



# L'objectif 5 de mon *Défi Santé*




Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour\*

## Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve
- ½ tasse (125 ml) de « vrai » jus (non additionné de sucre)
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

## 1 Ma situation côté fruits et légumes

En pensant aux dernières semaines, inscrivez le nombre de portions du groupe des fruits et légumes que vous consommez en moyenne aux repas et aux collations.

	FRUITS 	LÉGUMES 
Déjeuner	<input type="text"/> portion(s)	<input type="text"/> portion(s)
Dîner	<input type="text"/> portion(s)	<input type="text"/> portion(s)
Souper	<input type="text"/> portion(s)	<input type="text"/> portion(s)
Collations	<input type="text"/> portion(s)	<input type="text"/> portion(s)
Total par jour	<input type="text"/> portion(s)	<input type="text"/> portion(s)
	 <input type="text"/> portion(s) de fruits et légumes par jour	

### Atteignez-vous déjà l'objectif 5 ?

- Oui.** Bravo ! Nous vous encourageons à maintenir cette bonne habitude. N'oubliez pas qu'il faut varier vos choix et que 5, c'est un minimum par jour.
- Non.** Combien de portions vous manque-t-il pour l'atteindre ? \_\_\_\_\_  
Ne changez pas tout du jour au lendemain ! Allez-y graduellement.

## 2 Mes motivations pour atteindre l'objectif 5

- Avoir du plaisir
- Me sentir mieux
- Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- Avoir plus d'énergie
- Autre(s) : \_\_\_\_\_

**Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap !**

\* Selon le *Guide alimentaire canadien*, les adultes devraient consommer un minimum de 7 (femmes) ou 8 (hommes) portions par jour.




## L'objectif 5 de mon Défi Santé

### 3 Mes obstacles à manger des fruits et légumes

Cochez les raisons qui nuisent à votre consommation de fruits et légumes si c'est le cas.

- Ça coûte cher
- Je manque de temps pour préparer des fruits et légumes
- Je manque d'idées pour les mettre à mon menu
- Je n'ai pas l'habitude d'en acheter
- Je n'ai pas le « réflexe » de choisir les fruits comme dessert et collation
- Je n'ai pas le « réflexe » d'inclure des légumes dans mon menu
- Je n'aime que quelques fruits et légumes
- Je vis seul
- Autre(s) : \_\_\_\_\_

 C'est possible de manger plus de fruits et légumes tout en respectant son budget. Visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) pour en savoir plus.

### 4 Mes stratégies pour atteindre l'objectif 5

Déterminez de quelle façon vous allez vous y prendre pour inclure les fruits et légumes dans votre quotidien. Optez pour des solutions faciles à réaliser qui vous conviennent.

#### Exemples :

- Je vais ajouter des fruits dans mes céréales au déjeuner
- Je vais inclure des crudités dans mon lunch des midis de semaine
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 5 Le site [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) peut m'aider

Consultez-le pour obtenir :

- des recettes extra fruits et légumes
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé



# L'objectif **30** de mon *Défi Santé*

Bouger au moins 30 minutes par jour

## *30 minutes, c'est quoi ?*

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

## **1** Ma situation côté activité physique

En pensant à vos séances d'exercice ou de sport des dernières semaines ainsi qu'aux activités que vous faites à la maison, au travail, pour vos déplacements ou dans vos loisirs, **cochez la case qui correspond au nombre de jours par semaine durant lesquels vous effectuez 30 minutes ou plus d'activité physique.**

0     1     2     3     4     5     6     7 jours

### Atteignez-vous déjà l'objectif 30 ?

- Oui.** Bravo ! Nous vous encourageons à conserver cette bonne habitude. Pourquoi ne pas profiter de cette période du *Défi Santé* pour essayer une nouvelle activité ?
- Non.** Ne changez pas tout du jour au lendemain ! Allez-y progressivement.

## **2** Mes motivations pour atteindre l'objectif 30

- Avoir du plaisir
- Me sentir mieux
- Mieux gérer mon stress
- Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- Avoir plus d'énergie
- Autre(s) : \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap !**




## L'objectif **30** de mon *Défi Santé*

### 3 Mes obstacles à faire de l'activité physique

Cochez les raisons qui nuisent à votre pratique d'activité physique si c'est le cas.

