

La Vie saine

La prévention du diabète et d'autres maladies chroniques

- Vous êtes ce que vous mangez
- Bon gras ou mauvais gras?
- Mangez vos fruits et vos légumes
- Six façons de bouger
- Ne fumez pas
- Liste de vérification : prévention des maladies chroniques



Guide pour une **vie saine**



Qu'entend-on par maladies chroniques évitables?

Le diabète de type 2, la maladie cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies pulmonaires et rénales chroniques ainsi que certaines formes de cancer sont des exemples de maladies chroniques qui sont évitables.

Les maladies chroniques sont surtout causées par l'environnement et les habitudes de vie.

Mais les maladies chroniques prennent parfois beaucoup de temps à s'implanter fermement. Nous avons donc de nombreuses occasions de faire des changements qui nous aideront à éviter ces maladies ou qui aideront ceux qui en sont atteints à maintenir une meilleure santé.

La prévention du diabète et d'autres maladies chroniques

Table des matières

Une saine alimentation

Vous êtes ce que vous mangez	page 2
Bon gras ou mauvais gras?	
Limitez les gras solides	
Les aliments suivants contiennent de « bons » gras	
Sur les étiquettes, soyez à l'affût...	3
Combien suffit?	
Un coup de main pour mesurer les portions	4
Mangez vos fruits et vos légumes!	
Qui dit assiette colorée dit assiette santé	
Pensez « légumes » toute la journée	5
Manger sainement sur le pouce	
Faire le bon choix	
Manger sainement au restaurant	
Faire ses achats judicieusement	
Toute la vérité sur le blé entier	6

Une vie active

Qu'est-ce qui vous mettra « en mouvement »?	7
Six moyens faciles de bouger davantage chaque jour	
Passer d'une vie quotidienne active à l'exercice	
Se mettre « en mouvement »	8

La réduction de l'usage du tabac

Aucune mesure n'est plus bénéfique	10
Aidez vos enfants à rester non-fumeurs	
Mesures de lutte contre le tabac au Manitoba	
Votre accoutumance au tabac et vos enfants	
Si vous décidez d'arrêter de fumer, vous pouvez obtenir de l'aide	11

Autres renseignements sur la Vie saine

Liste de vérification pour la prévention des maladies chroniques	12
---	----

Vous et votre fournisseur de soins de santé

Votre fournisseur de soins vous connaît, il connaît vos antécédents médicaux ainsi que les changements que vous pouvez effectuer pour être en meilleure santé. Le but de ce guide n'est pas de remplacer les conseils de votre fournisseur de soins.

Also available in English

Composer le **1-866-626-4862 (1-866-MANITOBA)** pour obtenir des copies supplémentaires.

manitoba.ca/healthyliving/index.fr.html



Bienvenue à une **vie saine!**

Des milliers de Manitobains souffrent de diabète et d'autres affections chroniques, notamment la maladie cardiaque, la maladie rénale et le cancer.

Ce guide vous donnera des renseignements qui pourraient vous aider à rester en bonne santé et à prévenir les maladies chroniques. Ces dernières ont tendance à apparaître lentement, ce qui vous donne la chance d'apporter à votre style de vie des changements simples qui auront des effets importants avec le temps.

On ne vous étonnera pas en disant que bien manger, être plus actif physiquement et éviter de fumer sont parmi les trois meilleures mesures à prendre pour rester en bonne santé.

Ce guide peut vous aider dans chacun de ces domaines. Il offre des conseils faciles à suivre pour intégrer de saines habitudes à votre horaire occupé.

Le fait de vivre sainement n'est pas seulement un choix personnel. Les communautés et les organismes peuvent travailler main dans la main pour créer des environnements et offrir des programmes qui appuient une vie plus saine. Consultez le site de Manitoba Healthy Living resource Clearinghouse au www.mhlrc.ca pour en savoir davantage.

Alors bonne lecture! Essayez de repérer les changements que vous et votre famille pouvez effectuer dès aujourd'hui.



