



L'OBJECTIF 5 de mon Défi Santé

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

►►► L'objectif 5, comment y arriver?

Il suffit de développer le « réflexe » de manger des fruits et légumes chaque repas.

Pas besoin de tout mesurer! Par exemple :

- Déjeuner : un fruit (1 portion)
- Dîner : une salade ou des crudités + un dessert comportant des fruits (2 portions)
- Souper : un potage ou une salade + un dessert comportant des fruits (2 portions)

Total? 5 portions! Et si vous y pensez aux collations en plus, c'est encore mieux!

Manger des légumes et des fruits en abondance, voilà une des principales recommandations du nouveau *Guide alimentaire canadien*. Même si le *Guide* ne parle plus de portions, son message soutient l'avis des experts qui est de manger un minimum de 5 portions par jour pour aider à prévenir des maladies telles que le diabète, certains cancers et les maladies du cœur. Conserver l'objectif 5 du *Défi Santé* est donc justifié!

1 ►►► Ma situation côté fruits et légumes

En pensant à vos repas et collations des dernières semaines...

Consommez-vous des fruits et légumes chaque repas?

- Oui Non

Choisissez-vous des fruits et légumes à la collation?

- Oui Non Je ne prends pas de collation

Laissez-vous une grande place aux fruits et légumes dans votre assiette (c'est-à-dire la moitié de l'assiette)?

- Oui Non



Avez-vous de bons « réflexes » fruits et légumes?

- Oui.** Bravo! Nous vous encourageons à conserver cette bonne habitude. N'oubliez pas qu'il faut varier vos choix et que 5 portions, c'est un minimum par jour.
- Non.** Ne changez pas tout du jour au lendemain! Allez-y graduellement en faisant une grande place aux fruits et légumes chaque repas.

2 ►►► Mes motivations pour atteindre l'objectif 5

- Avoir du plaisir
- Me sentir mieux
- Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- Avoir plus d'énergie
- Autre(s) : _____

Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap!




L'objectif 5 de mon Défi Santé

3 ►►► Mes obstacles à la consommation de fruits et légumes

Cochez les raisons qui nuisent à votre consommation de fruits et légumes si c'est le cas.

- Ça coûte cher
- Je manque de temps pour préparer des fruits et légumes
- Je manque d'idées pour les mettre à mon menu
- Je n'ai pas l'habitude d'en acheter
- Je n'ai pas le « réflexe » de choisir les fruits comme dessert et collation
- Je n'ai pas le « réflexe » d'inclure des légumes dans mon menu
- Je n'aime que quelques fruits et légumes
- Je vis seul
- Autre(s) : _____

 C'est possible de manger plus de fruits et légumes tout en respectant son budget. Visitez DefiSante.ca pour en savoir plus.

4 ►►► Mes stratégies pour atteindre l'objectif 5

Déterminez de quelle façon vous allez vous y prendre pour inclure les fruits et légumes dans votre quotidien. Optez pour des solutions faciles à réaliser qui vous conviennent.

Exemples :

- Je vais ajouter des fruits dans mes céréales au déjeuner
- Je vais inclure des crudités dans mon lunch des midis de semaine
- _____
- _____

5 ►►► Le site DefiSante.ca peut m'aider

Consultez-le pour obtenir :

- des recettes extra fruits et légumes
- un Questionnaire santé, présenté par Familiprix, pour faire une évaluation globale de vos habitudes de vie
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé



L'OBJECTIF 30 de mon *Défi Santé*

Bouger au moins 30 minutes par jour

▶▶▶ 30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

1 ▶▶▶ Ma situation côté activité physique

En pensant à vos séances d'exercice ou de sport des dernières semaines ainsi qu'aux activités que vous faites à la maison, au travail, pour vos déplacements ou dans vos loisirs, **cochez la case qui correspond au nombre de jours par semaine durant lesquels vous effectuez 30 minutes ou plus d'activité physique.**

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 jours

Atteignez-vous déjà l'objectif 30?

