

Être en santé...

tout simplement



Au jardin de la famille de Fabreville inc.

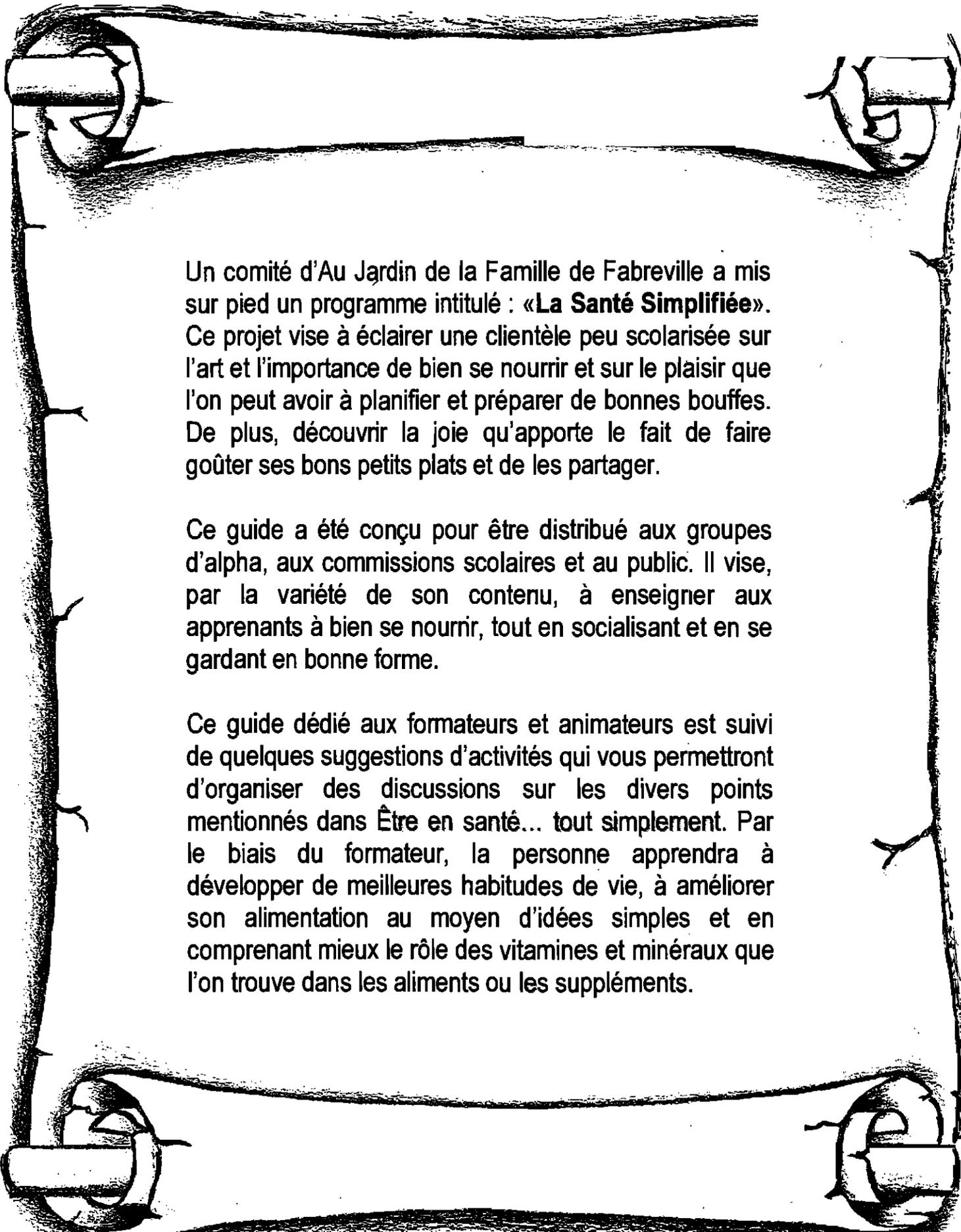
Ce document a été rendu possible grâce au soutien financier du programme «Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d'alphabétisation».

La rédaction a été réalisée grâce à la collaboration de :

Michel Marinier
Janine Langlois
Solanges Derooy
Jeanne L'Archevêque

Les illustrations ont été créées par un participant du groupe d'alphabétisation
Au jardin de la famille de Fabreville inc.

Martin Grimard



Un comité d'Au Jardin de la Famille de Fabreville a mis sur pied un programme intitulé : «**La Santé Simplifiée**». Ce projet vise à éclairer une clientèle peu scolarisée sur l'art et l'importance de bien se nourrir et sur le plaisir que l'on peut avoir à planifier et préparer de bonnes bouffes. De plus, découvrir la joie qu'apporte le fait de faire goûter ses bons petits plats et de les partager.

Ce guide a été conçu pour être distribué aux groupes d'alpha, aux commissions scolaires et au public. Il vise, par la variété de son contenu, à enseigner aux apprenants à bien se nourrir, tout en socialisant et en se gardant en bonne forme.

