

mode de vie . *sain*

Guide canadien de la saine alimentation
et de l'activité physique



Alimentation saine

La saine alimentation et la pratique régulière de l'activité physique sont à la base d'un mode de vie sain. Savourez chaque jour une variété d'aliments tout en menant une vie active.

Consultez ce guide pour faire des choix éclairés.



PRODUITS CÉRÉALIERS

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

LÉGUMES ET FRUITS

Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

PRODUITS LAITIERS

Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

VIANDES ET SUBSTITUTS

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses

La quantité d'aliments que vous devez consommer chaque jour dépend de votre niveau d'activité physique, de votre taille, de votre âge et de votre sexe.

produits céréaliers

5 à 12 PORTIONS PAR JOUR

1 portion

2 portions



1 tranche



Céréales chaudes 175 ml / 3/4 tasse
Céréales prêtes à servir 30 g



1 bagel, pain pita
ou petit pain



Pâtes alimentaires
ou riz 250 ml / 1 tasse

légumes et fruits

5 à 10 PORTIONS PAR JOUR



1 légume ou fruit
de grosseur moyenne



Légumes ou fruits frais, surgelés
ou en conserve 125 ml / 1/2 tasse



Salade 250 ml / 1 tasse



Jus 125 ml / 1/2 tasse

produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR :

Enfants (4 à 9 ans) :	2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) :	3 à 4
Adultes :	2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant :	3 à 4



Yogourt 175 g /
3/4 tasse



Fromage 3po x 1po x 1po
50 g / 2 tranches 50 g



Lait 250 ml /
1 tasse

viandes et substituts

2 À 3 PORTIONS PAR JOUR



Poisson 1/3 à 2/3 boîte
50 à 100 g



Volaille 50 g à 100 g



Viande 50 g à 100 g



Beurre d'arachides
30ml / 2c. à table

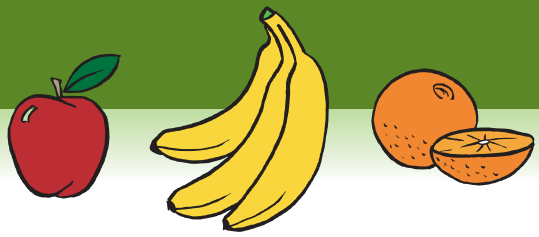


Légumineuses 125 à 250 ml /
1/2 à 1 tasse



Tofu 100 g /
1/3 tasse

Si vous n'êtes pas actif physiquement, vous pouvez conserver un poids santé en consommant un nombre de portions se situant près du nombre le plus faible de portions recommandé. Si vous êtes actif physiquement, (c.-à-d. si vous accumulez de 30 à 60 minutes d'activité d'intensité moyenne à tous les jours), ajustez le nombre de portions en conséquence.



Vous pouvez atteindre et conserver un poids santé en modérant le type et la quantité d'aliments que vous consommez et en intégrant l'activité physique à votre vie quotidienne.

Les autres aliments, qu'est-ce que c'est?

Les autres aliments sont des aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires.

LES AUTRES ALIMENTS COMPRENNENT :

- les aliments contenant surtout des matières grasses, comme le beurre, la margarine, l'huile ou le saindoux
- les aliments et boissons contenant surtout du sucre, comme les confitures, le miel, le sirop, les bonbons, les boissons gazeuses ou les boissons à saveur de fruits
- les grignotines grasses ou salées comme les croustilles (maïs, pommes de terre...) ou les bretzels
- les boissons comme le café, le thé ou l'alcool
- les fines herbes, les épices et les condiments comme les marinades, la moutarde ou le ketchup

Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en sucre et fournissent de l'énergie mais très peu d'éléments nutritifs. Consommez-les avec modération.

Valeur nutritive	
par 2 biscuits (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 7 g	11 %
saturés 3 g	20 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 8 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 8 %

CONSEILS SUR LA SAINE ALIMENTATION

- Consommez, comme base de vos repas, des aliments des groupes Produits céréaliers et Légumes et fruits.
- Choisissez des produits laitiers écrémés, partiellement écrémés ou à faible teneur en matières grasses.
- Optez pour des viandes, volailles ou poissons cuits au four, au micro-ondes ou grillés.
- Mangez plus souvent des légumineuses comme des lentilles, des pois secs et des haricots secs. Ajoutez-les à des soupes, des mets en casserole ou essayez les haricots au four.
- Réduisez votre consommation d'aliments frits et de produits de boulangerie ayant une teneur élevée en matières grasses.
- N'abusez pas des croustilles ou du chocolat.