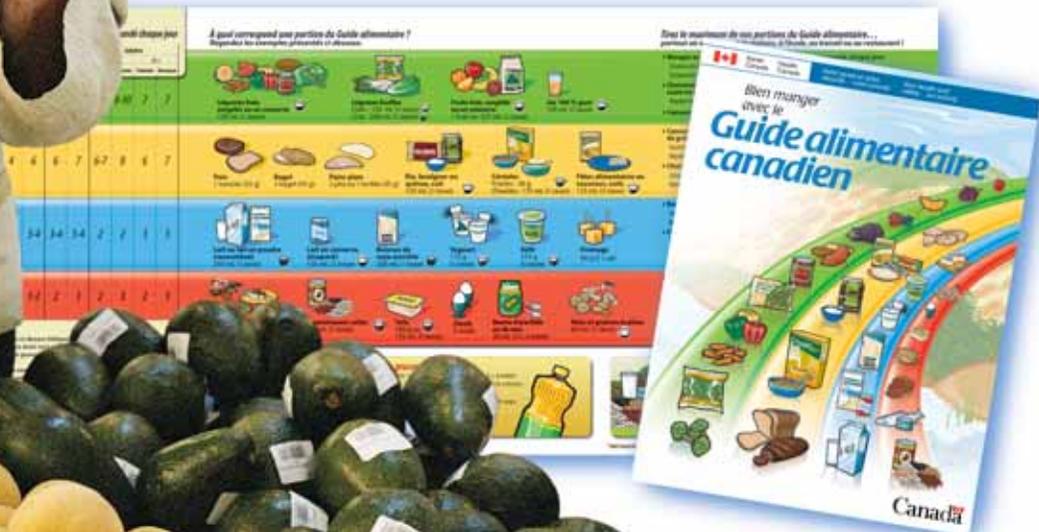
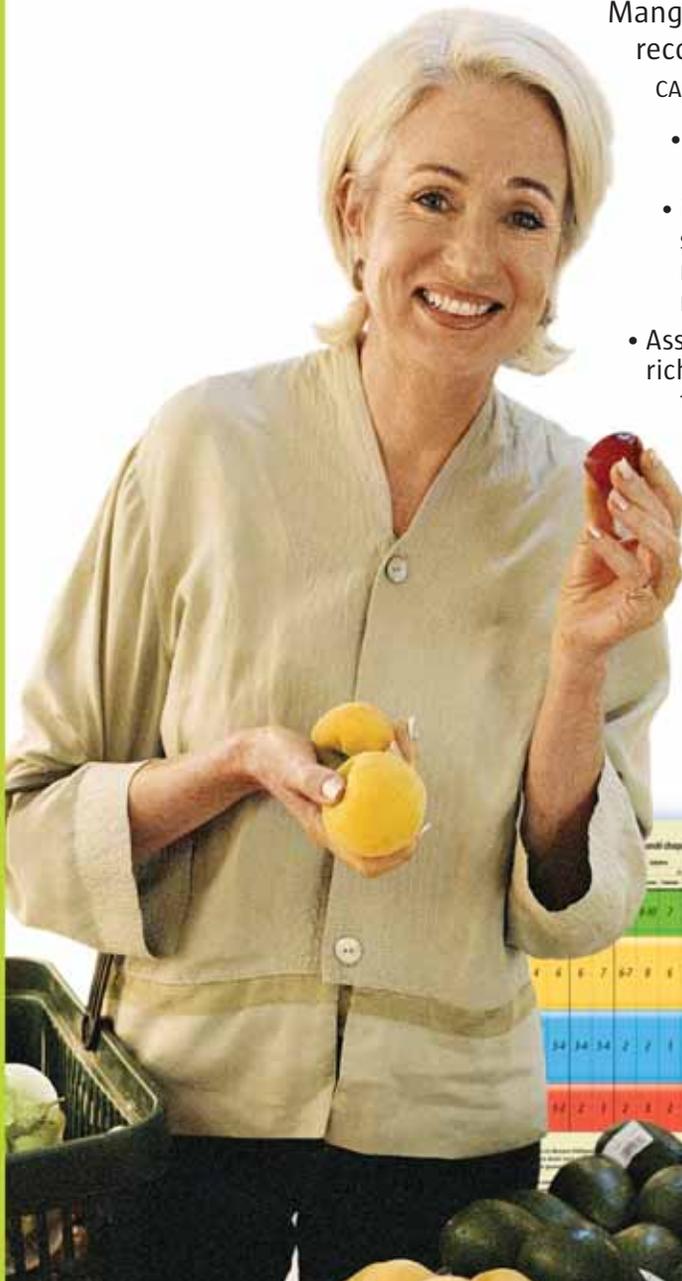
Vous êtes ce que vous mangez

Pour rester en bonne santé, le corps a besoin chaque jour de plus de 50 éléments nutritifs. Certaines mesures peuvent être adoptées pour aider le corps à maintenir un bon équilibre et protéger contre les maladies chroniques.

Manger une variété d'aliments en suivant les recommandations de BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN est une bonne façon de commencer.

