

MES HABITUDES ALIMENTAIRES



Bien s'alimenter a un effet IMPORTANT sur des facteurs de risque comme le cholestérol, la pression artérielle, le diabète et le poids. Faites et maintenez de simples changements pour réduire vos risques d'AVC, accroître votre énergie et améliorer votre santé globale.

Divisez votre assiette en sections.

- $\frac{1}{2}$ de l'assiette : légumes ou fruits
- $\frac{1}{4}$ de l'assiette : grains entiers
- $\frac{1}{4}$ de l'assiette : protéine saine à chaque repas

ESTIMEZ LA TAILLE D'UNE PORTION À L'AIDE DES MAINS!

1. **Légumes** : 2 mains ouvertes
2. **Grains** : taille d'un poing (p. ex. riz, pâtes, pain)
3. **Protéine faible en gras** : taille de la paume
4. **Fruit** : taille d'un poing
5. **Matière grasse** : bout d'un pouce et choix sain

Visez 7 portions de légumes et de fruits. Exemples d'une portion de différents aliments.



1 petite
pomme



1 épis
de maïs



1 orange



1 poire
moyenne



1 grosse
banane



12
mini-
carottes



$\frac{1}{2}$
concombre
moyen



1 tasse
de légumes-
feuilles

CONSEILS POUR MANGER SAINEMENT

- Mangez 7 portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Mangez des céréales et des grains entiers.
- Choisissez de la viande et de la volaille maigres.
- Mangez du poisson 2 fois par semaine.
- Consommez plus souvent des légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.).
- Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses.
- Prévoyez des collations saines.
- Réduisez l'apport en gras saturés. Prenez des matières grasses d'origine végétale comme de l'huile d'olive ou de canola.
- Limitez le sel à 2 000 mg par jour.
- Buvez surtout de l'eau.
- Cuisinez plus souvent.
- Mangez lentement et appréciez les aliments. Prenez le temps de goûter les plats et de socialiser.

VOUS CHERCHEZ DES FAÇONS DE MIEUX MANGER OU DE CONTRÔLER VOTRE POIDS?

CONSEIL : Notez tout ce que vous mangez dans un journal. Examinez ce journal avec une diététiste.

MON PLAN POUR RESTER ACTIF

Avant de commencer de nouvelles activités, consultez votre fournisseur de soins de santé afin de discuter de ce qui vous convient le mieux.

Essayez d'être actif pendant **10 minutes** ou plus à la fois pour faire au moins **150 minutes** d'activité modérée à vigoureuse chaque semaine. Trouvez des façons d'être actif chaque jour.

L'idéal est de choisir parmi une variété d'activités, parmi lesquelles des activités qui vous plaisent et améliorent votre endurance, votre force, votre souplesse et votre équilibre. Voici des exemples :

- FORCE** - Porter l'épicerie, soulever des poids ou faire du jardinage deux fois par semaine.
- ENDURANCE/AÉROBIE** - Marchez, jouez au tennis ou nagez 4-7 jours par semaine.
- FLEXIBILITÉ** - Faire des étirements, du yoga, du golf ou des tâches ménagères.
- ÉQUILIBRE** - Yoga, tai-chi ou autre activité qui renforce l'équilibre tout en étant sécuritaire pour vous.

Faites des pauses au besoin, et commencez et terminez toujours par un échauffement et une récupération de 5 à 10 minutes

Effort léger	Vous pouvez continuer pendant des heures, respirer et parler facilement.
Effort modéré	Vous pouvez continuer pendant un certain temps, parler et tenir une courte conversation.
Effort vigoureux	Vous êtes presque mal à l'aise et essoufflé, mais vous pouvez prononcer une phrase.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS.

Commencez par de légères activités et augmentez peu à peu l'effort lorsque vous vous sentez à l'aise.

QUELLES ACTIVITÉS FAITES-VOUS AU QUOTIDIEN MAINTENANT?

Matin

Après-midi

Soir

Nuit

Lesquelles se passent déjà bien pour vous donner envie de les poursuivre?



CHAQUE BLOC DE 10 MINUTES EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ!

10 minutes de marche + 10 minutes de jardinage + 10 minutes de jeu ou de danse = 30 minutes!