

VIE ACTIVE

Intégrez l'activité physique à votre quotidien, que ce soit à la maison, au travail, à l'école ou au jeu. C'est le secret pour un cœur en santé. Essayez d'être actif pendant une heure à chaque jour. Au début, comptez dix minutes d'activité à la fois tout au long de la journée, jusqu'à ce que vous atteigniez cet objectif. Au fur et à mesure que vous progresserez vers des activités plus intenses, vous pourrez réduire cette période à 30 minutes, quatre fois par semaine. Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'activité physique.

- Trouvez une activité convenant à votre horaire et soyez persévérant : conditionnement physique le matin, marche rapide le midi ou volleyball intérieur le soir.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.
- Prévoyez un moment pour faire des étirements pendant les réunions. À votre bureau ou à l'ordinateur, roulez les épaules et le cou.
- Rendez-vous à la boîte aux lettres, à la bibliothèque, à l'épicerie ou au travail en patins à roues alignées, à vélo ou à pied.
- Inscrivez-vous à un cours de yoga, de tai-chi ou de Pilates.
- Lavez la voiture et cirez-la à la main!
- Utilisez une tondeuse à gazon mécanique plutôt qu'à moteur.
- Bougez en dansant sur vos airs préférés.
- Faites du patin ou de la raquette en hiver.
- Avec un ou deux amis, engagez-vous à faire régulièrement de l'exercice. C'est bon pour la motivation!

Devenez actifs avec la Fondation des maladies du cœur

Les bureaux de la Fondation à travers le pays offrent des activités qui font la promotion de l'activité physique chez les adultes, les enfants et les familles. Visitez le site www.fmcoeur.ca et choisissez l'option ACTIVITÉS du menu principal pour vous renseigner sur les activités se déroulant dans votre région.



Vos enfants ont-ils un poids santé?

En tant que parent, vous désirez que vos enfants soient en bonne santé. Vous faites de votre mieux pour leur offrir des aliments nutritifs et espérez qu'ils pratiquent suffisamment d'activité physique. Dernièrement, par contre, les médias ont tellement parlé du fait que trop d'enfants canadiens souffrent de surpoids ou d'obésité que vous vous demandez peut-être si votre enfant fait partie de cette catégorie.

Consultez un spécialiste

Si vous avez remarqué que votre enfant prend du poids autour de la taille et d'autres parties du corps plus rapidement qu'il ne grandit, vous voudrez sans doute en discuter avec votre médecin de famille ou votre pédiatre. Votre médecin peut évaluer votre enfant à l'aide des grilles de croissance normalisées et vous dire s'il a un poids santé ou s'il souffre de surpoids ou d'obésité.

Tous les enfants ont besoin d'une alimentation nutritive et de 60 à 90 minutes d'activité physique par jour. Mais comment peut-on apporter de tels changements? Voici quelques conseils sur l'alimentation et l'activité physique :

Conseils sur l'alimentation

- Dressez l'inventaire de votre garde-manger et de votre réfrigérateur. Contiennent-ils des aliments riches en calories et pauvres en éléments nutritifs comme des croustilles, des biscuits et des pizzas congelées? **Renversez la situation** : préparez vos propres pizzas en achetant de la pâte au blé entier préparée d'avance, des pots de sauce à pizza, du fromage faible en gras et des garnitures tranchées comme des champignons, des poivrons verts, des oignons ou des viandes maigres telles que le poulet ou le dindon haché.
- Trouvez-vous que le repas du soir consiste en repas-minute, comme des burgers et du poulet frit, une fois ou plus par semaine? **Renversez la situation** : achetez un poulet rôti et faites griller quelques burgers faibles en gras.
- Donnez-vous de l'argent à votre enfant pour qu'il s'achète de la nourriture plutôt que de lui préparer un lunch? **Renversez la situation** : achetez des pitas et des tortillas de blé entier et garnissez-les de délicieuse salade au thon ou aux œufs.
- Vos enfants et vous sautez-vous souvent le déjeuner? **Renversez la situation** : Commencez doucement en mangeant un yogourt ou une banane, puis passez aux céréales froides de grains entiers, aux bagels de blé entier avec beurre d'arachides, aux gaufres de grains entiers et aux céréales chaudes comme le gruau et la crème de blé.

Conseils sur l'activité physique

- Votre enfant passe-t-il plus d'une heure par jour devant la télé, les jeux vidéo ou l'ordinateur? **Renversez la situation** : pour chaque heure passée devant la télé, demandez à vos enfants d'aller jouer dehors à glisser ou au base-ball pendant le même laps de temps.
- Votre enfant pratique-t-il moins de 60 minutes par jour d'activité physique? **Renversez la situation** : inscrivez-le à des cours – que ce soit de ballet ou de natation – ou à une équipe de soccer ou de base-ball.
- Votre enfant évite-t-il les sports? **Renversez la situation** : abonnez-vous au cyberbulletin *La s@nté en ligne, édition Parents* pour obtenir des suggestions d'activités physiques amusantes (www.fmcoeur.ca/abonner).



