

Ressources et liens web sur les saines habitudes de vie

Un document préparé par Karine Soucy

Formatrice et consultante en éducation

www.karinesoucy.com

Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire :

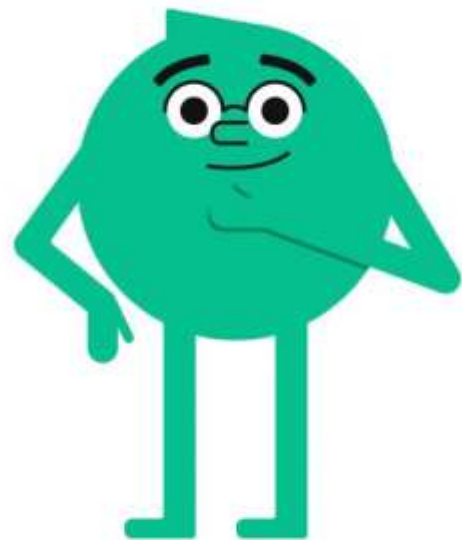
<https://www.alloprof.gc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/saines-habitudes-de-vie-reussite-scolaire-k1427>

Adopter de saines habitudes de vie comporte de nombreux avantages, tant sur le plan de la santé que de la réussite scolaire. Pour découvrir comment de simples petits gestes peuvent contribuer au succès de votre enfant, nous vous invitons à lire l'article qui suit.

5 bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire

- 1 Améliore la mémoire.
- 2 Favorise la concentration.
- 3 Permet une meilleure gestion des émotions.
- 4 Contribue à une bonne estime de soi.
- 5 Favorise l'organisation.

Plus d'astuces sur alloprof.ca/parents
© Alloprof



alloprof parents

Avoir de saines habitudes de vie :

Améliore la mémoire

Avoir une alimentation saine, c'est bon pour la santé et pour la mémoire! En effet, un cerveau bien nourri, c'est un cerveau performant. Donc, pour aider votre enfant à avoir toutes les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont il a besoin pour atteindre son plein potentiel, vous pouvez l'inviter à :

- manger en famille;
- déguster chaque bouchée;
- augmenter ses portions de fruits et de légumes;
- manger des aliments variés;
- faire de l'eau sa boisson de prédilection;
- éviter de manger des aliments transformés (gâteaux, chocolats, croquettes de poulet);
- etc.

Favorise la concentration

Conséquence d'une mauvaise alimentation, la faim et la soif affectent [la concentration](#). Pour empêcher votre enfant d'en arriver à ce point, vous pouvez lui suggérer de :

- déjeuner tous les matins,
- apporter une gourde d'eau en classe,
- prendre des collations santé,
- éviter de sauter un repas,
- etc.

L'activité physique

L'activité physique a aussi un impact significatif sur la concentration des enfants. [Plus ils bougent](#) et meilleurs sont leurs résultats scolaires. Voilà

pourquoi il leur est recommandé de faire au minimum 60 minutes d'exercices par jour.

Le sommeil permet une meilleure gestion des émotions

Bien que l'alimentation joue un rôle important au niveau de l'humeur, il ne faut pas négliger les conséquences d'un manque de sommeil. Des nuits trop courtes ou agitées ont tendance à rendre les enfants irritables, impatientes, déconcentrés et agités. Voilà donc pourquoi il est important d'aider votre enfant à avoir [un sommeil réparateur](#). Pour y parvenir, vous pouvez :

- limiter son temps d'écran;
- installer une routine;
- devancer l'heure du coucher (pour qu'il puisse dormir suffisamment);
- etc.

Contribue à une bonne estime de soi

Adopter une saine hygiène de vie, savoir prendre soin de son corps et de son esprit, a des impacts positifs sur le succès scolaire des enfants. Et parce que la réussite augmente l'[estime de soi](#), un élément essentiel pour avancer dans la vie et à l'école, vous pouvez suggérer au vôtre de pratiquer quelques activités pour [diminuer son niveau de stress](#). Par exemple :

- colorier
- lire
- chanter
- méditer
- faire des exercices de respiration

Favorise l'organisation

L'organisation, aussi étrange que cela puisse paraître, est aussi une saine habitude à adopter. Pour éviter les retards et les oublis qui mènent

inévitablement à l'échec (en plus d'apporter leur lot de stress), voici quelques stratégies pour aider votre enfant à planifier ses tâches :

- utiliser l'agenda,
- développer son sens des priorités,
- utiliser un code de couleurs,
- inscrire ses activités au calendrier familial

L'ALIMENTATION

Vidéo : L'impact d'une bonne alimentation sur la réussite scolaire (durée : 3 :32)

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/alimentation-reussite-scolaire-k1423>

Mieux manger à l'aréna (11 :56)

<http://blogsgrms.com/normesociale/index.php/manger-sainement-a-larena/>

Alimentation équilibrée... vrai ou faux?

Aliments interdits

Il faut s'interdire de manger certains aliments.

FAUX. L'important, c'est d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Tu peux donc manger des aliments santé et d'autres moins santé, à l'occasion et avec modération. Il est aussi démontré que plus tu t'imposes des restrictions, plus tu auras envie de consommer ces aliments, et en plus grande quantité.

Manger rapidement

La vitesse à laquelle tu manges importe peu.