Ce guide dédié aux formateurs et animateurs est suivi de quelques suggestions d'activités qui vous permettront d'organiser des discussions sur les divers points mentionnés dans Être en santé... tout simplement. Par le biais du formateur, la personne apprendra à développer de meilleures habitudes de vie, à améliorer son alimentation au moyen d'idées simples et en comprenant mieux le rôle des vitamines et minéraux que l'on trouve dans les aliments ou les suppléments.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction : Poésie et santé.....	5
1. Nourrir son corps et son esprit.....	7
2. Trucs et conseils santé.....	10
3. Éléments de vie et groupes alimentaires.....	12
4. Environnement et santé.....	14
5. Festins d'amour.....	17
6. Se réveiller du bon pied et un peu d'exercice.....	21
7. Conclusion : La santé, ça cliques-tu?.....	24

ANNEXES

1. Vitamines.....	29
2. Guide alimentaire.....	32
3. Rallye : «Pas à Pas».....	34
4. Test sur le stress.....	36
5. Mots coupés : - Débutant.....	38
-Avancé.....	39

Introduction

*Au tout début de l'humanité
L'homme n'avait qu'à chasser le gibier
Cueillir les fleurs et les fruits sauvages
Et boire l'eau des rivières comme breuvage!*

*De nos jours
Tout a bien changé
Du pain, du yogourt
Chez l'épicerie, on peut acheter*

*Au sortir du lit le matin,
Il est bon de s'étirer
Pour bien débiter la journée
Et de faire au soleil, un clin d'œil malin!*

*À midi, pour avoir de l'énergie
Pour tout l'après-midi
Un bon petit dîner
Tu as fait mijoter*

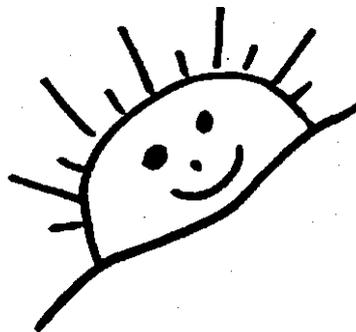
*Peut-être as-tu apporté
Les bons restes de ton souper
Ou t'es-tu préparé(e)
Des crudités et un sandwich santé!*

*Tu n'as pas oublié de choisir
D'être en bonne compagnie
Et ton repas devient un plaisir
Et qu'il en soit ainsi toute ta vie!*

*Au souper, tu vas te retrouver
Avec ta famille, à la maison
Tu prépares, ou tu aides à préparer
Sûrement un bon gueuleton?*

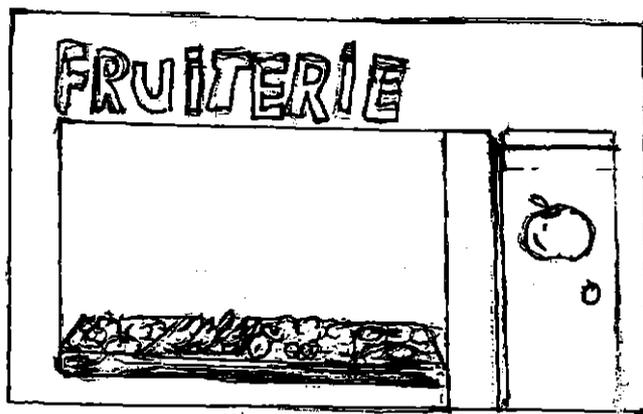
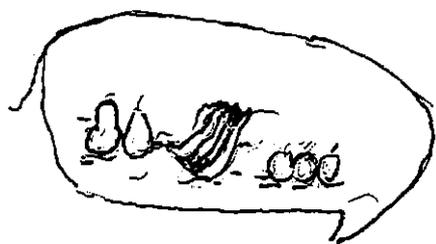
*Accompagné d'une bonne salade
Remplie de beaux légumes
Et pour le dessert, tu te gardes
De bons agrumes!*

*En regardant la télé le soir
Tu veux grignoter ou boire
Alors choisis bien tes grignotines
Si tu ne veux pas aboutir sur la guillotine*



Chapitre 1

Nourrir son corps et



Martine Guimard

**S
O
N
E
S
P
R
I
T**

Le repas nous amène à nous rencontrer entre amis et à échanger. N'oublions pas que tout en nourrissant son corps, on enrichit son esprit en partageant sa journée, ses idées avec les membres de sa famille et les autres personnes présentes à sa table. Sachons que partager un repas établit toujours des liens affectifs.

Alors, « reconnaît les messages de ton corps et ceux de ton esprit...»

Le corps est une création merveilleuse qui fonctionne continuellement sans qu'on ait à lui donner des ordres. Cependant, il faut lui fournir du carburant, c'est-à-dire des aliments. La nourriture que l'on mange se transforme par la digestion, ce qui permet d'absorber des vitamines et des minéraux.

Dans certaines situations, il peut être nécessaire d'ajouter à son alimentation, des vitamines sous forme de pilules naturelles. Quelquefois, en hiver, il est plus difficile de se procurer les aliments frais que l'on trouve en été. Un ajout vitaminique peut alors s'avérer nécessaire.

Dans certaines circonstances, après une opération ou pendant la convalescence, il devient important de prendre des vitamines.

voir: annexe 1 : vitamines

Comme la circulation sanguine se fait dans tous les organes du corps, l'énergie est bien distribuée à travers ceux-ci. Plus l'aliment est frais et de qualité, meilleur il est pour la santé. De là l'importance de bien nourrir les cellules de son corps et d'en prendre bien soin. Celles-ci sont comme les petites abeilles

d'une ruche travaillant toutes ensemble à notre bien-être et au maintien de la santé.

L'alimentation devient donc une méthode efficace de traiter son corps afin qu'il soit en santé et qu'il le demeure. On sait comme c'est beau et impressionnant un arbre en santé, alors toi aussi tu peux grandir en santé.