- Commencez la journée du bon pied : mangez votre déjeuner!
- Mangez trois repas par jour et ne prenez une collation que si vous avez faim. Manger régulièrement maintiendra votre métabolisme et vous empêchera de trop consommer au repas suivant.
- Assurez la solidité de vos os. Choisissez du lait écrémé ou 1 % riche en calcium, du fromage de lait écrémé et du yogourt faible en gras.
- Gardez des muscles solides. Mangez viandes et substituts avec modération, par exemple du bœuf maigre, de la volaille sans la peau, des œufs, du poisson et des produits à base de soya.
- Prenez le temps de déguster vos repas. Il faut environ 20 minutes pour éprouver une sensation de satiété après avoir mangé.

Vous trouverez d'autres conseils, ainsi qu'une foule de renseignements utiles sur les types et les quantités d'aliments à consommer, sur le site hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Bon gras ou mauvais gras?

Les aliments que nous consommons peuvent parfois augmenter nos risques de maladies telles que le diabète, certaines formes de cancer et la maladie cardiaque.

- **Surveillez les aliments à forte teneur en gras.** Même une petite portion d'un aliment riche en gras contient beaucoup de calories.
- **Attention aux gras cachés.** Les aliments transformés et préemballés contiennent souvent des gras cachés. Lisez les étiquettes et évitez les denrées qui ont un pourcentage total de gras, de gras trans ou de gras saturés élevé. Les gras trans et saturés augmentent le cholestérol.
- **Recherchez les mots** « faible en gras » sur les emballages. Ils signifient que l'aliment contient trois grammes de gras ou moins par portion.

BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN recommande d'inclure de petites quantités de gras non saturés dans l'alimentation quotidienne, notamment des gras tels que l'huile végétale, (huile de canola, d'olive, de soya), les vinaigrettes, la mayonnaise et la margarine molle non hydrogénée.

En petites quantités, ces « bons gras » sont nécessaires pour l'absorption de vitamines essentielles à une bonne santé et à la lutte contre les maladies. Ils aident également le corps à éliminer le « mauvais » cholestérol du sang.



L'organisme a plus de difficulté à dégrader les « mauvais gras » (gras saturés), qui se trouvent principalement dans les graisses animales. Les mauvais gras augmentent le mauvais cholestérol, ainsi que le risque de congestion des artères et de maladie cardiaque. (Voir la liste des mauvais gras ci-dessous – Lisez l'étiquette pour repérer les gras cachés –)

Limitez les gras solides comme le beurre, la margarine dure, le saindoux et le shortening.

Tous les gras ajoutent des calories. C'est pourquoi il est important de limiter les quantités de gras et de choisir de « bons » gras qui offrent la meilleure valeur nutritive.

Les aliments suivants contiennent de « bons » gras; vous en retirez donc plus d'avantages que de risques pour la santé :

- les noix, telles que les arachides, les pacanes, les amandes et les noix de Grenoble,
- les produits à base de soya,
- les avocats,
- l'huile d'olive et de canola,
- les poissons tels que le saumon, la truite, le hareng et les sardines,
- les graines de lin moulues et l'huile de lin,
- les œufs enrichis oméga 3.

Lisez l'étiquette pour repérer les gras cachés

Beaucoup d'aliments préemballés sont le repère de mauvais gras. La loi exige maintenant que les denrées alimentaires préemballées comprennent une liste détaillée de leur valeur nutritive, incluant le type de gras qu'elles contiennent. Consultez le tableau Valeur nutritive de vos aliments préférés. Choisissez ensuite ceux qui ont un faible pourcentage de gras et qui ne contiennent que peu de gras saturés ou de gras trans. Consultez www.healthycanadians.ca pour avoir plus de renseignements sur la manière de lire les étiquettes nutritionnelles.

Soyez à l'affût des « mauvais » gras cachés ci-dessous, en lisant les étiquettes :

- gras saturés, beurre, matières grasses du lait, tous les gras de viande, le saindoux;
- huile de palme ou de noix de coco;
- gras ou huile végétale hydrogénés;
- shortening;
- suif;
- monoglycérides and diglycérides;
- gras trans.

Sur les étiquettes, soyez à l'affût des mentions suivantes :

- Sans cholestérol
Le produit ne contiendra pas de gras animal, mais il peut malgré tout contenir des gras hydrogénés qui sont de « mauvais gras » pouvant augmenter votre risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.
- Sans gras
Le produit peut par contre contenir des quantités plus importantes de sucre, donc être un aliment à forte teneur en calories vides.