FAUX. En mangeant trop rapidement, tu passes à côté de tes signaux de satiété. En effet, ton corps a besoin de 20 minutes pour envoyer le message qu'il est rassasié. Imagine tout ce que tu peux manger en plus (et en trop!) pendant ces 20 minutes si tu avales bouchée après bouchée! Lorsque tu es rassasié·e, tu te sens plein·e, sans inconfort, tu n'as plus d'appétit et tu te sens plein d'énergie. C'est le moment d'arrêter de manger!

Les besoins à l'adolescence

Tes besoins énergétiques et ta faim risquent d'augmenter à l'adolescence.

VRAI. À l'adolescence, ton corps passe par beaucoup de changements. En plus, tu grandis! Ton corps a donc besoin de plus d'énergie: tu as faim! Écoute ces signaux, qui sont tout à fait normaux. Mange de bons aliments, en quantité suffisante.

Les régimes et diètes

Il y a des diètes efficaces pour perdre du poids.

FAUX. Pourquoi? Parce que les diètes sont trop sévères. Les interdits et les privations donnent le goût d'abandonner, et de manger en grande quantité pour se rattraper. Et ce n'est pas qu'une question de volonté! Ton corps est intelligent: lorsque tu suis une diète stricte, il résiste et choisit de faire des réserves. Aussi, chaque personne a des besoins différents. Du coup, les diètes à portions fixes qui conviennent à tous, c'est impossible!

Manger ses émotions

Il arrive parfois qu'on utilise la nourriture pour fuir ses émotions.

VRAI. La nourriture peut apporter un certain réconfort temporaire... mais elle n'est pas la clé du bonheur! Jamais elle ne t'aidera à régler un conflit ou à gérer une difficulté. Par contre, elle peut entraîner des problèmes de santé. Au lieu de fuir dans la nourriture, il vaut mieux cerner la source de ses émotions et adopter de vraies méthodes de résolution de problème.

Sur le site du Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/> :

Planifie tes repas et tes collations

- On peut avoir un emploi du temps bien chargé. La planification peut être la clé d'une saine alimentation.
- Même si tout semble se bousculer le matin, il est important de déjeuner. S'il t'arrive souvent de ne pas déjeuner, essaie d'en trouver la raison et pense à une façon de remédier à la situation.
- Essaie de préparer ton déjeuner la veille. Tu as une activité tôt le matin? Pense à apporter ton déjeuner.
- Le fait de planifier ta journée et d'apporter tes repas te permet de faire des choix santé et d'économiser de l'argent. De plus, cela pourrait t'aider à éviter d'être tenté par les aliments offerts sur place, comme dans les distributeurs automatiques.
- Les gens oublient souvent de planifier et d'apporter des collations. Lorsque tu planifies et prépares ton repas, n'oublie pas les collations.
- À ton retour à la maison, tu pourrais être tenté de manger la première chose que tu trouves. Planifie et prépare des collations santé.

Mange tes repas en famille

Le fait de manger des repas en compagnie d'autres personnes est une composante essentielle d'une saine alimentation.

Les repas que tu manges en famille peuvent te donner l'occasion de tisser des liens avec tes proches.

Cela peut t'aider :

- à acquérir de saines habitudes
- à soigner et à renforcer tes relations avec ta famille
- à découvrir des cultures et des traditions alimentaires

Élimine les distractions lorsque tu manges

Concentre toute ton attention sur le repas que tu manges. Éteins la télévision et range ton téléphone, l'ordinateur portable ou tout autre écran. Si tu es distrait pendant que tu manges, tu peux perdre de vue la quantité d'aliments que tu as consommée.

Reste vigilant face au marketing alimentaire

Le marketing alimentaire peut prendre plusieurs formes comme :

- la commandite
- l'image de marque
- la publicité sur les médias sociaux

Le marketing alimentaire sert à influencer notre façon de manger ainsi que nos choix alimentaires. La plupart des aliments qui font l'objet de publicités sont des [aliments hautement transformés](#). Ce sont des aliments et boissons transformés ou préparés qui ajoutent un excès en sels, sucres ou gras saturés au régime alimentaire des Canadiens.

Cela comprend :

- les aliments frits
- les boissons sucrées
- les viandes transformées
- les biscuits et les gâteaux
- le chocolat et les bonbons
- les plats emballés prêts à chauffer
- les céréales à déjeuner sucrées

Suis la recommandation en matière d'alimentation saine pour [prendre conscience de la façon dont le marketing alimentaire peut influencer tes choix](#).

Prends l'habitude de choisir des aliments sains

- Essaie d'inclure des légumes et des fruits à tous tes repas et à toutes tes collations. Ils sont remplis de nutriments nécessaires à ton corps. C'est aussi une excellente collation lorsque tu es en déplacement.
- Pour boire, choisis de l'eau de préférence. Essaie d'emporter une bouteille d'eau réutilisable partout où tu vas pour toujours avoir de l'eau à portée de la main.

Sois un champion des choix santé

Tu peux avoir une influence sur les autres.

- Parle à tes parents au sujet de la saine alimentation. Tu peux les encourager à éliminer les boissons sucrées et autres aliments hautement transformés de la liste d'épicerie de ta famille. Le fait de ne pas avoir ces aliments et ces boissons à la maison te permettra probablement de faire de meilleurs choix alimentaires.
- Tu peux aussi suggérer des idées de repas santé pour toute la famille.

