

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Plan d'activité #3 (adultes) Se fixer des objectifs SMART

But

Ce plan d'activité fait partie d'une série de documents qui accompagnent l'affiche *Mangez bien et soyez actif chaque jour*. Il vise à aider les intermédiaires à renseigner les enfants et les adultes sur les principaux messages clés en matière de saine alimentation et d'activité physique et à encourager chaque personne à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer sa santé.

On encourage les éducateurs à suivre la séquence proposée lorsqu'ils utilisent ces plans d'activités avec un groupe, compte tenu que certains concepts de la série s'appuient les uns sur les autres. Les éducateurs peuvent toutefois adapter les activités et la séquence proposées pour mieux répondre aux besoins de leur groupe.

Objet

Ce plan d'activité :

- Explique les objectifs SMART.
- Explique comment on peut se fixer des objectifs SMART pour améliorer ses habitudes alimentaires et ses habitudes d'activité physique.

Contexte

Se fixer des objectifs est un excellent moyen de se motiver à faire les changements nécessaires pour adopter un mode de vie sain.

Se fixer des objectifs SMART consiste à dresser un plan d'action visant l'atteinte d'objectifs personnels. Un objectif SMART est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et relié à un Temps précis.

Les Canadiennes et les Canadiens peuvent consulter le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité physique pour se fixer des objectifs SMART qui leur permettront d'adopter graduellement un mode de vie sain. Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité physique contribue à réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer, d'ostéoporose, d'hypertension artérielle et de dépression.

En se fixant des objectifs SMART pour incorporer la saine alimentation et l'activité physique dans sa vie quotidienne, on peut atteindre et conserver un poids santé et une image de soi positive, avoir un regain d'énergie et renforcer ses os et ses muscles.

www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Un objectif SMART est :	
Spécifique	Qu'est-ce que je veux faire? Je dois décrire exactement ce que je veux atteindre. Plus mon objectif sera précis, plus il me sera facile de l'atteindre.
Mesurable	En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire? Je vais indiquer une quantité, comme un nombre de fois, une durée et une fréquence pour cet objectif. Je pourrai ainsi écrire à mesure sur un calendrier ou dans mon journal ce que je fais pour atteindre mon objectif. Cela m'aidera à constater mes progrès et à me motiver à continuer.
Atteignable	Comment vais-je le faire? Je dois trouver des moyens me permettant d'atteindre mon objectif. Mes attitudes, mes capacités, mes compétences et mon système de soutien doivent correspondre à l'objectif que j'essaie d'atteindre.
Réaliste	Est-ce que je suis capable de le faire? Je dois me fixer un objectif que je suis capable d'atteindre et pour lequel je suis prêt à faire les efforts nécessaires. Celui-ci doit représenter un défi, mais pas trop grand pour que je puisse le surmonter. Par exemple, il n'est pas approprié de viser le marathon si je n'ai jamais couru auparavant. Manger des épinards à chaque jour n'est pas non plus une bonne façon de commencer si je déteste les épinards. Toutefois, m'inscrire à une équipe de course à pied à l'école et manger chaque jour un légume vert sont des objectifs plus réalistes.
Relié à un Temps précis	Quand vais-je le faire? Je dois spécifier une période (ou un échéancier) pendant laquelle je vais m'efforcer d'atteindre mon objectif. Je dois décider du moment où je désire commencer à travailler sur mon objectif et le moment où j'aimerais l'avoir atteint.

Pour vous renseigner davantage sur ce sujet, veuillez consulter les [lectures suggérées](#).

Truc à l'intention des

éducateurs : Les lectures suggérées aideront à vous préparer à mettre en œuvre ce plan d'activité.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Objectifs d'apprentissage

Suite aux activités ci-dessous, les participants pourront :

1. Comprendre en quoi consiste un objectif SMART et pourquoi il est important de se fixer des objectifs.
2. Définir des objectifs SMART en matière de saine alimentation et d'activité physique.
3. Reconnaître que les objectifs SMART peuvent être des objectifs à court terme qui favorisent l'atteinte d'objectifs à plus long terme.
4. Identifier des obstacles potentiels au changement ainsi que des solutions permettant de les surmonter.

