. Alors que nous mettons tout en œuvre pour réduire les disparités en matière de santé dans nos communautés, faire de petits gestes pour prendre soin de soi peut avoir de grandes répercussions. Agissez en ce sens en relevant les minidéfis présentés dans ce guide. Vous pouvez vous aider du cadre d'apprentissage par défis présenté à la page 5 du [guide de conversation Façonner une société plus saine](#).

Mobilisation

Si les décisions que vous prenez par rapport à votre santé ont un réel impact sur les gens autour de vous, il n'est toutefois pas toujours facile de faire des choix sains. Pour bien comprendre l'importance de la santé en général, inspirez-vous des défis de ce guide. Ils vous inciteront à bouger, à manger sainement et à prendre soin de votre santé mentale.

Réflexion

Ce guide contient 8 minidéfis et 20 activités directrices, chacune comprenant des questions pour vous guider. Réfléchissez à ce que vous souhaitez accomplir et à la manière dont vous comptez y parvenir, puis répondez aux questions directrices de chaque activité. Considérez toute autre question qui vous vient à l'esprit. Après tout, cela pourrait donner lieu à des changements bénéfiques pour vous, mais aussi pour l'ensemble de la collectivité.

Action

Créez un plan en prévision de votre minidéfi. Plus il sera détaillé, plus vous aurez de chances de vous y tenir. Consacrez autant de temps que vous voulez au défi – un jour, une semaine ou plus encore. Même chose pour la fréquence d'exécution. C'est vous qui décidez. Vous pouvez relever les défis en solo ou avec des proches.

Rayonnement

Pensez aux stratégies qui fonctionnent. Les médias sociaux sont un bon endroit pour afficher ce que vous avez fait pour améliorer votre santé ou celle de votre communauté. Au moment de publier, n'oubliez pas d'utiliser le mot-clic [#ChallengeForChange](#) pour passer le mot et inciter les autres à emboîter le pas.



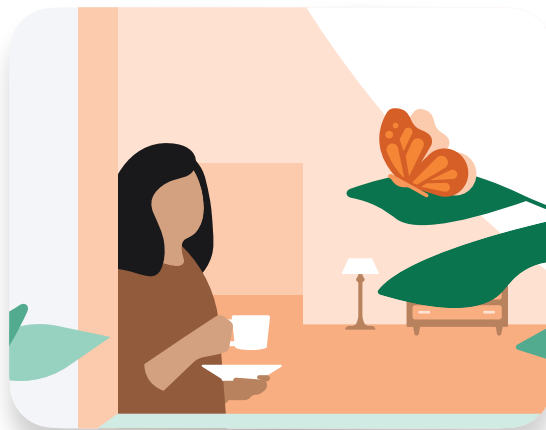
Prenez soin de votre santé mentale

Misez sur le positif

Quelques ajustements suffisent pour changer d'état d'esprit.

Activités directrices

1. **Tenez un journal de gratitude** : Notez-y tout ce qui vous comble.
2. **Pensez à sourire** : Retrouvez votre bonne humeur avec un sourire.
3. **Faites-vous plaisir** : Faites quelque chose que vous aimez.
4. **Prenez un moment pour vous** : Apprenez une technique relaxante.

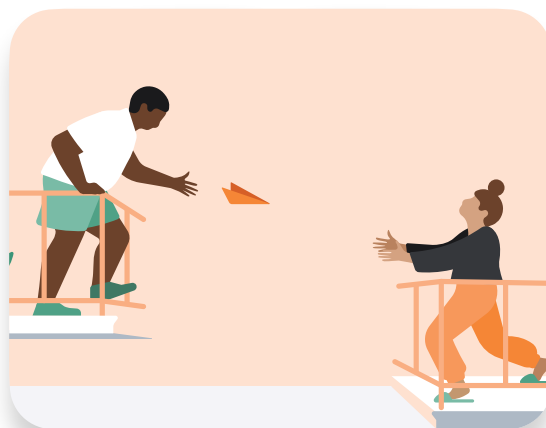


Rendez la pareille

En prenant soin de votre communauté, vous prendrez soin de vous.

Activités directrices

1. **Faites une bonne action** : Agissez avec bienveillance.
2. **Témoignez votre reconnaissance** : Dites aux gens qui vous entourent combien vous les aimez.
3. **Donnez** : Soutenez une cause qui vous tient à cœur.
4. **Accordez du temps et de l'attention** : Échangez avec une personne qui vous est chère.



