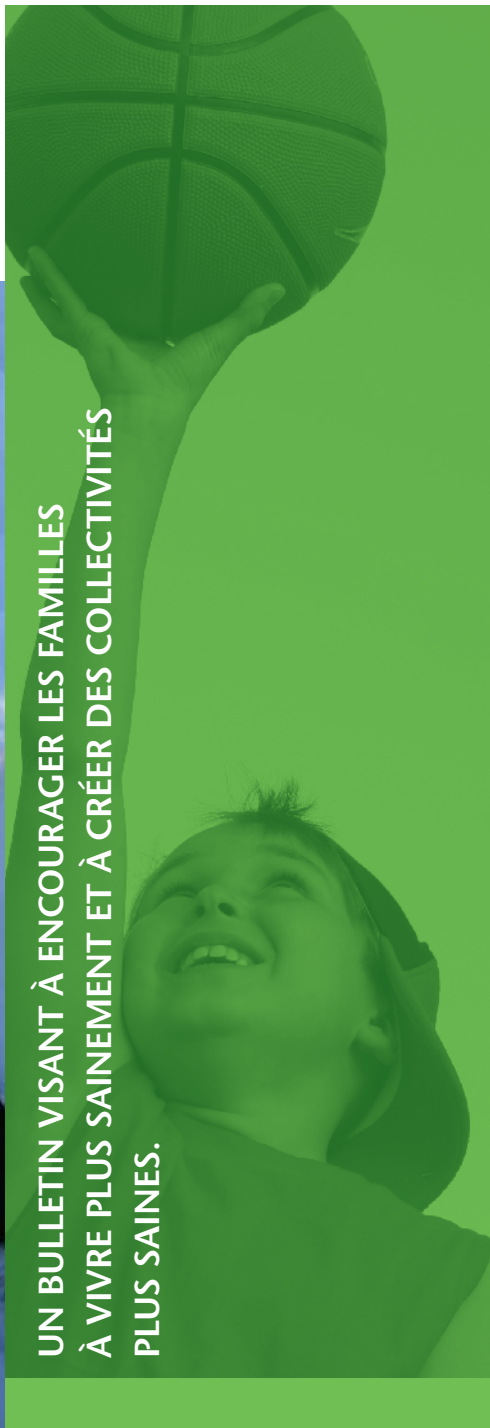


HIVER 2007

# Canadiens en santé

bulletin



UN BULLETIN VISANT À ENCOURAGER LES FAMILLES  
À VIVRE PLUS SAINEMENT ET À CRÉER DES COLLECTIVITÉS  
PLUS SAINES.



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada

HIVER 2007

**BULLETIN  
CANADIENS EN SANTÉ**

**Bienvenue!**

## ***Le ministre de la Santé du Canada affirme que des changements simples permettront d'améliorer la santé de votre famille***

C'est un grand plaisir pour moi que de vous souhaiter la bienvenue au premier numéro de *Canadiens en santé*, un bulletin visant à fournir aux familles de l'information leur permettant de mener des vies plus saines et de créer des collectivités plus saines. J'ai toujours pensé que le fait de fournir aux Canadiens de l'information sur les saines habitudes de vie et les choix sains, les choix faciles, permettrait d'améliorer considérablement les résultats sur le plan de la santé. Et voici la bonne nouvelle : les mesures prises pour encourager et favoriser l'alimentation saine et une vie active peuvent se révéler à la fois faciles et amusantes. Le secret réside dans les petits changements réalisables, un pas à la fois.

La plupart des parents aimeraient consacrer plus de temps aux activités en famille. Vous pouvez combiner cet objectif à des améliorations sur le plan de la santé en apportant quelques changements simples.

- Essayez de planifier vos repas à l'avance afin d'accroître le nombre de repas du soir que vous pouvez prendre en famille. Des travaux de recherche ont montré que les familles qui mangent ensemble communiquent mieux et mangent plus sainement. Rendez ces repas nutritifs et relaxants. Parlez à vos enfants et écoutez ce qu'ils ont à dire
- Organisez une sortie familiale active chaque semaine, comme faire de la natation, du vélo ou une randonnée où vous emporterez le déjeuner dans un sac à dos. Les enfants sont plus actifs quand leurs parents sont des modèles de comportement actif.
- Participez en famille à une activité communautaire au cours de cette saison. Par exemple, portez-vous volontaires auprès d'un organisme de bienfaisance, participez à une activité de quartier, aidez à livrer des dépliants ou organisez une activité scolaire. Une fois de plus, des travaux de recherche ont permis de constater que les familles qui sont actives dans leur collectivité ont tendance à vivre en meilleure santé et en meilleure sécurité.

