

# unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



## MA SANTÉ, C'EST DANS LA POCHE

Conseils de prévention

# SOMMAIRE

<b>MANGER</b>	4
<b>BOIRE</b>	6
<b>ASTUCES ET CONSEILS</b>	8
<b>BOUGER</b>	10
<b>SE DÉTENDRE</b>	12
<b>CETTE FOIS-CI, J'ARRÊTE LA CIGARETTE</b>	14
<b>ET SI J'ESSAYAIS ?</b>	15
<b>EXEMPLES DE RECETTES</b>	16
<b>EXEMPLES D'EXERCICES</b>	17

# ÉDITO

## Favoriser sa santé, ce n'est pas compliqué !

Les études scientifiques sont claires : il faut souvent faire peu d'effort pour protéger sa santé. Développée grâce à la collaboration de M. Michel Graf, spécialiste en prévention et en santé publique, cette brochure vise à vous apporter des conseils simples et pratiques.

Elle tord le cou aussi à certaines fausses idées : manger sur le pouce ne veut pas toujours dire manger non équilibré; bouger ne signifie pas faire du sport ; pour un fumeur, se détendre ne nécessite pas automatiquement d'allumer une cigarette.

Vous verrez, il ne faut souvent pas se prendre la tête pour maintenir ou retrouver son capital santé !

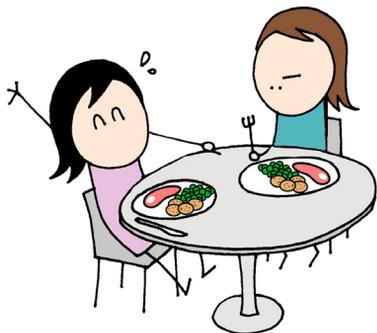
Bonne lecture

Professeur Jacques Cornuz  
Directeur général d'Unisanté

# MANGER :

## Règles de base

- Je mange des repas variés et équilibrés.
- Je privilégie des aliments d'origine végétale (légumes et fruits, céréales complètes, légumineuses).
- Je cuisine moi-même des repas avec des produits non ou peu transformés, de saison et locaux.



### Trucs et astuces :

Pour le bien de ma santé, de mon budget et de la planète, je réduis ma consommation de viande à deux ou trois fois par semaine en la remplaçant par des alternatives d'origine végétale (pois chiches, lentilles, haricots secs, tofu), des œufs ou du fromage.

J'assaisonne mes plats avec des herbes aromatiques. Riches en arômes, elles permettent de limiter ma consommation de sel.

Je planifie mes menus à l'avance et je prépare une liste de courses, afin d'acheter juste ce dont j'ai besoin et d'éviter le gaspillage.

# VRAI FAUX :

Il faut privilégier les légumes crus plutôt que cuits. ❌ FAUX

Bien que la cuisson détruit certaines vitamines sensibles à la chaleur, elle permet d'améliorer l'absorption d'autres éléments favorables à la santé. Il est donc important de varier les légumes et de les consommer aussi bien crus que cuits.

Il est recommandé de choisir son huile en fonction de l'utilisation que l'on prévoit d'en faire. ✅ VRAI

Toutes les matières grasses n'ont pas la même stabilité à la chaleur. Certaines, une fois chauffées, perdent en qualité.

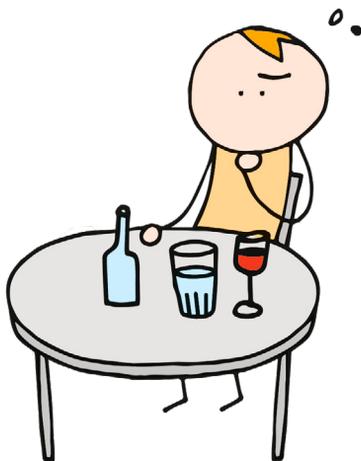
À froid (pour les salades par exemple), j'utilise l'huile de colza, de lin, de noix ou encore l'huile d'olive. Pour les cuissons à haute température, l'huile de colza HOLL est idéale. Il est recommandé de réserver le beurre et la margarine pour les tartines.



# BOIRE :

## Règles de base

- Je bois un à deux litres d'eau par jour, du robinet de préférence.
- Je consomme des boissons sucrées et des jus de fruits avec modération.
- Je réserve la consommation d'alcool aux grandes occasions et j'en limite les quantités.