Gérez votre stress au quotidien

Utilisez différents outils pour composer avec les situations stressantes quand elles se présentent.

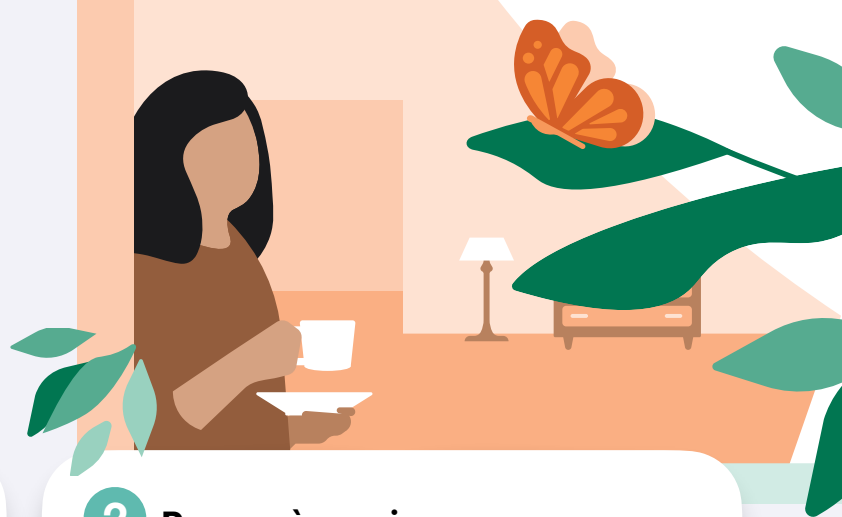
Activités directrices

1. **Pratiquez la pleine conscience** : Cultivez votre calme intérieur.
2. **Changez votre façon de penser** : Adoptez un autre point de vue.
3. **Faites le vide en faisant le plein de sport** : Remettez les compteurs à zéro avec des exercices physiques.
4. **Déterminez vos sources de stress** : Dressez la liste des choses qui vous stressent.



Misez sur le positif

Quelques ajustements suffisent pour changer d'état d'esprit.



1 Tenez un journal de gratitude

Comment

Notez tout ce qui vous comble : vos proches, un bon repas, un joli jardin aperçu lors d'une promenade ou – pourquoi pas – quelques-unes de vos qualités.

Pourquoi

Selon des études, le fait de prêter attention aux choses qui procurent du bonheur, qu'elles soient importantes ou non, aide à changer sa perception du monde. Une perspective qui peut s'avérer intéressante en cas d'émotions négatives, d'événements stressants ou de périodes difficiles.

Questions directrices

- Vous ne savez pas par où commencer? Pensez aux moments que vous appréciez dans la journée, comme vous réveiller aux côtés de votre animal de compagnie ou souper avec vos proches.
- Quel est votre plan? Réfléchissez au moment de la journée où vous voulez écrire et au nombre de sujets que vous voulez aborder.

2 Pensez à sourire

Comment

Essayez de sourire – ou au moins de bouger vos zygomatiques – quelques fois par jour.

Pourquoi

S'il est parfaitement normal de ne pas sourire quand le cœur n'y est pas, des études montrent toutefois que le fait d'esquisser un sourire soulage la tension du visage et envoie un signal de bonheur à votre cerveau. Cela a ensuite pour effet d'atténuer le stress.

Questions directrices

- Qu'est-ce qui pourrait vous faire penser à sourire? Vous pourriez sourire chaque fois que vous vous levez ou que vous voyez votre reflet.
- Combien de fois par jour essaieriez-vous de sourire?
- Remarquez-vous un changement dans votre état avant et après un sourire?

3 Faites-vous plaisir

Comment

Misez sur le positif en faisant des activités qui vous procurent du bonheur. Sans y consacrer forcément beaucoup de temps ou de ressources, accordez-vous le luxe de faire ce que vous aimez – même si c'est juste écouter de la musique pendant cinq minutes ou prendre des nouvelles d'une amie.

Pourquoi

On peut facilement se laisser submerger par les obligations à la maison, au travail ou à l'école. En dédiant du temps aux choses que vous aimez, vous pourrez commencer à reprendre le contrôle de vos journées et à dégager du positif de ces activités.

Questions directrices

- Quels types d'activités vous réjouissent le plus? Ça peut être des activités en groupe, comme disputer des parties de basketball improvisées, ou en solo, comme lire un livre. Dressez une liste de vos options.
- Quel(s) jour(s) de la semaine vous ferez-vous plaisir?