Chapitre 2

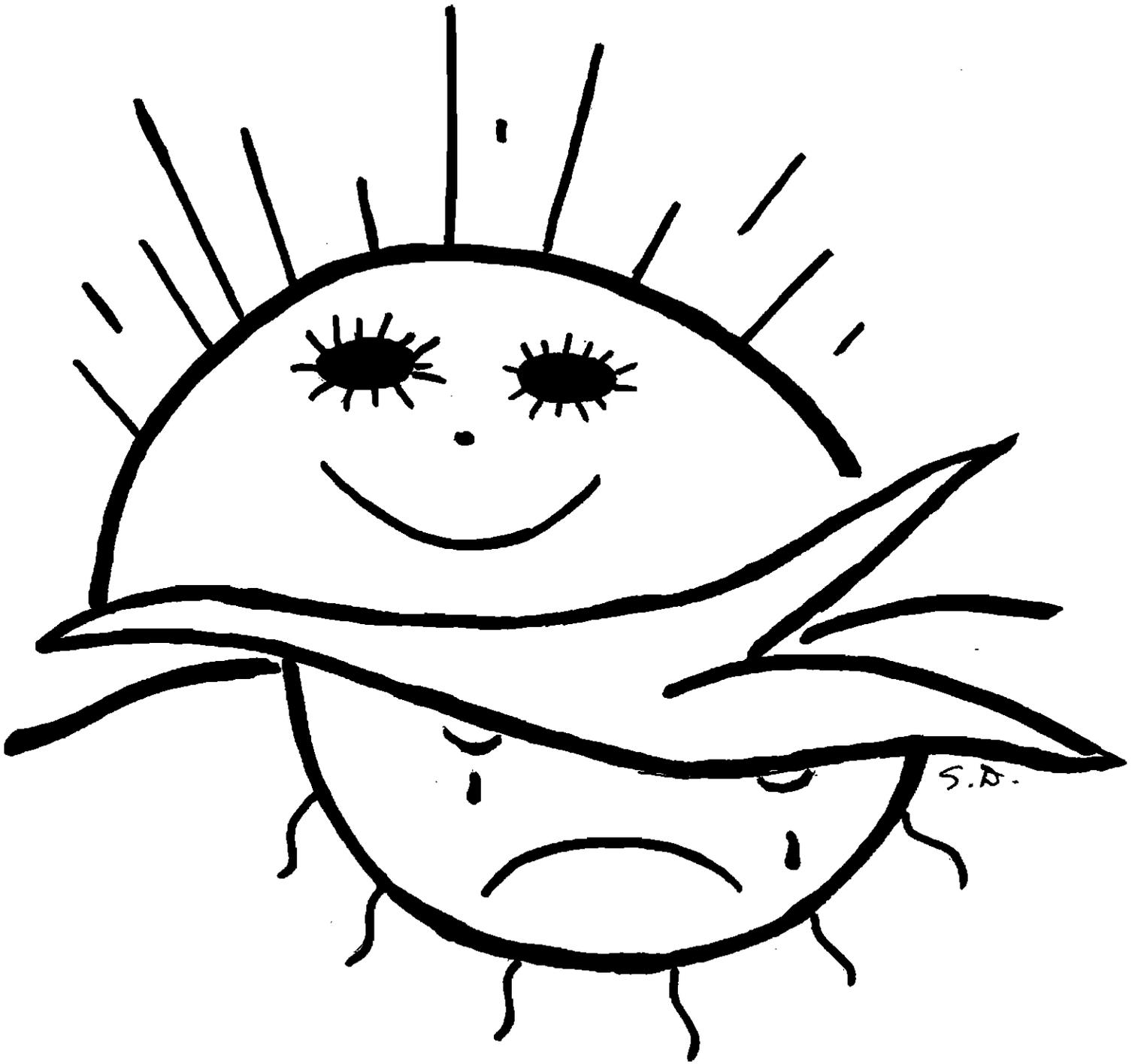
TRUCS ET CONSEILS SANTÉ

On sait tous que le stress est nuisible à la santé. Par contre un certain stress peut être bon pour nous motiver et nous stimuler, mais lorsqu'il dépasse une certaine limite, il devient mauvais.

Le rire est un bon moyen de remédier au stress.

Il est important de :

- ☞ rire de soi, regarder ou écouter des émissions drôles
- ☞ se réunir avec des gens qui ont le sens de l'humour et qui aiment rire
- ☞ saisir toutes les occasions de bonheur que nous offre la vie
- ☞ s'assurer de toujours conserver sa bonne humeur et éviter les conversations ou les situations qui nous déplaisent
- ☞ s'entourer de personnes positives
- ☞ éviter autant que possible les critiques négatives envers les autres
- ☞ apprécier ce que l'on est et ce que l'on a, plutôt que d'envier le voisin
- ☞ s'aimer et avoir confiance en soi



Chapitre 3

ÉLÉMENTS DE LA VIE ET GROUPES ALIMENTAIRES

Notre organisme a besoin de deux éléments essentiels pour bien fonctionner : l'énergie qui provient des aliments et l'oxygène qui est l'air que nous respirons. La pratique de la respiration profonde et relaxante est une bonne habitude à prendre.