Combien suffit?

Les quantités d'aliments que vous ingérez sont presque aussi importantes que le choix des aliments. En effet, un poids corporel sain aide à réduire le risque de diabète de type 2 et d'autres maladies chroniques.

Un outil interactif appelé Mon Guide alimentaire vous dit quelle quantité de chaque denrée, que ce soit des pommes ou des courgettes, représente une portion. Par exemple, un bagel équivaut à deux portions de produits céréaliers.

Vous pouvez saisir vos choix alimentaires et imprimer votre propre guide. Vous pouvez aussi imprimer la totalité du Guide alimentaire canadien avec la description de la taille des portions.

hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Un coup de main pour mesurer les portions

Il n'est pas réaliste de tout peser. Servez-vous donc de votre main pour évaluer une portion saine.

En utilisant la main d'une femme de taille moyenne.

Vos deux mains ouvertes vous permettent de voir à quoi correspond une saine portion de légumes.

Le poing vous indique à quoi correspond une saine portion de produits céréaliers. Une pomme de terre au four, une portion de pâtes ou de riz devrait correspondre à la taille du poing.

Incluez une portion de fruit de la taille du poing avec ou entre les repas.

La paume de la main représente la taille d'une saine portion de viande ou de substitut. Votre poitrine de poulet ou votre steak maigre devrait correspondre à la taille de votre paume.

L'extrémité du pouce représente la taille d'une portion de gras. Choisissez des gras qui sont mous à la température ambiante, par exemple de la margarine non hydrogénée ou des huiles végétales. Ces gras favorisent une bonne santé cardiaque.



Savourez un verre de lait ou de boisson de soya enrichie pour compléter votre repas.



Mangez vos fruits et vos légumes!

Les fruits et les légumes contiennent une foule d'éléments nutritifs qui protègent la santé et fournissent de l'énergie au corps. Gardez une variété de fruits et de légumes au réfrigérateur pour que tout le monde mange davantage de ces aliments remplis de vitamines. Essayez d'acheter des fruits et des légumes de saison provenant de votre région. Si les fruits et légumes frais ne sont pas disponibles, les produits en boîte ou surgelés sont tout aussi sains et nutritifs. Recherchez les produits sans sucre ajouté.

Manger en famille vous permettra de déguster des repas plus sains pour tous. Soyez un bon modèle en vous asseyant au moins une fois par jour avec vos enfants pour manger un repas sain et équilibré.

Qui dit assiette colorée dit assiette santé

Choisir de nouvelles variétés de fruits et de légumes peut devenir un jeu pour vos enfants. Recherchez le maximum de couleurs.

Les enfants peuvent choisir une variété de fruits et de légumes rouges, verts, orange, violets ou blancs. Mélanger les couleurs dans l'assiette équivaut à varier les éléments nutritifs dans l'organisme.

Encouragez vos enfants à vous accompagner à l'épicerie et à participer à la préparation des repas; ils seront plus intéressés à varier leurs choix. Il est plus amusant de manger des légumes quand on a aidé une grande personne à les couper!



5to10aday.com/fr_home.asp contient d'autres renseignements sur les avantages des fruits et légumes de couleurs diverses.

Pensez « légumes » toute la journée

Ne réservez pas les légumes seulement pour le souper. Quand les enfants ont faim, ils sont plus ouverts aux nouveautés. Ils feront des choix plus sains s'ils en ont la chance. Le retour de l'école et le réveil après la sieste sont des moments parfaits pour offrir beaucoup de fruits et de légumes.

