

MON PLAN D'ACTION

Pour améliorer mes habitudes de vie, je priorise une action à la fois.

- Quel est le changement que je souhaite faire?

- Quels seraient les avantages de ce changement?

- Quel est le niveau d'importance que j'accorde à ce changement? /10

- Quel est mon plan pour y arriver?

- Quels sont les obstacles possibles?

Comment puis-je les surmonter?

- Qui peut m'aider au besoin?

- Quel est mon niveau de confiance en ma capacité de réaliser ce changement? /10

Pour réaliser mon plan d'action, il se peut que le soutien d'une nutritionniste soit nécessaire, je peux demander une référence.

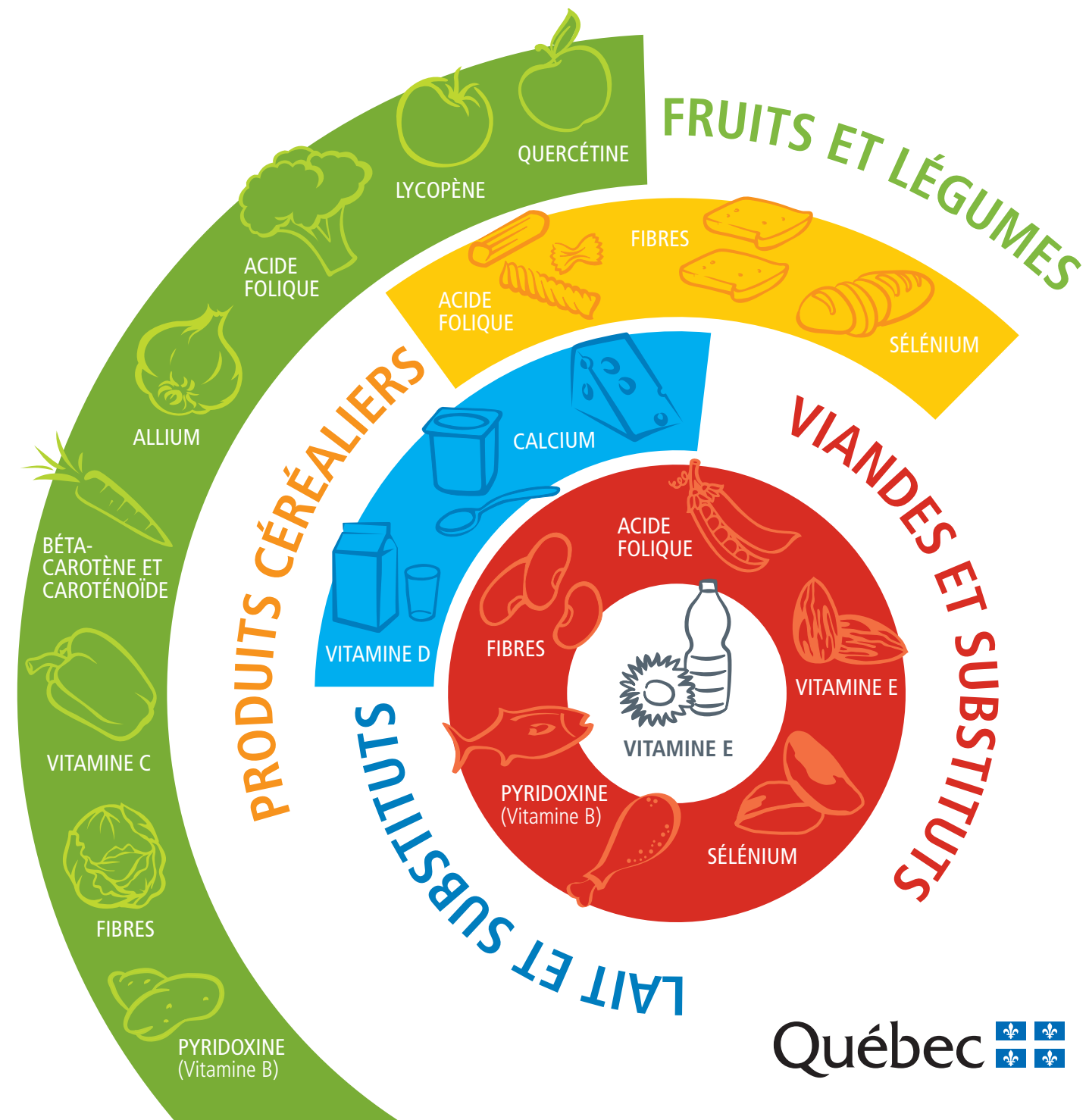
Notes

Rédaction: Caroline Cloutier, nutritionniste,
Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la région de Thetford
Agathe Beaumont, nutritionniste,
CSSS Alphonse-Desjardins
Lucie Tremblay, M.Sc., nutritionniste,
Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches



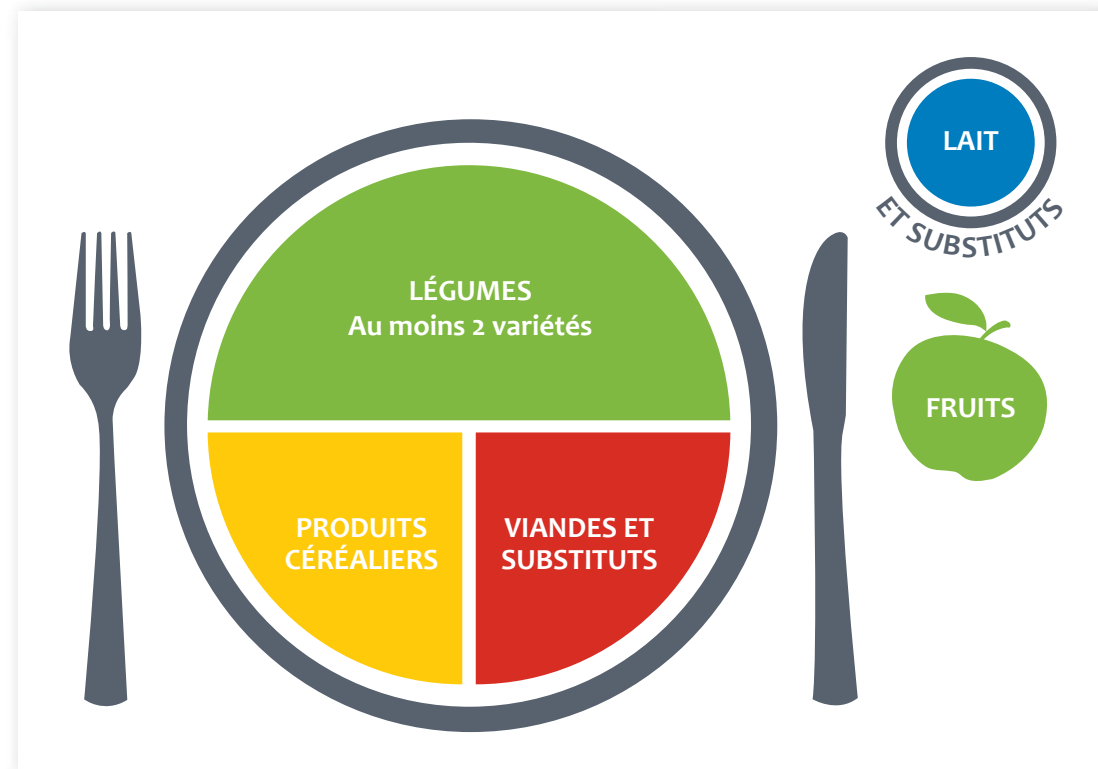
POUR AGIR CONTRE LE CANCER

savourez chaque jour une **variété** d'aliments provenant des **quatre** groupes du Guide alimentaire canadien



CONDITIONS GAGNANTES POUR UNE SAINE ALIMENTATION

C'est avec un **choix varié d'aliments** à **chaque jour**, que l'on peut obtenir toutes les substances reconnues utiles à la prévention du cancer.



La prévention est partout...

Dans la liste suivante, quels sont les aspects que vous aimeriez améliorer ?

- Prévoyez-vous au moins trois repas par jour ?
- Accordez-vous une importance à une table bien mise et, si possible, à des repas en famille ou en bonne compagnie ?
- Privilégiez-vous la « cuisine-maison » ?
- Êtes-vous attentif à vos signaux de faim et de satiété ?
- Avez-vous de l'énergie pour bouger ?
- Prenez-vous le temps de manger ?
- Appliquez-vous le plus souvent possible le modèle d'assiette illustré à gauche ?
- Consommez-vous des aliments riches en fibres, tels les fruits et les légumes crus, les produits céréaliers à grains entiers et les légumineuses ?
- Intégrez-vous en priorité le poisson, la volaille, les légumineuses, les noix et les graines à vos menus ?
- Consommez-vous chaque jour une petite quantité d'huile de canola, d'olive ou de soya ?
- Assaisonnez-vous vos aliments avec des fines herbes et des épices ?
- Buvez-vous de l'eau sans attendre d'avoir soif ?
- Si vous consommez de l'alcool, en buvez-vous modérément ?