Il n'est pas nécessaire de t'en tenir uniquement à ta famille. Tu peux aussi en parler à :

- tes amis
- tes entraîneurs
- tes enseignants

Pense à :

- la façon dont tu peux faire du choix santé le choix facile à l'école et dans ta collectivité
- te joindre au conseil étudiant pour t'assurer que tout le monde ait accès à des choix santé
- utiliser des aliments santé pour célébrer des anniversaires en classe ou des événements sportifs

LE SOMMEIL

Quand on n'a pas d'énergie, même les activités qu'on adore nous semblent pénibles. On n'est capable de rien faire! Il n'y a pas de solution miracle: pour se sentir en forme, il faut bien dormir.

Voici dix choses intéressantes à connaître sur le sommeil:

- Les enfants de 6 à 12 ans ont besoin de 10 à 11 heures de sommeil par nuit (ou de 9 à 12 heures par nuit, selon Naitre et grandir). Les adolescent.e.s de 12 à 18 ans ont besoin de 8h30 à 9h30 de sommeil par nuit.
- Dans la mesure du possible, il est préférable de se coucher et de se lever toujours à la même heure, pour que ton horloge interne reste équilibrée.
- Si tu pratiques une activité physique modérée ou intense tard le soir, tu pourrais avoir du mal à t'endormir.
- Les boissons énergisantes ou celles qui contiennent de la caféine nuisent au sommeil. À consommer avec modération, et jamais en soirée!
- Le stress nuit à la qualité du sommeil. Tu te sens stressé-e? Parle à quelqu'un, pratique une activité relaxante ou lis dans ton lit.
- Il ne sert à rien de s'acharner à vouloir dormir. Couche-toi seulement quand tu as sommeil. Après 20 minutes, si tu ne dors toujours pas, lève-

toi pour faire une activité tranquille comme lire ou écouter de la musique calme.

- Dormir dans l'obscurité totale aide ton cerveau à produire de la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil.
- Certains préfèrent le silence, d'autres aiment avoir un bruit de fond (un ventilateur ou une radio). En général, ton sommeil sera meilleur sans bruit.
- Selon leur durée et leur moment, les siestes peuvent nuire au sommeil. Si tu en ressens vraiment le besoin au retour de l'école, fais une petite sieste de 60 minutes au maximum pour ne pas nuire à ton sommeil en soirée.
- Tous les écrans devraient être fermés une heure avant de dormir. Peu importe ce qu'on regarde, ils stimulent le cerveau. Leur lumière empêche aussi ton cerveau de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Ce n'est pas que la nuit qu'on devrait penser au sommeil! Toute ta journée peut avoir un impact sur la qualité de ta nuit. Et la nuit... sur la qualité de ta journée à venir!

Conséquences néfastes d'un manque de sommeil

Un sommeil inadéquat affecte la concentration, la prise de décision, l'apprentissage et pratiquement toutes les fonctions cognitives.

Les gens qui souffrent de problèmes de sommeil chroniques subissent également des conséquences moins bien connues, mais tout aussi néfastes : la prise de poids par exemple. Selon différentes études cliniques, le manque de sommeil est en effet un des plus importants facteurs de risque relié à l'obésité. Le risque de développer une maladie cardiovasculaire, le diabète de type 2 ainsi que des maladies inflammatoires se trouve aussi accru par un déficit en sommeil.

Les adolescents et le sommeil : Pourquoi tu en as besoin et comment ne pas en manquer

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep



- Tu en as assez d'être toujours fatigué(e)?
- Tu as de la difficulté à rester éveillé(e) en classe?
- Tu trouves difficile de sortir du lit pour te rendre à l'école le matin?
- Tu as absolument besoin d'une sieste dès que tu reviens de l'école?

Si tu as répondu oui à au moins l'une de ces questions, dis-toi que tu n'es pas seul(e) dans ton cas. De nombreux adolescents ont toujours l'impression d'être fatigués.

Pourquoi les ados ont-ils besoin de plus de sommeil?

Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide.

Les recherches scientifiques démontrent que de nombreux adolescents ne dorment pas assez. Pour donner le meilleur de toi, **tu as besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour**. Tu ne seras peut-être pas toujours en mesure de dormir autant, mais il est important d'essayer de t'approcher le plus possible de cet objectif.

Pourquoi est-il important de ne pas manquer de sommeil?

Même s'il ne semble pas si compliqué de dormir suffisamment, les adolescents qui ne dorment pas assez et qui sont trop fatigués risquent davantage :

- d'avoir de la difficulté à l'école,
- d'avoir des problèmes de mémoire, de concentration et de motivation (le désir de réaliser un objectif),
- d'être impliqués dans des collisions automobiles et d'autres accidents. La somnolence (le sentiment de vouloir dormir ou d'avoir besoin de dormir à des endroits et à des heures auxquels tu ne le devrais pas) retarde les délais de réaction.
- d'être plus susceptibles de se sentir déprimés, ce qui peut devenir un grave problème de santé.

Quelle est la cause de la somnolence?

La raison est souvent évidente, si tu te couches trop tard plusieurs soirs de suite, par exemple. Même si la somnolence a parfois des causes médicales, la plupart des adolescents somnolents ne dorment tout simplement pas assez.

Comment savoir si je dors assez?

Les signes suivants t'indiquent que tu as besoin de plus de sommeil :

- Tu as de la difficulté à te réveiller le matin.
- Tu éprouves de la difficulté à te concentrer pendant la journée.
- Tu t'endors en classe.
- Tu as des sautes d'humeur ou tu te sens même déprimé(e).

