Conseils pour une vie sûre et saine

Prenez des mesures chaque jour pour vivre une vie sûre et saine.

Mangez sainement.

- Mangez une variété de fruits, de légumes et des céréales complètes tous les jours.
- Limitez votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en sucre, en sel, en matières grasses et en alcool.
- Ayez une alimentation équilibrée pour garder un poids sain.

Soyez actif.

- Soyez actif au moins 2½ heures par semaine. Pratiquez des activités qui accélèrent votre rythme respiratoire et votre fréquence cardiaque et qui renforcent vos muscles.
- Aidez les enfants et les adolescents à pratiquer des activités au moins 1 heure par jour. Intégrez des activités qui accélèrent leur rythme respiratoire et leur fréquence cardiaque et qui renforcent leurs muscles et leurs os.

Protégez-vous.

- Utilisez des casques, les ceintures de sécurités, les écrans solaires et les répellants contre les piqûres d'insectes.
- Lavez-vous les mains pour empêcher la propagation des germes
- Évitez de fumer et de respirer la fumée des autres.
- Établissez des relations solides et saines avec votre famille et vos amis.
- Soyez prêt en cas d'urgence. Préparez une trousse de premiers soins. Établissez un plan. Restez informé.

Gérez le stress.

- Concilier travail, famille et loisirs
- Faîtes-vous aider par la famille et les amis.
- Restez positif
- Prenez le temps de vous détendre
- Dormez 7-9 heures par nuit. Veillez à ce que vos enfants dorment davantage en fonction de leur âge.
- Demandez de l'aide ou des conseils si besoin est.

Faîtes des bilans de santé.

- Demandez à votre docteur ou infirmier qu'il vous indique comment prévenir les problèmes de santé en fonction de votre mode de vie et de vos antécédents familiaux et médicaux.
- Renseignez-vous sur les examens, les tests et les vaccins dont vous avez besoin et quand devez-vous les passer.
- Consultez votre docteur ou infirmier aussi souvent qu'il vous le préconise. Consultez-le dès que vous êtes malade, vous avez des douleurs, vous remarquez des changements ou vous avez des problèmes avec les médicaments.

Information adapted from materials developed by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).