4 Prenez un moment pour vous

Comment

On ne peut pas toujours prévoir quand le stress ou les émotions négatives nous envahiront. On peut cependant trouver des techniques qui nous aideront à les apprivoiser.

Pourquoi

Plus vous aurez d'outils pour gérer votre stress ou votre anxiété, plus vite vous réussirez à apaiser votre corps et votre mental. Vous pourrez alors maintenir votre concentration et votre productivité sans vous laisser envahir par vos émotions négatives.

Questions directrices

- Que pouvez-vous faire quand vous sentez monter la pression? Commencez par exemple par prendre trois grandes respirations.
- Quelle affirmation positive pouvez-vous vous répéter? Une idée : « Aucun obstacle n'est à mon épreuve. »
- Comment vous sentez-vous une fois que vous avez pris un moment pour vous?

Rendez la pareille

Prenez soin de votre communauté pour prendre soin de vous.



1 Faites une bonne action

Comment

Agir avec bienveillance – même à toute petite échelle – est gratifiant. Par exemple, vous pourriez faire les courses d'une voisine ou souligner les efforts d'un membre de votre équipe.

Pourquoi

Quand le stress nous envahit ou que la pression se fait trop forte, il est difficile de penser à autre chose. En reportant son attention sur les autres, on parvient à voir le monde différemment. Ces petits moments permettent de changer d'état d'esprit et de mieux gérer son stress – en plus d'illuminer la journée de quelqu'un.

Questions directrices

- À qui aimeriez-vous adresser un compliment ou des encouragements?
- Quelles marques de gentillesse pourriez-vous offrir à des personnes inconnues? Pourquoi ne pas leur sourire, leur tenir la porte ou leur céder votre place dans le bus?

2 Témoignez votre reconnaissance

Comment

Dites aux gens qui vous entourent combien vous les appréciez. Par exemple, dites à une camarade de classe combien vous avez aimé collaborer avec elle dans un récent travail de groupe ou textez votre ami pour le remercier d'être dans votre vie.

Pourquoi

Bien que les gens qui nous entourent nous apportent beaucoup, il est rare qu'on le leur dise. Illuminez la journée d'une personne en soulignant tout ce que vous aimez et admirez chez elle et la place qu'elle occupe dans votre vie.

Questions directrices

- Comment vous y prenez-vous pour remercier les autres? En leur envoyant un court texto? En leur écrivant une note manuscrite? En leur faisant une tape du poing, un tope là ou un câlin?
- Envers qui éprouvez-vous de la reconnaissance? Qui admirez-vous? Dressez une liste de ces personnes et prévoyez de leur dire ce que vous ressentez.

3 Rendez la pareille

Comment

Donnez du temps ou de l'argent à une cause qui vous tient à cœur, comme un organisme d'aide à l'enfance ou une banque alimentaire. Vous vous enrichirez ainsi de l'expérience d'autres personnes.

Pourquoi

En aidant votre communauté, vous élargirez vos horizons et entreverrez de nouvelles possibilités.

Questions directrices

- À quel organisme aimeriez-vous commencer à donner du temps, de l'argent ou des compétences?
- Qui parmi votre famille, votre cercle amical ou votre communauté a réellement besoin de votre temps et de votre attention en ce moment? Se montrer disponible est un bon moyen de rendre la pareille.

4 Donnez de votre temps et de votre attention

Comment

Choisissez une personne dans votre vie, et passez du temps de qualité avec elle.

Pourquoi

À une époque où les gens sont si occupés, il est primordial de prendre du temps pour soi, mais aussi pour les autres. Sociaux par nature, les êtres humains gagnent à passer du temps ensemble, notamment pour recevoir du soutien affectif, obtenir de la validation et améliorer leur santé en général.

Questions directrices

- Avec qui aimeriez-vous passer plus de temps? Appelez cette personne ou prévoyez un moment avec elle.
- À quelle personne n'avez-vous pas parlé depuis un moment? Envoyez-lui un texto ou appelez-la pour prendre de ses nouvelles.

Gérez votre stress au quotidien

Utilisez différents outils pour composer avec les situations stressantes quand elles se présentent.