En voici une technique :

Assis ou debout, inspirez par le nez et commencez à respirer en partant la respiration du centre de votre ventre; mais surtout ne forcez pas, relâchez vos muscles et montez l'inspiration jusque dans votre tête. En expirant bruyamment par la bouche, vous relâcherez ainsi toutes les toxines amassées dans vos poumons.

Il est donc important de bien s'oxygéner, de respirer à pleins poumons, de boire suffisamment d'eau et de bien choisir ses aliments. Selon le « *Guide alimentaire canadien* », le menu de chaque jour doit comprendre les quatre grandes familles d'aliments.

- > Le lait et les produits laitiers
- > La viande et ses cousins : les œufs, les poissons et les légumineuses.
- > Le pain et les céréales : les muffins, les pâtes alimentaires, le riz, etc.
- > Les fruits et les légumes.

Si tu n'as pas les quatre, tu n'es pas rap!!!



Voir annexe 2 - guide alimentaire
annexe 3 - rallye sur l'alimentation

Tu sais que parmi les fruits, si tu veux varier, tu peux ajouter à ta liste d'épicerie, des belles mandarines, des clémentines ou des nectarines. Tous ces bons fruits en «ine»...

Chapitre 4

ENVIRONNEMENT ET SANTÉ...

Pour ton bien-être et le bonheur !

Selon toi, est-il important...

- > De peindre ta maison en choisissant les belles couleurs chaudes que tu préfères? De les connaître et de les nommer?**
- > De t'entourer d'un petit décor agréable, à ton goût? Bouquets de fleurs séchées, par exemple. Quel genre de meubles aimes-tu?**
- > Pour t'éclairer, de choisir une lampe ou un lustre qui te permettra d'avoir un éclairage tamisé? Comment entrevois-tu cet éclairage?**
- > De te procurer un petit diffuseur d'huiles essentielles aux odeurs que tu préfères? Quelles huiles et quelles senteurs préfères-tu? Peux-tu les énumérer?**
- > D'allumer une bougie parfumée pour l'ambiance et le parfum? Peux-tu décrire l'ambiance dans laquelle tu te sens le mieux? Quelle fragrance préfères-tu?**

- > De garnir ta cuisine, ta chambre et ta salle de bain, d'objets, de tissus aux textures agréables au toucher? Quels tissus te font le plus plaisir à toucher ou à porter? Décris-les.
- > D'habiller tes fenêtres en harmonie avec ton décor pour que le soir les couleurs soient mises en valeur? Quelles tentures préfères-tu?

Pour ton bien-être et ton bonheur, OUI, tous les aspects énumérés sont importants. Pour apprendre à s'aimer, à se donner du bon temps et être en bonne santé, tous ces points concourent à t'apporter une sensation de calme et de confort.

Voir annexe 4 - test sur le stress



Martin Linnard

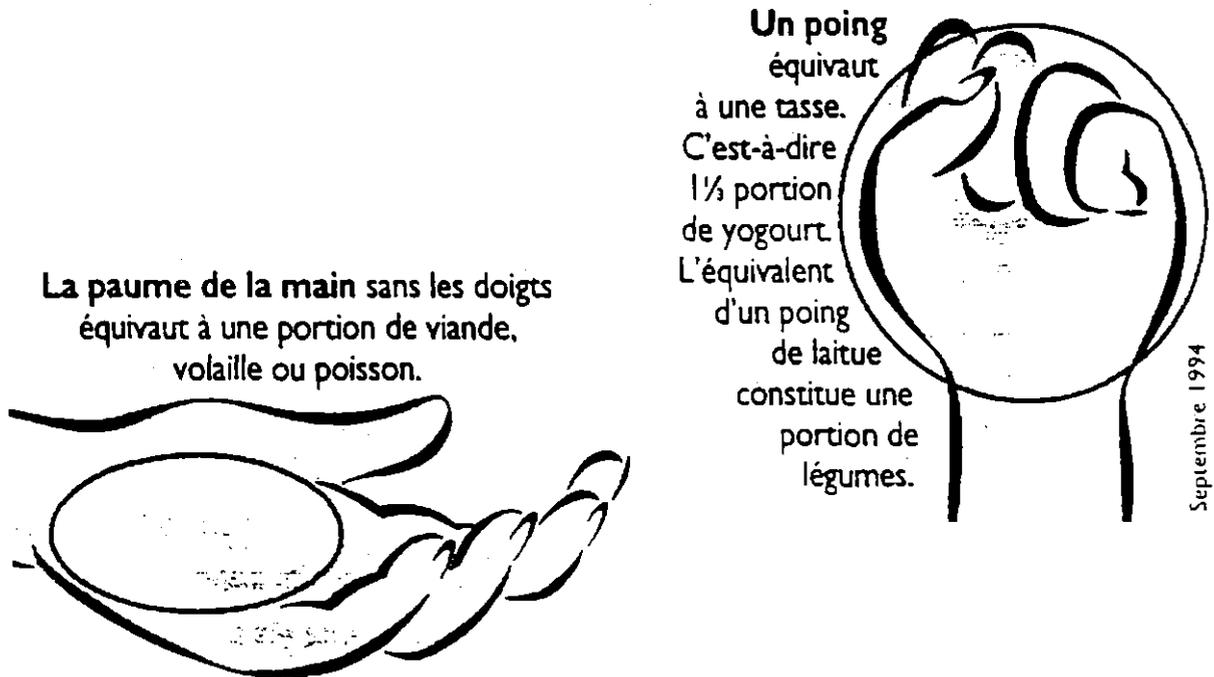
Chapitre 5

FESTINS D'AMOUR

Les repas, soit le déjeuner, le dîner ou le souper, peuvent être une bonne occasion de relaxer avec des amis(es), d'entretenir ou de nouer des relations. Bref, quand on est autour d'une table, fermons la télévision et soyons présents à toutes les joies que peut nous apporter un repas préparé avec plaisir. Alors, à partir de maintenant, si ce n'est déjà fait, chacun des repas sera un festin d'amour. Inutile de préciser qu'il est mauvais de s'empiffrer, de trop manger. On doit toujours rester un peu sur sa faim ou garder une petite place pour un bon dessert santé : un fruit, un yogourt ou un pouding. Ainsi on pourra conserver un poids santé sans se priver.