### Trucs et astuces :

Je m'équipe d'une gourde ou d'une carafe d'eau pour boire régulièrement sur mon lieu de travail.  
À la maison, je garde une carafe d'eau au frigo. Pour varier les goûts, je prépare des tisanes non sucrées ou j'aromatise l'eau avec du citron, des feuilles de menthe ou des morceaux de fruits.

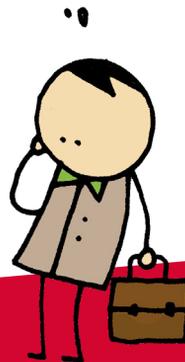
# VRAI FAUX :

*Pour le prix d'1L d'eau en bouteille, on peut acheter environ 200L d'eau du robinet. ✔ VRAI*

L'eau du robinet est bien moins chère que l'eau en bouteille. De quoi économiser entre Fr. 440.- et Fr. 2000.- par an, pour une famille de quatre personnes. Par ailleurs, la qualité de l'eau du robinet en Suisse est globalement excellente. Disponible partout, c'est donc un bon choix : bon marché et écologique.

*Les boissons light ou zéro peuvent remplacer l'eau, car elles ne contiennent pas de sucre. ✘ FAUX*

Dans ces boissons, le sucre a été remplacé, partiellement ou entièrement, par d'autres produits « sucraants ». À consommer avec modération car elles contribuent à entretenir notre préférence pour le goût sucré. C'est pourquoi, elles ne peuvent pas remplacer l'eau pour étancher notre soif.



# ASTUCES

## *et conseils*

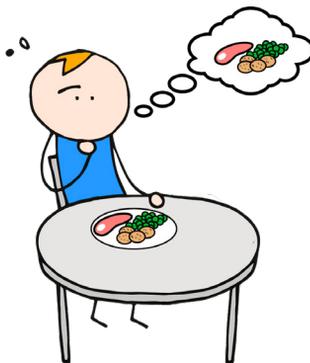
### De l'équilibre et de la variété par étapes :

- Changer les habitudes alimentaires ne se fait pas du jour au lendemain, je progresse donc par étapes en me fixant des petits objectifs réalistes.
- Il est parfois difficile de suivre les recommandations à la lettre pour chaque repas ou chaque jour. J'essaie plutôt de les atteindre en moyenne sur la semaine.

### Bien manger, c'est aussi...

- Prendre le temps de manger. Dans la mesure du possible, je mange en minimum 20 minutes et sans écran.
- Être à l'écoute de son corps. Je mange lorsque j'ai faim et m'arrête lorsque je me sens rassasié-e.
- Savoir se faire plaisir. Manger sainement c'est bien, mais avec plaisir c'est encore mieux !

- Besoin de conseils personnalisés ? Si je souhaite changer mes habitudes et ai besoin d'être accompagné-e, je demande conseil auprès de l'Association suisse des diététicien·ne·s (ASDD).

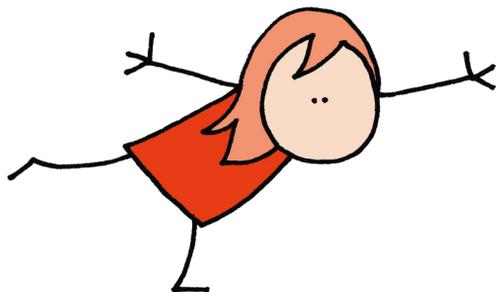




# BOUGER :

## *Règles de base*

- Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique, en étant légèrement essoufflé-e, cinq fois par semaine.
- Deux fois par semaine, je réalise des exercices de renforcement des principaux groupes musculaires.



### **Trucs et astuces :**

Je saisis chaque occasion pour bouger. Dès que j'en ai l'occasion, je me lève de mon poste de travail pour faire quelques pas. J'emprunte les escaliers plutôt que l'ascenseur et les escalators. En transports publics, je descends un arrêt plus tôt et je termine à pied. Je prends rendez-vous avec ma santé en me fixant, dans mon agenda, des plages dédiées à mon activité physique.

# FAUX VRAI :

*Ne faire que 15 minutes d'activité physique ne sert à rien.* ❌ FAUX

Toute activité physique est bonne pour la santé et il faut saisir chaque occasion pour bouger au quotidien. La majorité des bénéfices de santé sont obtenus en pratiquant des activités physiques assimilables aux activités de la vie quotidienne (marcher d'un bon pas, prendre les escaliers ou encore jardiner par exemple).

*Faire du sport fait maigrir.*

✔ VRAI et ❌ FAUX

Une activité physique régulière participe au contrôle du poids. Toutefois, le sport doit s'accompagner d'une alimentation saine et équilibrée.



