

Panel sur les habitudes de vie

En collaboration avec l'Association du
Syndrome de Down

Anne-Frédérique Perron, Sarah Durand,
Amélie Tao, Florence Brousseau, Anais Côté
et Charlotte Lanoue



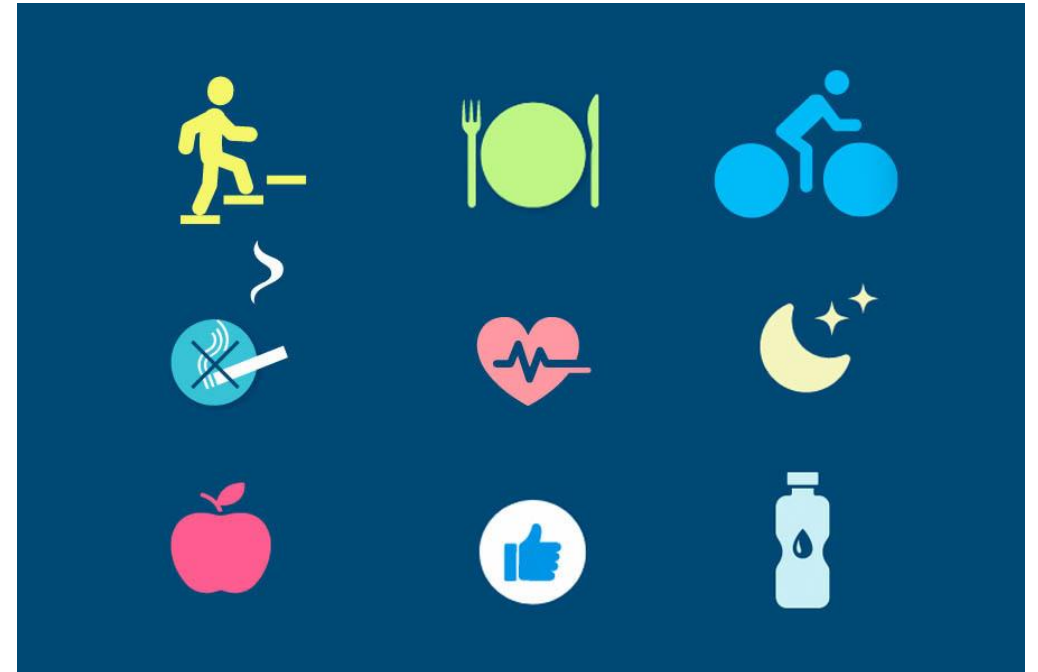
Clause de non-responsabilité

Les informations partagées lors de ce panel concernent des conseils généraux sur les saines habitudes de vie. Ces conseils ne remplacent en aucun cas une évaluation ou un suivi par un professionnel de la santé.

Si vous présentez un problème de santé ou avez des préoccupations spécifiques, nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé.

Sommaire : Les saines habitudes...

- ...alimentaires
- ...de sommeil
- ...d'activité physique



L'alimentation

Food

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers





Comment se procurer les aliments?

How to get the food?

- Frais
- Surgelés ou en conserve :
 - rapide, choix santé, aussi nutritif que les fruits frais
 - Attention aux sucres, sauces et sel ajoutés
- Fruits et légumes entiers ou en tranche
>>> jus

A woman with curly hair, wearing a beige sweater, is cooking in a kitchen. She is holding a small metal pot and pouring its contents into a larger glass bowl. In the background, a man is visible, holding a glass of yellow liquid. The kitchen counter is cluttered with various items, including a yellow bowl, a glass bowl of fruit, and some vegetables. The overall atmosphere is warm and homey.

Comment cuisiner?

- au grill
- au four
- à la vapeur
- aliments sautés à feu vif

Avec

- du jus de citron
- de l'huile d'olive
- du vinaigre aromatisé
- des épices ou des fines herbes fraîches ou séchées

Collations

- Légumes : Brocoli, chou-fleur, bâtonnets de céleri ou de carotte (optionnel : trempette au hummus), tranches de concombre, tomates-cerises
- Fruits : Bananes, petits fruits congelés, petits morceaux de mangue, morceaux de pomme avec beurre d'arachide, raisins, pêches en conserve dans de l'eau
- Graines non-salées, yogourt grec



Manger du bon gras

- Cela permet de diminuer les risques de maladies du cœur.
- **Bons gras** : noix, graines, avocats, poissons gras, huiles végétales, fèves de soya et produits de soya, tels que le tofu
- **Mauvais gras** : viandes grasses, certaines huiles tropicales comme l'huile de palme