Les repas surgelés peuvent être de bons dépanneurs. Mais l'alimentation simplifiée, c'est plutôt choisir une bonne assiette composée de légumes frais, d'un morceau de viande maigre et d'une salade verte. Plus c'est coloré, meilleur ce sera pour ta santé et agréable à manger.

L'illustration qui suit t'aidera d'une façon très simple, à savoir à quoi équivaut une portion.



BUREAU LAITIER DU CANADA
1981, AVENUE MCGILL COLLEGE
BUREAU 1330
MONTREAL (QUEBEC) H3A 2X9

Se nourrir, c'est mettre tous ses sens en éveil. Par exemple, l'odeur d'une bonne chaudronnée que l'on entend mijoter ou la couleur des aliments dans une assiette.

Comme nous l'avons mentionné, notre organisme a besoin de fruits et de légumes, de protéines et de glucides. Les protéines comprennent les viandes, les poissons, les œufs et les fromages. Les glucides se retrouvent dans les pâtes alimentaires, le pain et les sucres. On peut donc manger les fruits en collation ou au déjeuner. Le pain et les autres produits céréaliers doivent être consommés en plus grande quantité. La variété est très importante dans l'alimentation.

Aujourd'hui, grâce au four micro-ondes, on peut facilement décongeler un repas qu'on aura préparé et surgelé ou qu'on aura acheté au supermarché. On a qu'à ajouter sa petite touche personnelle comme des légumes crus ou des noix. On peut aussi se faire un sandwich santé soit aux œufs, au fromage, au végété pâté, au thon en boîte ou au poulet accompagné d'une salade. Pour varier ses sandwiches, on peut employer du pain blanc, brun ou de seigle, se réchauffer un bon bol de soupe maison ou en conserve. Que penses-tu d'une bonne omelette nature ou dans laquelle on aura ajouté des légumes, du jambon?

Quelquefois, on a dans son frigo des légumes qui risquent de se perdre. Pourquoi ne pas les utiliser pour faire une soupe ou un potage? On cuit ses légumes, ensuite on les passe au mélangeur en conservant le bouillon de cuisson. Quand on sert le potage au repas, on peut y ajouter une «petite touche de crème... pour toi que j'aime...!»

En été, nous mettrons l'accent sur les légumes frais que nous offrent les nombreux marchés publics. Surtout il ne faut surtout pas oublier de bien les laver et de les manger crus le plus souvent possible. Nous compenserons en saison froide, si nécessaire, par des légumes congelés.

On retrouve des protéines dans les fruits et les légumes, sauf que pour avoir une alimentation complète en protéines, il est bon d'ajouter à son menu des noix, des amandes ou des arachides. Toutefois, c'est la variété des aliments qui nous assure la quantité nécessaire de protéines dans notre alimentation.

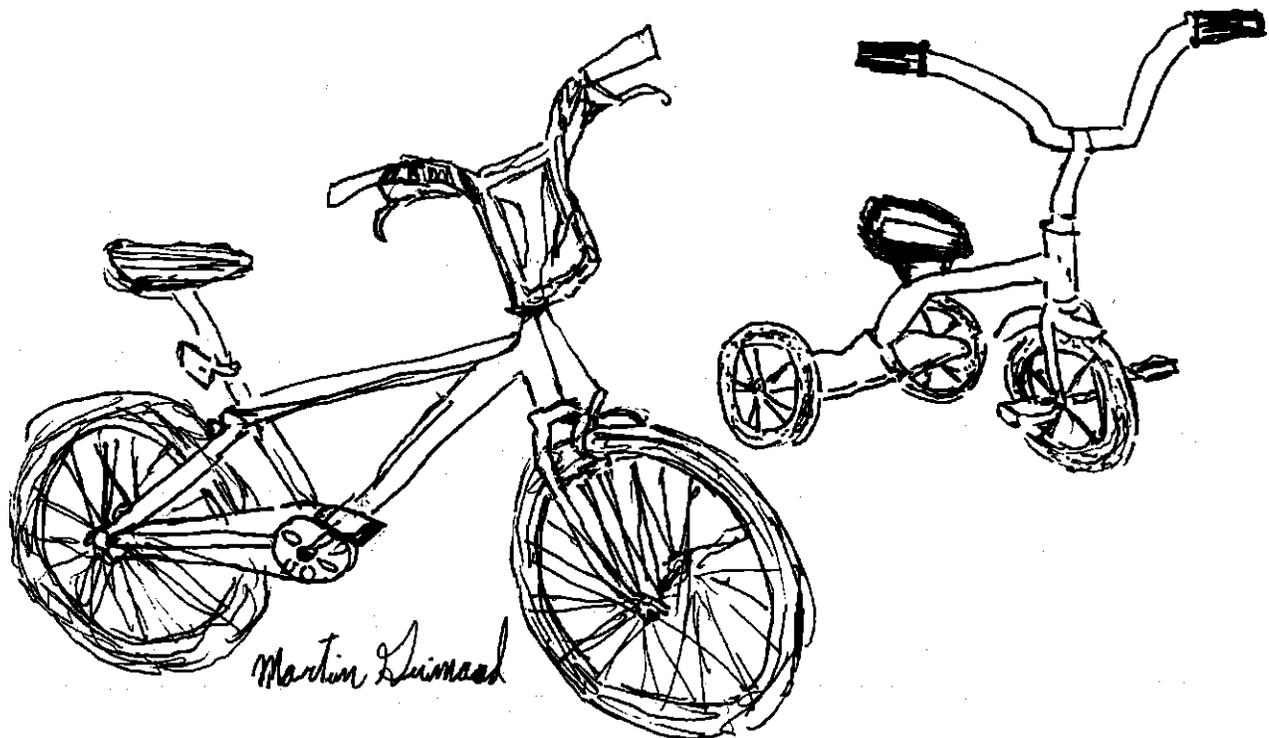
voir annexe 5 - mots coupés sur l'alimentation