Ce sont de tels changements simples et amusants qui risquent le plus d'être adoptés et de devenir des activités familiales courantes. Pour obtenir plus de conseils et de trucs sur les saines habitudes de vie, visitez notre site Web à [www.canadiensensante.ca](http://www.canadiensensante.ca)

Allez-y, prenez de simples pas vers de saines habitudes de vie et, n'oubliez pas, ce sera pour la vie!

Tony Clement  
Ministre de la Santé

***Le nouveau crédit d'impôt pour la condition physique des enfants peut vous aider à faire bouger votre enfant. Pour obtenir des renseignements sur ce crédit d'impôt et sur les activités admissibles, visitez le site [www.arc.gc.ca/condition-physique](http://www.arc.gc.ca/condition-physique) ou composez le 1 800 959-7383.***

Le bulletin *Canadiens en Santé* est publié par le gouvernement du Canada. Les ministères qui y contribuent sont les suivants : Agence de santé publique du Canada, Santé Canada, Patrimoine canadien (Sport Canada), Agence du revenu du Canada. Tous les articles contenus dans le bulletin *Canadiens en santé* sont examinés par des professionnels qualifiés; toutefois, le gouvernement du Canada n'est pas responsable des opinions exprimées dans ce bulletin. Pour toute question ou préoccupation, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.

Composez le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) pour commander d'autres exemplaires du bulletin *Canadiens en santé*, ou visitez le site [www.canadiensensante.ca](http://www.canadiensensante.ca) pour consulter la version en ligne du bulletin. Pour obtenir plus d'information sur les familles saines ou des conseils pratiques sur la vie active saine, visitez le site [www.canadiensensante.ca](http://www.canadiensensante.ca).

## Trucs pour une famille active

Les *Guides d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants* recommandent aux enfants et aux jeunes inactifs d'augmenter, d'au moins 30 minutes par jour, le temps consacré à des activités physiques, et de réduire, également d'au moins 30 minutes par jour, le temps passé présentement à regarder la télévision, à jouer à des jeux d'ordinateur, à surfer sur l'Internet ou à s'adonner à d'autres activités sédentaires.

Les activités physiques additionnelles devraient combiner des activités modérées, comme la marche rapide, le patin ou la bicyclette, et des activités plus vigoureuses, comme la course ou le soccer.

Chez les enfants et les jeunes inactifs, les lignes directrices recommandent que la hausse de l'activité physique quotidienne soit répartie dans des blocs d'au moins 5 à 10 minutes. Sur une période de plusieurs mois, les enfants et les jeunes devraient augmenter d'au moins 90 minutes par jour le temps consacré à des activités physiques et réduire d'au moins 90 minutes par jour le temps passé à des activités sédentaires comme regarder des vidéos ou s'amuser devant l'ordinateur.

### Création d'un milieu favorisant l'activité physique

- Discutez de l'importance de l'activité physique avec vos enfants.
- Encouragez-les à être plus actifs tous les jours – à la maison, à l'école, au jeu, à l'intérieur comme à l'extérieur, sur le chemin de l'école – avec amis et parents.
- Soyez un modèle de comportement positif en étant actif vous même.

### Voici des suggestions d'activités à faire en famille

Les parents et les enfants peuvent établir ensemble des objectifs dans le but d'intégrer davantage d'activités physiques dans leur quotidien, y compris la façon de respecter les recommandations des *Guides d'activité physique canadiens pour les jeunes et les enfants*.

- Aller au centre de loisirs local pour nager, faire de l'exercice, jouer au basketball ou à d'autres jeux.
- Danser au son de la musique.
- Essayer les quilles ou le curling, seulement pour le plaisir.
- Inscrire l'enfant à un sport qui l'intéresse.
- Préparer un défi cycliste à l'intention de la famille pour savoir si elle peut parcourir une distance donnée.
- Organiser, pour la famille ou le voisinage, une compétition sportive à la piste de course locale.
- Sortir ou emprunter des balles, des disques volants (frisbees), des bicyclettes, des patins à roues alignées, des patins à glace ou des luges pour s'amuser.
- Faire une randonnée ou une promenade à pied en famille.