LES PORTIONS

Les portions consommées influencent l'apport en calories et en lipides. Il se peut que vous mangiez plus que vous ne le croyez.

Servez de plus petites portions. Offrez une deuxième portion lorsqu'on vous le demande.

Consultez le tableau de la valeur nutritive affiché sur les étiquettes des aliments préemballés pour faire des choix éclairés. Comparez la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive (2 biscuits dans cet exemple) à la quantité que vous consommez.

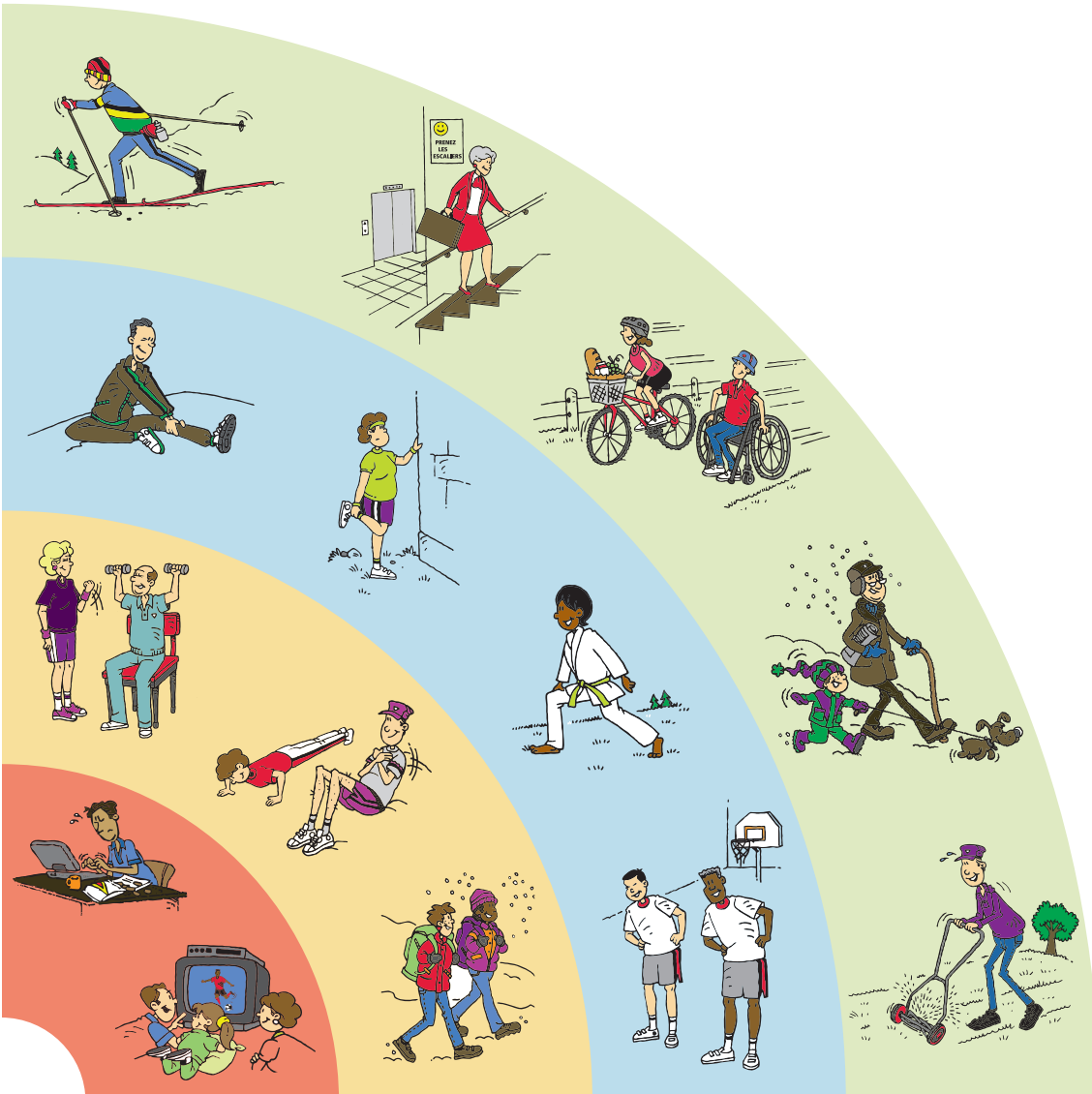
L'eau

Écoutez toujours votre soif. Buvez davantage par temps chaud ou lors d'une activité intense. Buvez de l'eau pour éteindre votre soif. C'est une boisson sans calories.