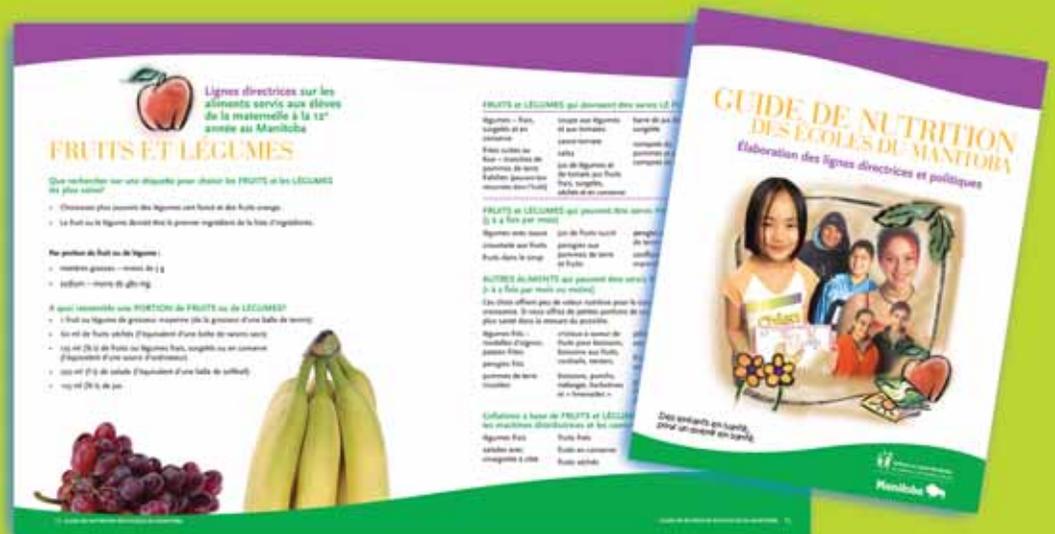
« J'y ai goûté et je n'aime pas ça. »

Les recherches ont prouvé qu'un enfant doit essayer un nouvel aliment entre cinq et dix fois avant de l'accepter. N'abandonnez pas! Continuez à leur offrir différents fruits et légumes. Sans les forcer, demandez-leur de goûter chaque fois.

Le saviez-vous?

Les recherches montrent également qu'une alimentation saine favorise la concentration en classe et l'apprentissage scolaire. Le GUIDE DE NUTRITION DES ÉCOLES DU MANITOBA aide les écoles à offrir des choix plus sains aux élèves – les choix sains deviennent donc des choix faciles.

Demandez à votre école comment elle utilise ce livret ainsi que les autres ressources de l'initiative Écoles en santé.



Manger sainement sur le pouce!

Les familles modernes sont très occupées. Les choix sains sont donc plus difficiles à faire. Vous trouverez ci-dessous des conseils qui vous aideront à faire des choix sains tout au long de la journée.

Manger sainement au restaurant

Les repas au restaurant sont un régal, mais ils contiennent souvent plus de gras, de sucre, de sel et de calories que les repas maison. Voici quelques conseils qui vous permettront de faire des choix judicieux au restaurant :

Faire le bon choix

Les collations peuvent faire partie d'une saine alimentation, mais il est important de choisir ses goûters judicieusement. Par exemple, quand vous voulez...

...une collation sucrée :

AU LIEU d'une tablette de chocolat aux arachides,

CHOISISSEZ du beurre d'arachides sur des tranches de pommes. Vous consommerez ainsi plus de fibres, de protéines et de bons gras.

...une collation épicée :

AU LIEU de croustilles au barbecue,

CHOISISSEZ des galettes de riz à saveur de barbecue. Vous consommerez ainsi moins de gras et de calories.

...un moyen d'étancher la soif :

AU LIEU d'une boisson gazeuse ou d'une boisson fruitée sucrée,

CHOISISSEZ du lait au chocolat pour son calcium,

OU CHOISISSEZ de l'eau avec un morceau de fruit pour augmenter les vitamines et les fibres.

- Commencez par une salade ou une soupe à base de bouillon clair. (Vous serez rassasié plus rapidement et ne mangerez pas plus qu'il ne le faut.)
- Surveillez les portions. Évitez les grosses portions que l'on vous offre à moindre prix. Choisissez des demi-portions ou apportez les restes à la maison.
- Demandez une salade ou des légumes pour remplacer les frites.
- Recherchez les plats braisés, cuits au four, grillés, cuits à la vapeur ou pochés.
- Évitez les aliments frits ou panés.
- Demandez qu'on serve votre vinaigrette et vos sauces à part et utilisez-les avec modération.
- Commandez vos sandwich, sous-marins et roulés avec du pain ou des tortillas de blé entier.

Faire ses achats judicieusement

Partez toujours avec une liste et ne faites jamais l'épicerie quand vous avez faim! En mangeant avant de faire vos courses, vous réduirez vos achats impulsifs.

Parcourez surtout les allées qui forment le périmètre du supermarché. La plupart des aliments prêts à grignoter se trouvent dans les allées centrales.

Toute la vérité sur le blé entier

Les grains entiers à faible teneur en gras et à haute teneur en fibres remplissent l'estomac et contribuent à la sensation de satiété. Une alimentation forte en fibres peut réduire le risque de maladie cardiaque et d'autres maladies chroniques.