1 Pratiquez la pleine conscience

Comment

Développée par Tara Brach, la méthode **R.A.I.N.** est un ensemble de quatre techniques de pleine conscience : **Recognize** (prendre conscience de ce que l'on ressent dans son corps et autour de soi); **Allow** (s'autoriser à vivre le moment présent, sans essayer de repousser ni de justifier ses émotions); **Investigate** (analyser ce qui nous met mal à l'aise); **Nurture** (se nourrir de la circulation de ses émotions). Une seule technique peut parfois suffire dans certaines situations comme les conversations tendues.

Pourquoi

Mieux comprendre vos réactions dans des situations stressantes et ne pas juger vos émotions vous aidera à retrouver votre calme et à mieux gérer vos émotions la prochaine fois.

Question directrice

- Quelle méthode fonctionne le mieux pour vous? Tester une technique à la fois ou les essayer l'une à la suite de l'autre?
- Dans quels cas ces techniques pourraient vous être les plus utiles?

2 Changez votre façon de penser

Comment

Quand vous sentez les émotions négatives vous envahir, essayez de changer de perspective. Rappelez-vous que la situation est temporaire. Vous pouvez même essayer d'en rire sur le moment.

Pourquoi

Mettre fin à vos pensées négatives vous aidera à améliorer votre bien-être mental. Réfléchissez à une stratégie qui changerait le cours des choses, comme on jetterait une pierre dans un ruisseau pour modifier soudainement la direction du courant.

Questions directrices

- Dans quelles situations vous laissez-vous piéger par vos pensées négatives?
- Quel mot ou quelle phrase vous aiderait à vous en sortir? Vous pourriez vous répéter quelque chose comme « ça va passer » ou « c'est difficile, mais je suis capable ».

3 Faites le vide en faisant le plein de sport

Comment

Choisissez une activité comme le vélo, la marche ou le yoga que vous pouvez faire quand vous sentez le stress monter. Autres idées : soulevez des poids ou des objets pesants à la maison. Enchaînez sauts avec écart, accroupissements ou fentes. Sans oublier quelques répulsions sur une chaise.

Pourquoi

Quand le stress vous envahit, votre fréquence cardiaque augmente. La même chose se produit durant une activité physique, mais vous rechargez en plus vos batteries et faites baisser votre taux d'hormones de stress. Vous pouvez alors reprendre là où vous en étiez, avec les idées plus claires et un meilleur état esprit.

Questions directrices

- Quels types d'exercice pourraient vous aider à faire le vide et à déstresser?
- Comment vous sentez-vous après l'entraînement, même si celui-ci ne dure que quelques minutes?

4 Déterminez vos sources de stress

Comment

Quand quelque chose vous stresse, comme arriver en retard à un cours ou une réunion ou avoir une grosse charge de travail, prenez-en note et décrivez les effets physiques sur vous.

Pourquoi

Surveiller vos réactions aux situations de stress vous permettra d'en apprendre plus sur vos modèles comportementaux et de développer des astuces pour mieux faire face la prochaine fois.

Questions directrices

- Comment voulez-vous faire le suivi de vos sources de stress? Par exemple, vous pourriez les prendre en note, les consigner dans une app sur votre téléphone ou les enregistrer avec un dictaphone.
- Quels éléments vous stressent le plus? Un bruit assourdissant? Une lumière agressive? La nécessité d'agir vite? La foule? La solitude?

Mangez sainement

Changez vos habitudes alimentaires

Quelques changements à ses habitudes alimentaires suffisent pour ressentir des bienfaits sur sa santé physique et mentale.

Activités directrices

1. **Mangez. Plus. De. Légumes** : Augmentez votre apport en légumes.
2. **Exprimez votre créativité dans vos salades** : Ajoutez un nouvel ingrédient santé.
3. **Remplacez un aliment frit** : Choisissez une option rôtie, grillée ou gratinée.
4. **Mettez-y du piquant** : Explorez de nouvelles saveurs.



Mangez sainement quand vous manquez de temps

Il existe des astuces simples et bonnes pour la santé.

Activités directrices

1. **Variez la taille de vos portions** : Servez-vous de plus petites quantités durant les repas.
2. **Ne lésinez pas sur les accompagnements** : Troquez les frites ou le pain contre des options plus santé.
3. **Organisez vos repas** : Mettez-les dans des contenants individuels prêts à l'emploi.
4. **Cuisinez en lots** : Préparez un plat qui vous durera plusieurs jours.



Prévoyez des collations

Résistez aux fringales d'après-midi en préparant des collations santé.