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

POUR AIDER LA POPULATION CANADIENNE À CONSERVER UN POIDS SANTÉ

Le nombre de Canadiens et de Canadiennes atteints de surpoids ou d'obésité est plus élevé que jamais. Puisque les milieux de travail, familial, scolaire et collectif affectent nos choix d'aliments et la quantité d'activité physique que nous pratiquons, ce défi exige des solutions qui dépassent la saine alimentation et l'activité physique.

Dans sa quête de solutions, la Fondation des maladies du cœur collabore avec tous les niveaux de gouvernements et les collectivités, les milieux de travail et les écoles de l'ensemble du pays, pour découvrir les moyens les plus efficaces de faire face au problème de poids malsain et d'obésité, et ce, par l'entremise de la recherche, des politiques, des changements sociaux et de l'éducation à la santé.

La Fondation des maladies du cœur croit qu'en travaillant tous de concert, nous pouvons encourager les Canadiens et les Canadiennes à conserver un poids santé, leur donner les outils dont ils ont besoin pour y arriver et prévenir les maladies du cœur et les AVC.

Le site Web de la Fondation des maladies du cœur offre une foule de renseignements et d'outils destinés à vous aider, votre famille et vous, à prévenir et à faire face aux maladies du cœur et aux AVC. Vous y trouverez notamment :

- de délicieuses recettes saines pour le cœur;
- des conseils pour devenir et demeurer actif toute votre vie;
- des renseignements à jour sur les maladies du cœur et les AVC, à l'intention des patients;
- les dernières nouvelles de la recherche financée par la Fondation;
- des bulletins gratuits comme *La s@nté en ligne* et *La s@nté en ligne, édition Parents*;
- des conseils pour vous impliquer et faire une différence au sein de votre collectivité.

VOUS VERREZ QUE TOUT EST POSSIBLE
QUAND ON Y MET DU CŒUR^{MC}

www.fmcoeur.ca
ou composez le
1-888-473-INFO
(1-888-473-4636)

Le contenu de ce livret a fait l'objet de recherches indépendantes, a été rédigé et révisé par la Fondation des maladies du cœur et est fondé sur des données scientifiques.

HP4212F
V1.0



VOTRE SANTÉ ET VOTRE POIDS

Des solutions faciles
pour faire des choix santé



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.



VOTRE POIDS ET VOTRE SANTÉ

Des kilos en trop peuvent causer l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète de type II, et augmenter les risques de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le maintien d'un poids santé joue un rôle important dans la prévention de ces maladies. Pour atteindre et maintenir un poids santé, misez sur une alimentation saine et une vie active.

Fuyez les régimes à la mode

Ces régimes ont tendance à éliminer ou à limiter fortement certains groupes alimentaires ou nutriments essentiels comme les glucides ou les matières grasses. En réalité, ils ne fonctionnent pas. La plupart des gens ne peuvent s'alimenter ainsi pour toujours. Leurs effets à long terme sur la santé sont d'ailleurs peu connus. Oubliez-les et optez plutôt pour des repas équilibrés et des portions raisonnables.

La cigarette et votre poids

En cessant de fumer, il se peut que vous preniez quelques kilos. Les recherches démontrent que le gain de poids moyen est d'environ 3,6 kg (8 lbs). Peut-être vous servez-vous de cette excuse pour continuer à fumer. Mais en y réfléchissant bien, vous comprendrez qu'il vous faudrait prendre au moins 45 kg (100 lbs) pour annuler tous les bienfaits dont vous profiterez en cessant de fumer.

Quel est votre indice de masse corporelle?

Il n'existe pas de poids idéal pour chaque personne, mais plutôt un éventail de poids santé. L'indice de masse corporelle (IMC) indique si vous présentez un risque élevé ou faible de développer des problèmes de santé. Il établit le rapport entre votre poids et votre taille. L'IMC ne s'applique pas si vous êtes enceinte, allaitez, êtes très musclé ou âgé de moins de 18 ans.

Suivez ces étapes afin de calculer votre IMC :

Étape 1	Trouvez votre poids actuel et tirez un trait horizontal d'un bout à l'autre du graphique d'IMC.
Étape 2	Trouvez votre taille et tirez un trait vertical de haut en bas du graphique.
Étape 3	Trouvez le point de rencontre de ces deux lignes.
Étape 4	Votre IMC correspond au chiffre inscrit sur la ligne pointillée.

Si votre IMC se situe entre 18,5 et 24,9, vous avez un poids normal et présentez le risque le moins élevé de développer des problèmes de santé. Votre poids est insuffisant si votre IMC est inférieur à 18,5 et trop élevé si votre IMC est supérieur à 25. Pour en savoir davantage sur votre IMC, rendez-vous au www.fmcoeur.ca/poidssante.