Pourquoi est-il si difficile de dormir assez?

De nombreuses raisons expliquent cette difficulté. Tu peux en contrôler certaines, et d'autres non.

Tu mènes probablement une vie très chargée, mais tu as tout de même besoin de périodes pour te détendre, relaxer et passer du temps avec tes amis. En général, ces activités grugent sur ton sommeil. De nombreux adolescents recherchent également l'isolement paisible des fins de soirées, quand les parents sont couchés.

Quand tu penses à tout ce que tu as d'autre à faire (faire tes devoirs, socialiser, faire du sport, faire tes corvées, travailler à temps partiel, etc.), il peut te sembler irréaliste de te coucher assez tôt pour accumuler 8 à 10 heures de sommeil.

Voici quelques suggestions :

- **Adopte une routine relaxante avant de te coucher.** Prends une légère collation (comme un verre de lait) avant de te mettre au lit. Essaie de te coucher à peu près à la même heure chaque soir. Garde ta chambre fraîche, sombre et calme, mais ouvre les rideaux ou allume la lumière dès que tu te lèves le matin.
- **Endors-toi toujours au lit.** Utilise ton lit seulement pour dormir. Évite de faire tes devoirs, d'utiliser ta tablette, ton téléphone intelligent ou jouer des jeux vidéo dans ton lit. Essaie d'être au lit, les lumières éteintes, au moins 8 heures tous les soirs.
- **Les siestes pendant la journée peuvent t'empêcher de t'endormir le soir.** Si tu veux faire la sieste, ne dors pas longtemps (moins de 30 minutes). Ne fais jamais la sieste après le souper.

- **Fais de l'exercice tous les jours**, mais évite l'exercice trop intense en soirée.
- **Évite la caféine** (café, thé, colas, **boissons énergisantes**), surtout après le milieu de l'après-midi. N'utilise pas de produits pour t'aider à dormir, comme l'alcool, les plantes médicinales ou les aides au sommeil en vente libre.
- **Limite le temps que tu passes devant un écran avant de te coucher**. Si tu utilises des médias électroniques et que tu t'exposes à la lumière des écrans avant le coucher, tu risques d'avoir plus de difficulté à t'endormir.
- La fin de semaine, quelle que soit l'heure à laquelle tu te couches, essaie de **ne pas te lever plus de 2 à 4 heures après ton heure habituelle**. C'est particulièrement important si tu éprouves de la difficulté à t'endormir le dimanche soir.
- **Assure-toi de ne pas essayer d'en faire trop**. As-tu assez de temps pour t'amuser et pour avoir suffisamment de sommeil? Si tu as de la difficulté à dormir parce que tu as trop de choses en tête, essaie de tenir un journal ou de dresser des listes de choses à faire. Si tu écris avant de te coucher, tu te sentiras peut-être moins inquiet(ète) ou stressé(e).

Consulte ton médecin si :

- tu as de la difficulté à t'endormir le soir même si tu adoptes les conseils contenus dans ce document.
- tu te réveilles pendant la nuit ou tôt le matin et que tu n'arrives pas à te rendormir.
- tu continues d'avoir l'impression de ne pas avoir d'énergie même si tu dors assez.
- tu as de la difficulté à assumer tes responsabilités, par exemple, à aller à l'école, à arriver au travail à l'heure ou à passer du temps avec tes amis.
- tu ressens une tristesse dont tu n'arrives pas à te débarrasser.
- tu ressens des inquiétudes qui t'empêchent de te concentrer sur autre chose.
- tu te sens souvent malade (maux de tête, perte d'appétit ou autres symptômes que tu ne peux pas t'expliquer).

EXERCICE PHYSIQUE

Être physiquement active à l'adolescence (vidéo : 9:37) Programme
« Filleactive »

<http://blogsgrms.com/normesociale/index.php/etre-physiquement-active-a-ladolecence/>

Au Québec, seulement 38% des adolescentes sont suffisamment actives. Tout au long de leur secondaire, les filles pratiquent de moins en moins d'activité physique. On comprend donc l'importance d'intervenir auprès des adolescentes pour leur offrir des activités adaptées à leurs goûts et à leurs habiletés. Dans cette étude de cas, nous verrons comment le programme Fillactive s'y prend pour renverser cette tendance et transformer la norme sociale à l'égard de l'activité physique chez les adolescentes.

Entre 12 et 17 ans, seulement une fille sur 3 maintient le niveau actif de 7 heures d'activités physiques par semaine. Pour les garçons, c'est 1 sur 2. Dans les deux cas, cela devrait être amélioré!

Les bienfaits de l'activité physique (site Tel-jeunes)

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Avoir-de-saines-habitudes-de-vie/Bouger-c-est-la-sante-physique-et-mentale>

Le savais-tu? Bouger fait du bien non seulement au corps, mais à la tête et au cœur!

