

GUIDE VÉLO SANTÉ

BOUGER ET BIEN MANGER,
LE SUCCÈS POUR VOTRE SANTÉ !



En collaboration avec :

Plateau Lanaudois
Intersectoriel

Repentigny
S'épanouir



PRENEZ LE DÉPART !

Le programme Vélospectateur a été conçu par l'équipe de direction du Centre aquatique Jacques-Dupuis, du Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire de la Ville de Repentigny.

Ce projet s'inscrit dans le plan stratégique de développement de la municipalité, au niveau de la promotion de saines habitudes de vie. En effet, il s'agit de la mise en place d'un aménagement favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Enfin, soulignons la collaboration et le support du Plateau Lanaudois Intersectoriel, parrain du projet, réalisé dans le cadre de la création d'environnements favorables à la santé et à la qualité de vie.

SYLVIE DESGAGNÉ

Chef de division
Centre aquatique Jacques-Dupuis

Tout le monde sait que la pratique de l'activité physique est bonne pour la santé. Alors pourquoi autant de personnes sont inactives? Entre le travail, le trafic, la préparation des repas, les cours des enfants où trouver du temps pour bouger? Nous sommes conscients que le temps est un obstacle majeur à la pratique d'activités physiques. Pour cette raison, des vélos stationnaires sont maintenant à votre disposition pour vous permettre de bouger, tout en regardant vos enfants pratiquer la natation. Par où commencer? Dites-vous qu'un peu, c'est déjà beaucoup. Débuter progressivement et à votre rythme est la clé du succès.

Il y a de nombreux avantages à combiner la pratique d'activités physiques à une saine alimentation. En bougeant régulièrement, de manière naturelle vous aurez le goût de mieux manger pour avoir l'énergie et le confort nécessaire pour maximiser vos efforts.

Je vous mets aussi au défi d'essayer la panoplie de recettes succulentes et nutritives conçues spécialement pour ce programme. Il n'y a rien de tel que de cuisiner maison. Ceci étant dit, bon succès et à votre santé !

SOPHIE LOISELLE




M.Sc. Kinésiologie

ANNIE CHEVARIE

Technicienne en diététique

1. BOUGER DE FAÇON EFFICACE ET SÉCURITAIRE

NORMES SANTÉ EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

 FRÉQUENCE	 TEMPS TOTAL PAR SEMAINE	 INTENSITÉ
3 à 4 fois / semaine	150 minutes	Modérée

Idéalement 1 jour sur 2

Les bénéfices liés à la pratique d'activité physique disparaissent après 24 à 48 heures

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CONTINUE OU FRACTIONNÉE

30 minutes consécutives d'intensité modérée

3 x 10 minutes d'intensité modérée

MÊMES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

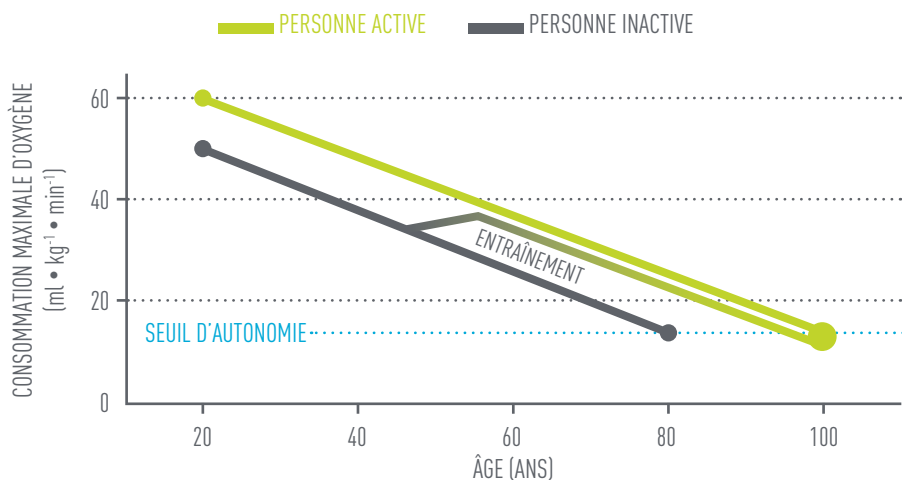
Le temps consécutif importe peu, en autant que l'on fasse une période minimum de 10 minutes d'intensité modérée.