Activités directrices

1. **Prenez un fruit en guise de friandise** : Débarrassez-vous des collations bourrées de sucre.
2. **Gérez vos pauses-collation** : Limitez la fréquence du grignotage.
3. **Essayez quelque chose de nouveau** : Réinventez vos collations du matin ou d'après-midi.
4. **Variez vos collations** : Troquez un de vos aliments favoris contre une option plus saine.



Changez vos habitudes alimentaires

Quelques changements à ses habitudes alimentaires suffisent pour ressentir des bienfaits sur sa santé physique et mentale.

1 Mangez. Plus. De. Légumes.

Comment

Ajoutez à votre assiette un légume ou deux, comme des épinards, des carottes ou des brocolis, pour un repas plus santé.

Pourquoi

Riches en fibres et en eau, les légumes favorisent la sensation de satiété.

Questions directrices

- Quels sont vos légumes préférés? Ou parmi les légumes que vos proches adorent, lesquels seriez-vous susceptible d'essayer?
- Quel plat s'accommoderait bien de légumes? Vous pourriez ajouter des épinards à une omelette au déjeuner, garnir un sandwich de laitue, de tomates ou de pousses au dîner ou vous préparer un accompagnement de légumes au souper.

2 Faites preuve de créativité

Comment

Diversifiez vos plats en essayant un nouveau légume, en les parsemant de noix ou de graines pour le côté croquant ou en y ajoutant un œuf ou du poisson pour l'apport en protéines.

Pourquoi

Si vous en avez assez des salades, variez les ingrédients. Rendez-les plus appétissantes, mais aussi plus saines, en y ajoutant des couleurs vives avec des fruits et des légumes, ou de nouvelles textures avec des noix croquantes ou des avocats crémeux.

Questions directrices

- Quels sont vos ingrédients de prédilection pour les salades? Savoir ce que vous aimez est un bon début.
- Qu'est-ce qui fait que vos salades sont fades ou monotones? Sont-elles toutes de la même couleur? Manquent-elles d'une touche d'acidulé ou de sucré? Gagneraient-elles à être plus croquantes ou crémeuses?

3 Essayez autre chose

Comment

Si manger des aliments frits à l'occasion n'est pas interdit, il peut être bon d'alterner avec des plats rôtis, gratinés ou grillés.

Pourquoi

Les aliments frits peuvent causer des ballonnements et des baisses d'énergie. En les remplaçant par des équivalents plus sains, vous améliorez non seulement votre santé, mais aussi votre bien-être général.

Questions directrices

- Qu'est-ce qui vous aiderait à remplacer les aliments frits? Et si vous étudiez le menu avant de sortir souper afin d'éviter de commander la même chose que d'habitude?
- Comment pourriez-vous partager vos trucs pour remplacer un aliment gras par un autre plus santé de manière originale? Pourquoi ne pas créer une vidéo avant-après et la publier sur les médias sociaux avec un message positif?

4 Mettez-y du piquant

Comment

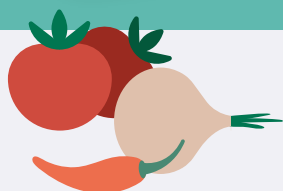
Il n'y a pas que le sel pour rehausser le goût des plats. Une multitude d'options sont tout aussi savoureuses!

Pourquoi

Explorer de nouvelles saveurs vous permet non seulement de réduire votre consommation de sel, mais aussi de satisfaire votre palais avec des fines herbes et assaisonnements toujours plus variés.

Questions directrices

- Sur quels plats pourriez-vous parsemer des fines herbes comme du basilic, du thym ou de la coriandre?
- Quelles recettes pourraient-être encore plus appétissantes avec du poivre, de la poudre d'ail ou un zeste de votre agrume préféré?
- Avec quoi pourriez-vous pimenter votre nourriture? Ajoutez un mélange de poivres, des légumes épicés marinés ou du gingembre frais émincé dans vos sautés, vos soupes, vos salades ou vos ragoûts.



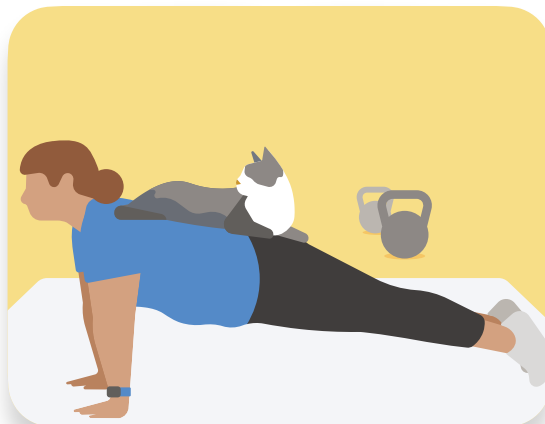
Faites de l'activité physique

Bougez plus

Dépensez-vous davantage et passez plus de temps debout chaque jour.