Matériel nécessaire

Requis

- Une [affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#).
- Un exemplaire du [Guide alimentaire canadien](#) et [des conseils pour être actif](#) (adultes ou aînés) pour chaque participant.
- Une feuille de travail [Fixer mon objectif SMART](#) pour chaque participant.
- Une [Feuille de suivi](#) pour chaque participant.
- Crayon ou stylo pour chaque participant.

Facultatif

- [Images Mangez bien et soyez actif](#) à distribuer aux participants.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Activités

- Pourquoi devrais-je faire des changements?



Le [Plan d'activité #1](#) explique les avantages d'un mode de vie sain.

Si vous n'avez pas encore fait le [Plan d'activité #1](#) avec votre groupe, vous pouvez faire l'activité sur les avantages d'un mode de vie sain du [Plan d'activité #1](#) avant de commencer le présent Plan d'activité.

Si vous avez fait le [Plan d'activité #1](#) avec votre groupe, rappelez les avantages d'un mode de vie sain discutés précédemment avant de commencer le présent plan d'activité.

Demandez aux participants pourquoi ils devraient faire des changements pour adopter un mode de vie sain. Par exemple, pour se sentir mieux, rester plus longtemps autonome au fil des ans, conserver un poids santé, rester fort, être capable d'aider leurs enfants et petits-enfants et faire partie de leur vie ou encore pour prévenir ou traiter une maladie chronique.



MESSAGE CLÉ : Reconnaître les avantages de bien manger et d'être physiquement actif est la première étape vers l'atteinte de ces objectifs.

- Jusqu'à quel point est-il difficile de changer?



Si vous avez fait le [Plan d'activité #1](#) avec votre groupe, rappelez les principaux obstacles qui ont été mentionnés lors des discussions entourant la saine alimentation et l'activité physique.

Demandez aux participants de penser à un changement qu'ils ont déjà essayé en vue d'adopter un mode de vie sain et aux difficultés qu'ils ont rencontrées. Animez un remue-méninge pour aider le groupe à trouver des solutions à ces obstacles. Écrivez celles-ci au tableau ou sur un tableau à feuilles.

Assurez-vous d'insister sur le fait que les efforts déployés pour surmonter de tels obstacles en valent la peine compte tenu des avantages déjà soulignés. Consultez le document [Obstacles à un mode de vie sain, solutions et environnements favorables](#) pour trouver des exemples d'obstacles courants, de solutions et de moyens permettant la mise en place d'environnements favorables.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif



MESSAGE CLÉ : En identifiant à la fois les obstacles et les solutions potentielles, il est plus facile de surmonter ces obstacles.

- **Formulez votre objectif SMART :**

Suivez les étapes suivantes pour fixer vos objectifs SMART et définir par le fait même un plan d'action pour changer.

- a. Discutez de la signification de chacune des lettres de l'acronyme SMART. Donnez un exemple d'objectif SMART. Un objectif SMART est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et relié à un Temps précis

Exemple d'objectif SMART en matière de saine alimentation :

- **Spécifique :** **Qu'est-ce que je veux faire?** Je voudrais manger plus de fruits.
- **Mesurable :** **En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?** Je vais manger un fruit chaque jour.
- **Atteignable :** **Comment vais-je le faire?** Je vais ajouter un fruit à mon dîner à chaque jour.
- **Réaliste :** **Est-ce que je peux le faire?** J'aime les fruits que j'apporte au travail pour le dîner.
- **Temps précis :** **Quand vais-je le faire?** Je vais le faire cette semaine.



Objectif SMART de saine alimentation : Je vais manger plus de fruits en mangeant un fruit au dîner à chaque jour de cette semaine.

Physical Activity SMART Goal example:

- **Spécifique :** **Qu'est-ce que je veux faire?** Je voudrais marcher davantage.
- **Mesurable :** **En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?** Je vais descendre de l'autobus plus tôt au retour du travail pour pouvoir marcher pendant 15 minutes avant d'arriver à la maison, trois jours de la semaine prochaine.
- **Atteignable :** **Comment vais-je le faire?** Je vais mettre mes souliers de marche et porter des vêtements pour marcher dehors.