Voici quelques-uns des bienfaits que peut apporter l'activité physique:

- Un sentiment de bien-être dans ton corps et dans ta tête
- Une amélioration de ta santé globale et de tes capacités physiques
- Du plaisir: rire, voir des ami·e·s, relaxer, t'amuser ou relever un défi personnel
- De nouvelles occasions de rencontrer des personnes enrichissantes
- De meilleures performances à l'école
- Une meilleure concentration
- Une augmentation de ton estime de toi
- Un renforcement de ton corps (os et muscles)
- Une amélioration de ta santé mentale
- Une meilleure condition physique (courir, marcher, sauter: tout devient plus facile!)
- Une amélioration de ta posture et de ton équilibre

- Une diminution du stress
- Un cœur plus fort et plus résistant
- Un développement sain de ton corps, tellement important à l'adolescence
- Une meilleure perception de ton corps

Pour rester motivé-e à bouger

Tu as beau être déterminé·e à bouger, si tu n'en as pas le goût, ce sera difficile de persister. Est-ce que l'activité que tu pratiques te plaît vraiment? Quand on aime ce qu'on fait, au lieu de chercher des excuses, on cherche des occasions!

Voici quelques pistes de réflexion pour t'aider à trouver l'activité parfaite pour toi:

- Certains adorent les sports d'équipe ou la compétition. Ils trouvent ça dynamisant et stimulant. Est-ce que c'est ton cas?
- Une inscription à un cours à heure fixe semaine après semaine aide certaines personnes à pratiquer régulièrement une activité physique. C'est inscrit à l'horaire, donc elles y vont! D'autres préfèrent au contraire des activités plus libres. Et toi?
- Il n'y a pas que le hockey, le soccer ou la natation, dans la vie. Si les activités plus populaires ne te plaisent pas, sors de l'ordinaire! Serais-tu plutôt du type danse hip-hop, escalade, BMX, skateboard ou trampoline? Qu'est-ce que tu as le goût d'essayer?
- On a quatre saisons, quelle chance! S'inscrire à la natation, ce n'est pas un abonnement à vie. Peut-être adores-tu nager l'été, et beaucoup moins l'hiver? Tu peux adapter ta pratique sportive aux saisons. Pourquoi pas des cours de ski de fond cet hiver, puis de la gymnastique au printemps?
- Tu peux essayer une activité, sans nécessairement l'adopter. C'est normal de ne pas bien connaître ses goûts, surtout pour des activités qu'on connaît moins. Tente d'en essayer plusieurs, peut-être dans le cadre des séances gratuites d'introduction. Le coup de foudre dans un sport viendra!



Astuces pour bouger

Bouger, ce n'est pas juste faire du sport à un moment déterminé. C'est tout aussi important — voir même plus! — de bouger un petit peu, et souvent, à travers la journée. En gros, on évite de rester assis toute la journée.

Voici quelques idées pour bouger plus au quotidien:

- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou l'escalier mécanique au centre commercial ou ailleurs
- Marcher pour revenir de l'école plutôt que sauter dans l'autobus. Tu peux même faire un petit détour pour augmenter la distance! Si le trajet est trop long, tu peux simplement descendre deux ou trois arrêts avant le tien.
- Danser en écoutant de la musique dans ta chambre. Oui, ça compte!
- Te déplacer à vélo pour aller chez un-e ami-e
- Jouer dehors au retour de l'école

Coffret de promotion de la santé de l'UQAR : Trucs pour les jeunes pour adopter de saines habitudes de vie https://capsii.uqar.ca/wp-content/uploads/2018/04/Lapointe_Ariane2_Saines-habitudes-de-vie-Puberte%CC%81_LL.pdf

21 saines habitudes de vie à adopter

<https://www.monemploi.com/magazines/21-saines-habitudes-de-vie-a-adopter-avant-vos-21-ans>

Par Nicolas Bouillon, agent de placement et responsable des communications chez Jeunes Explorateurs d'un jour

Nous entendons souvent que ça prend 21 jours avant de prendre ou de perdre une habitude, bonne ou mauvaise.

Dans cette optique, nous avons pensé vous concocter une liste de conseils et d'habitudes à adopter (avant vos 21 ans!). Nous vous avons même séparé ça en différentes thématiques, pour vous aider à vous y retrouver!



Alimentation

1. Manger davantage de fruits et de légumes. Pourquoi? Premièrement, parce que ça goûte bon. Deuxièmement, parce qu'ils sont riches en vitamines et en minéraux, et bons pour la santé en général.
2. Boire beaucoup d'eau. Cette habitude si simple et pourtant tellement négligée est **essentielle**. La quantité requise d'eau par jour est de 2,2 L pour les femmes et de 3 L pour les hommes.
3. Préparer vos repas à l'avance. Nous en reparlerons plus tard, mais c'est le temps d'apprendre à cuisiner. Ça va vous permettre de sauver du temps et de l'argent, tout en sachant exactement ce qu'il y a dans votre assiette.

4. Éviter le plus possible les aliments transformés. C'est bien beau les plats surgelés, ça dépanne, mais pas trop souvent, s'il-vous plait! Référez-vous à la liste d'ingrédients ; plus c'est court et prononçable, mieux c'est.
5. Diversifier votre alimentation. Ça vous permettra de ne pas vous tanner des plats santé, et c'est le meilleur moyen d'aller chercher tous les nutriments dont votre corps à besoin.

