



CAPSULE SANTÉ | No.52 | 2017

INSPIREZ-VOUS DU DÉFI SANTÉ AU QUOTIDIEN!

Le *Défi Santé* a été lancé en 2005 pour la première fois; il vise à soutenir la population dans l'accomplissement de gestes concrets pour manger mieux, bouger plus et favoriser sa santé, en plus de contribuer à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète.

Voici les 3 objectifs du *Défi Santé*; inspirez-vous en!

1. Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Cinq portions de fruits et légumes par jour est la consommation jugée nécessaire pour obtenir un impact positif sur la santé, entre autres pour la prévention des maladies cardiaques, des cancers, du diabète et de l'obésité.

En raison de leurs nombreux bienfaits, les fruits et légumes constituent d'ailleurs le groupe du Guide alimentaire canadien qui devrait occuper le plus de place dans notre menu. Le *Guide* tient compte des besoins de chacun en fonction de l'âge et du sexe (voir tableau ci-dessous). Il est donc facile de savoir combien de portions chaque membre de la famille doit prendre.



LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Âge	Portions
4-8 ans	5
9-13 ans	6
14-18 ans	7-8
19-50 ans	7-10
51+ ans	7

2. Bouger au moins 30 minutes par jour à une intensité modérée ou élevée. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

Faire de l'activité physique à cette fréquence et à cette intensité est reconnu par les experts comme une bonne cible à atteindre en vue de retirer des bénéfices pour la santé et d'améliorer sa qualité de vie. En faire davantage entraîne encore plus de bienfaits pour la santé. Malgré tout, **49 % des Québécois de 12 ans et plus ne sont pas suffisamment actifs** durant leurs loisirs.

3. Équilibre – Prendre du temps pour soi

Établir un bon équilibre dans sa vie, c'est être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! Quel que soient son âge et son état de santé physique et mentale, on peut améliorer son équilibre de vie!

Source : defisante.ca



5 aliments sensationnels à conserver dans votre garde-manger!

1. Les légumineuses, entre autres les pois, les lentilles et les haricots secs ou en conserve

Ces aliments d'origine végétale riches en protéines font des soupes, des ragoûts et des chilis satisfaisants et délicieusement nutritifs.

2. Les tomates

Entières, en cubes, broyées ou en conserve. Elles constituent une belle base pour une simple sauce pour pâtes, une soupe ou une casserole.

3. Les fruits

Séchés, en pot ou en conserve. Essayez d'ajouter une cuillère de poires en conserve écrasées à vos crêpes, muffins ou boissons fouettées.

4. Le poisson, tel que le saumon en conserve et la chair pâle de thon dans l'eau

On peut en faire de savoureux sandwiches riches en protéines, et ils constituent un ajout santé aux casseroles et aux plats de pâtes.

5. Les grains entiers, comme le quinoa, le riz brun étuvé ou l'avoine

Ayez une variété de grains entiers sous la main pour créer des accompagnements ou des plats principaux riches en éléments nutritifs.



Articles bonus!

L'ail frais, les épices, les vinaigres aromatisés et les bouillons à faible teneur en sodium agrémentent la cuisine sans ajouter beaucoup de sel ou de gras.

Source : dietitians.ca

Une bouche propre pour une meilleure santé!

1. Gardez votre bouche propre

- ✓ Brossez-vous les dents et la langue deux fois par jour
- ✓ Utilisez une brosse à dents à soies souples et du dentifrice fluoruré
- ✓ Après avoir mangé, attendez au moins de 20 à 30 minutes avant de vous brosser les dents
- ✓ Utilisez la soie dentaire tous les jours



2. Mangez sainement

Limitez la consommation d'aliments et de boissons contenant du sucre ou des glucides. Privilégiez le fromage, les noix, les légumes et les fruits non acides en guise de collation.

3. Visitez régulièrement votre dentiste

48 % des Canadiens qui n'ont pas consulté un dentiste au cours de la dernière année sont atteints d'une maladie des gencives. La seule façon de prévenir les problèmes et de les détecter avant qu'ils ne s'aggravent consiste à se faire examiner la bouche par un dentiste et à se faire nettoyer les dents par un hygiéniste dentaire régulièrement.

4. Ne fumez pas

Cela peut causer le cancer de la bouche, une maladie du cœur ou des gencives et divers autres types de cancers.

Source : cda-adc.ca/fr