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

- **Réaliste : Est-ce que je peux le faire?** Je vais marcher dans le merveilleux parc du voisinage, cela ne prendra pas beaucoup plus de temps que si j'étais descendu de l'autobus à mon arrêt régulier.
- **Temps précis : Quand vais-je le faire?** Je vais commencer la semaine prochaine.

Objectif SMART d'activité physique : Je vais descendre de l'autobus plus tôt au retour du travail pour pouvoir marcher pendant 15 minutes dans le parc lundi, mercredi et vendredi de la semaine prochaine.

- b. Animez un remue-méninge pour recueillir des suggestions d'objectifs que les participants pourraient se fixer pour adopter un mode de vie sain.



Si vous avez fait le [Plan d'activité #2](#) avec ce groupe, demandez aux participants d'utiliser la [Liste de vérification des choix sésés](#) qu'ils ont déjà remplie pour trouver des idées d'objectifs qu'ils pourraient se fixer.

Vous pouvez aussi demander aux participants d'examiner les images (vous pouvez imprimer quelques-unes des [Images Mangez bien et soyez actif](#) pour les faire circuler) et de choisir deux images qui leur plaisent, l'une reliée à la saine alimentation et l'autre à l'activité physique. Écrivez certaines suggestions au tableau ou affichez les images choisies sur un tableau à feuilles. Utilisez ces exemples pour discuter des objectifs que les participants pourraient se fixer.

- c. Distribuez deux exemplaires de la Feuille de travail pour fixer mon objectif SMART à chaque participant. Demandez-leur d'écrire un objectif SMART de saine alimentation et un objectif SMART d'activité physique sur ces feuilles de travail

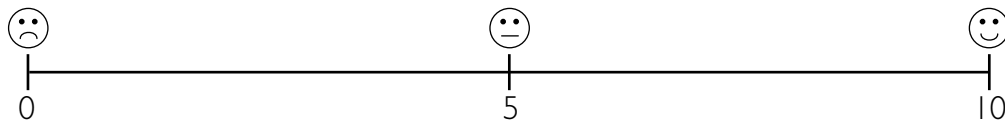
Demandez aux participants de réfléchir à un obstacle qui pourrait nuire à l'atteinte de chacun de leurs objectifs. Demandez-leur d'écrire une solution à côté de chaque obstacle. Inspirez-vous de la discussion antérieure sur les obstacles (section « Jusqu'à quel point est-il difficile de changer? »).



MESSAGE CLÉ : Il est très important de se fixer des objectifs pour adopter un mode de vie plus sain.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

- **Atteinte de votre objectif** : Rappelez aux participants qu'en franchissant de petites étapes à la fois, on peut atteindre plus facilement des objectifs à long terme. Demandez-leur d'indiquer leur niveau de confiance par rapport à l'atteinte de leurs objectifs sur une échelle de zéro à dix (0 à 10), zéro (0) signifiant « Je n'ai pas du tout confiance que je vais atteindre mon objectif SMART » et dix (10) signifiant « Je ne doute aucunement que je vais atteindre mon objectif SMART ». Les participants qui obtiennent des résultats plus faibles sur cette échelle doivent modifier leur objectif SMART pour le rendre plus atteignable.



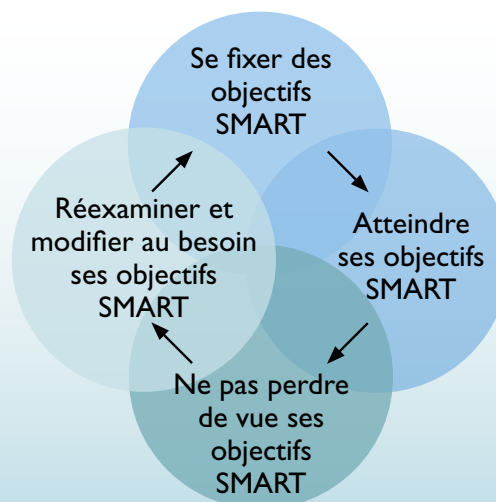
MESSAGE CLÉ : Les objectifs à court terme peuvent contribuer à de grandes réussites. Célébrez l'atteinte de chaque objectif.

