

Mode de vie sain pour les femmes

À VOUS DE DÉCIDER

Les femmes canadiennes veulent améliorer leur santé. C'est une mesure de prévention importante que de trouver un médecin de famille capable d'examiner vos facteurs de risque quant aux maladies. Les femmes savent, cependant, que le chemin qui mène à l'amélioration de leur état de santé n'est pas uniquement fondé sur un traitement médical ou sur le fait de savoir qu'elles sont indemnes de maladie.

Prendre des mesures pour être en bonne santé requière une approche globale qui prenne en compte la personne dans son ensemble par rapport à sa biologie et son environnement. Trouver des stratégies pour bien manger, devenir actif, bien dormir et gérer le stress permet d'optimiser nos chances de vivre mieux et le plus longtemps possible.

BIEN MANGER !

Que ce soit pour améliorer ou maintenir notre santé, nous devons opter pour la bonne quantité d'aliments et le type de nourriture qui convient à notre âge, sexe, niveau d'activité et état de santé. « *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* » nous recommande de choisir une variété de portions pour chacun des quatre groupes alimentaires.

Nombre de portions recommandées par jour pour les femmes

- Fruits et légumes : 7 à 8 portions
- Produits céréaliers : 6 à 7 portions
- Lait et substituts laitiers : 2 (3 portions pour les 50 et plus)
- Viande et substituts de viande : 2 portions



POUR ASSURER LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR

Mangez des aliments riches en fibres et en acides gras oméga-3 et réduisez la consommation d'aliments riches en calories, en gras trans, en sucre et en sodium.

AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avoir une routine pour l'activité physique aide les femmes à réduire les risques d'être exposées à un certain nombre de maladies, notamment les maladies cardiaques, l'ostéoporose, certains types de cancer, le diabète et l'hypertension ; l'exercice peut aussi aider à soulager l'arthrite, à améliorer l'équilibre, à éliminer les symptômes de dépression et à bien dormir.

Il n'est jamais trop tard pour instaurer une routine d'exercice. Soyez actifs et faites de l'exercice au moins deux heures et demie par semaine. Essayez de suivre les conseils ci-dessous :

- Rédigez trois raisons pour lesquelles vous aimeriez faire du sport et affichez-les à un endroit où vous pouvez les voir.
- Choisissez un objectif réalisable afin de rester motivée (c.-à-d. faites le suivi de votre rythme cardiaque, temps ou distance)
- Commencez par avoir une image positive de votre corps et soyez réaliste. Personne ne naît avec un corps parfait.
- Si vous décidez d'aller dans une salle de gym, ne vous concentrez pas sur les personnes qui peuvent vous intimider. Tenez-vous-en à vos objectifs et vos idées afin de réussir.
- Choisissez une activité et tenez-vous-y pendant plusieurs semaines avant d'y ajouter une autre. De petites étapes peuvent vous aider à adopter une routine de vie saine.

Pour obtenir plus d'informations sur la santé, veuillez visiter :

- www.femmesensante.ca
- www.dietitians.ca
- www.canadiensensante.gc.ca



CUISSES DE POULET AVEC SAUCE PIQUANTE RELEVÉE Portions : 4

Valeur nutritive par portion :

calories 420 | protéines 54 g | lipides 14 g | gras saturés 3,5 g | glucides 18 g | fibres 2 g | cholestérol 215 mg | sodium 432 mg | potassium 24% | calcium 4% | fer 20% | vitamine A 15% | vitamine C 40% | vitamine B12 50% | zinc 63%

Pour en savoir plus sur cette recette et pour plus d'idées de repas nutritifs, veuillez visiter www.poulet.ca.

BIEN DORMIR

Nous aimons tous dormir. Avoir régulièrement une bonne nuit de sommeil est bénéfique pour la santé. Cela peut nous aider à être plus éveillé, à minimiser le stress, à maintenir notre cœur en santé, à renforcer le système immunitaire et à réduire le risque de prendre du poids non désiré.

Avez-vous du mal à dormir ?

- Adressez-vous à un professionnel de la santé afin qu'il vous renseigne sur les suppléments tels que la mélatonine.
- Essayez d'éviter de rester devant tout écran (télévision, téléphone, tablette, etc.) peu de temps avant le coucher.
- Faites régulièrement des exercices d'aérobic
- Créez-vous un spa à domicile (c.-à-d. agrémenter votre soirée d'un bon bain avec de la musique douce et/ou de l'aromathérapie.

Avez-vous besoin de suppléments ?

Les femmes peuvent avoir, à diverses étapes de leur vie ou à cause des changements dans leur état de santé, une carence en un certain nombre de vitamines et de minéraux. Il est important de toujours parler à un professionnel de la santé avant de commencer à prendre des suppléments.

Les femmes de tous âges ont besoin d'aliments contenant de « bons » minéraux pour les os. Alors que nous nous rappelons facilement que nous avons besoin de calcium pour la constitution d'une ossature solide et en bonne santé, nous oublions souvent d'autres nutriments importants au développement des os comme la vitamine D et le magnésium.

Choix de suppléments pour la santé des os :

Les femmes ont besoin de 1000 à 1200 mg de calcium équilibré avec un ratio de 2 pour 1 de magnésium par jour. Pour une absorption osseuse accrue, assurez-vous de prendre suffisamment de vitamine D, soit 600 à 800 UI (15 à 20 mcg).

Les chercheurs effectuent actuellement des recherches sur le rôle que joue le zinc dans la prévention de l'ostéoporose ainsi que du cancer et des maladies cardiaques. Les huîtres sont la meilleure source alimentaire de zinc. D'autres aliments sont également riches en zinc : il s'agit du gibier sauvage, du crabe et de la viande de volaille brune. Une cuisse de poulet contient 18 % de l'apport quotidien en zinc¹ recommandé pour les femmes.

¹ www.sainealimentationontario.ca

GÉRER LE STRESS

Les femmes, surtout les mères, sont souvent sollicitées pour aider en tant que bénévoles, que ce soit pour recueillir des fonds pour une association caritative locale, pour surveiller les enfants lors d'une excursion ou pour l'organisation d'un événement communautaire. Bien que ces activités puissent par ailleurs s'avérer épanouissantes, elles peuvent aussi avoir des répercussions sur votre emploi du temps et vous empêcher de faire les activités qui vous maintiennent en bonne santé.

Conseil pour réduire le stress : Apprenez à dire NON ! Concentrez-vous bien sur vos objectifs, vos tâches à accomplir au quotidien et soyez réaliste. Vous ne pourrez mieux gérer le stress qu'en prenant le temps de mener une vie saine et équilibrée.