Choisissez des grains entiers pour au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers; votre corps vous en remerciera. Essayez le quinoa, l'orge et le riz sauvage pour varier. Optez pour du pain et des bagels de blé entier plutôt que des croissants, des beignes ou des pâtisseries. Choisissez du pain, des tortillas ou des pitas de blé entier pour vos sandwich, vos roulés et vos quesadillas.



Qu'est-ce qui vous mettra « en mouvement »?

Le corps est conçu pour bouger – plier, marcher, soulever, danser, jouer, courir.

L'activité physique augmente l'énergie, aide à mieux composer avec le stress, rend le cœur et les poumons plus solides et contribue à maintenir un poids santé. Pour les personnes de tous âges, l'activité physique permet d'avoir une meilleure qualité de vie.

Quant à l'inactivité, elle peut avoir des conséquences très néfastes sur votre bien-être. L'inactivité augmente le risque de diabète de type 2, l'ostéoporose (perte osseuse), les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Quelle quantité d'activité physique est suffisante?

Selon le Guide d'activité physique canadien, il faut accumuler entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée par jour pour rester en bonne santé ou améliorer sa santé. Faites le total de toutes vos périodes d'activité de 10 minutes chacune. Commencez lentement... et bougez de plus en plus.

Pour de plus amples renseignements, consultez les GUIDES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIENS :
phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Bouger, qu'est-ce que ça donne?

En augmentant votre niveau d'activité physique, vous pouvez :

- mieux contrôler votre glycémie
- réduire votre tension artérielle
- réduire votre cholestérol
- réduire votre niveau de tension et de stress
- rendre les muscles de votre cœur et vos poumons plus solides
- améliorer votre circulation
- consolider vos os
- mieux maintenir votre poids santé.

De plus, vous pouvez réduire votre risque de contracter le diabète de type 2 ou de souffrir d'une maladie cardiaque ou d'une autre affection chronique.

Si vous souffrez déjà de diabète, de maladie cardiaque ou d'une autre maladie chronique, l'exercice peut vous aider à mieux vivre avec ces maladies.



Six moyens faciles de bouger davantage chaque jour

1 Explorez votre quartier

Marchez jusqu'à l'école ou jusqu'au magasin et chronométrez-vous. Vous serez sans doute étonné de constater la vitesse à laquelle vous pouvez vous rendre à un endroit sans prendre la voiture.



2 Marchez en parlant

Une rencontre entre collègues au travail? Un adolescent qui a besoin de parler d'un problème? Allez vous promener pour discuter. Les jeunes apprécieront le fait qu'ils n'ont pas à vous regarder directement et vous profiterez de l'absence d'interruptions.



3 Encouragez vos enfants à être actifs

Les tout-petits arrêtent rarement de bouger. Malheureusement, les enfants scolarisés aboutissent trop souvent devant un écran de télé ou d'ordinateur. Trouvez des façons de faire bouger les enfants et vous bougerez davantage aussi! Chassez un ballon en parlant de la journée passée à l'école. Dansez au rythme de leurs airs préférés. Allez au parc pour lancer un Frisbee.



Passer d'une vie quotidienne active à l'augmenter les bénéfices

Vivre quotidiennement une vie active est important pour maintenir une bonne santé.

Faire quotidiennement de l'exercice peut être encore plus bénéfique. L'exercice aérobique gardera votre cœur et vos poumons en meilleure santé.

Un exercice est **aérobique** seulement si :

- l'activité est maintenue pendant au moins 20 minutes;
- le rythme est rapide, mais confortable (transpirez-vous?);
- l'activité sollicite de grands groupes musculaires (jambes, bras, torse).

À noter : Pour qu'un exercice **aérobique** soit bénéfique, vous devez le pratiquer trois fois par semaine.

Pour commencer

Ne passez pas d'une vie sédentaire au marathon en une journée.

- Commencez par une promenade à pied – allez faire un tour dans votre quartier.
- Explorez les possibilités offertes par votre centre communautaire ou de loisirs pour établir un plan comprenant des exercices d'aérobie, de renforcement musculaire et d'étirements.
- Trouvez une activité (ou une variété d'activités) qui vous convient. Faire du vélo, danser, patiner, nager et marcher sont de bons choix. Vous n'avez pas besoin d'équipement coûteux pour avoir une bonne séance d'exercice.

