

Voici comment diminuer votre risque

Déjà de petits changements du mode de vie améliorent la santé!

Manger et boire plus sainement

- **Plus de fruits et de légumes:** chaque repas devrait comporter un maximum de fruits, de légumes ou de salade. Idéalement, ils suffisent pour apaiser votre faim.
- **Aliments pauvres en graisse:** choisissez, parmi les produits laitiers et les fromages, les produits pauvres en graisse. Préférez la charcuterie et la viande maigre – mais seulement avec modération. Mangez du poisson au moins une fois par semaine.
- **Cuisinez avec peu de matière grasse:** utilisez des poêles avec un revêtement antiadhésif, qui permet de renoncer à de grandes quantités de matière grasse. En principe, il faudrait remplacer les graisses solides par l'huile de colza (pour la cuisson) et l'huile d'olive (pour les salades).
- **En-cas sains:** le fast-food et les snacks sont des bombes caloriques. Renoncez-y. La nature propose des en-cas savoureux comme les raisins, les carottes ou les pommes.
- **Boissons saines:** renoncez aux boissons sucrées. Etanchez votre soif avec de l'eau minérale, des jus de fruits et des tisanes.



Les fruits sont des en-cas savoureux.



Le Nordic Walking est un effort idéal pour votre organisme.

Plus d'activité physique dans le quotidien

- **Prenez le temps:** pratiquez une activité physique pendant 30 à 60 minutes tous les jours. Choisissez des activités qui s'intègrent bien dans votre quotidien.
- **Profitez de bouger en allant au travail:** p. ex. en attendant le bus: serrez tour à tour les muscles fessiers et les abdominaux, puis, montez et descendez sur la pointe des pieds. Vous pourriez peut-être même marcher à pied jusqu'à l'arrêt suivant.
- **La priorité au vélo:** pour les courts trajets, prenez le vélo. Garez-le de manière à pouvoir l'utiliser à tout temps, et maintenez-le en bon état.
- **Profitez de la dynamique de groupe:** si vous aimez le sport en groupe, profitez-en. Des entraînements fixes et des camarades de sport vous aideront à persévérer lors des baisses de motivation.

- **Un effort adapté:** choisissez des disciplines sportives demandant un effort léger à modéré. Le Nordic Walking par exemple est idéal. L'effort est bien dosé si vous transpirez légèrement et si vous pouvez avoir une conversation.

Rester actif à long terme

- **Poursuivre des objectifs réalistes:** les résolutions difficiles à tenir donnent mauvaise conscience et sont démotivantes.
- **Introduire des journées d'action:** une à trois fois par an, faites un nettoyage de printemps. Cela est valable aussi bien pour le réfrigérateur que pour la cave et le salon. En brisant les habitudes, vous puisez de la force et de l'énergie pour d'autres domaines de la vie.
- **Rusez avec vous-même:** seules les mesures simples à mettre en œuvre survivent au quotidien. Par exemple les chaussures de sport: si vous les laissez dans le corridor, à portée de main, il y a plus de chances que vous les utilisiez. Il en va de même pour le contenu du frigo: mettez les aliments sains tout devant, là où il se sont plus facilement accessibles!



Faites de l'ordre dans votre vie.