Exercice physique

6. Bouger un minimum de 30 minutes **chaque** jour. Ça peut paraître beaucoup, mais le simple fait de choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur compte. N'hésitez pas à intégrer l'exercice physique à vos activités quotidiennes.
7. Explorer. Si vous n'êtes pas de nature sportive, la seule solution, c'est d'essayer! Il existe une panoplie de façons de bouger. Il est impossible qu'aucune ne vous convienne.
8. Essayer de maintenir une bonne posture. C'est beaucoup plus difficile que ça en à l'air, mais votre vous du futur vous en remerciera grandement.
9. Vous étirer. Ça vous permet de réduire le risque de blessures lors de l'exercice physique, en plus d'améliorer l'efficacité des muscles.
10. Bien vous alimenter. Nous nous répétons un peu, mais c'est vraiment important! L'alimentation et l'exercice physique, c'est comme le cinéma et le maïs soufflé : l'un ne va pas sans l'autre.

Bien-être

11. Méditer. C'est important de prendre soin de son esprit, et la méditation est un très bon moyen de le faire. Des études ont prouvé qu'elle aidait à réduire le stress, l'anxiété et les risques de dépression.
12. Dormir un minimum de 10 à 12 heures par nuit (pour les 5 à 12 ans) et pour les adultes, un minimum de 7 h par nuit. C'est tentant de regarder des émissions en rafale jusqu'à 2 h du matin, mais votre sommeil est plus important.
13. Vous confier. Personne n'aime avoir de « crottes » sur le cœur. N'hésitez pas à exprimer vos sentiments à vos proches. Ils seront en mesure de mieux vous comprendre et de vous offrir le support dont vous avez besoin.

14. Adopter une attitude positive. Ça peut parfois être difficile, nous vous l'accordons, mais une attitude positive vous apportera beaucoup plus dans la vie que la négativité.
15. Un esprit sain dans un corps sain. En plus d'être bon pour votre santé physique, l'exercice aide grandement à entretenir une bonne santé mentale.

Passage à la vie d'adolescent et d'adulte

16. Apprendre à faire du lavage. Parce que oui, même si ça à l'air simple, il y a quelques trucs à respecter si vous ne voulez pas que vos vêtements blancs deviennent roses, par exemple.
17. Apprendre à cuisiner. Si vous ne voulez pas vous alimenter uniquement de Kraft Dinner, allez faire un tour sur le site Web de Ricardo. Plusieurs de ses recettes sont faciles et rapides. Vous verrez, on y prend gout!
18. Faire un budget. Ça fait toute la différence. Vous rêvez de partir en voyage? Il faut le prévoir, car la vie en appartement, ça coute cher!
19. Prendre l'habitude de vous ramasser. Vivre dans un environnement propre et rangé favorise le bien-être. En plus, maman ne sera plus là pour ramasser derrière vous. Vous allez vous en rendre compte assez vite!
20. Appeler / communiquer avec vos parents. C'est bien de développer son autonomie, mais un petit coup de fil n'a jamais fait de mal à personne, et ils seront super contents d'avoir de vos nouvelles!

Finalement, notre **21^e conseil** (le dernier, mais non le moindre) est de ne pas vous mettre trop de pression par rapport à tout ça. Oui, c'est important d'avoir de bonnes habitudes de vie, et c'est très à la mode de nos jours. Ce qui est encore plus important, c'est que ça ne devienne pas une obsession. Une chose à la fois. Allez-y à votre rythme, et donnez-vous le droit à l'erreur. N'oubliez pas que vous êtes encore jeune. Vous avez tout le reste de votre vie pour devenir le meilleur humain possible!

Les 5 habitudes de base à adopter pour maintenir une bonne santé
<https://www.canalvie.com/maigrir-pour-gagner/les-5-habitudes-de-base-a-adopter-pour-maintenir-une-bonne-sante-1.1849708>

Auteure : Marie-Ève Laforte



1. Le sommeil

Vous le savez sans doute déjà; vous n'êtes probablement pas très fonctionnels après une très mauvaise nuit! Le sommeil est après tout un besoin essentiel, autant que l'air que l'on respire.

Déjà à court terme, le manque de sommeil frappe fort; on estime que la fatigue serait en cause dans près du quart des accidents mortels au Québec. Mais plus encore, un sommeil inadéquat affecte la concentration, la prise de décision, l'apprentissage et pratiquement toutes les fonctions cognitives.

Les gens qui souffrent de problèmes de sommeil chroniques subissent également des conséquences moins bien connues, mais tout aussi néfastes : la prise de poids par exemple. Selon différentes études cliniques, le manque de sommeil est en effet un des plus importants facteurs de risque relié à l'obésité. Le risque de développer une maladie cardiovasculaire, le diabète de type 2 ainsi que des maladies inflammatoires se trouve aussi accru par un déficit en sommeil.

Si vous éprouvez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé sans tarder. Il existe différentes techniques et solutions qui pourraient vous aider. Il est primordial de prendre en charge ce pilier de votre santé globale!

2. L'alimentation

Une saine alimentation est la base d'une bonne santé. La nourriture est le carburant dont notre corps se sert quotidiennement pour accomplir toutes ses fonctions : la pensée, les mouvements, la croissance et la guérison. Il est donc essentiel de bien s'alimenter, non seulement pour maintenir un poids santé mais

aussi pour conserver une bonne qualité de vie et pour prévenir certaines maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer. De plus en plus de recherches établissent également un lien très important entre le système digestif et le fonctionnement du cerveau, indiquant que ce qu'on mange a une grande influence sur notre bien-être mental et non seulement physique.

La nutrition est un sujet complexe, mais une bonne règle consiste à choisir des aliments dont la valeur en calories correspond à la valeur en nutriments. Par exemple, la malbouffe procure un grand nombre de calories, mais peu de nutriments (vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, acides aminés, enzymes, etc.) tandis que des aliments comme les grains entiers, les fruits et les légumes offrent un bon équilibre entre les deux.

Pensez également à consommer une bonne variété d'aliments, ce qui accroît les chances d'obtenir tous les nutriments nécessaires, ainsi qu'à manger des fruits et légumes de toutes les couleurs!

3. L'hydratation

Plus de la moitié de votre poids corporel est constitué d'eau! Celle-ci se trouve dans chacune des cellules du corps humain et sert à maintenir la bonne température, lubrifier les jointures, éliminer les déchets...

Il est normal de perdre une certaine partie de cette eau quotidiennement, en urinant, en suant et même en respirant. Certaines conditions particulières accélèrent même le processus : les journées très chaudes, l'activité physique ou certains symptômes comme la fièvre ou la diarrhée.

Les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées sont particulièrement à risque de souffrir de déshydratation, mais personne n'est à l'abri! Les signes de déshydratation sévères dépassent une soif intense ou un mal de tête, pouvant aller jusqu'aux vertiges, à la somnolence et à la confusion.

Combien d'eau ou d'autre liquide faut-il boire pour rester hydraté? Le plus simple est d'écouter votre soif et de boire chaque fois que vous commencez à ressentir celle-ci. Pour vous aider, vous pouvez apporter une bouteille d'eau réutilisable tout au long de la journée et même programmer des rappels sur votre téléphone intelligent!

4. L'exercice physique régulier

Les raisons sont nombreuses pour bouger un peu chaque jour : augmenter l'espérance de vie, se sentir mieux, être en forme, améliorer le sommeil et la santé mentale... La sédentarité serait même une cause plus importante de mort précoce que l'obésité.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des avantages importants à passer d'un statut « inactif » à un statut « modérément actif », peu importe le poids ou le niveau de forme d'une personne au départ. En commençant tranquillement et en augmentant graduellement l'intensité, une activité physique modérée signifie bouger assez pour faire augmenter légèrement son rythme cardiaque durant 30 minutes par jour, tous les jours de la semaine (ou presque).

S'il est difficile de prévoir du temps spécifique pour l'exercice, pensez à intégrer l'activité physique au cœur de votre vie pour en arriver à cette durée; par exemple marcher au lieu de prendre la voiture. Peu importe ce que vous arrivez à faire, n'importe quelle activité est préférable à une sédentarité complète!

5. La cessation du tabagisme

Ne pas fumer est si important pour la santé que dans ses dernières recommandations, le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer l'a établi à part de ses 10 conseils principaux, comme une évidence à considérer au-dessus de toutes les autres. Le **tabagisme à lui seul est responsable de 30 % des décès suite à un cancer.**

Mis à part le risque de développer un cancer du poumon, de la gorge, de la bouche, de la vessie ou des reins, le tabagisme est associé au développement de **maladies respiratoires chroniques et de maladies cardiovasculaires.** Que vous le souhaitiez ou non, fumer expose vos proches à ces risques également. Le tabagisme est la cause la plus importante de mort qui aurait pu être prévenue dans le monde; **les fumeurs vivent 7 à 10 ans de moins que les non-fumeurs en moyenne.**

Consultez un médecin ou un pharmacien pour vous aider à arrêter de fumer; une méthode de cessation qui vous convient ainsi que de l'accompagnement peut vous permettre de vaincre cette dépendance une fois pour toutes!

LES ÉCRANS

Le temps d'écran recommandé pour les adolescents

<https://monadoausecondaire.com/le-temps-decran-recommande-pour-les-adolescents/#:~:text=Un%20jeune%20devrait%20faire%20au,musculaire%20et%20des%20maladies%20cardiovasculaires.>

Depuis quelques années, les enfants, les adolescents et les adultes passent de plus en plus de temps devant un **écran**.

En fait, quand on parle d'**écrans**, on fait référence à tous les appareils électroniques qui permettent d'accéder à des contenus en ligne ou hors-ligne.

Plus précisément, on parle ici de **téléphone intelligent, tablette, télévision, console** de jeux vidéo et **ordinateur**.

Pour les parents, la gestion du temps passé par leur **adolescent** devant un **écran** est un véritable casse-tête. Par exemple, ils trouvent que leur fils joue trop longtemps à des **jeux vidéo** et que leur fille va trop souvent sur les **réseaux sociaux**. La mise en place de **limites** cause souvent des **conflits** importants. Par contre, le laisser-aller provoque chez les parents un sentiment de **culpabilité** et de **inquiétude**.

Ainsi, comment s'en sortir? Comment déterminer le temps que l'**ado** devrait passer devant les **écrans**? Quand faut-il s'**inquiéter**? Enfin, est-ce vraiment si **dommageable** tout ce temps passé devant un **écran**?

Bienfaits et risques liés aux écrans

Tout d'abord, rappelons que les **technologies** font désormais partie de notre environnement. En effet, elles sont là pour rester et plus personne ne veut s'en passer. Leur utilité n'est plus à démontrer : on s'en sert pour le travail, les études, les loisirs, pour communiquer avec la famille et les amis. Par ailleurs, c'est un lieu de **socialisation** important pour les **ados** et il n'est pas souhaitable de les empêcher d'utiliser les **écrans**.

Il faut s'assurer que les effets **négatifs** ne dépassent toutefois pas les **avantages**.

