

LA FORME INDÉPENDAMMENT DES FORMES !

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !

Quel que soit votre poids, une activité physique régulière vous permet de rester en forme.

Pique-nique en montagne, balade, danse, course d'obstacles, piscine, vélo, corde à sauter, luge, roller, cache-cache dans les bois ... **aussi en famille !**



FAITES 10'000 PAS PAR JOUR

Intégrez l'activité physique dans vos activités quotidiennes !

Dans vos déplacements, dans vos loisirs, pensez-y !

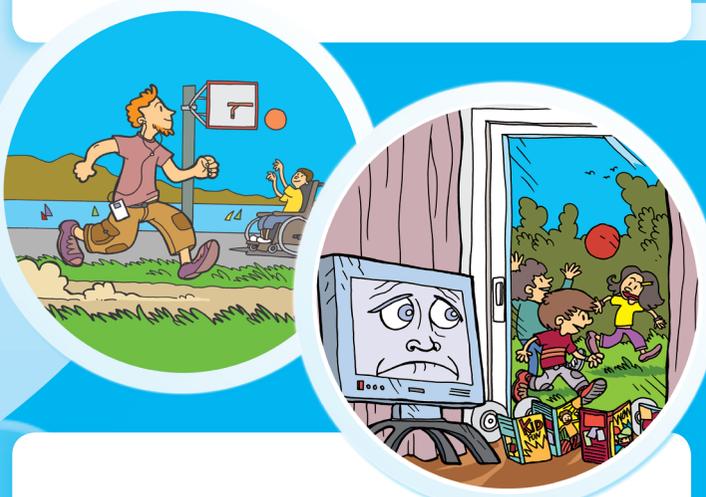
- » Au minimum **30 minutes par jour pour les adultes**
- » Au minimum **60 minutes par jour pour les enfants**

50'000 exemplaires / septembre 2010

FAITES DU SPORT !

Il y en a pour tous les goûts! Prévoir un match de foot 1x/semaine, faire partie d'un club de judo, planifier une séance de «fitness» 2x/semaine ou bien faire 15 minutes de gym ou d'abdominaux tous les jours chez soi.

Pour sa santé, ça vaut le coup de s'essouffler un peu, ça montre que le cœur travaille.



PLANTE LA TV ET VA JOUER !

Télévision, ordinateur, jeux vidéo ... Parents, fixez des limites ! Cela évitera à vos enfants de devenir accro !

Il y a d'autres activités récréatives à faire en famille :

- » Jeux de société, lecture, préparation des repas, jardinage, peinture, etc.

Marchez et mangez malin ! est un programme du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention soutenu par Promotion Santé Suisse et coordonné par le Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé.

MARCHEZ MALIN !



Marchez malin, cela veut dire **marcher le plus possible.**

C'est une manière simple et efficace de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour, sans perdre de temps.

Par exemple, aller à l'école, au travail, faire ses achats à pied ou à vélo, etc.

Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé
Direction générale de la santé
Avenue de Beau-Séjour 24 • Case postale 76 • 1211 Genève 4 Plainpalais
Tél. +41 (22) 546 50 00 • Fax +41 (22) 546 50 66



 Promotion Santé Suisse

MANGEZ MALIN !



JONGLEZ AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES : 5 PAR JOUR

EXEMPLE :

- » 1 verre de jus de fruits au petit déjeuner,
- » 1 salade de concombre en entrée et 1 poire en dessert à midi,
- » 1 pomme au goûter,
- » des bâtonnets de carottes au repas du soir.

Souvent les enfants et les ados n'aiment pas les fruits et légumes.

Parents, à chaque repas, encouragez-les à goûter à tout ! Cela développe leurs goûts.

1 portion de fruits ou de légumes = 80 à 120g.

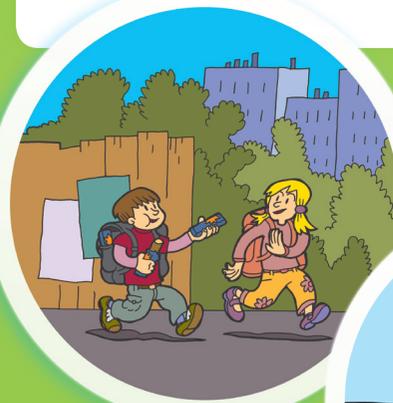
ECOUTER SA FAIM POUR NE PAS MANGER SANS FIN

Écouter sa faim signifie non seulement manger quand on a faim, mais également s'arrêter de manger quand on n'a plus faim.

Manger lentement permet d'être à l'écoute de ses sensations.

Inutile de se forcer ou de forcer un enfant à finir son assiette.

L'enfant sait naturellement quand il a faim et quand il a assez mangé.



PRODUITS GRAS OU SUCRÉS: 1 PAR JOUR !

Faites votre choix ! **1 fois par jour !**

Pain au chocolat ou croissant ou pâtisserie ou biscuits ou chocolat ou glace ou chips ou cacahuètes ou thé froid ou cola ou autre boisson sucrée, etc.

C'est important de ne rien s'interdire !
Suivez vos envies !

MAIGRIR FAIT GROSSIR...

Les "régimes-miracle" font grossir à long terme dans 95% des cas à cause de l'effet "yo-yo".

En faisant un régime, on perd du poids. Dès l'arrêt du régime, on reprend davantage de poids.

En cas de surpoids ou d'obésité, les "régimes-miracle" ne sont pas une solution.

"Marchez et mangez malin !" est une bien meilleure solution.



MANGEZ MALIN, ÉQUILIBREZ VOS REPAS

Préparer un repas équilibré est simple et bon marché :

- » légumes, crudités, salade ou soupe,
- » féculents, farineux, pain, pâtes, riz, pommes de terre ou céréales,
- » viande, poisson, oeufs, fromage, tofu ou lentilles, etc.,
- » matières grasses de bonne qualité en quantité limitée,
- » fruit ou produit laitier comme dessert,
- » eau.

