

Capsule santé

Mars : Mois national de la nutrition

En vous renseignant davantage sur le Guide alimentaire, vous comprendrez mieux les quantités d'aliments dont vous et votre famille avez besoin, quels sont les meilleurs types d'aliments pour vous, ainsi que l'importance d'incorporer l'activité physique dans votre vie quotidienne.

En consommant les quantités et types d'aliments recommandés et en vous inspirant des trucs présentés dans le Guide alimentaire canadien, vous pourrez:

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Vous pouvez commander un exemplaire du Guide alimentaire canadien en appelant au numéro suivant : 1-866-225-0709. Vous pouvez aussi le consulter en cliquant sur le lien suivant : [Guide alimentaire canadien](http://santecanada.gc.ca/guidealimentaire).



Légumes et fruits

Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé à chaque jour. Choisissez des légumes verts foncés comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine. Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

Produits céréaliers

Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le riz brun et le riz sauvage. Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes de blé entier.

Lait et substituts

Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1% ou 2% M.G. Consommez 2 tasses de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D. Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

Viande et substituts

Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu. Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson à chaque semaine. Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite. Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel. Enlevez la peau de la volaille.

Boissons

Choisissez de l'eau de préférence. Le lait, les boissons de soya et les jus 100% purs sont aussi des choix santé.






Capsule Santé
No. 10, 2010



Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

-  Utilisez un podomètre pour compter vos pas quotidiens. Essayez d'augmenter votre nombre de pas à chaque semaine.
-  Marchez aussi souvent que possible. Descendez de l'autobus avant d'arriver à votre destination; empruntez les escaliers.
-  Inscrivez-vous à un groupe de jeu ou à un cours de natation avec votre bambin ou votre enfant.
-  Vérifiez si des programmes d'exercice sont offerts dans votre milieu de travail. En l'absence de tels programmes, organisez une période d'exercice avec vos collègues à l'heure du lunch.
-  Conservez votre force en transportant vos sacs d'épicerie ou en faisant vous-même vos travaux de jardinage et d'entretien extérieur.

(Source : Site Internet de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca)

Saviez-vous que...?

Avril est le mois national de la santé buccodentaire.

La santé buccodentaire n'est pas seulement importante pour votre apparence et votre sentiment de bien-être, elle l'est aussi pour votre état de santé général. Les caries et les maladies gingivales peuvent contribuer à de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies respiratoires et le diabète. Les caries non traitées peuvent aussi être source de douleurs et d'infections graves.

De nouvelles recherches font également ressortir un possible lien entre une mauvaise santé buccodentaire et d'autres affections systémiques telles que la naissance d'enfants prématurés et l'insuffisance de poids.

Les maladies des gencives non traitées peuvent entraîner la perte de dents et accroître le risque d'affections plus graves, y compris les maladies respiratoires. Les bactéries que renferme la plaque peuvent migrer de la bouche aux poumons et causer une infection ou aggraver une affection pulmonaire existante.

Brossez-vous les dents, utilisez la soie dentaire tous les jours et consultez régulièrement votre professionnel de soins dentaires.

(Source : Site Internet de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca)



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.