Activité additionnelle

Organisez une session de suivi : Continuez à encourager les petits progrès et l'atteinte des objectifs entourant l'adoption d'un mode de vie sain. Demandez aux participants d'inscrire leurs progrès sur la [Feuille de suivi](#).

Si possible, demandez aux participants de revenir une semaine ou deux plus tard pour discuter des avantages, des obstacles, des réussites et des progrès entourant leurs objectifs SMART.

Le fait de se fixer et d'atteindre des objectifs n'est pas toujours un processus évident. Il faut réexaminer souvent ses objectifs et apporter les changements nécessaires pour les atteindre plus facilement. Même s'il est bon de se lancer un défi, il faut toujours viser des objectifs réalistes.



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Lectures suggérées

Healthy Eating

- [*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*](#)
- [*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*](#) (Sections 2 et 3)
- [*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis*](#)

Activité physique

- [*Conseils pour être actif \(adultes, 18-64 ans\)*](#)
- [*Conseils pour être actif \(aînés, 65 ans et plus\)*](#)
- [*Lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux adultes \(18-64 ans\)*](#)
- [*Lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux aînés \(65 ans et plus\)*](#)



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Obstacles à un mode de vie sain, solutions et environnements favorables

Obstacles	Solutions potentielles
Je n'ai pas le temps.	<ul style="list-style-type: none">• Prévoyez une activité physique, la planification des menus, une visite à l'épicerie et la préparation d'aliments dans votre routine quotidienne. Essayez d'aller à l'épicerie à pied pour compléter le tout.• Utilisez un mode de transport actif pour vous rendre au travail ou à l'école : allez-y en bicyclette, à pied ou faites du jogging pendant une partie du trajet.• Invitez vos collègues à faire une promenade avec vous pendant les pauses.• Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur aussi souvent que possible.• Demandez à votre famille de vous aider à préparer les repas.• Préparez certains aliments à l'avance, comme des soupes, ragoûts, lasagnes, bœuf haché cuit, riz cuit ou pâte à pizza, et congelez-les.
Être physiquement actif et bien manger coûtent trop cher.	<ul style="list-style-type: none">• De nombreuses activités extérieures sont tout à fait gratuites ! Utilisez les trottoirs, les parcs, les pistes cyclables ou les sentiers. Certains centres communautaires prêtent de l'équipement ou offrent des activités récréatives à prix modique.• Il n'est pas nécessaire d'aller au gymnase pour faire de l'activité physique - de nombreuses activités comptent : se rendre au travail à la marche ou à vélo, danser, jardiner.• Divers moyens permettent de manger sainement en respectant son budget, par exemple :<ul style="list-style-type: none">~ Achetez des légumes et fruits frais en saison.~ Choisissez des légumes et fruits en conserve ou surgelés.~ Remplacez la viande par des haricots secs, des lentilles ou d'autres légumineuses plusieurs fois par semaine.~ Profitez des rabais pour faire des réserves de produits en conserve ou surgelés et d'ingrédients de base.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Obstacles	Solutions potentielles
Je n'ai pas de moyen de transport pour me rendre dans les grandes chaînes d'épicerie; les magasins près de chez moi offrent peu de variété.	<ul style="list-style-type: none">• Communiquez avec les centres communautaires de votre région. Il est possible qu'ils offrent des programmes alimentaires ou un service d'autobus pour emmener les membres de la communauté dans des épiceries.• Essayez de marcher jusqu'à l'épicerie. Placez vos achats dans un sac à dos ou un charriot de magasinage pour les ramener à la maison.• Vérifiez si vous êtes éligible à la livraison de votre commande d'épicerie à la maison.• Communiquez avec vos voisins ou d'autres membres de la communauté pour aller à l'épicerie en groupe ou faire du covoiturage.
Je n'ai personne pour m'encourager à faire des changements ou les faire avec moi.	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez si votre centre communautaire offre des groupes d'activité physique ou des groupes de cuisine.• Discutez avec vos collègues de travail et vos voisins de ce que vous pourriez faire dans votre environnement pour adopter un mode de vie sain.• Vérifiez s'il existe un groupe de marcheurs dans votre centre commercial pour vous encourager à marcher pendant les mois d'hiver.