Chapitre 6

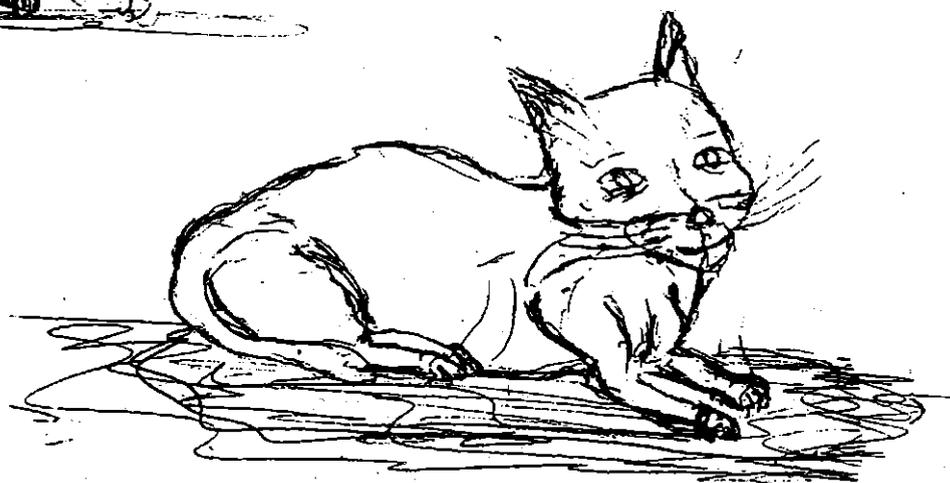
SE RÉVEILLER DU BON PIED ET UN P'TIT PEU D'EXERCICE

Plusieurs personnes pensent encore que ça coûte cher de faire de l'exercice physique. Combien coûte une grande marche dans un parc, à la campagne ou tout simplement dans son quartier? Combien coûte une excursion en montagne? L'hiver, une randonnée en ski de fond dans les champs enneigés, une excursion en plein air ou à la campagne, qui nous rougit les joues. Est-ce coûteux? Non...

De plus, qu'il est agréable en été de faire trempette dans une piscine publique, faire de la bicyclette, sauter à la corde, danser et s'amuser.



Afin de bien traiter son corps au réveil, on doit prendre le temps de bien s'étirer. Avez-vous déjà remarqué le chat lorsqu'il s'éveille? Il fait un beau dos rond, il prend le temps d'étirer tranquillement ses quatre pattes et de nous offrir un grand bâillement. C'est ce qu'on peut appeler se réveiller de bonnes pattes... ou du bon pied!!!



Il est important et ce, à tout âge, de faire de l'exercice physique. Si nous regardons les enfants jouer, nous remarquerons qu'ils déploient une énergie sans limite pour accomplir toutes les pirouettes qu'ils inventent. Ne sont-ils pas de très bons exemples?

Nous aussi, à la maison, on peut faire quelques exercices pour améliorer la souplesse de son corps, ne serait-ce qu'un petit quinze minutes par jour. Comme nous savons tous que nous sommes des experts en «zappage» et des mordus d'Internet remédions à cette « techno-paresse » et bougeons un peu!!!!



Mangez bon, mangez bien.



Bougez.



Soyez bien dans votre peau.

Conclusion

LA SANTÉ, ÇA CLIQUES-TU?

Si la santé est un festin d'amour,

Si la santé est aussi le bonheur de partager,

Si la santé, c'est prendre le temps de respirer,

d'arrêter le temps et de prendre plaisir à préparer une bonne
bouffe...

Embarques-tu?

Chaque repas peut devenir une œuvre de création si on laisse aller son imagination, le reste la nature nous le fournit. Tu peux même devenir un excellent boulanger si tu décides de pétrir toi-même ton pain. Qu'il soit au blé, à l'avoine, au seigle ou millet, il sera toujours agréable de servir à tes amis un bon pain chaud sorti directement du fourneau.