Guide alimentaire canadien

Vous pouvez trouver toutes les informations sur
l'alimentation sur le site du gouvernement :
Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



Version française



English version



L'eau

- Remplacer les boissons sucrées par de l'eau pour réduire la quantité de sucres que vous consommez.
- Les boissons sucrées peuvent entraîner : obésité, diabète de type 2, carie dentaire chez les enfants

L'eau

L'eau potable est :

- importante pour votre santé
- une excellente façon d'étancher votre soif
- une façon de rester hydraté sans ajouter de calories à votre alimentation

Notre corps perd de l'eau :

- quand nous suons
- quand nous respirons
- quand il se débarrasse des déchets



Activité physique

Recommandation :

- Adultes: 150 minutes d'exercice modéré à intense par semaine
- Enfants: 60 minutes d'exercice physique par jour
- 2 fois de renforcement musculaire par semaine

Respectez votre propre rythme et ayez du plaisir!

- S'assurer d'avoir de bons équipements : souliers de marche adaptés + une surveillance adaptée pour les activités qui le nécessite



Activités et exercice à essayer

- Marche
- Natation
- Vélo stationnaire
- Danse
- Yoga
- Exercices d'étirement et de mobilité
- Exercices de renforcement musculaire

Temps dans la nature

- Recommandation : 2 heures dans la nature par semaine
- Blocs de 20 minutes minimum

Le temps dans la nature a des bienfaits prouvés sur la santé!



Mise en garde

Avant de commencer un programme d'exercices plus structuré, assurez-vous de consulter un professionnel de la santé tel qu'un physiothérapeute.

Sommeil

Se coucher et se lever
à des heures régulières



- Routine de sommeil :
- Prendre une douche ou un bain
 - Se changer en pyjamas
 - Se brosser les dents
 - Faire de la lecture



Vous pouvez aussi imprimer une
routine avec des images

Journal du sommeil



Pour un meilleur sommeil

Pas de café, thé ou boisson
énergisante de **6 à 8 heures**
avant le coucher



Éviter les écrans 1h avant
de se coucher, aucun
écran dans la chambre



Environnement de
sommeil sombre,
silencieux, confortable



Nombre d'heures recommandées de sommeil par nuit

3-5 ans	6-12 ans	13-18 ans	Adultes
10-13 heures	9-12 heures	8-10 heures	Plus que 7 heures



Sources

Pour les photos / For the pictures :

<https://www.progressivenutritional.com/fr/blogs/news/why-is-it-important-to-eat-the-rainbow>

<https://www.lespetitsrenards.ca/saines-habitudes-de-vie/>

<https://actualites.uqam.ca/2024/mois-saines-habitudes-vie-2/>

<https://www.fruits-legumes-andernos.com>

<https://www.espacefitness.ca/bien-salimenter-quand-notre-emploi-du-temps-est-charge/62914016-healthy-snacks-on-wooden-table-top-view/>

<https://bien-etre-du-monde.com/naturopathie/comment-reconnaitre-les-bons-gras/>

<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/cuisiner-sain-et-rapide-regles-dor-de-lucile-woodward-pour-ne-pas-manger-que-des-pates-200917-134229>

<https://montougo.ca/manger-mieux/eau-et-hydratation/des-trucs-pour-boire-plus-deau/>

<https://fqm.ca/services-fqm/ingenierie-infrastructure-changements-climatiques/la-fqm-innove-en-matiere-de-gestion-de-leau/>

<https://sportcalgary.ca/find-your-sport>

<https://www.hunterrehab.com.au/exercise-for-individuals-with-down-syndrome/>

<https://news.northwestern.edu/stories/2022/12/why-sleep-should-be-part-of-new-years-resolution-lists/>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmy.vanderbilthealth.com%2Fimportance-of-sleep%2F&psig=AOvVaw3JpcnRxK6d2L6KOrkJnED9&ust=1743474366235000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBcQjhqFwoTCIDZIKSis4wDFQAAAAAdAAAAABae>

<https://www.flaticon.com/>

<https://montorford.com/fr-ca/ete/les-secrets-des-locaux/une-randonn%C3%A9e-en-famille-r%C3%A9ussie/>

Pour l'information / For the information :

Sommeil: <https://www.downs-syndrome.org.uk/about-downs-syndrome/health-and-wellbeing/sleep/>

Alimentation : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Exercice physique : <https://www.prescri-nature.ca/patients>