# SE DÉTENDRE :

## Règles de base

- Lorsque je travaille assis·e, je pense à me lever régulièrement et à faire quelques exercices d'étirement.
- Au réveil ou juste avant le couché, je prends quelques minutes pour me relaxer. J'effectue un ou deux exercices de respirations/relaxation.
- La nuit est faite pour dormir: je ne prolonge pas mes soirées devant l'ordinateur ou la télévision et j'essaie d'éviter les écrans avant d'aller me coucher.



### Trucs et astuces :

Je m'accorde du temps dans mon agenda. Je prévois aussi des moments avec mes proches et mes amis. Lorsque je ne suis pas au travail, j'évite de consulter mes mails professionnels : les congés sont faits pour se détendre et se déconnecter du travail. Plutôt que de consulter mon smartphone (par exemple en attendant mon bus ou dans les transports publics), je pense à ma posture et me tiens droit·e, je lis un livre ou observe l'environnement.

# FAUX :

*De nos jours, les maux de dos sont inévitables.* ❌ FAUX

Il faut apprendre à prendre soin de son dos, que l'on fasse un travail physique ou de bureau. Cela passe par l'apprentissage de mouvements et de postures qui ménagent le dos, ainsi que de quelques exercices simples pour s'étirer, se détendre et soulager d'éventuelles tensions.

*Fumer une cigarette permet de se détendre.* ❌ Faux

Si les fumeur·euse·s se sentent détendu·e·s durant quelques minutes après avoir fumé, cela n'est dû qu'à la dépendance à la nicotine. Il existe d'autres manières de se détendre : pratiquer des techniques de relaxation et de respiration, sortir se promener, faire du sport, etc.

# VRAI :

*Le stress favorise à la prise de poids.* ✔️ VRAI

Se détendre contribue à rester en bonne santé. Être constamment stressé·e peut entraîner de mauvaises habitudes : le risque de mal se nourrir augmente et on oublie de prendre le temps de bouger.



# CETTE FOIS-CI, J'ARRÊTE LA CIGARETTE !

## *« J'aime fumer »*

C'est le moment de relativiser ce plaisir, de penser à d'autres plaisirs que je vais retrouver après l'arrêt, comme le goût des aliments et des boissons, un teint plus jeune, une meilleure forme physique.

## *« Je manque de volonté »*

La Suisse compte plus d'un million d'ancien-ne-s fumeur-euse-s, pourquoi pas moi?

## *« Le mal est fait, c'est trop tard pour arrêter »*

Non ! Cesser de fumer est bénéfique à tout âge.

## *« Je fume très peu, ce n'est pas dangereux »*

Même les petit-e-s fumeur-euse-s courent un risque de cancer du poumon et de maladies cardiaques.



# ET SI J'ESSAYAIS ?

## *Au travail*

Je me prépare un pique - nique équilibré que j'emmène au bureau. Je partage le repas avec mes collègues, plutôt que seul-e devant mon écran d'ordinateur.

Si je travaille assis-e, je me lève souvent et fais des exercices ou je vais chercher un verre d'eau.

Au lieu de m'allumer une cigarette, je vais chercher un verre d'eau ou je me fais du thé. Au bout de quelques minutes, l'envie de fumer va peut-être passer!

## *En sortie*

Lors d'une sortie avec des ami-e-s, je limite ma consommation d'alcool en alternant avec des boissons non alcoolisées et de préférence peu sucrées !

Au restaurant, je choisis le plat qui me fait plaisir. Je le savoure sans culpabiliser et

m'arrête lorsque je me sens rassasié-e. Je peux emporter le reste à la maison.

Je viens d'arrêter de fumer: j'évite d'aller « prendre une bière » avec des ami-e-s fumeur-euse-s en soirée pendant quelque temps, car l'alcool appelle la cigarette.

## *À la maison*

Je cuisine un maximum moi-même avec des aliments bruts ou peu transformés, des produits de saison et de proximité.

Je mets une musique motivante et fais quelques exercices (ou je danse !) seul-e ou en famille.

Je prends rendez-vous avec mon médecin généraliste pour qu'il m'aide à arrêter le tabac.

# EXEMPLES

## *de recettes*

### *À la maison*

- **Gratin de quinoa**

Je cuis le quinoa dans un mélange de bouillon et de lait pendant 10 à 15 minutes, puis je l'égoutte. Je fais revenir des oignons dans de l'huile de colza HOLL, puis j'ajoute des tomates coupées en tranches et je laisse cuire 5 minutes. J'assaisonne avec du sel et du poivre. Je mélange ce fondu de tomates au quinoa cuit et j'ajoute 2 œufs entiers battus. Je dispose le tout dans un plat à gratin, saupoudre de fromage râpé et fais cuire au four pendant 15 minute à 220°C.