**Pour de plus amples renseignements sur le guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants et sur la façon de commander vos exemplaires, visitez le site [www.canadiensante.ca](http://www.canadiensante.ca)**

# Un quiz sur l'alimentation saine pour un cœur sain

Essayez ce quiz vrai ou faux

**1. Toutes les graisses sont mauvaises pour votre cœur.**

vrai  faux

**2. La seule façon de réduire l'hypertension est de consommer moins de sodium (sel).**

vrai  faux

**3. Le lait entier, c'est mieux pour votre santé que le lait 1 %, le lait 2 % ou le lait écrémé.**

vrai  faux

**4. La consommation de fibres provenant de fruits, de légumes et de grains entiers peut aider à réduire vos chances de contracter une maladie du cœur.**

vrai  faux

**5. Un régime à forte teneur en gras trans (que l'on retrouve souvent dans les margarines dures, les produits de boulangerie de préparation commerciale et les aliments frits) peut accroître le risque de maladies du cœur.**

vrai  faux

**6. Le Guide alimentaire canadien est un bon guide pour l'alimentation « cœur atout ».**

vrai  faux

**Pour obtenir plus de renseignements sur l'alimentation saine pour un cœur sain, visitez le site suivant : [www.canadiensante.ca](http://www.canadiensante.ca)**

RÉPONSES

- FAUX.** Les graisses ne sont pas toutes mauvaises. Remplacer les graisses saturées et les gras trans par des graisses non saturées comme l'huile de canola, l'huile d'olive ou l'huile de soja peut effectivement être bon pour votre cœur. La bonne sorte et la bonne quantité de graisses ont leur place dans un régime sain. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'une petite quantité (de 50 à 45 ml) de graisses non saturées chaque jour.
- FAUX.** Le fait de consommer moins de sodium (sel) constitue une façon d'aider à réduire la tension artérielle. Parmi les autres stratégies possibles, il convient de mentionner le maintien d'un poids-santé, l'exercice régulier, la réduction de la consommation d'alcool et la consommation d'aliments riches en potassium (p. ex. : légumes, fruits). Certaines personnes doivent prendre des médicaments pour réduire leur hypertension.
- FAUX.** Parce que le lait 2 %, le lait 1 % et le lait non gras (écrémé) ont moins de graisses saturées que le lait entier, ils constituent un meilleur choix pour la santé du cœur.
- VRAI.** Un régime riche en fibres peut aider à réduire le taux de cholestérol et à prévenir les maladies du cœur, peut aider à maintenir un poids-santé et peut prévenir l'hypertension. Les fibres proviennent des produits céréaliers comme les pains et les pâtes à blé entier, les céréales à l'avoine et au seigle, et le riz brun. Les fruits, les légumes, et les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches constituent aussi de bonnes sources de fibres.
- VRAI.** Les gras trans font augmenter les taux de « mauvais » cholestérol (LDL) et baisser les taux de « bon » cholestérol (HDL), augmentant ainsi considérablement le risque de maladie du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. La meilleure façon de traiter des gras trans est d'en limiter votre apport. Vous pouvez découvrir si un produit renferme des gras trans en lisant les étiquettes nutritionnelles. Les compagnies sont tenues d'indiquer sur l'étiquette la teneur en gras trans des aliments préemballés.
- VRAI.** En suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien, vous vous alimenterez bien et prendrez ainsi soin de votre cœur. Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien, visitez le site suivant : [www.canadiensante.ca](http://www.canadiensante.ca)

## Du bannock pour votre cœur bien-aimé

Vous pouvez ajouter plein de touches personnelles dans la confection du bannock— le pain traditionnel de nombreuses collectivités autochtones. Vous et les enfants peuvent faire la recette ci-dessous avec des raisins ou des mûres, et servir les gâteaux de bannock chauds avec de la confiture aux fraises.

- Mélanger ensemble les ingrédients suivants :
  - 4 tasses (1 L) de farine à grains entiers
  - 4 cuillerées à thé (20 ml) de poudre à pâte
  - 1 cuillerée à thé (5 ml) de sel
  - 4 cuillerées à table (60 ml) d'huile
  - 1 tasse (250 ml) de raisins ou de mûres
- Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à pain. Mélanger les ingrédients et pétrir pendant environ 10 minutes.
- Former la pâte en gâteaux d'environ un demi-pouce (1,25 cm) d'épaisseur et saupoudrer légèrement de farine.
- Graisser légèrement une poêle à frire d'huile en aérosol et chauffer. Déposer les gâteaux de bannock dans la poêle. Agiter la poêle périodiquement afin d'éviter que le bannock ne colle à la poêle. Une fois la croûte inférieure suffisamment durcie pour se tenir ensemble, tourner les gâteaux de bannock.
- Il faut prévoir un temps de cuisson d'environ 12 à 15 minutes. Insérer un cure-dent propre dans le bannock. Si le cure-dent ressort propre, le bannock est prêt à manger.