De plus, tu peux faire le tour du monde en cuisinant des plats de divers pays. Tu peux goûter des saveurs variées et exotiques,

alors invente et laisse-toi aller dans l'univers de la cuisine et de la gastronomie *simplifiée!!!*

Si tu es seul(e), pourquoi n'apportes-tu pas ton « grain de sel » à un groupe de cuisine collective? Pour connaître les différentes adresses, informe-toi auprès des centres communautaires de ton quartier. Tu peux aussi t'inscrire *Au Jardin de la Famille de Fabreville inc*, ce sera un plaisir pour eux de t'accueillir et toi, tu en retireras beaucoup d'avantages!

**Bienvenue
et
Bonne santé!**



ANNEXES

Annexe I

Aliments & vitamines

Les vitamines sont des substances azotées que l'organisme ne peut produire lui-même, mais dont la présence en doses minimales dans l'alimentation est indispensable au maintien de l'équilibre vital.

Mais savons-nous pourquoi? Et surtout, pouvons-nous identifier les aliments qui peuvent nous les procurer?

La vitamine A (présente dans le foie, le lait, le beurre, l'huile de poisson, etc.) :

Elle favorise la croissance des organes, protège l'équilibre de la vision, combat les affections cutanées, etc.

Les vitamines B (présentes dans les viandes, poissons, œufs, lait, fromage, levure de bière, graines germées)

Elles agissent sur l'équilibre nerveux et l'équilibre général. De plus, elles ont un rôle essentiel dans l'utilisation des principes nutritifs. Dans le groupe B, on retrouve les vitamines les plus connues : thiamine (B1), riboflavine (B2) cyanocobalamine (B12), l'antianémique.

La vitamine C (présente dans les fruits et les légumes frais et surtout dans les agrumes) :

Couramment appelée acide ascorbique, la vitamine C augmente la résistance aux infections et à la fatigue, agit dans l'ossification et est, de plus, antiascorbique.

La vitamine D (présente dans le beurre, le lait, l'huile de poisson, etc.) :

Elle joue un rôle très important dans l'absorption intestinale du calcium, c'est la vitamine de l'antirachitisme.

La vitamine E (présente dans le beurre, les germes de céréales, le soya, le blé, etc.) :

La vitamine E est la vitamine la plus active en période de gestation.

La vitamine K (présente dans les épinards, l'huile de soya, etc.) :

La vitamine K est la plus active dans le processus de coagulation du sang et, de plus, sert de catalyseur des fonctions hépatiques.

JEU DES PHRASES À COMPLÉTER

Complète les phrases en utilisant les mots dans le rectangle suivant

poissons foie beurre nerveux
épinards sang intestin croissance
agrumes oranges

1. La vitamine C est contenue dans les _____ et les pamplemousses, c'est-à-dire dans tous les _____.
2. La vitamine B est présente dans les viandes et les _____ et elle agit sur l'équilibre _____.
3. Présente dans le _____, le lait et le beurre, la vitamine A favorise la _____ des organes.
4. La vitamine D aide _____ à absorber le calcium et elle est contenue dans le _____, le lait et l'huile de poisson.
5. Les _____ contiennent de la vitamine K. Cette vitamine aide le _____ à se coaguler.

Annexe 2

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun
de ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



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.

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Produits céréaliers
5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

1 tranche
Céréales prêtes à servir 30 g

Céréales chaudes 175 mL
3/4 tasse

2 portions

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 portion

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
Adolescents (10 à 19 ans) : 2 à 3
Adultes : 2 à 3
Célestes, végétariens ou végétaliens : 3 à 4

1 portion

250 mL
1 tasse

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

175 g
3/4 tasse

Vianes et substituts
2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

Vianes, volailles ou poissons 50 à 100 g

Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g

Haricots 125 à 250 mL
1 à 2 oeufs

100 g
1/3 tasse

Bouffe d'arachides 2 c. à table 30 mL

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

Annexe 3

Rallye pas à pas sur l'alimentation

En utilisant la grille de la page suivante, utilisez les consignes suivantes pour trouver la solution du rallye. Au fur et à mesure de l'exercice, les apprenants doivent rayer les mots de la grille. À la fin, il restera un message important concernant la santé.

1. Éliminez tous les noms de fruits.
2. Dans les rangées 9,10 et 14, enlevez les desserts qui contiennent beaucoup de calories.
3. Dans les rangées 5, 9 et 11, enlevez les produits laitiers.
4. Éliminez dans les colonnes A et D, les mots qui commencent par EP.
5. Dans les rangées 3, 7 et 13, enlevez les céréales à grains entiers.
6. Dans les rangées 1, 7 et 10, enlevez les légumes verts riches en fer.
7. Dans les colonnes B et E, enlevez les substituts de la viande.
8. Dans les colonnes A et C₁ enlevez les aliments soit trop gras, soit trop salés, à éviter.
9. Enlevez tous les synonymes de manger.
10. Dans les rangées 6 et 15, enlevez les abats qui sont des substituts de la viande.
11. Dans les colonnes A, C et E, enlevez les expressions qui représentent des groupes alimentaires.
12. Dans la rangée 7, enlevez une façon de manger qui n'est pas recommandée.
13. Dans les rangées 3,7,8 et 14, éliminez les mots de 4 lettres.
14. Éliminez toutes les pâtes alimentaires.
15. Dans les colonnes B et D, enlevez les mots qui représentent des éléments nutritifs contenus dans les aliments.
16. Dans les colonnes B et E, enlevez les viandes maigres.
17. Dans les colonnes A et C, enlevez les aliments qui contiennent des calories vides.
18. Dans la colonne C, enlevez deux mots qui n'ont aucun rapport avec l'alimentation.