Observez votre silhouette

On retrouve deux types de silhouettes : une silhouette en forme de poire comporte plus de poids autour des hanches et des cuisses, alors qu'une silhouette en forme de pomme présente un excédent de poids autour de la taille. Si votre silhouette est en forme de pomme, vous courez plus de risques de souffrir de maladies du cœur, d'hypertension artérielle et de diabète de type II, surtout si votre taille est de :

- plus que 88 cm ou 35 po (femmes);
- plus que 102 cm ou 40 po (hommes).

Chez les personnes d'origine chinoise ou sud-asiatique, les hommes courent des risques accrus si leur tour de taille dépasse les 90 cm (35 pouces) et les femmes, 80 cm (32 pouces).

Pour apprendre à mesurer le tour de taille adéquatement, visitez www.fmcoeur.ca. Discutez les résultats obtenus avec votre médecin. Ces mesures ne s'appliquent pas aux femmes enceintes ou qui allaitent, ni aux personnes de moins de 18 ans.



Alimentation saine

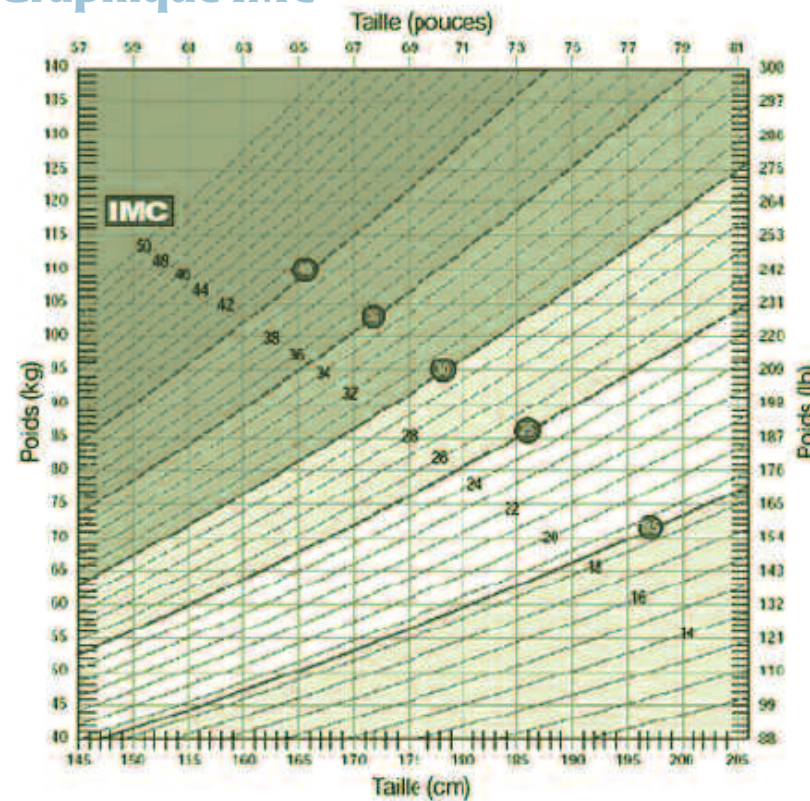
- Mangez bien. Remplissez les trois quarts de votre assiette d'aliments riches en fibres tels que les grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. Pour le dernier quart, choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses et des viandes plus maigres.
- Surveillez vos portions. Mesurez la quantité de nourriture que vous mangez et comparez-la aux portions recommandées du *Guide alimentaire canadien*. Renseignez-vous sur le Guide au www.fmcoeur.ca/modedeviesain.
- Prenez soins de déjeuner. Les gens qui déjeunent régulièrement ont tendance à avoir un meilleur poids santé que ceux qui sautent ce repas.
- Prenez des collations santé composées de fruits, de crudités et de trempette faible en matières grasses, de maïs éclaté sans beurre ou de fromage faible en matières grasses sur des craquelins au blé entier.
- Surveillez vos habitudes alimentaires. Avez-vous tendance à manger pour surmonter le stress ou l'ennui? Si tel est le cas, optez plutôt pour une marche rapide, un bain chaud ou une conversation téléphonique avec un ami.
- Essayez quelques-unes des recettes saines pour le cœur offertes par la Fondation en vous abonnant à notre cyberbulletin mensuel gratuit à partir du site Web www.fmcoeur.ca/abonner.

Alimentation saine et vie active – une combinaison gagnante pour :

- atteindre et conserver un poids santé
- avoir plus d'énergie
- augmenter sa sensation de mieux-être
- être moins stressé
- être de meilleure humeur
- réduire les risques de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie et de diabète de type II.



Graphique IMC



Source : Santé Canada, Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes, Ottawa, Travaux publics et Services gouvernementaux, Canada, 2003.