Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Un mode de vie sain : le régime alimentaire et l'exercice

Un mode de vie sain consiste à se nourrir convenablement, faire de l'exercice physique et assurer son bien-être mental et émotionnel. Si vous cherchez des moyens d'améliorer votre santé physique et d'adopter un mode de vie plus sain, vous n'êtes pas seul. Selon une étude récente de Statistique Canada, moins d'un jeune sur dix et seulement 15 % des Canadiens en général font suffisamment d'exercice. Voyons ce que vous pourriez faire pour vous assurer de demeurer en santé le plus longtemps possible.



Nourrissez-vous sainement

Le Guide alimentaire canadien est l'un des meilleurs outils pour vous aider à établir un régime alimentaire sain, mais vous pouvez également trouver facilement en ligne de nombreuses ressources utiles. Voici des suggestions qui vous aideront à adopter un mode de vie sain.

- **Mangez des aliments de grains entiers (avoine entière, riz brun et riz sauvage, quinoa, orge, seigle, pâtes de grains entiers ou pain de grains entiers).** Les résultats de plus de 40 études portant sur 20 types de cancer donnent à penser que la consommation fréquente d'aliments de grains entiers réduit le risque de cancer.
- **Utilisez de la margarine non hydrogénée plutôt que du beurre ou de la margarine ordinaire.** Les gras non hydrogénés peuvent aider à réduire le cholestérol, qui réduit le risque de maladies cardiaques et d'un accident vasculaire cérébral.
- **Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes chaque jour.** Vous réduirez ainsi les risques d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de maladie cardiaque et de cancer.
- **Mettez du poisson au menu au moins une fois par semaine.** Le poisson réduit le risque de crise cardiaque.
- **Réduisez ou supprimez le café si vous êtes enceinte ou si vous faites de l'hypertension.** Pour toutes les autres personnes, le café, en doses modérées, peut réduire les risques d'être atteint de la maladie de Parkinson ou du cancer du côlon.
- **Consommez des boissons alcooliques avec modération.** Des études montrent qu'un verre de vin ou de bière par jour peut protéger contre les crises cardiaques. Certaines études avancent même que le vin rouge est particulièrement efficace.
- **Apprenez à mieux connaître les multivitamines.** Si vous croyez que votre régime alimentaire présente une carence en nutriments, avant de prendre un supplément vitaminique, consultez un médecin ou une diététiste.

Faites plus d'exercice

En pratiquant au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée la plupart des jours de la semaine, vous serez assuré d'accroître votre énergie, d'améliorer votre santé et de perdre un surplus de poids.

- **Intégrez plus d'activité physique à votre quotidien :** prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, faites du jardinage, ratissez les feuilles mortes, dansez ou marchez dans le centre commercial où vous faites vos achats. Si vous ne faites que quelques achats, utilisez un panier à main au lieu de pousser un chariot d'achat, stationnez votre véhicule dans le coin le plus éloigné et marchez jusqu'au bureau ou au magasin, ou transportez ou tirez votre sac de golf plutôt que d'utiliser un chariot de golf.

- **Commencez à pratiquer un sport.** Communiquez avec le service des loisirs de votre municipalité et renseignez-vous sur les ligues sportives pouvant vous intéresser.

- **Jouez avec vos enfants.** Il existe plusieurs activités amusantes à pratiquer en famille, par exemple, le patin à roues alignées, la natation ou le vélo.

- **Faites du ménage dans votre maison.** L'aspirateur, la vadrouille et l'époussetage sont d'excellents moyens de se mettre en forme.

Avant de modifier radicalement votre régime alimentaire ou vos activités physiques, parlez-en à votre médecin. Il vous aidera à concevoir le programme vous convenant le mieux.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.