L'activité physique d'intensité modérée c'est bien, mais combinée avec un mode de vie actif, c'est encore mieux. Pour les sédentaires, le fait de commencer à bouger permet d'obtenir des bénéfices rapidement.

ACTIVITÉ PHYSIQUE	ACTIVITÉS DE LA VIE DOMESTIQUE ET QUOTIDIENNE (AVD ET AVQ)
30 minutes par jour = 3 % du quotidien	97 % du quotidien CRÉER DES OCCASIONS DE BOUGER AU QUOTIDIEN <ul style="list-style-type: none">- Stationner la voiture plus loin- Prendre les escaliers- Faire les commissions à pied- Aller promener le chien- Jouer avec les enfants au parc- Diminuer le temps d'écran- Faire des pauses actives au travail- Faire l'entretien du terrain à la maison

Saviez-vous que l'on peut tirer des bénéfices de la pratique d'activités physiques peu importe à quel moment de notre vie on la débute. Il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger !

EFFET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA CONSOMMATION MAXIMALE D'OXYGÈNE



L'INTENSITÉ MODÉRÉE ET L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

Qu'est-ce que l'intensité modérée?

Lorsque vous travaillez à intensité modérée vous devriez :

- Ressentir un léger essoufflement;
- Remarquer une accélération du rythme cardiaque et respiratoire;
- Être en mesure de parler;
- Vous situer entre 4 et 7 sur l'échelle de perception de l'effort.

PERCEPTION DE L'EFFORT

	<	<ol style="list-style-type: none">1. Très très facile2. Très facile3. Facile	LÉGER
	<	<ol style="list-style-type: none">4. Je commence à sentir un effort5. Ça commence à être difficile	MODÉRÉ
	<	<ol style="list-style-type: none">6. Un peu difficile7. Difficile	
	<	<ol style="list-style-type: none">8. Très difficile9. Très très difficile	ÉLEVÉ
	<	<ol style="list-style-type: none">10. Trop difficile je dois m'arrêter	

QU'EST-CE QU'UN BON ÉCHAUFFEMENT?

UN BON ÉCHAUFFEMENT DOIT ÊTRE DYNAMIQUE ET VOUS PERMETTRE D'AUGMENTER L'APPORT SANGUIN AUX MUSCLES. DÉBUTEZ L'EXERCICE À UNE INTENSITÉ PLUS FAIBLE ET AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT. VOUS DEVRIEZ RESSENTIR UNE AUGMENTATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE. LES ÉTIREMENTS STATIQUES SONT À ÉVITER.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Voici quelques recommandations de base pour pratiquer une activité physique de façon sécuritaire :

- Débutez par un échauffement et terminez par une période d'étirement et de retour au calme;
- Évitez les repas copieux, l'alcool, le tabac et la caféine une heure avant l'exercice. Pour plus d'information sur l'alimentation, référez-vous à la troisième partie de ce guide;
- Portez des vêtements confortables et appropriés pour la pratique d'activités physiques.

Pour vous aider à bouger :

- Choisissez une activité qui vous plaît;
- Profitez du moment où vous êtes spectateur pour bouger grâce au projet Vélospectateur;
- Faites vos exercices avec un ami ou en groupe;
- Planifiez l'activité physique à votre agenda;
- Fixez-vous des objectifs réalistes et des objectifs intermédiaires;
- Prenez le temps de vous arrêter et d'observer vos progrès, même les plus petits;
- Amusez-vous !

QUESTIONNAIRE D'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (Q-AAP)

L'activité physique est excellente pour votre santé. Par contre, il y a quelques précautions à prendre pour s'assurer que sa pratique est sécuritaire. Veuillez remplir ce questionnaire avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Q-APP QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

		OUI	NON
1	Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?		
2	Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?		
3	Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (ex : au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par la participation à une activité physique?		Spécifier :
4	Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?		
5	Avez-vous un problème de santé parmi : hypo/hyperthyroïdie, diabète, épilepsie, Alzheimer, parkinson, sclérose en plaques, asthme ou autre.		Le ou lesquels :
6	Êtes-vous enceinte?		_____ semaines
7	Savez-vous nager?		

VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À UNE DES QUESTIONS 1 À 6.

Il est fortement recommandé de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

VOUS AVEZ RÉPONDU **NON** AUX QUESTIONS 1 À 6.

Vous êtes disposé à participer à un programme d'activités physiques et votre condition physique s'accroîtra de façon graduelle.



2. LE VÉLO STATIONNAIRE : PROGRAMME ET RÈGLES DE BASE

AJUSTEMENT DU VÉLO

Voici quelques points clés pour bien ajuster le vélo :

1. Placez le siège à la hauteur de votre hanche;
2. Lorsque votre pied est en bas, vous devriez avoir une légère flexion au niveau du genou;
3. Prenez en note la hauteur de votre siège pour la prochaine fois;
4. Vos bras doivent être en extension légèrement fléchie. Le siège est ajustable à l'horizontal.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR VÉLO STATIONNAIRE

Voici trois programmes qui vous permettront de vous entraîner avec une progression adéquate.

- Ajustez la résistance à l'aide de la roulette sous le guidon;
- Déterminez vous-même vos trois vitesses (lente, moyenne, *sprint*);
- Référez-vous à l'échelle de perception de l'effort en page 6 pour déterminer l'intensité;
- Effectuez chaque programme durant 4 à 6 semaines.

Pour une progression réussie augmentez d'abord la **Fréquence**, puis le **Temps** et finalement l'**Intensité**.

Légende

RÉSISTANCE		VITESSE	
De base	50 %	Légère	V1
Moyenne	60-65 %	Modérée	V2
Haute	75 % et +	<i>Sprint</i>	V3

EPE : échelle de perception de l'effort

DÉBUTEZ PAR UN ÉCHAUFFEMENT ET TERMINEZ PAR UN RETOUR AU CALME POUR CHACUN DES PROGRAMMES

	TEMPS	VITESSE	RÉSISTANCE	EPE
ÉCHAUFFEMENT 5 minutes	2 : 30 min	V1	50 %	4 -5
	2 min	V2		
	30 sec	V3		
RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENTS (programme p. 13)	10 minutes	Décélération	50 %	3

PROGRAMME #1 – DÉBUTANT

	TEMPS	VITESSE	NOTE	RÉSISTANCE	EPE
PÉRIODE D'EFFORT 15 minutes	30 sec	V3	Répétez trois fois	55 à 60 %	7
	1 : 30 min	V1			3
	30 sec	V3			7
	1 : 30 min	V1			3
	1 minute	V2			4

PROGRAMME #2 – INTERMÉDIAIRE

	TEMPS	VITESSE	NOTE	RÉSISTANCE	EPE
PÉRIODE D'EFFORT 15 minutes	1 min	V2	Répétez trois fois	60 %	6
	2 min			50 %	5
	30 sec			55 %	4
	30 sec			60 %	5
	30 sec			65 %	6
	30 sec			70 %	7

PROGRAMME #3 – AVANCÉ

	TEMPS	VITESSE	NOTE	RÉSISTANCE	EPE
PÉRIODE D'EFFORT 18 minutes	30 sec	V3	Répétez deux fois	55 %	7
	1 : 30 min	V1			3
	30 sec	V2	Répétez deux fois	60 %	5
	30 sec			65 %	6
	30 sec			70 %	7
	30 sec			75 % (debout)	8
	1 min	V1		55 %	3

Répétez la séquence complète deux fois

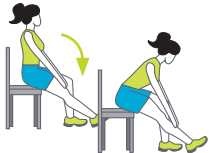

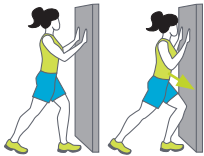


PROGRAMME D'ÉTIREMENT

Fréquence : Tous les jours ou presque

Avantages :

- Favorise un retour au calme après l'exercice;
- Augmente l'amplitude de mouvement des articulations;
- Diminue les tensions musculaires et articulaires;
- Aide à relaxer et à se détendre.

Maintenir la position 30 sec. Vous devez ressentir un étirement, mais **aucune douleur**.

EXERCICE	POINTS CLÉS
ÉTIREMENT : ISCHIO-JAMBIER ASSIS SUR CHAISE 	<ul style="list-style-type: none">- Dos droit- Une jambe allongée, l'autre à 90 degrés- Ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse
ÉTIREMENTS FESSIERS SUR CHAISE 	<ul style="list-style-type: none">- Placez la cheville sur le genou opposé- Inclinez le dos vers l'avant en le maintenant droit- Vous devriez ressentir l'étirement dans la fesse de la jambe croisée
ÉTIREMENT DU MOLLET 	<ul style="list-style-type: none">- Les talons doivent demeurer au sol- Pliez la jambe devant pour augmenter l'étirement- Vous devriez ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière
ÉTIREMENT DU QUADRICEPS 	<ul style="list-style-type: none">- Tenir la cheville- Gardez les 2 cuisses collées- Gardez le dos droit- Prendre appui au mur- Vous devriez ressentir l'étirement à l'avant de la cuisse
ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE 	<ul style="list-style-type: none">- Bras à 90 degrés- Tournez légèrement le corps vers l'extérieur- Vous devriez ressentir l'étirement à l'avant de l'épaule

VOTRE CALENDRIER VÉLO SANTÉ

1. Inscrivez vos minutes d'activité physique pour vous aider à atteindre les 150 minutes par semaine recommandées.
2. Fixez-vous quelques objectifs hebdomadaires simples que vous noterez dans votre calendrier pour vous engager à mieux manger :
 - Faire de l'eau la boisson numéro 1 de votre journée;
 - Découvrir un nouvel aliment nutritif;
 - Cuisiner avec des aliments peu ou pas transformés.

EXEMPLE

1	<i>Racler le terrain 60 min.</i>	2	<i>Vélo 30 min. Journée sans viande</i>	3		4	<i>Vélo 15 min.</i>
----------	--------------------------------------	----------	---	----------	--	----------	-------------------------

DIMANCHE		LUNDI		MARDI		MERCREDI	

DES COPIES SUPPLÉMENTAIRES
DU CALENDRIER VÉLO
SANTÉ SONT DISPONIBLES
À LA RÉCEPTION DU CENTRE
AQUATIQUE JACQUES-DUPOUIS.

NOTES :

5	<i>Pause pour manger</i>	6		7	<i>Marche 45 min. Nouvelle recette végété</i>	<i>150 min.</i>
----------	--------------------------	----------	--	----------	---	-----------------

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		TOTAL

FÉLICITATIONS !!! SOYEZ FIER DE CE QUE VOUS AVEZ INTÉGRÉ
COMME CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE !

3. L'ALIMENTATION DES SPORTIFS

HYDRATATION 101

Avez-vous déjà été incommodé par des symptômes tels que : maux de tête, bouche sèche, nausées ou sensation de fatigue lors d'une activité sportive pratiquée par une belle et chaude journée d'été? Il y a fort à parier que vous étiez déshydraté si vous n'aviez rien bu. Afin de prévenir la déshydratation, voici quelques conseils que vous pourrez mettre en pratique :

AVANT L'EXERCICE	PENDANT L'EXERCICE	APRÈS L'EXERCICE
Buvez suffisamment pour être bien hydraté	Buvez régulièrement en prenant de petites gorgées	Continuez à bien vous hydrater surtout si vous avez beaucoup transpiré



QUOI BOIRE?

- ≤ 1 HEURE D'EFFORT DANS UN ENVIRONNEMENT FRAIS : EAU
- > 1 HEURE D'EFFORT ET/OU ENVIRONNEMENT CHAUD ET HUMIDE : BOISSON POUR SPORTIF COMPOSÉE HABITUELLEMENT D'EAU, DE GLUCIDES ET DE SELS MINÉRAUX

SUIS-JE BIEN HYDRATÉ?

La couleur et la quantité de l'urine sont considérées encore comme de bons indicateurs du niveau d'hydratation. Une urine abondante et claire indique que l'hydratation est bonne tandis que peu d'urine foncée pourrait indiquer un certain niveau de déshydratation.

Conseil : n'attendez pas d'avoir soif pour boire car cette sensation survient lorsque le processus de déshydratation est déjà enclenché !



PENSEZ À LA PLANÈTE

FAITES UN GESTE POUR L'ENVIRONNEMENT EN VOUS PROCURANT UNE GOURDE D'EAU RÉUTILISABLE AU LIEU D'OPTER POUR DE L'EAU EMBOUTEILLÉE. VOUS RÉALISEREZ D'UNE PIERRE DEUX COUPS EN FAISANT DE GROSSES ÉCONOMIES DE TEMPS.

VISITEZ LE SITE INTERNET DE LA COALITION POIDS AU **SOIFDESANTE.CA/**. VOUS Y TROUVEREZ UNE PANOPLIE DE RENSEIGNEMENTS UTILES. IL Y A DE QUOI RÉFLÉCHIR !

La Ville de Repentigny est munie de fontaines d'eau dans ses parcs et ses lieux publics mis à la disposition de ses usagers et adhère fièrement au programme *J'ai soif de santé* dans ma municipalité.

INTRODUCTION AUX PROTÉINES

Les protéines sont importantes au bon fonctionnement du corps humain, c'est pourquoi leur consommation quotidienne est requise. Sachez toutefois que peu importe votre poids ou votre niveau d'activité physique, les recherches démontrent que, de façon générale, notre consommation de protéines excède l'apport recommandé. Avec une alimentation saine et équilibrée, vos besoins sont nettement comblés sans avoir recours à des suppléments.

Où retrouve-t-on les protéines?

Les protéines sont facilement accessibles. Elles se retrouvent parmi les quatre groupes du Guide alimentaire canadien (GAC), mais en proportions différentes. Elles sont présentes en plus grande quantité dans les groupes des viandes, lait et substituts. Il existe deux types de protéines : animales et végétales.

TYPES DE PROTÉINES

PROTÉINES ANIMALES	PROTÉINES VÉGÉTALES
<ul style="list-style-type: none">- Viandes- Volailles- Oeufs- Poissons et fruits de mer- Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">- Légumineuses (lentille, fève, haricot, etc.)- Noix et graines (noix de Grenoble, du Brésil, graines de sésame, de tournesol, etc.)- Produits céréaliers (blé, orge, avoine, millet, quinoa, etc.)- Tofu





UN ŒUF PAR JOUR, POUR TOUJOURS !

LES PERSONNES EN SANTÉ PEUVENT MANGER JUSQU'À SEPT ŒUFS PAR SEMAINE. LES ŒUFS SONT CONSIDÉRÉS COMME LA SOURCE DE PROTÉINES PAR EXCELLENCE. ILS CONTIENNENT PLUSIEURS ÉLÉMENTS CLÉS CONSTITUTIFS POUR LE CORPS.

Quelques conseils d'intérêt :

- Variez les sources de protéines végétales et animales pour diminuer les impacts environnementaux, notamment engendrés par la production animale mondiale, et favoriser une bonne santé.
- Consommez de préférence des viandes maigres (bœuf haché cuit extra maigre, poitrine de poulet cuite sans peau, etc.), du lait et des substituts plus faibles en matières grasses (1-2%) (lait, fromage cottage, yogourt nature, etc.).
- Répartissez les protéines également sur les trois repas pour être rassasié tout au long de la journée et préserver la masse musculaire.

LES GLUCIDES : VOTRE PRINCIPAL CARBURANT

Selon Santé Canada, de 45 à 65% de l'énergie fournie par les aliments devrait provenir des glucides et 10% ou moins des sucres ajoutés. Lors de périodes d'entraînement, vous devrez porter une attention particulière au type de glucides consommés. Bien qu'au final, ils soient tous une source d'énergie en soi, notre corps ne les métabolise pas tous de la même manière.

QUE SIGNIFIE L'EXPRESSION « FRAPPER UN MUR »?

C'EST CE QUI SE PRODUIT, ENTRE AUTRES, LORS D'UNE PANNE DE CARBURANT MUSCULAIRE ET D'UNE BAISSÉ DE SUCRE DANS LE SANG OBLIGEANT AINSI LES SPORTIFS À RALENTIR LA CADENCE OU À METTRE FIN À L'ENTRAÎNEMENT. LES GLUCIDES, LA SOURCE D'ÉNERGIE PAR EXCELLENCE, SONT ALORS ÉPUIÉS.



TYPES DE GLUCIDES

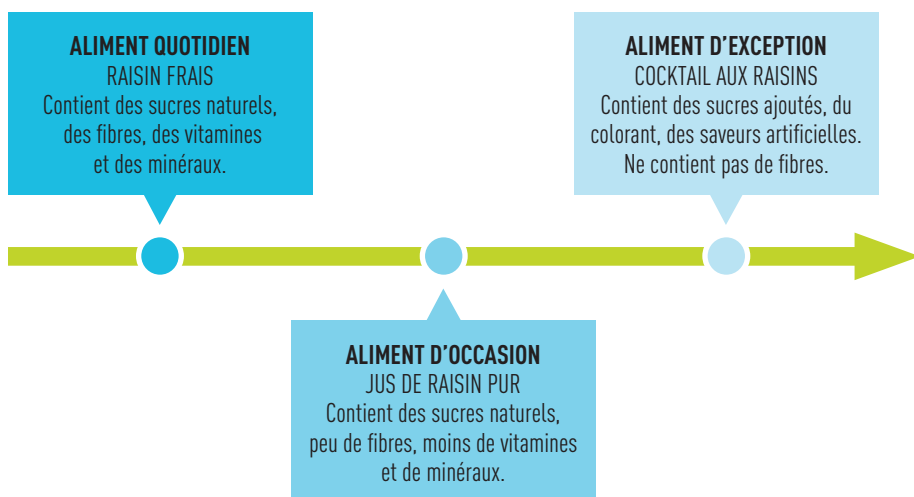
GLUCIDES SIMPLES	GLUCIDES COMPLEXES
<ul style="list-style-type: none">- Communément appelés sucre- S'absorbent et se digèrent rapidement surtout sous forme de liquide- Énergie libérée rapidement mais de courte durée	<ul style="list-style-type: none">- Aussi appelés hydrates de carbone- Absorbés et digérés lentement- Énergie libérée lentement, mais de longue durée- Servent aussi à faire des réserves
EXEMPLES	
Fruit, jus, lait, miel, sucre, boisson pour sportif, etc.	Pâte, riz, couscous, pain, céréale, légumineuses, pomme de terre, maïs, petits pois, etc.

DES CHOIX SUCRÉS SENSÉS

QUELQUES CATÉGORIES D'ALIMENTS QUOTIDIENS (VALEUR NUTRITIVE ↑)	QUELQUES CATÉGORIES D'ALIMENTS D'EXCEPTION (VALEUR NUTRITIVE ↓)
Fruits et légumes Produits céréaliers à grains entiers Légumineuses Produits laitiers faibles en matières grasses	Friandises Boissons gazeuses Pâtisseries commerciales Boissons aux fruits

En quoi sont-ils différents? Bien qu'ils apportent tous de l'énergie les aliments quotidiens fourniront à votre organisme en bonus des substances bénéfiques pour la santé tels que vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, etc., tandis que les aliments d'exception, eux, fourniront à votre organisme des substances plutôt néfastes pour la santé tels que des gras trans et saturés, des calories superflues, des sucres ajoutés, des colorants ou tout autre additif alimentaire. C'est pour cela qu'ils doivent être consommés de façon... exceptionnelle.

EXEMPLE CONCRET



Les sucres ajoutés, où se cachent-ils dans les listes d'ingrédients?

Le sucre prend diverses appellations dans les listes d'ingrédients tels que sirop de maïs, cassonade, miel, mélasse, etc., sans oublier les mots qui finissent en «oses»: fructose, glucose, dextrose, etc., Soyez vigilant !

DES COLLATIONS ADAPTÉES

Pour maximiser vos périodes d'activité physique vous aurez probablement besoin de faire le plein d'énergie à des moments stratégiques. Favorisez des collations adaptées à la durée de l'entraînement ainsi qu'à l'environnement. Vous voudrez aussi peut-être des collations rapides à consommer, faciles à transporter, qui ne requièrent pas d'ustensiles, qui respectent vos goûts/aversions et vos intolérances/allergies.

Les combinaisons gagnantes

À l'aide des tableaux numérotés, créez vous-même des collations répondant à vos besoins. Le tableau 1 vous dit quoi consommer et à quel moment selon le type d'entraînement et d'environnement, tandis que le 2 vous donne des exemples d'aliments à combiner. À titre d'exemples, buvez un lait au chocolat ou encore mangez une pomme, du fromage et quelques craquelins après un entraînement de longue durée.

Pensez à bien vous hydrater.

Revoyez la section « Hydratation 101 » pour plus d'infos.

TABLEAU #1

	ENTRAÎNEMENT DE COURTE DURÉE PRATIQUÉ DANS UN ENVIRONNEMENT FRAIS	ENTRAÎNEMENT DE LONGUE DURÉE ET/OU PRATIQUÉ DANS UN ENVIRONNEMENT CHAUD ET HUMIDE
	Une alimentation équilibrée s'avère suffisante.	Requière que vous portiez une attention particulière à votre alimentation.
AVANT	- Glucides simples	3 à 4 heures avant : - Glucides complexes - Protéines faibles en matières grasses 30 à 60 minutes avant : - Glucides simples
PENDANT		- Glucides simples - Sodium
APRÈS		- Glucides simples et complexes - Protéines - Sodium - Potassium

À NOTER : Il n'est pas recommandé de manger moins de 30 minutes avant l'effort et il est recommandé de manger dans les 30 minutes après l'effort.

ATTENTION ! QUELQUES ALIMENTS À ÉVITER AVANT ET PENDANT L'ENTRAÎNEMENT POUR VOTRE CONFORT :

- ÉPICÉS
- RICHES EN MATIÈRES GRASSES
- GAZOGÈNES
- À HAUTE TENEUR EN CAFÉINE
- TRÈS SUCRÉS (FRIANDISES, BOISSONS GAZEUSES, ETC.)
- DES ALIMENTS JAMAIS CONSOMMÉS AUPARAVANT

Suggestions d'aliments

TABLEAU #2

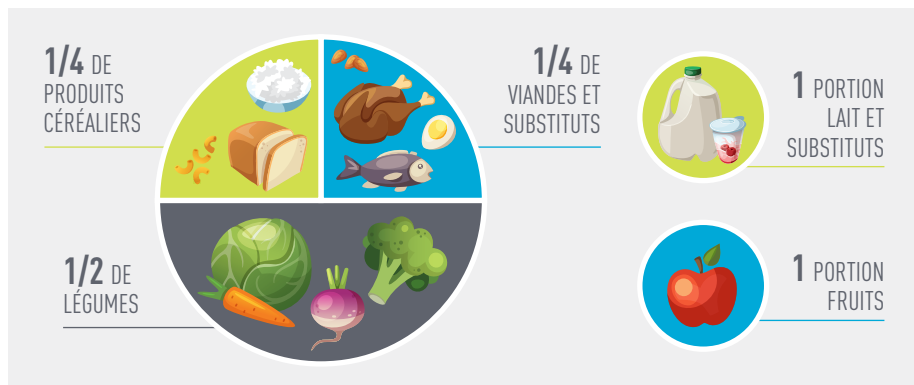
SIMPLES	Sources de glucides	Sources de protéines
	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits séchés - Fruits entiers - Jus de fruits - Chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> - Lait - Fromage - Oeuf - Noix - Graines - Beurre d'arachide ou de soya - Yogourt - Tofu - Légumineuses (hummus) - Boisson de soya enrichie - Viandes (dinde, rosbif, poulet) - Thon ou saumon en conserve - Goberge
COMPLEXES	<ul style="list-style-type: none"> - Céréales - Pain - Légumineuses - Craquelins - Barres de céréales - Pâtes - Riz - Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - Orange - Cantaloup - Banane - Tomate - Lait - Yogourt - Fromage - Noix - Légumineuses
	Sources de sodium	Sources de potassium
<ul style="list-style-type: none"> - Salsa - Jus de tomate - Jus de légumes - Craquelins - Fromage - Noix salées 		



LA SAINE ALIMENTATION EN QUATRE MOTS CLÉS

ÉQUILIBRE

Le modèle de l'assiette équilibrée est un outil simple qui vous aidera à consommer à chacun des repas des aliments des quatre groupes alimentaires.



Voici quelques recommandations pour une assiette équilibrée et nutritive :

- Mettez de la couleur dans votre assiette en y ajoutant des légumes variés et colorés qu'ils soient cuits ou crus;
- Privilégiez les produits céréaliers à grains entiers plutôt que ceux raffinés et les fruits entiers aux jus pour un apport en fibres plus élevé;
- Choisissez des viandes, du lait et des substituts plus faibles en matières grasses pour diminuer votre consommation de gras saturés.

VARIÉTÉ

La variété au menu est à la base même d'une saine alimentation :

- Diversifiez les aliments provenant des différents groupes alimentaires;
- Explorez de nouveaux aliments et essayez de nouvelles recettes ou de nouvelles cuisines;
- Dites-vous que les « super aliments » n'existent pas. Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments dont l'organisme a besoin.

SAVIEZ-VOUS QUE NOTRE ORGANISME PREND UN CERTAIN TEMPS AVANT DE PERCEVOIR LE SIGNAL DE SATIÉTÉ?

LA CLÉ DU SUCCÈS REPOSE ALORS SUR LE FAIT DE MANGER LENTEMENT ET D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS.

ÉCOUTE

Apprendre à reconnaître et respecter les signaux de faim et de satiété s'avère une méthode efficace pour pratiquer la modération.

QU'EST-CE QUE LA FAIM?	QU'EST-CE QUE LA SATIÉTÉ?
Sensations ou signes indiquant le besoin de se nourrir.	Représente l'absence de faim à la suite d'ingestion d'aliments.
<ul style="list-style-type: none">- Gargouillements dans le ventre- Maux de tête- Petites crampes abdominales- Baisse d'énergie- Difficulté à se concentrer	<ul style="list-style-type: none">- Baisse d'intérêt envers les aliments- Disparition de la sensation de faim- Les aliments n'ont plus aussi bon goût

QUALITÉ

Voici une liste à cocher de quelques trucs et astuces à adopter pour apporter fraîcheur et qualité à votre alimentation :

- Achetez local les fruits et les légumes de saison. L'hiver, lorsque l'abondance et la variété se font plus rares, tournez-vous vers le surgelé qui s'avère tout aussi nutritif.
- Laissez de côté les aliments raffinés et transformés pour faire une place de choix à la cuisine maison.
- Munissez votre cour arrière ou votre balcon d'un jardin, gage de fraîcheur et de qualité optimale.
- Renseignez-vous sur les meilleures méthodes de conservation des fruits et des légumes
- Faites des conserves.

DES RECETTES SAVOUREUSES ET SANTÉ À ESSAYER !

Fiches recettes disponibles à la réception du Centre aquatique Jacques-Dupuis.

POUDING CHOCO-BANANE



BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

Smoothies



SMOOTHIES CHOCOLATÉ
ET ULTRA CERISES



SAUMON DU JARDINIER À LA TREMPETTE
D'ARTICHAUTS ET D'ÉPINARDS



BARRE ÉNERGÉTIQUE
DE L'OUEST

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPOIS

130, rue Valmont

Téléphone : 450 470-3440

piscine@ville.repentigny.qc.ca

ville.repentigny.qc.ca/piscine