Activité physique

Intégrez l'activité physique dans votre vie de tous les jours. Soyez actif à votre façon, à la maison, à l'école, au travail, au jeu et dans vos déplacements...

...menez une vie active!



ÉVITEZ
de rester assis longtemps

FAITES PLUS
d'activités de développement
de la force

FAITES PLUS
d'activités
de souplesse

FAITES PLUS
d'activités d'endurance

Soyez actif!

À votre façon, à tous les jours, à tout âge!

Il faut faire 30 à 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. Combinez diverses activités d'au moins 10 minutes chacune. Commencez lentement, puis augmentez graduellement le rythme.



ALLEZ-Y. FAITES LE PREMIER PAS!

- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, descendez de l'autobus un peu plus tôt et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Évitez de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme lorsqu'on regarde la télévision.
- Jouez avec vos enfants.
- Pour les courtes distances, choisissez la bicyclette, la marche, ou, s'il y a lieu, votre fauteuil roulant.
- Commencez par une promenade à pied d'une dizaine de minutes, puis augmentez-en la durée graduellement.
- Renseignez-vous sur les pistes cyclables et les sentiers de randonnée pédestre les plus proches et utilisez-les.
- Pratiquez un nouveau sport, soit en prenant des cours ou en devenant membre d'une équipe.

La durée recommandée varie selon l'effort

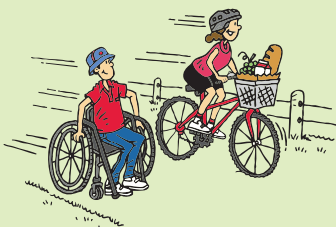
INTENSITÉ TRÈS LÉGÈRE	INTENSITÉ LÉGÈRE	INTENSITÉ MOYENNE	INTENSITÉ ÉLEVÉE	INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE
	60 minutes	30 à 60 minutes	20 à 30 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> • Promenade • Époussetage 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche modérée • Jardinage léger • Étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide • Bicyclette • Ramassage des feuilles • Natation • Danse • Aquaforme 	<ul style="list-style-type: none"> • Danse aérobique • Jogging • Hockey • Basket-ball • Nage continue • Danse rythmée 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints • Course à pied

Les niveaux d'activité pour une bonne santé

Lentement, mais sûrement.
Des questions?
Consultez un professionnel de la santé.



Choisissez quelques activités qui vous plaisent dans chacun de ces groupes :



endurance

4 à 7 JOURS PAR SEMAINE

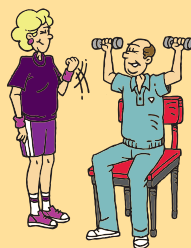
Activités soutenues, pour faire travailler le cœur et les poumons.



souplesse

4 à 7 JOURS PAR SEMAINE

Étirements et flexions en douceur, pour détendre les muscles et demeurer souple.



force

2 à 4 JOURS PAR SEMAINE

Activités à l'aide de poids et haltères, pour renforcer les muscles et les os, et améliorer la posture.

Les bienfaits de l'activité physique régulière et d'une saine alimentation :

- meilleure santé
- mieux-être et meilleur rendement
- renforcement des muscles et des os
- contrôle du poids
- meilleure estime de soi
- regain d'énergie
- plus grande autonomie pendant le troisième âge

Risques pour la santé reliés à l'inactivité physique et à une mauvaise alimentation :

- décès prématuré et incapacité
- maladies du cœur
- obésité
- ostéoporose
- hypertension artérielle
- diabète de type 2
- accidents vasculaires cérébraux
- certains types de cancer

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ VISITER :

www.mangezbiensoyezactif.gc.ca

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Télééc : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca