



Guide alimentaire canadien
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php français
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php autres langues

Recommandations nutritionnelles quotidiennes				
Age (en années)	14-18 ♀	14-18 ♂	19-50 ♀	19-50 ♂
Légumes et fruits (portions)	7	8	7-8	8-10
Produits céréaliers (portions) grains entiers- au moins la moitié	6	7	6-7	8
Lait et substituts (portions)	3-4	3-4	2	2
Viande et substituts (portions)	2	3	2	3
Inclure une petite quantité - de 30 à 45 ml - de lipides insaturés chaque jour				
Calcium (mg) Limite supérieure (maximum)	1300	1300	1000	1000
	3000	3000	2500	2500
Aucun ajustement pour des conditions de haute latitude, la grossesse ou l'allaitement				
Vitamine D (UI) - Santé Canada Limite supérieure (maximum)	600	600	600	600
	3000	4000	4000	4000
Aucun ajustement pour des conditions de haute latitude, la grossesse ou l'allaitement				

www.hc-sc.gc.ca

Le calcul de IMC et catégorie de risque		
IMC = masse en kg/(la taille en mètres) ²		
IMC = [poids en livres/ (hauteur en pouces) ²]*703		
Classification	IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 - 29,9	Accru
Obésité, classe I	30,0 - 34,9	Élevé
Obésité, classe II	35,0 - 39,9	Très élevé
Obésité, classe III	>= 40,0	Extrêmement élevé

Régimes restrictifs
Demandez à propos des régimes spéciaux tels que les végétariens, sans gluten, produits laitiers ou sans lactose

Stratégies de bonnes habitudes de sommeil
Adoptez une routine relaxante et consistante avant le coucher
Quotidiennement gardez la même heure pour le coucher et le réveil, même les fins de semaine et jours fériés
Évitez la sieste l'après midi
Créez une ambiance relaxante dans votre chambre à coucher à l'heure du coucher (lumières tamisées, milieu calme et frais)
Faites de l'exercice tous les jours, mais évitez l'exercice de haute intensité dans les 3 heures avant le coucher
Endormez-vous dans votre lit et non sur le canapé. Le lit est réservé que pour le sommeil et les relations sexuelles.
Évitez la caféine après le milieu de l'après-midi
Ne fumez pas, évitez de consommer l'alcool, et évitez les plantes médicinales, ou les produits en vente libre comme aides de sommeil
Dans la chambre évitez tous médias et appareils électroniques. Évitez des dispositifs qui émettent de la lumière.
Limitez le temps devant un écran (1 à 2 heures avant l'heure du coucher)

L'activité physique et le temps de l'écran récréatif	
L'activité physique (AP) / Réduction de comportement sédentaire	>60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour. Inclure 60 minutes d'AP vigoureuse > 3 jours par semaine. Inclure l'AP de résistance pour renforcement musculaire et osseux > 3 jours par semaine Limiter le transport passif (par exemple, en voiture) La marche, la course ou la bicyclette au lieu du transport passif (par exemple, en voiture) Limiter les périodes de position assise prolongée Encourager le mouvement périodique pendant les périodes de position assise prolongée. Donnez-vous du temps pour l'activité physique
Limiter le temps d'écran	Inclue sont la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéo, jeux électroniques, jeux de poche, des activités de téléphonie <i>Maximum 2 heures par jour d'usage récréatif</i> <i>Moins, c'est mieux pour la santé.</i>

www.csep.ca/guidelines www.cps.ca

Des ressources internet sélectionnées	
Pour les jeunes	www.canada.ca/fr/services/sante/sante-des-jeunes.html
Autochtones	www.canada.ca/fr/services/sante/sante-autochtones.html
Activité physique	www.csep.ca/fr/accueil www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php
Activité physique & bien manger, santé	www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php https://www.canada.ca/fr/services/sante.html
Aide financière	www.prestationsducanada.gc.ca/canben/
Audition	www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/enviro/entend/entend-fra.php www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stereo-baladeur-fra.php
Relations interpersonnelles saines	www.rcmp-grc.gc.ca/cycc-cpcj/violence/dv-vf/index-fra.htm www.croixrouge.ca/ https://www.sexualhealthandrights.ca/fr/
Santé mentale	www.camh.ca/fr/hospital/health_information/Pages/default.aspx www.cmha.ca/fr/sante-mentale/obtenir-de-laide/
Blessures & sécurité	www.parachutecanada.org/sujets-blessures canadasafetycouncil.org/fr/information-securite
Sécurité au Soleil & le bronzage	www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/index-fra.php
Sexualité	www.sexandu.ca/fr/
Substances et dépendances	http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/Pages/default.aspx https://www.canada.ca/fr/sante-canada/campagnes/strategie-nationale-antidrogue.html http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-fra.php http://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/HomePage.aspx

© A.Greig 2018
 Avertissement : Comme la nature des données probantes et les recommandations sont en constante évolution, le guide Greig se veut un simple guide. Les soins préventifs sont livrés épisodiquement ou lors de visites dédiées. Cet outil peut être utilisé en partie ou dans son ensemble.