



Bouger et bien manger

Nous savons tous que l'activité physique régulière et une alimentation équilibrée nous aident à contrôler notre poids, mieux gérer le stress et prévenir certaines maladies chroniques. Elles contribuent également à maintenir la santé de nos os et articulations, la force de nos muscles, ainsi qu'à maximiser notre niveau d'énergie et nos capacités mentales. Alors pourquoi beaucoup de gens éprouvent-ils des difficultés à faire les deux choses qui peuvent le mieux prolonger leur vie?

Comment se fait-il que, dans un pays d'une telle abondance, beaucoup d'entre nous soient en mauvaise santé? Probablement parce que nous menons une vie sédentaire, en passant la majeure partie de la journée assis dans une salle de classe, un bureau, une chambre à coucher ou un salon, en face de nos ordinateurs, portables, tablettes, téléphones intelligents ou téléviseurs. Nous mangeons également trop d'aliments transformés qui sont pauvres en fibres et riches en gras saturés, en sel et en sucre, et trop peu d'aliments dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.

À court terme, le manque d'activité physique et une mauvaise alimentation peuvent entraîner de la fatigue, une baisse de résistance au stress et nuire à notre rendement au travail ou à l'école. À la longue, ils peuvent contribuer à l'apparition de certains problèmes de santé tels que :

- haute tension artérielle;
- taux élevé de cholestérol;
- cardiopathie ou AVC;
- diabète de type 2;
- ostéoporose;
- certains cancers;
- dépression.

Heureusement, le fait de manger des aliments sains et nourrissants et de faire suffisamment d'activité physique n'est pas si difficile que cela. Quelques petits changements dans votre mode de vie peuvent vous mettre dans la voie de saines habitudes qui vous seront salutaires toute votre vie.

Bien manger

Alors, qu'est-ce qui constitue une alimentation saine? Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des quantités équilibrées des aliments suivants :

- **Fruits et légumes** - Choisissez des légumes vert foncé, comme le brocoli et les épinards, et des légumes orange, comme les carottes et les patates douces.
- **Produits céréaliers** - Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez chaque jour soient des grains entiers (riz brun, avoine, orge, quinoa).
- **Lait et substituts** - Optez pour des produits laitiers faibles en gras. Limitez votre consommation de crème glacée, de fromage à la crème, de crème à café et de crème sure. Ces aliments sont riches en gras saturés ainsi qu'en calories.
- **Viandes et substituts** - Choisissez des viandes maigres et mangez au moins deux portions de poisson par semaine.



Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés, d'aliments emballés, de biscuits et de gâteaux du commerce et de boissons gazeuses. Ils contiennent souvent du sodium et différents types de sucre et de gras en concentrations élevées, et offrent une faible valeur nutritive. Si les membres de votre famille aiment les biscuits et les gâteaux, invitez-les à les confectionner dans le cadre d'une activité familiale. De cette façon, vous contrôlez les quantités de sucre que vous y mettez et pouvez ainsi faire des substitutions plus saines.

Enfin, buvez beaucoup d'eau, surveillez vos portions, choisissez des collations saines et ne sautez pas de repas – surtout le petit déjeuner, car il est essentiel à une bonne santé. Il stimule votre métabolisme et réveille votre cerveau.

Bien manger peut demander une certaine préparation et de la prévoyance, mais les avantages l'emportent largement sur l'effort supplémentaire requis.

L'activité physique

Trouver le temps d'intégrer suffisamment d'activité physique à nos horaires chargés peut poser problème pour beaucoup d'entre nous. Il peut être difficile de trouver le temps de se rendre régulièrement au gymnase. D'autres trouvent ennuyeux ou extrêmement désagréable de « faire de l'exercice ». Mais les professionnels de la santé parlent bien d'activité et non d'exercice. Une promenade de dix minutes à l'heure du dîner compte comme une activité physique. Même chose pour le jardinage ou une randonnée à vélo avec les enfants. Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes de 18 à 64 ans devraient cumuler chaque semaine au moins cent cinquante minutes d'activité physique aérobique

d'intensité allant de modérée à vigoureuse. Cela signifie que vous n'avez pas besoin de faire toute votre activité en une seule fois. Dix minutes réparties ici et là au cours de la semaine suffisent.

Si l'activité physique intensive ne fait pas partie de vos habitudes, commencez par des activités modérées, puis passez à d'autres plus vigoureuses à mesure que vos capacités s'améliorent.

Les activités physiques d'intensité modérée sont celles qui nous font transpirer et qui accélèrent notre respiration. Une marche rapide, une promenade à vélo, du yoga ou le ménage du garage feront l'affaire. Des activités physiques d'intensité vigoureuse nous essoufflent et nous font transpirer abondamment. Nous parlons ici d'activités sportives comme la course, le soccer, le ski de fond ou le tennis. Vous devriez toutefois consulter votre médecin avant de commencer tout régime d'exercices vigoureux.

Quels que soient votre âge ou votre capacité, il n'est jamais trop tard pour commencer à améliorer votre alimentation ou à accroître votre activité physique. Votre corps vous en sera reconnaissant.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