4 Télé plus

La plupart des émissions de télévision n'exigent pas cent pour cent de votre attention. Pensez à ce que vous pourriez faire tout en regardant le petit écran. Faites des étirements pour réduire votre stress. Faites des flexions de jambes en pliant la lessive



5 Choisissez votre place

Au centre commercial, au travail ou quand vous rendez visite à un ami, stationnez-vous un peu plus loin et marchez. Si vous prenez l'autobus, descendez à l'arrêt précédent



6 Forcez-vous à emprunter les escaliers

Que ce soit à la maison ou au travail, recherchez les occasions de prendre les escaliers. C'est un excellent exercice de port de poids, qui aide à consolider les os, à augmenter la masse musculaire et à accroître l'endurance.



exercice :

Les bienfaits de la marche

Avec une paire de chaussures de marche confortables, le monde extérieur devient un gymnase. La marche reste l'un des exercices aérobiques les plus bénéfiques pour garder le cœur et les poumons en bonne santé. Choisissez des trajets intéressants, amenez un ami ou marchez au son de votre musique préférée. Vous y prendrez plaisir, vous vous détendrez et vous serez heureux de sortir faire votre promenade quotidienne.

Consultez manitobainmotion.ca/walkingworkout (anglais seulement) pour mettre au point un programme de marche qui vous conviendra.



Se mettre « en mouvement »

En mouvement est une stratégie provinciale pour aider tous les Manitobains à inclure l'activité physique dans leur quotidien, tant pour leur santé que pour leur plaisir. Le gouvernement provincial s'est allié à des partenaires communautaires du domaine de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation, afin d'accroître les niveaux d'activité et de réduire les obstacles à l'activité physique.

Il existe des outils et des ressources pour aider les particuliers, les communautés, les milieux de travail et les écoles à planifier et mettre en œuvre des moyens de se mettre « en mouvement ». Consultez manitobainmotion.ca.

Le Tour du Manitoba est une initiative dynamique qui encourage les Manitobains à se mettre « en mouvement » en augmentant leur niveau d'activité physique, en faisant des choix alimentaires judicieux et en veillant à leur bien-être affectif.

Collectivement, les Manitobains font des voyages virtuels à travers le Manitoba en notant leurs activités physiques sur le site Web du Tour du Manitoba.

Les feuillets de distance, d'activité physique et d'alimentation sont disponibles sur le site Web : movingaroundmanitoba.ca

Aucune mesure n'est plus bénéfique pour la santé que le fait de ne pas fumer.



Si vous fumez, essayez d'arrêter. Si vous ne fumez pas, ne commencez pas. C'est aussi simple, et aussi difficile, que cela.

Le tabagisme est la première cause de plusieurs maladies évitables. Fumer cause des crises cardiaques, des maladies pulmonaires et le cancer.

Ceux qui ne fument qu'entre amis finissent souvent par fumer régulièrement. Les fabricants de tabac comptent sur le pouvoir d'accoutumance de la nicotine pour transformer les fumeurs occasionnels en fumeurs réguliers.

En restant non-fumeur, vous réduisez votre risque de contracter la plupart des maladies chroniques, notamment le diabète de type 2, plusieurs types de cancers, la maladie cardiaque et la maladie pulmonaire.

Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Après un an sans tabac, votre risque de crise cardiaque baisse de 50 pour cent.

(Source: Fondation des maladies du cœur du Canada).



Aidez vos enfants à rester non-fumeurs

Les études démontrent que les parents qui parlent du tabagisme à leurs enfants réduisent les risques que ceux-ci essaient la cigarette. De plus, parler aux enfants est efficace même si vous êtes fumeur.

Il est critique de parler à vos enfants avant qu'ils n'essayent de fumer. Il faut donc parler aux préadolescents et reprendre la conversation durant toute l'adolescence. Vos adolescents continueront de subir des pressions pour commencer à fumer. Reparlez donc souvent des effets néfastes du tabac pour réduire le risque.

Votre accoutumance au tabac et vos enfants

Si vous fumez, le mieux est d'arrêter. Pendant le temps qu'il vous faudra pour cesser de fumer, il importe d'éloigner le plus possible la fumée de vos enfants.

La fumée secondaire ne peut pas être filtrée ni nettoyée. Si la fumée est présente, tous ceux qui sont dans la pièce la respirent, avec toutes ses composantes chimiques causant le cancer.

Les personnes qui sont exposées à la fumée secondaire sont plus susceptibles de souffrir d'une crise cardiaque, d'asthme, de cancer et de bronchite, par rapport à celles qui vivent dans un environnement sans fumée.

Rendez donc service à votre famille; ne fumez pas à la maison ni dans la voiture en présence d'enfants. Mieux encore, cessez de fumer.

