



10 conseils pour vivre longtemps



1. Adoptez une alimentation équilibrée : Votre alimentation joue un rôle primordial dans votre santé. La négliger revient à vous mettre en danger. Privilégiez les fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et sources de protéines maigres. Les aliments transformés, riches en sucres ajoutés, graisses saturées et sel sont à éviter autant que possible. Il est nécessaire de consommer des plats non transformés comme les plats préparés, pizzas surgelés, bonbons et autres sucreries qui sont autant de poisons à long terme.

2. Pratiquez une activité physique régulière : L'exercice aide à prévenir les maladies chroniques, renforce le système immunitaire et améliore la qualité de vie. En incluant au moins 30 minutes d'activité modérée, comme la marche rapide, tous les jours, on limite significativement les risques de maladies cardiovasculaires. Ne privilégiez pas un sport en particulier, toute activité physique est bonne pour la santé. Marcher un peu plus chaque jour peut faire une différence significative !



3. Maintenez votre poids : Un poids trop élevé augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers. Surveiller son poids, manger raisonnablement et pratiquer une activité sportive régulière vous permettra de maintenir votre poids.

4. Ne fumez pas et évitez l'exposition au tabagisme passif : Le tabagisme est l'une des principales causes de maladies cardiovasculaires et de cancer. Arrêter de fumer à tout âge peut augmenter votre espérance de vie. Il a été démontré également que le tabagisme passif, l'exposition à la fumée de tabac, était nocif pour la santé. Évitez autant que possible les environnements enfumés.

5. Limitez la consommation d'alcool : On le sait, la consommation excessive d'alcool augmente le risque de maladies du foie, de certains cancers et de problèmes cardiaques. Si vous buvez, faites-le avec modération et surtout pas quotidiennement. Notez que certains alcool comme la bière vous feront grossir plus que d'autres boissons.

6. Gérez votre stress : Le stress chronique peut affaiblir le système immunitaire et augmenter le risque de maladies. Trouvez des stratégies pour gérer votre stress, comme la méditation, le yoga, la relaxation, la marche... Si vous ressentez du stress, identifiez la cause, ce sera un premier pas pour aller mieux.

7. Dormez suffisamment : Un sommeil de qualité est essentiel pour la santé physique et mentale. Essayez de dormir 7 à 9 heures par nuit et mettez en place une routine de sommeil régulière. Ne négligez pas la qualité de votre matelas ou de vos oreillers, une bonne literie aidera considérablement à la qualité de votre sommeil.

8. Maintenez des relations sociales solides : Les relations interpersonnelles contribuent à une vie plus heureuse et plus longue. Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes, et participez à des activités sociales pour stimuler votre bien-être.

9. Faites des bilans de santé réguliers : Consultez régulièrement votre médecin pour détecter et traiter les problèmes de santé à un stade précoce. Assurez-vous également de respecter les recommandations de vaccination et de dépistage. Certains cancers se guérissent facilement s'ils sont repérés au premier stade.

10. Cultivez la gratitude et l'optimisme : Il est prouvé qu'une attitude positive et reconnaissante améliore la santé mentale et le bien-être général. Il est important de prendre le temps de réfléchir aux aspects positifs de la vie et de rester optimiste face aux défis de la vie.



ACTIVITÉS

◆ Vrai ou faux :

1. Une alimentation équilibrée nécessite la consommation d'aliments transformés.
2. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée tous les jours.
3. Le stress chronique n'a pas d'impact sur le système immunitaire.
4. Il est important de dormir 5 à 6 heures par nuit pour rester en bonne santé.

◆ Questions :

Choisissez les réponses correctes. Plusieurs réponses sont possibles.

1. Quels types d'aliments devrait-on privilégier pour adopter une alimentation équilibrée ?
2. Quel est l'impact de l'exercice sur les maladies chroniques ?
3. Quels sont les risques associés à un poids trop élevé ?
4. Comment peut-on gérer son stress ?
5. Quel est l'effet de la gratitude et de l'optimisme sur la santé mentale et le bien-être général ?

◆ Développement :

1. Prenez-vous soin de votre santé ?
2. Que faites-vous pour rester en bonne santé ?
3. Parmi les propositions ci-dessus, quelles sont celles que vous devriez suivre ?
4. Pensez-vous qu'on devrait enseigner à l'école ces conseils ?

