

Date: janvier 2025

LES SAINES HABITUDES DE VIE



Adopter de saines habitudes de vie est essentiel pour maintenir un équilibre physique et mental. Généralement, cela inclut l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et la gestion du stress.

Tout d'abord, une alimentation équilibrée est indispensable pour une bonne santé. Elle doit être riche en fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers. En se basant sur le guide alimentaire canadien⁽¹⁾, la moitié de l'assiette devrait être composée de légumes et de fruits, tandis qu'un quart devrait être réservé aux aliments protéinés et le quart restant aux aliments à grains entiers. Enfin, il est recommandé de boire de l'eau comme principale boisson et d'éviter les produits transformés.

Ensuite, l'activité physique régulière joue un rôle fondamental dans le maintien de la santé. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de faire 150 à 300 minutes d'exercice à intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'exercice à intensité soutenue par semaine, pour les adultes⁽²⁾. Parmi ces activités, la marche, la natation, le vélo et le jardinage contribueraient à augmenter son niveau d'activité physique. De plus, deux séances d'activités de renforcement musculaire par semaine ajouteraient des bénéfices supplémentaires pour la santé.

Le sommeil est un autre élément essentiel des saines habitudes de vie. Les adultes devraient viser entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit. Une bonne hygiène de sommeil comprend des pratiques telles que l'établissement d'une routine de coucher, l'évitement des écrans avant de dormir et la création d'un environnement de sommeil confortable et sombre.

Enfin, la gestion du stress est une composante cruciale à un mode de vie sain. Des techniques comme la méditation, le yoga, la respiration profonde et le maintien des liens sociaux peuvent aider à réduire le stress. On recommanderait de garder du temps pour des activités relaxantes et pour cultiver des passe-temps, ce qui serait bénéfique pour la santé mentale.

D'autres éléments à éviter entrent aussi en ligne de compte comme la sédentarité, le temps d'écran ou encore, la consommation d'alcool et de tabac. Lorsque ses habitudes sont faites de manière excessive, cela peut entraîner divers problèmes de santé tels que les maladies du foie, les troubles cardiovasculaires ou des problèmes de santé mentale.

En résumé, adopter des habitudes de vie saines améliore la santé physique, mais aussi le bien-être mental et émotionnel, créant une vie plus équilibrée et épanouie.

Références :

1. Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>
2. Organisation Mondiale de la Santé. (2020). Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil. OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>