Si vous décidez d'arrêter de fumer, vous pouvez obtenir de l'aide

Ligne d'aide pour fumeurs 1-877-513-5333

Société canadienne du cancer – Division du Manitoba

Livret intitulé « **Get on track** » (3,00 \$) du programme de renoncement au tabac de la Manitoba Lung Association.

À Winnipeg, composez le **774-5501**
à Brandon, le **725-4230**

Numéro sans frais : **1-888-262-5864**



85 pour cent des fumeurs commencent à fumer avant leur 16^e anniversaire
Vous trouverez une brochure contenant des conseils sur la manière de parler à vos enfants à l'adresse manitoba.ca/healthyliving/smoking.fr.html

Mesures de lutte contre le tabac au Manitoba

Le gouvernement du Manitoba a adopté une approche innovatrice pour réduire l'usage du tabac dans notre province grâce aux mesures suivantes :

- Empêcher les jeunes de commencer à fumer :
 - En donnant des conseils aux parents sur la manière de parler à leurs enfants.
 - En revoyant et en évaluant un programme scolaire qui montre aux enfants des images des effets de la cigarette et de la manière dont elle affecte la santé et l'aspect physique.
- Protéger les non-fumeurs de l'exposition à la fumée secondaire en interdisant de fumer dans les endroits fermés et les lieux de travail intérieurs.
- Rendre l'usage du tabac moins acceptable en restreignant la publicité, la promotion et la présentation des produits du tabac.
- Aider les adolescents à arrêter de fumer en finançant le programme Not On Tobacco (NOT) de l'Association pulmonaire.
- Aider tous les Manitobains à cesser de fumer en finançant la ligne d'aide pour fumeurs, un service téléphonique gratuit offrant des conseils professionnels sur le renoncement au tabac à toute personne qui compose le **1-877-513-5333**.

Pour plus de renseignements, consultez : gov.mb.ca/healthyliving/smoking.fr.html

Liste de vérification pour la prévention des maladies chroniques



Mangez bien

- Savourez une variété d'aliments chaque jour
- Choisissez des aliments sans gras plus souvent
- Lisez les étiquettes pour repérer les gras cachés
- Consommez des portions saines
- Mangez des fruits et des légumes
- Optez pour des plats et des aliments sains au restaurant et à l'épicerie
- Mangez davantage de produits à forte teneur en fibres



Soyez plus actif

- Mettez-vous « en mouvement »
- Soyez physiquement actif chaque jour
- Soyez actif à la maison, au travail et à l'école



Ne fumez pas

- Si vous ne fumez pas, évitez de commencer
- Si vous fumez, obtenez de l'aide pour renoncer au tabac
- Empêchez l'exposition à la fumée secondaire, surtout chez les enfants



Pour plus de renseignements, communiquez avec les organismes suivants ou consultez leur site Web.

Santé et Vie saine Manitoba
gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html
gov.mb.ca/health/index.fr.html

Contacts santé :

Société canadienne du cancer, Division manitobaine

Winnipeg : 774-7483
Sans frais : 1-888-532-6982
www.mb.cancer.ca

Association canadienne du diabète, Région du Manitoba

Winnipeg : 925-3800
Sans frais : 1-800-BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca/section_regional/manitoba_Index.asp

CancerCare Manitoba

Winnipeg : 787-2197
Sans frais : 1-866-561-1026
www.cancercare.mb.ca

Heart and Stroke Foundation of Manitoba

Winnipeg : 949-2000
Sans frais : 1-888-473-4636
www.heartandstroke.mb.ca

Fondation canadienne du rein, Section manitobaine

Winnipeg : 989-0800
Sans frais : 1-800-729-7176
www.kidney.mb.ca

The Lung Association, Manitoba

Winnipeg : 774-5501
Brandon : 725-4230
Sans frais : 1-888-566-5864
www.mb.lung.ca

Osteoporosis Canada, Manitoba Chapter

Winnipeg : 772-3498
www.osteoporosis.ca

Healthy Living Resource Clearinghouse

Winnipeg : 949-2001
Sans frais : 1-800-731-1792
www.mhlrc.ca

The Manitoba Tobacco Reduction Alliance (MANTRA)

Winnipeg : 784-7030
www.mantrainc.ca

Physical Activity Coalition of Manitoba

Sans frais : 1-866-607-PACM (7226)
www.pacm.mb.ca

Active Living Coalition for Older Adults in Manitoba

Winnipeg : 632-3947
Sans frais : 1-866-202-6663
www.alcoamb.org

