

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 23 février 2015 à 10 h 45

Avec Mme Annik Ouellet, B.Sc. kinésiologue, CSSS de Kamouraska
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Défi Santé
5|30|Équilibre

Présentation de la chronique : « Le Défi santé : 5/30 équilibre »

Le défi santé, c'est **six semaines** de motivation pour améliorer les habitudes de vie. Le défi vise à atteindre trois objectifs :

- Manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour;
- Bouger au moins 30 minutes par jour;
- Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie.

Pourquoi cinq portions de fruits et légumes au minimum de cinq jours/semaine?

Parce que c'est la consommation minimale jugée nécessaire pour obtenir un impact positif sur la santé et, entre autres, aider à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains types de cancers.

D'ailleurs, selon le Guide Alimentaire Canadien, c'est le groupe d'aliments qui devrait occuper le plus de place dans notre menu. On sait que 53% des québécois de 12 ans et plus n'en mangent pas suffisamment. Pour ce qui est de la quantité, on la définit comme étant : un légume ou un fruit moyen (grosseur d'une balle de tennis), ½ tasse de petits fruits ou de légumes en conserve, une tasse de légumes crus en feuilles (laitue, épinards) ou ½ tasse de « vrai » jus.

Pourquoi 30 minutes d'activité physique?

On sait que faire 30 minutes d'activité physique d'une intensité modérée à élevée (minimum de cinq jours/semaine), est ce qui est reconnu par les experts pour retirer des bénéfices pour la santé et améliorer la qualité de vie. Malgré tout, seulement 48% des québécois âgés de 12 ans et plus ne sont pas suffisamment actifs.

Pour les enfants et les adolescents, on recommande un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour, à intensité modérée. Un pourcentage de 94% des jeunes âgés de 5 à 17 ans n'atteint pas les recommandations, donc faire au moins 30 minutes, c'est un bon début!

Un exercice de 30 minutes à intensité modérée peut être tout simplement une marche d'un bon pas. On peut faire aussi deux blocs de 15 minutes ou trois périodes de 10 minutes d'exercices. Les déplacements actifs peuvent aussi être une façon de faire les 30 minutes requises!

Pourquoi parler d'équilibre?

Pour faire face aux exigences du quotidien, bien gérer son stress et avoir des relations enrichissantes avec les autres et soi-même, il faut établir un bon équilibre dans sa vie. Le défi de cette année est de prendre au moins une pause par jour, c'est-à-dire s'accorder un court moment pour soi pour faire ce qui nous permet de refaire le plein d'énergie, ce qui nous ressource.

Depuis la création du défi en 2005, il y a plus de 1,1 million de personnes qui se sont inscrites. Le but du défi est de s'engager officiellement en s'inscrivant. Par la suite, on y offre du soutien afin d'aider les gens à passer à l'action. Le soutien est sous forme de courriels informatifs : une fois/semaine durant le concours et ensuite une fois/mois durant le reste de l'année. Il y a aussi sur le site web : **www.defisante.ca** beaucoup d'informations, conseils, capsule vidéo

concernant les trois objectifs du concours. En plus, il existe aussi une application web pour les téléphones intelligents et tablettes.

Il est possible de s'inscrire au concours de façon individuelle, en famille ou en équipe. Pour les familles, il y a même des outils sur le site destiné aux parents dans la « Zone famille » et les courriels sont adaptés pour eux.

Alors, c'est le moment de s'inscrire et de poser des actions concrètes pour améliorer votre santé!

Source : www.defisante.ca

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!