Les membres de ma famille n'apprécieront pas les changements que je fais parce que ceux-ci auront un impact sur eux.	<ul style="list-style-type: none">• Commencez par de très petits changements.• Demandez aux membres de votre famille de décider avec vous des changements à faire et de la façon de travailler ensemble pour y parvenir. Ils seront plus disposés à changer s'ils ont participé à l'étape de planification des changements.• Essayez d'introduire de nouveaux aliments dans les repas préférés de votre famille.• Profitez du temps passé en famille pour être actif et vous amuser. Allez faire une promenade, du patin, une promenade à bicyclette ou en raquette tous ensemble.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Obstacles	Solutions potentielles
Il est difficile de bien manger parce que je mange souvent à l'extérieur.	<ul style="list-style-type: none">• Recherchez des endroits qui offrent des produits à grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des aliments plus faibles en matières grasses.• Commandez de petites portions ou seulement une entrée. Vous pouvez aussi partager un repas avec un ami.• Buvez de l'eau, du lait, des boissons de soya enrichies ou des jus 100 % purs plutôt que des boissons très sucrées.• Calmez votre appétit avec des salades, commandez la vinaigrette à part et mettez-en une petite quantité seulement.• Organisez une sortie avec vos amis; marchez jusqu'à votre restaurant santé préféré.
Je manque de renseignements pour faire des changements éclairés en matière de santé.	<ul style="list-style-type: none">• Communiquez avec votre centre communautaire local pour obtenir des renseignements et de l'aide.• Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada offrent de nombreuses ressources intéressantes pouvant vous aider à vous renseigner sur la saine alimentation et l'activité physique. Consultez le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif.
Je ne connais pas d'endroit sécuritaire pour marcher.	<ul style="list-style-type: none">• Renseignez-vous sur les sentiers où on peut marcher en toute sécurité et les programmes de marche au centre commercial de votre communauté.• Contribuez à titre bénévole à la supervision des jeunes enfants du voisinage qui empruntent un « autobus scolaire pédestre » pour aller et revenir de l'école. Cette activité s'inspire du principe du covoiturage, mais sans auto et avec les avantages de l'activité physique en prime. Profitez-en pour rendre visite à des amis ou voisins tout en réduisant la pollution atmosphérique. Consultez Écoliers actifs et en sécurité pour vous renseigner davantage.
Mise en place d'environnements favorables	
<ul style="list-style-type: none">• Mangez bien et soyez actif avec d'autres personnes. Allez à l'épicerie, cuisinez, marchez et faites du sport avec vos amis et votre famille.• Écrivez vos objectifs. Affichez-les dans un endroit où vous pourrez les voir chaque jour pour constater vos progrès et vous encourager à poursuivre vos efforts pour les atteindre.• Renseignez-vous davantage sur la saine alimentation et l'activité physique pour vous motiver à agir en conséquence.• Fixez-vous des objectifs à court terme pour vous aider à atteindre des objectifs à plus long terme.• Soyez fier de l'atteinte de chacun de vos objectifs.• Demandez l'aide de personnes expérimentées. Demandez à votre professionnel de la santé, votre famille ou vos amis de vous aider et de vous fournir des suggestions.	

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Feuille de travail pour fixer mon objectif SMART

Nom :		
Mon objectif SMART pour <input type="checkbox"/> la saine alimentation <input type="checkbox"/> l'activité physique		
S	Spécifique	Qu'est-ce que je veux faire?
M	Mesurable	En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?
A	Atteignable	Comment vais-je le faire?
R	Réaliste	Suis-je capable de le faire?
T	Temps précis	Quand vais-je le faire?
Mon objectif SMART :		

Nommez un obstacle qui pourrait nuire à l'atteinte de votre objectif. Comment pourriez-vous le surmonter?

Signature : _____ Date: _____

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Feuille de suivi

Observez vos progrès à l'aide de la feuille de suivi

Feuille de suivi							
Nom :	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Mon objectif SMART de saine alimentation :							
Mon objectif SMART d'activité physique :							