Les études récentes indiquent que s'ils sont trop utilisés ou mal utilisés, les écrans peuvent notamment nuire à la santé physique et à la santé mentale des adolescents.

Écrans : Conséquences sur la santé physique

Sédentarité

Un jeune devrait faire au moins soixante minutes d'**activité physique** par jour. Ainsi, un **adolescent** qui passe beaucoup d'heures devant les **écrans** est moins **actif**, ce qui peut causer des **conséquences** comme de l'obésité, des carences au niveau du tonus musculaire et des maladies cardiovasculaires.

Sommeil

Quand on passe beaucoup de temps devant les **écrans**, le **sommeil** est de moins bonne qualité. Cela peut nuire aux **apprentissages** et rendre le jeune plus **irritable**.

Mauvaise alimentation

On sait que les jeunes qui passent beaucoup de temps devant les **écrans** ont tendance à manger beaucoup de malbouffe et moins de fruits et de légumes.

Vision

Trop de temps passé devant les **écrans** peut causer des maux de tête et des problèmes de vision.

Écrans : Conséquences sur la santé mentale

Les **adolescents** qui passent beaucoup de temps devant les écrans peuvent ressentir de l'**anxiété** ou des **sentiments dépressifs**. Les jeunes sont particulièrement à risque de développer une **mauvaise image corporelle** à force de voir des **modèles de beauté** non réalistes (photos retouchées, minceur extrême, musculature très développée). Ils peuvent également développer de l'**hyperactivité** ou des **problèmes de comportement**.

Enfin, trop d'**écrans** grugent le temps passé en famille et nuit à la **relation parent-ado**. En effet, les rencontres « virtuelles » ne doivent pas remplacer les véritables interactions entre le jeune, sa famille et ses amis. C'est à travers les vraies relations que le jeune se développe et construit son **identité**.

Autres risques possibles

- Subir de la **cyberintimidation**.
- Être exposé à du **contenu sexuel inapproprié** ou à de la pornographie.
- Être victime d'**exploitation sexuelle** en ligne.

-Voir des photos intimes être diffusées sans son **consentement**. Selon une étude de la Fondation Marie-Vincent, cela se serait malheureusement produit auprès de 14% des jeunes de Laval en 2018.

Comment savoir si mon ado passe trop de temps devant les écrans?

On peut parler d'un usage excessif des **écrans** quand il a cessé de s'intéresser à des activités qu'il aimait auparavant (sport, musique, lecture, etc.), notamment lorsqu'il passe tout son temps libre devant un écran. Le jeune peut s'**isoler** et ne plus vouloir faire d'activité en famille ou voir des amis. Il peut se mettre en **colère** quand il est privé de jeux vidéo, ordinateur ou autre, **négliger** ses études ou sembler **dépressif** (mange peu, dort mal, être irritable).

Finalement, que puis-je faire comme parent?

Faites un **horaire** : Demandez à votre ado de **limiter** le temps passé devant les écrans peut être perçu comme une déclaration de guerre! Ainsi, pour mettre toutes les chances de votre côté, faites avec lui un horaire quotidien qui tiendra compte de ses besoins de base (dormir, manger, bouger, voir des amis). En fait, le but est qu'il y ait un **équilibre** entre le temps passé devant les écrans et ses autres activités.

Intéressez-vous à ce que votre ado fait en ligne. Par exemple, **discutez-en** et amenez-le à avoir une **réflexion critique** sur ce qu'il regarde. Si l'ado passe autant de temps devant les écrans, c'est peut-être qu'il ne sait pas quoi faire d'autre. Proposez-lui des alternatives, faites des **activités** en famille sans écran.

Donnez l'exemple! Quel usage faites-vous des écrans? Y passez-vous beaucoup de temps? Ayez vous aussi un mode de vie équilibré.

Gardez en tête que l'usage problématique des écrans peut être un signe de problèmes sous-jacents (dépression, manque d'estime de soi, anxiété). Parlez-en à un **professionnel** de la santé si nécessaire.

Et le confinement?

Le confinement exigé par la COVID-19 depuis plusieurs semaines a fait en sorte d'augmenter le temps passé devant les **écrans** dans toutes les familles. En effet, essayez de maintenir le plus possible tous les jours une routine **équilibrée** pour vous et vos adolescents même si ce n'est pas facile. Le retour à la normale sera plus facile.

Références :

L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19- quelques pistes d'encadrement, Institut national de santé publique du Québec, 27 mai 2020.

Les médias numériques: la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents, Document de principes, Groupe de travail sur la santé numérique, Société canadienne de pédiatrie, 2019.

Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé, INSPQ Collection TOPO, no 12, septembre 2016.

<http://www.veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/activite-sedentaire/des-pistes-action-pour-reduire-exposition-excessive-aux-ecrans-chez-les-jeunes-de-0-a-17-ans.html#>

https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/telus-averti_temps-decran-et-bien-etre.pdf, Par Sylvie Labrecque, *Travailleuse Sociale*, publié le 15 juin 2020

Article : La santé du cerveau menacée par les écrans

<https://www.lesoleil.com/actualite/education/la-sante-du-cerveau-menacee-par-les-ecrans-b56eb5b4566d983578f389b5ae6576cb>

Voilà, c'était le fruit de mes recherches!

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question!

Karine Soucy
soucykarine@hotmail.com et www.karinesoucy.com