- Ça coûte cher
- Je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique
- Je n'ai pas encore trouvé d'activités qui me plaisent
- L'activité physique ne fait pas partie de mes priorités ou de mes intérêts
- Je manque d'énergie pour faire de l'activité physique
- J'ai une blessure ou un handicap qui limite mes possibilités
- Je n'aime pas faire de l'activité physique seul et je n'ai pas de partenaires pour en faire
- Les conditions météo m'empêchent souvent d'en faire
- Autre(s) : \_\_\_\_\_

 C'est possible de bouger au quotidien tout en respectant son budget. Visitez [DefiSante.ca](https://DefiSante.ca) pour en savoir plus.

### 4 Mes stratégies pour atteindre l'objectif 30

Déterminez de quelle façon vous allez vous y prendre pour inclure l'activité physique dans votre quotidien. Optez pour des solutions faciles à réaliser qui conviennent à vos goûts et à votre horaire.

#### Exemples :

- J'irai faire une marche après le souper les soirs de semaine
- Je profiterai de la fin de semaine pour faire une activité en plein air

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 5 Le site [DefiSante.ca](https://DefiSante.ca) peut m'aider

Consultez-le pour obtenir :

- des idées d'exercices pour bouger plus
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé



# L'objectif *Équilibre* de mon *Défi Santé*

Favoriser mon sommeil chaque jour

## *Favoriser son sommeil, c'est quoi?*

C'est créer des conditions gagnantes pour bien dormir. Par exemple :

- avoir une chambre « amie » du sommeil
- éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de se coucher
- faire une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

Bien dormir permet de se ressourcer, donne de l'énergie et aide à garder l'équilibre ! Faites le point sur votre situation et vos habitudes côté sommeil, puis déterminez des stratégies, au besoin, pour mieux dormir.

## 1 Ma situation

### Quelle est la durée moyenne de vos nuits de sommeil ?

LA SEMAINE :  h  m

LE WEEK-END :  h  m

La durée moyenne de la nuit de sommeil d'un adulte est de 7 à 8 heures, mais certains petits dormeurs fonctionnent bien avec 6 heures de sommeil, alors que les gros dormeurs ont besoin de 9 ou 10 heures de sommeil pour se sentir reposés.

### Écart entre la semaine et le week-end :

h  m

Les bons dormeurs ont généralement un écart de 30 minutes seulement entre la semaine et le week-end. Un écart plus grand signifie que vous essayez de rattraper un déficit de sommeil, ce qui n'est pas idéal.

### Au réveil, généralement, vous sentez-vous :

- très reposé et alerte
- reposé
- un peu fatigué
- très fatigué

Le manque de sommeil au cours d'une nuit a souvent des répercussions immédiates sur votre état dès le lendemain (ex. : conduite d'un véhicule, performance au travail, mémoire et apprentissage).

### Dans la journée, avez-vous régulièrement une sensation de manque de sommeil ?

(Je m'endors au courant de la journée, pendant que je travaille, en écoutant la radio ou de la musique, dans les transports, devant la télé, etc.)

- Oui
- Non



## L'objectif *Équilibre* de mon *Défi Santé*



### Ma situation (suite)

Quelle serait la durée idéale de vos nuits de sommeil ?

 h  m

La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. On peut évaluer si on a suffisamment dormi à l'aide des critères suivants :

- Ne pas être fatigué
- Être alerte et attentif
- Réussir à se concentrer
- Mener ses activités normales
- Ne pas connaître de périodes de somnolence

2

### Mes stratégies

Quelles stratégies allez-vous mettre en place pour mieux dormir ?

- Faire de ma chambre une « amie » du sommeil
- Éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de me coucher
- Faire une routine relaxante avant d'aller au lit
- Écouter l'appel du sommeil en allant me coucher lorsque je me sens fatigué
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3

### Le site *DefiSante.ca* peut vous aider

Consultez-le pour obtenir :

- des trucs pour favoriser votre sommeil
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé

En collaboration avec :



**Défi Santé**

Bien dormir, c'est une façon de se ressourcer... l'une des 7 astuces pour être bien dans sa tête!

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)