

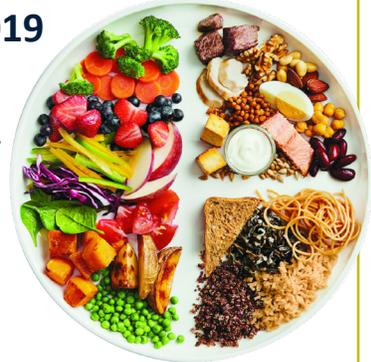


CAPSULE SANTÉ | No.64 | 2019

NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN 2019

Voici les grandes lignes de notre nouveau Guide alimentaire canadien, qui est sorti le mois passé :

- Fin de la notion de portions ;
- Plus grande part accordée aux végétaux ;
- Moins de visibilité aux produits laitiers (à consommer modérément) ;
- Consommation d'une variété d'aliments en fonction des proportions suivantes :
 - 1/2 de fruits et légumes
 - 1/4 d'aliments à grains entiers (pain/riz/quinoa)
 - 1/4 de protéines animales et végétales (volaille/tofu/noix/poisson) avec préférence pour protéines d'origine végétale ;
- Privilégier l'eau comme boisson de premier choix ;
- Consommation de boissons gazeuses, de laits aromatisés et de jus de fruits avec grande modération ;
- Aliments transformés/préparés à limiter ;
- Mise en garde contre l'alcool.



Le Guide recommande également de cuisiner plus souvent, manger ses repas en bonne compagnie, savourer les aliments, apprendre la sensation de faim & satiété et diminuer la consommation de lait et de viande (préoccupations au niveau de la santé et environnementales).

Source : ledevoir.com/societe/consommation/546085/guide-alimentaire-canadien-2019



CUISINER, C'EST BON POUR LA SANTÉ ET LE MORAL !



Cuisiner est bon pour la santé

Permet de maîtriser son alimentation • Lorsque l'on cuisine, on travaille essentiellement des produits bruts, c'est-à-dire des produits peu ou pas transformés.

Permet de bien choisir ses produits • Cultiver son propre potager, pour ceux qui le peuvent. On a ainsi la maîtrise complète de l'origine et du mode de culture des produits dans notre cuisine. Faire pousser quelques plantes aromatiques sur un rebord de fenêtre ou sur un balcon est aussi une bonne initiative.

Permet de transmettre des bonnes habitudes et donner envie de cuisiner • Se retrouver et faire la cuisine ensemble est un formidable moyen de transmettre, notamment à ses enfants. Ils apprennent ainsi à découvrir et à apprivoiser les aliments. Ils sont rassurés de connaître les ingrédients et rechignent moins à goûter. Il permet de prendre le temps, de savourer et de manger plus lentement. Le fait d'être ensemble stimule la sécrétion d'ocytocine, qui a un pouvoir calmant, mais aussi celle de sérotonine, qui améliore l'humeur et provoque le sentiment de satiété.

Cuisiner est bon pour le moral

Stimule la créativité • S'engager dans un comportement créatif augmente le bien-être le lendemain, et ce bien-être accru est susceptible de faciliter l'activité créatrice pendant cette journée.

Permet de vivre l'instant présent • Permet de s'investir (ou de se réinvestir) pleinement dans l'instant présent. Pétrir sa pâte à pain, faire revenir ses oignons, sentir l'odeur du basilic fraîchement coupé aide à cultiver un goût particulier pour les petits plaisirs de la vie.

Permet d'apprécier les rituels • On accuse souvent les rituels d'être mornes et ennuyeux, alors qu'ils sont tout le contraire si on prend le temps de les apprécier. Ils permettent à l'esprit de se concentrer sur quelque chose qu'il connaît et qu'il maîtrise. Ainsi on peut plus facilement profiter du moment présent, et éviter de se laisser submerger par des pensées parasites.

Éveille les sens • On sollicite l'ensemble de nos sens, du plus basique au plus complexe. C'est pour cette raison que cuisiner est source de tant de plaisirs et de connexions.

Sources : mutualistes.com/cuisiner-c-est-bon-pour-la-sante, femmeactuelle.fr/sante/news-sante/cuisiner-bon-pour-le-moral-2034721



LES DIX MEILLEURS CONSEILS BUCCODENTAIRES

Avril 2019

Mois national de la santé buccodentaire

Saviez-vous qu'une bouche saine est aussi un élément important d'un corps sain ?

Avril est le mois de la santé buccodentaire au Canada, l'occasion pour les Canadiens de veiller un peu plus à leur santé buccodentaire et de reconnaître ses répercussions souvent sous-estimées sur le bien-être global. Voici donc 10 conseils pour conserver une bouche saine :

1. 2 x 2 minutes. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure.
2. Lutte avec la soie dentaire! Utilisez de la soie dentaire entre vos dents tous les jours et aidez à garder vos gencives en santé.
3. Éliminez les germes! Rincez-vous la bouche avec un antiseptique, tuant les germes qui engendrent la carie et infectent les gencives.
4. Vous êtes ce que vous mangez! Faites les bons choix. Les aliments nutritifs, avec peu de sucre. Sont bons pour la santé buccale et globale.
5. Protégez vos dents! Portez un protecteur buccal en pratiquant un sport.
6. Libérez-vous du tabac. Le tabagisme peut tacher vos dents et accroître le risque de cancer buccal.
7. Des scellants contre la carie!
8. Ouvrez grand! Vérifiez votre bouche tous les mois. Sachez ce qui est normal. Si vous avez une douleur qui ne se guérit pas en deux semaines, faites-la voir par un professionnel de la santé.
9. Attention aux breuvages! Les breuvages sucrés ou acides accroissent le risque de développer de la carie.
10. Changer de brosse à dents tous les trois à quatre mois, et pour être tout à fait précis après six à sept heures cumulées d'utilisation.



Sources : Association canadienne des hygiénistes dentaires, passionsante.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=16772



SEMAINE CERVEAU EN TÊTE

11 au 17 mars 2019

La semaine *Cerveau en tête* est une campagne mondiale de sensibilisation du public aux progrès accomplis dans la recherche sur les neurosciences, la santé mentale et les toxicomanies et aux bienfaits qui en découlent.

Source : Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC)

CHANGEMENT D'HEURE

À quelle date change t-on l'heure au Québec? Au printemps 2019, on passe à l'**heure d'été** dans la nuit du **samedi 9 mars au dimanche 10 mars 2019**. On avance l'heure d'une heure à 2h du matin pour passer à l'heure avancée de l'Est.

Source : msn.com