- Oui.** Bravo! Nous vous encourageons à conserver cette bonne habitude. Pourquoi ne pas profiter de cette période du *Défi Santé* pour essayer une nouvelle activité?
- Non.** Ne changez pas tout du jour au lendemain! Allez-y progressivement.

2 ▶▶▶ Mes motivations pour atteindre l'objectif 30

- Avoir du plaisir
- Me sentir mieux
- Mieux gérer mon stress
- Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- Avoir plus d'énergie
- Autre(s) : _____

Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap!





L'objectif 30 de mon Défi Santé

3 ►►► Mes obstacles à la pratique de l'activité physique

Cochez les raisons qui nuisent à votre pratique d'activité physique si c'est le cas.

- Ça coûte cher
- Je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique
- Je n'ai pas encore trouvé d'activités qui me plaisent
- L'activité physique ne fait pas partie de mes priorités ou de mes intérêts
- Je manque d'énergie pour faire de l'activité physique
- J'ai une blessure ou un handicap qui limite mes possibilités
- Je n'aime pas faire de l'activité physique seul et je n'ai pas de partenaires pour en faire
- Les conditions météo m'empêchent souvent d'en faire
- Autre(s) : _____



C'est possible de bouger au quotidien tout en respectant son budget. Visitez DefiSante.ca pour en savoir plus.

4 ►►► Mes stratégies pour atteindre l'objectif 30

Déterminez de quelle façon vous allez vous y prendre pour inclure l'activité physique dans votre quotidien. Optez pour des solutions faciles à réaliser qui conviennent à vos goûts et à votre horaire.

Exemples :

- J'irai faire une marche après le souper les soirs de semaine
- Je profiterai de la fin de semaine pour faire une activité en plein air
- _____
- _____
- _____
- _____

5 ►►► Le site DefiSante.ca peut m'aider

Consultez-le pour obtenir :

- des idées d'exercices pour bouger plus
- un Questionnaire santé, présenté par Familiprix, pour faire une évaluation globale de vos habitudes de vie
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé



L'OBJECTIF ZEN de mon *Défi Santé*

Prendre un moment pour me détendre chaque jour

▶▶ SE DÉTENDRE, C'EST QUOI?

C'est s'accorder du temps à soi, pour relâcher la tension et sortir du tourbillon de notre quotidien. Ça peut sembler difficile de prendre un moment pour se détendre et relaxer. Pourtant, on y a droit et on en a besoin pour garder son équilibre tant physique que mental. Voici un outil pratique pour faire le point sur vos habitudes côté détente.

1 ▶▶ À chacun sa façon de se détendre

Il y a toutes sortes de manières de relaxer. Par exemple :

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> lire ou écouter de la musique | <input type="radio"/> faire du yoga ou de la méditation |
| <input type="radio"/> passer du temps avec un ami ou un membre de sa famille | <input type="radio"/> se promener dans la nature |
| <input type="radio"/> bouger à sa façon (faire une randonnée, danser, courir, nager, etc.) | <input type="radio"/> tricoter, dessiner, bricoler ou peindre |
| <input type="radio"/> prendre de grandes respirations | <input type="radio"/> ne rien faire, tout simplement |

Quels sont vos 3 moments de détente préférés?

1. _____
2. _____
3. _____



2 ▶▶ Qu'est-ce que la détente vous apporte?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Un sentiment de bien-être | <input type="radio"/> Plus d'énergie |
| <input type="radio"/> Plus de concentration | <input type="radio"/> Plus d'attention envers les autres |
| <input type="radio"/> Plus de calme avant d'agir | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Meilleure gestion de mon stress | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Meilleur sommeil | <input type="radio"/> _____ |

3 ▶▶ Le site DefiSante.ca peut vous aider

Consultez-le pour obtenir :

- des idées pour vous détendre
- un Questionnaire santé, présenté par Familiprix, pour faire une évaluation globale de vos habitudes de vie
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé