

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



MA SANTÉ, C'EST DANS LA POCHE

Conseils de prévention

SOMMAIRE

MANGER	4
BOIRE	6
BOUGER	8
SE DÉTENDRE	10
ET SI J'ESSAYAIS ?	12
CETTE FOIS-CI, J'ARRÊTE LA CIGARETTE	13
ASTUCES ET CONSEILS	14
EXEMPLES DE RECETTES	15
EXEMPLES D'EXERCICES	16

ÉDITO

Favoriser sa santé, ce n'est pas compliqué!

Les études scientifiques sont claires : il faut souvent faire peu d'effort pour protéger sa santé. Développée grâce à la collaboration de M. Michel Graf, spécialiste en prévention et en santé publique, cette brochure vise à vous apporter des conseils simples et pratiques.

Elle tord le cou aussi à certaines fausses idées : manger sur le pouce ne veut pas toujours dire manger non équilibré; bouger ne signifie pas faire du sport; pour un fumeur, se détendre ne nécessite pas automatiquement d'allumer une cigarette.

Vous verrez, il ne faut souvent pas se prendre la tête pour maintenir ou retrouver son capital santé!

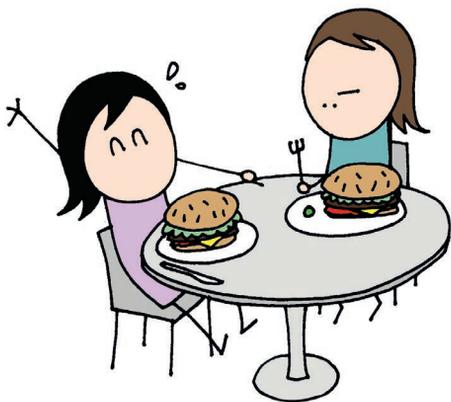
Bonne lecture

Professeur Jacques Cornuz
Directeur général d'Unisanté

MANGER :

Règles de base

- Je mange équilibré : j'ajoute un fruit et un légume à mon repas.
- J'évite les plats gras.
- Je sale moins.
- Je limite ma consommation de plats industriels : ils contiennent souvent des sucres cachés, beaucoup de sel et trop de gras.



Trucs et astuces :

J'ajoute un fruit à mon menu et je me prépare une salade avec des herbes au lieu de sel, avec du yaourt à la place de l'huile.

Loin des yeux, loin du cœur ! J'évite d'acheter et de stocker dans mon frigo ou mes placards des aliments trop riches (charcuterie, desserts industriels, biscuits).

Je m'arrange pour ne plus faire les courses le ventre vide !

FAUX :

Bien manger coûte cher ❌ FAUX

Pour bien manger, il faut des légumes et des fruits, un peu de viande ou de poisson et des féculents. Le truc ? On les choisit selon la saison et on n'achète que les quantités nécessaires. Cela coûte bien moins cher que des plats pré-cuisinés !

Quand on doit manger «sur le pouce», on se nourrit mal

 ❌ FAUX

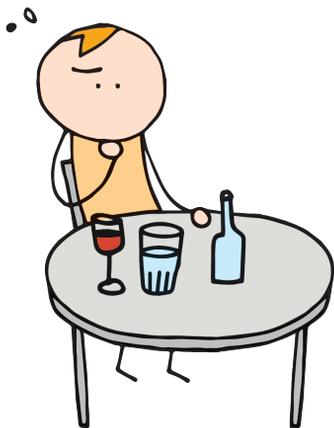
Ce qui compte, c'est de manger équilibré. On peut préparer son pique-nique le soir d'avant. Résultat : on mange moins gras, moins sucré et moins salé. En plus, cela permet d'ajouter des légumes et des féculents en quantité suffisante.



BOIRE :

Règles de base

- Je bois au moins 1 litre par jour, de l'eau de préférence !
- Je limite au maximum ma consommation de boissons sucrées, dont les jus de fruits industriels.
- Je limite ma consommation d'alcool ! Je n'en bois pas tous les jours et je limite la quantité lorsque j'en consomme !



Trucs et astuces :

Je m'équipe d'une gourde ou d'une carafe d'eau pour m'hydrater régulièrement sur mon lieu de travail.

À la maison, je garde une carafe d'eau au frigo : j'aromatise l'eau avec du citron, des feuilles de menthe ou des rondelles d'orange. Pour varier, je peux aussi boire de l'eau gazeuse.

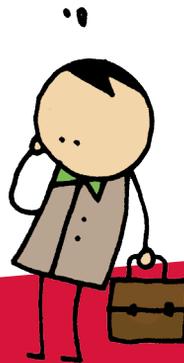
VRAI :

L'eau du robinet dans la région lausannoise est aussi bonne qu'une eau minérale en bouteille ✓ VRAI

La qualité de l'eau du robinet est globalement excellente en Suisse. Sa minéralisation et sa teneur en oligo-éléments sont quasi-équivalentes à celles d'eaux minérales en bouteille.

L'alcool fait grossir ✓ VRAI

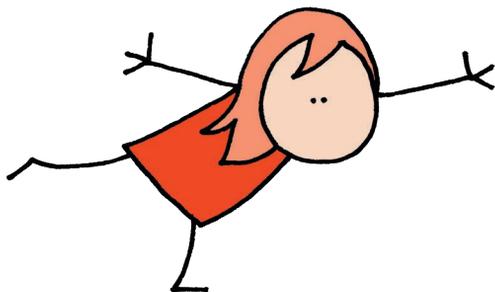
Un verre de vin contient entre 70 et 90 calories, ce qui équivaut à la moitié d'un croissant ! De plus, l'alcool ralentit la combustion des graisses et augmente la sensation de faim, incitant à se resservir alors qu'on a assez mangé.



BOUGER :

Règles de base

- Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
Activité physique ne veut pas nécessairement dire sport!
- Une fois par semaine, je fais une heure d'effort plus conséquent (en temps et en intensité).



Trucs et astuces :

J'emprunte les escaliers plutôt que l'ascenseur.

En transports publics, je descends un arrêt plus tôt et je termine à pied.

Dès que j'en ai l'occasion, je me lève de ma place de travail pour faire quelques pas : je vais directement parler au collègue d'à côté plutôt que de lui envoyer un mail.

Il faut faire du mouvement, bref bouger !

FAUX VRAI :

Ne faire que 15 minutes d'activité physique ne sert à rien. ❌ FAUX

Toute activité physique est bonne pour la santé et il faut en pratiquer dès que l'on en a l'occasion dans la vie de tous les jours. Néanmoins, l'objectif est de pratiquer un effort plus soutenu au moins une fois par semaine.

Faire du sport fait maigrir.

✅ VRAI et ❌ FAUX

Une activité physique régulière, même sans être intensive, aide à la perte de poids. Toutefois, le sport seul ne fait souvent pas maigrir : il doit s'accompagner d'une modification des habitudes, notamment alimentaires.



SE DÉTENDRE :

Règles de base

- Lorsque je travaille assis, je pense à faire régulièrement des exercices d'étirement.
- La nuit est faite pour dormir : je ne prolonge pas mes soirées devant l'ordinateur ou la télévision et j'essaie d'éviter les écrans avant d'aller me coucher.
- Je vais faire un peu de sport après le travail. Cela me permet d'évacuer les tensions et m'aide à mieux dormir.



Trucs et astuces :

Je m'accorde du temps pour moi dans mon agenda. Je prévois aussi des moments avec mes proches et mes amis.

Lorsque je ne suis pas au travail, j'évite de consulter mes mails professionnels: les congés sont faits pour se détendre et se déconnecter du travail.

Plutôt que de m'installer devant la télé, je prends le temps de discuter à table, je lis ou je fais quelques exercices de relaxation.

FAUX :

De nos jours, les maux de dos sont inévitables. ❌ FAUX

Il faut apprendre à prendre soin de son dos, que l'on fasse un travail physique ou de bureau. Cela passe par l'apprentissage de mouvements et de postures qui ménagent le dos, ainsi que de quelques exercices simples pour s'étirer, se détendre et soulager d'éventuelles tensions.

Fumer une cigarette permet de se détendre. ❌ Faux

Si les fumeurs se sentent détendus durant quelques minutes après avoir fumé, cela n'est dû qu'à la dépendance à la nicotine. Il existe d'autres manières de se détendre: des techniques de relaxation et de respiration, sortir se promener, faire du sport, etc.

VRAI :

Le stress favorise à la prise de poids. ✔️ VRAI

Se détendre contribue à rester en bonne santé. Être constamment stressé peut entraîner de mauvaises habitudes: le risque de mal se nourrir augmente et on oublie de prendre le temps de bouger.



ET SI J'ESSAYAIS ?

Au travail

J'arrête de manger des plats tout prêts ou du fast-food à midi. Je me prépare un pique-nique (équilibré) que j'emmène au bureau.

Si je travaille assis, je me lève souvent et fais des exercices ou je vais chercher un verre d'eau.

Au lieu de m'allumer une cigarette, je vais chercher un verre d'eau ou je me fais du thé. Au bout de quelques minutes, l'envie de fumer va peut-être passer !

En sortie

Lors d'une sortie avec des amis, je limite ma consommation d'alcool en alternant avec des boissons non alcoolisées et de préférence peu sucrées !

Au restaurant, je choisis une garniture de légumes plutôt que des frites. Je ne commande pas systématiquement un dessert.

Je viens d'arrêter de fumer : j'évite d'aller «prendre une bière» avec des amis fumeurs en soirée pendant quelque temps, car l'alcool appelle la cigarette.

À la maison

Je planifie mes repas de la semaine pour mieux faire mes courses.

Je m'inscris à une séance d'«urban training», près de mon travail ou près de chez moi. J'essaie de faire des exercices à la maison, seul-e ou avec ma famille.

Je prends rendez-vous avec mon médecin généraliste pour qu'il m'aide à arrêter le tabac.



CETTE FOIS-CI, J'ARRÊTE LA CIGARETTE !

« J'aime fumer »

C'est le moment de relativiser ce plaisir, de penser à d'autres plaisirs que je vais retrouver après l'arrêt, comme le goût des aliments et des boissons, un teint plus jeune, une meilleure forme physique.

« Je manque de volonté »

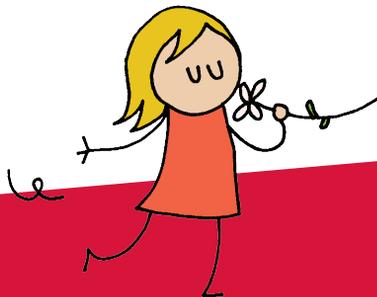
La Suisse compte plus d'un million d'anciens fumeurs, pourquoi pas moi ?

« Le mal est fait, c'est trop tard pour arrêter »

Non ! Cesser de fumer est bénéfique à tout âge.

« Je fume très peu, ce n'est pas dangereux »

Même les petits fumeurs courent un risque de cancer du poumon et de maladies cardiaques.



ASTUCES et conseils

Plutôt que de vouloir suivre à la lettre des recettes diététiques, quelques astuces suffisent à la fois à diversifier mes repas et mes apports nutritionnels, tout en réduisant les calories.

Attentions aux glucides! À poids équivalent, une portion de pâtes est bien plus calorique que d'autres féculents. Je les remplace par du riz (complet de préférence), du quinoa, de l'orge, etc.

On trouve des protéines ailleurs que dans la viande... Je n'ai pas besoin de consommer de la viande à tous les repas. Je choisis de la viande blanche (veau, dinde, poulet) plutôt que la viande rouge (bœuf, porc) ou de la charcuterie. On trouve des protéines dans de nombreux aliments : poissons, œufs et produits laitiers, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges).

De la variété par petites touches. Pour se nourrir plus sainement, il n'est pas nécessaire de tout modifier du jour au lendemain. Je progresse donc par étapes et je remplace petit à petit certains éléments de mon menu. Surtout : je modifie mes habitudes !



EXEMPLES

de recettes

À la maison

- **Truite saumonée à la grecque**
Je fais cuire un filet de truite saumonée au four, emballée dans une papillote. Je prépare une sauce «façon tzatziki» avec du blanc battu et du concombre râpé (que je laisse dans une passoire pendant 10 minutes pour lui faire perdre son eau). J'ajoute deux pommes de terre cuites à la vapeur et le tour est joué. Pour le dessert : un fruit de saison!
- **Poulet «tout simple»**
Je fais griller un blanc de poulet et je l'accompagne d'une salade verte avec de fines rondelles de carotte ou de concombre. Je prépare une vinaigrette légère et une portion de riz. Pour terminer : un yaourt à la vanille.

Sur le pouce

- **Salade énergétique**
Je coupe une tranche de jambon en lamelles. J'ajoute deux pommes de terre cuites découpées en rondelles. Quelques tranches de tomate, un brin de céleri branche émincé et quelques cerneaux de noix pour relever le tout, avec une vinaigrette.
- **Sandwich «presto»**
Je garnis deux tranches de pain complet d'un peu de fromage frais (allégé) ou de quelques tranches de viande séchée. Je parsème de ciboulette fraîche, j'ajoute une ou deux rondelles de tomate et quelques lamelles de champignons de Paris.

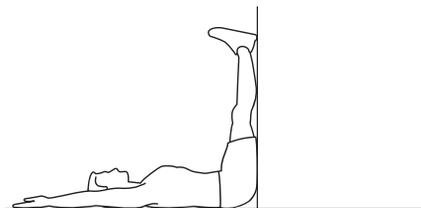
EXEMPLES D'EXERCICES

pour me détendre

Balancement des genoux : je m'allonge sur le sol (sur un petit tapis de gym). Je ramène les genoux sur la poitrine, pieds fléchis. J'entoure mes genoux de mes mains et je me balance doucement de droite à gauche pour masser mon dos. Je peux le faire tous les jours.



Etirement des jambes : je me place, les fesses bien calées contre un mur et les jambes levées et posées contre le mur. Je place mes bras le long du corps ou de côté et je fléchis mes doigts de pieds pour étirer les muscles postérieurs (situés à l'arrière des jambes). Je compte jusqu'à dix, puis je relâche. Je fais trois séries de cet exercice, deux à trois fois par semaine).



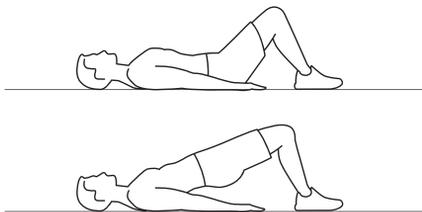
Torsion du buste : je m'allonge sur le dos, les bras en croix, je tourne la tête à droite, je plie la jambe droite, je prends mon genou droit de ma main gauche et je l'amène vers le sol du côté gauche. Je compte jusqu'à 10, puis je le repose. Je fais la même série de mouvements dans l'autre sens (tête à gauche, jambe vers le côté droit). Je fais 3 fois l'exercice (en comptant au moins jusqu'à 10, puis 15, puis 20...).



EXEMPLES D'EXERCICES

pour me muscler en douceur

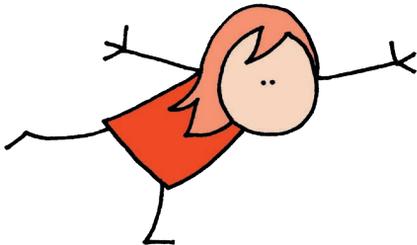
Le pont : je m'allonge sur le dos, les bras le long du corps, les genoux écartés à largeur de hanche. En appuyant fortement sur mes pieds, je lève le bassin le plus haut possible en gardant les bras tendus (en rentrant mon ventre vers mon nombril). Je compte jusqu'à 10, puis je relâche. Je fais trois fois cet exercice (en comptant jusqu'à 10, puis 20 le jour suivant, puis 30...).



La planche : je me place en appui sur les avant-bras et les orteils fléchis, en faisant bien attention de contrôler que mon corps soit bien aligné pour éviter de me cambrer. En contrôlant mon dos, je contracte mon ventre, comme si j'essayais d'avaler mon nombril tout en restant bien droit-e. Je fais trois fois cet exercice (en comptant jusqu'à 10, puis 20 le jour suivant,...)







Pensez à votre capital santé!

www.unisante.ch

UNISANTÉ

Rue du Bugnon 44

1011 Lausanne

Tél: 021 314 60 60

Fax: 021 314 48 88