Activités directrices

1. **Faites plus d'exercice** : Allongez vos entraînements.
2. **Levez-vous** : Levez-vous de votre chaise plus souvent.
3. **Allez plus loin** : Repoussez vos limites.
4. **Accordez-vous du temps pour les loisirs** : Trouvez-vous une activité amusante.



Prenez 5... ou 10 minutes

Essayez de caser 5 à 10 minutes d'entraînement dans votre journée pour faire du bien à votre corps.

Activités directrices

1. **Allez marcher** : Sortez faire une petite promenade.
2. **Bouclez le circuit... HIIT** : Travaillez votre cardio avec des exercices de HIIT.
3. **Passez du bureau au gym** : Transformez votre salon en salle de sport.
4. **Sortez de votre zone de confort** : Essayez un exercice que vous n'avez jamais fait.



Bougez plus

Dépensez-vous davantage et passez plus de temps debout chaque jour.

1 Essayez de vous entraîner

Comment

Ajoutez quelques minutes d'activité physique à votre routine habituelle.

Pourquoi

L'activité physique présente de nombreux avantages : elle permet de renforcer la capacité cardiaque, d'améliorer la circulation sanguine et de prévenir l'hypertension et les crises cardiaques. Et elle favorise le bien-être général.

Questions directrices

- Combien de minutes d'exercice vos journées comptent-elles habituellement? Si vous ne savez pas, essayez une app d'exercice sur votre téléphone ou portez un dispositif de suivi d'entraînement ou un compteur de pas afin de vous faire une idée.
- Comment pourriez-vous ajouter du temps d'activité à votre journée? Essayez de vous garer au fond du stationnement, de promener votre chien un coin de rue de plus ou de faire des redressements assis devant votre émission préférée.

2 Levez-vous

Comment

Fixez-vous l'objectif de vous lever de votre chaise un certain nombre de fois par heure pour bouger pendant au moins une minute.

Pourquoi

Se lever et se déplacer permet de contrer les effets de la position assise prolongée. En étirant ses muscles, on évite les raideurs de fin de journée.

Questions directrices

- Comment pourriez-vous vous rappeler de vous lever et de bouger? Une solution serait de programmer une alarme sur votre montre ou votre téléphone toutes les heures ou toutes les demi-heures.
- Quels moments de la journée sont les plus propices pour vous? Peut-être entre deux cours ou deux réunions, pendant votre pause dîner, ou avant ou après le travail ou l'école?

3 Bougez-vous

Comment

Trouvez des moyens d'intégrer plus d'exercice à votre journée.

Pourquoi

Tenter de sortir de sa zone de confort est un bon moyen d'améliorer sa forme physique. Votre niveau de confiance augmentera quand vous verrez toutes les choses que vous pouvez faire en plus et ce dont votre corps est capable.

Questions directrices

- Comment pourriez-vous ajouter quelques minutes d'exercice à votre journée? Par exemple, en descendant du bus avant votre arrêt pour marcher le reste du trajet, ou en allant courir avant le déjeuner ou après le souper.
- Comment comptez-vous vous y tenir? Entraînez-vous avec quelqu'un qui vous aidera à garder la motivation.
- Qu'est-ce qui pourrait vous divertir pendant votre entraînement? Essayez un livre audio, un balado ou une nouvelle liste de lecture.

4 Prenez du temps pour vous

Comment

Faites une activité qui, en plus d'être amusante, est bonne pour la santé. Par exemple, jouez au soccer, écoutez de la musique, dessinez – prenez du temps pour quelque chose qui vous fait vous sentir bien.

Pourquoi

Selon des études, les loisirs sont essentiels, quel que soit l'âge. Ils sont bénéfiques autant pour le corps que pour le mental.

Questions directrices

- Quelles activités amusantes pourraient aussi être bonnes pour votre santé? Dressez une liste de toutes vos idées.
- Comment pourriez-vous bouger avec votre communauté? Que ce soit avec une seule personne ou plusieurs.

Remarque : Si vous n'avez pas l'habitude de faire des exercices cardiovasculaires de haute intensité, consultez votre médecin pour connaître d'autres options plus adaptées.