Réponse : La santé est la plus grande richesse que nous possédons

Rallye PAS À PAS SUR L'ALIMENTATION

	A	B	C	D	E
1	LA	ASPERGES	KIWI	ÉPAULE	POISSON
2	ÉPI	ŒUF	CHIPS	GRIGNOTER	PRODUITS LAI TIERS
3	FAIM	SANTÉ	MACARONI	SON	DINDE
4	ORANGE	LIPIDES	COLLATION-NER	VITAMINES	POIRE
5	BACON	LAIT	CHARCUTERIE	EST	CREVETTES
6	CHOCOLAT	POULET	CŒUR	SPAGHETTI	PORC
7	VITE	BROCOLI	POMME	GRAS	BLÉ
8	FORT	LA	PAIN ET CÉRÉALES	PÊCHE	SAIN
9	YOGOURT	BEIGNES GLACÉS	BOUFFER	ÉPONGE	FROMAGE
10	FRUITS ET LÉGUMES	TOFU	PLUS	GÂTEAU	ÉPINARDS
11	NOUILLES	FRAISE	BAIN	CREME GLACÉE	ANANAS
12	GRANDE	GLUCIDES	BONBONS	PROTÉINES	RICHESS
13	GRUAU	QUE	DOUCHE	CERISE	NOUS
14	SODA	RAISINS	FRITES	TARTE	LAIT
15	ÉPINARDS	LASAGNE	PAMPLE- MOUSSE	FOIE	POSSÉDONS

Annexe 4

Quel est votre indicateur de stress?

Vous arrive-t-il souvent :

Oui Non

- | | | |
|--|--|--|
| 1. De négliger votre alimentation? | | |
| 2. D'essayer de tout faire vous-même? | | |
| 3. De perdre contrôle facilement? | | |
| 4. De fixer des buts irréalistes? | | |
| 5. De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres? | | |
| 6. D'être impoli(e)? | | |
| 7. De faire des «montagnes» avec des riens? | | |
| 8. D'attendre que les autres agissent à votre place? | | |
| 9. D'avoir de la difficulté à prendre des décisions? | | |
| 10. De déplorer votre manque d'organisation? | | |
| 11. D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées? | | |
| 12. De tout garder au-dedans de vous? | | |
| 13. De négliger de l'exercice physique? | | |
| 14. D'entretenir peu de relations capables de vous supporter? | | |
| 15. D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnances? | | |
| 16. De ne pas vous reposer suffisamment? | | |
| 17. De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre? | | |
| 18. De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress? | | |
| 19. De remettre les choses à plus tard? | | |
| 20. De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses? | | |
| 21. De ne pas trouver de temps pour relaxer dans une journée? | | |
| 22. De potiner? | | |
| 23. De courir toute la journée | | |
| 24. De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé? | | |
| 25. D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule? | | |

Donnez vous 1 point pour chaque OUI et
0 point pour chaque NON

Oui Non

Résultat total :

--	--

Quel est votre indicateur de stress?

Ce que votre résultat signifie?

1 à 6:

Il y a peu de tracasseries dans votre vie. Assurez-vous, cependant qu'en essayant à tout prix d'éviter les problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.

7 à 13:

Vous exercerez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choix et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.

14 à 20 :

Vous vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous chaque jour des pauses pour relaxer.

+ de 20 :

Urgence! Arrêtez-vous dès maintenant, réexaminez votre mode de vie, changez vos habitudes et faites attention à votre alimentation, faites de l'exercice et pratiquez la relaxation.

Annexe 5

Mots coupés (niveau débutant)

Assemblez convenablement les lettres de deux ou plusieurs cases afin de former le nom de 13 aliments bons pour la santé. Chaque case ne doit servir qu'une seule fois.

BRO	MUF	CÉ	PER	MA	DE
CON	ROT	FRAM	TI	LET	LI
LAI	CLÉ	COM	AN	TUE	FIN
POU	TO	CO	RÉA	TE	BOI
VI	AS	GOURT	BR	GE	LE
MEN	YO	CA	SE	NE	TE

Mots coupés (niveau avancé)

Assemblez convenablement les lettres de deux ou plusieurs cases afin de former le nom de 13 aliments bons pour la santé. Chaque case ne doit servir qu'une seule fois.

BR	VI	ANE	ACH	OLI	IDE
GUM	INA	EA	IN	ES	BAN
SS	FRU	FF	OU	ON	RT
IE	POI	AN	LE	AR	FR
AGE	YOG	OM	EP	ITS	DE
CER	RDS	LES	OC	MU	FO

Mots Coupés - Réponses

Niveau débutant

1. brocoli
2. laitue
3. framboise
4. asperge
5. viande
6. carotte
7. tomate
8. concombre
9. muffin
10. poulet
11. céréale
12. clémentine
13. yogourt

Niveau avance

1. brocoli
2. viande
3. foie
4. banane
5. fruits
6. légumes
7. poisson
8. céréales
9. yogourt
10. arachide
11. fromage
12. muffin
13. épinards

Bibliographie

Pour mieux se servir du guide alimentaire , Santé et Bien-être Canada, 1992

Collectif, Le Guide alimentaire anti-âge, Fondation pour l'avancement de la recherche anti-âge, 2000

Collectif, Le stress apprivoisé, Cœur et AVC*, Fondation des maladies du cœur et l'Association canadienne pour la santé mentale, 1998