- **Chili « sin carne »**

J'émince et fais revenir de l'ail et de l'oignon. J'ajoute du concentré de tomates, des tomates pelées, du maïs et des haricots rouges en boîte égouttés. Je mouille avec du bouillon et laisse mijoter. J'assaisonne, à mon goût, avec du paprika, du sel, du poivre et un peu de piment. Je prépare du riz comme accompagnement.

### *Sur le pouce*

- **Salade de pois chiches**

Je prends des pois chiches en boîte que j'égoutte et que je rince. J'ajoute un oignon, deux branches de céleri émincées, ainsi qu'un poivron et une pomme coupée en dés. J'assaisonne avec une vinaigrette à base d'huile de colza, de vinaigre, de miel et de moutarde.

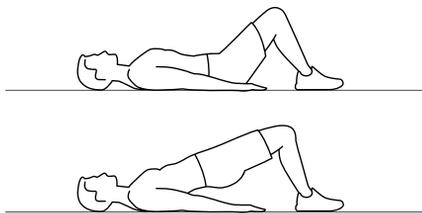
- **Sandwich omelette**

Je prends 2 œufs que je fais cuire en omelette. J'y ajoute la garniture de mon choix (tomates cerises, pousses d'épinards ou feta par exemple). Une fois cuite, je la roule et je la place entre deux tranches de pain sandwich complet, tartinées avec un peu de sauce pesto. J'accompagne ce sandwich d'une salade et/ou d'un fruit en dessert.

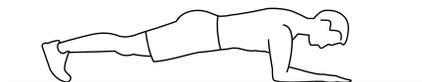
# EXEMPLES D'EXERCICES

## *pour me muscler en douceur*

**Le pont :** Je m'allonge sur le dos, les épaules au sol, les bras le long du corps, les genoux écartés à largeur de hanche et les talons proches des fesses. En prenant appui sur mes pieds, je lève lentement le bassin le plus haut possible en gardant les bras tendus (en rentrant mon ventre vers mon nombril). Je compte jusqu'à 10, puis je relâche. Je fais trois à cinq fois cet exercice (en comptant jusqu'à 10, puis 20 le jour suivant, puis 30...)



**La planche :** Je me place en appui sur les avant-bras et les orteils ou les genoux, en faisant bien attention de contrôler que mon corps soit bien aligné (chevilles, hanches, épaules, tête) pour éviter de me cambrer. En contrôlant mon dos, je contracte mon ventre comme si j'essayais de rentrer mon nombril tout en restant bien droit-e. Je fais trois fois cet exercice (en comptant jusqu'à 5, puis en augmentant progressivement la durée selon mes capacités).



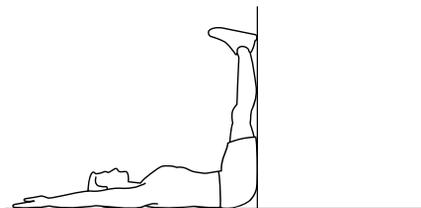
# EXEMPLES D'EXERCICES

## *pour me détendre*

**Balancement des genoux :** Je m'allonge sur le sol (sur un petit tapis de gym) et ramène les genoux à la poitrine. J'entoure mes genoux de mes mains et je me balance doucement d'avant en arrière ou de droite à gauche pour masser mon dos. Je peux le faire tous les jours.

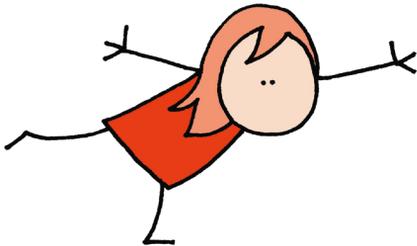


**Étirement des jambes :** Je m'allonge sur le dos, les fesses bien calées contre un mur et les jambes levées et posées contre le mur. Je place mes bras le long du corps ou de côté et je dirige mes pointes de pied vers le sol pour étirer mes muscles postérieurs (situés à l'arrière des jambes). Je compte jusqu'à dix, puis je relâche. Je fais trois séries de cet exercice, deux à trois fois par semaine.



**Torsion du buste :** Je m'allonge sur le dos, les bras en croix. Je tourne la tête à droite, je plie la jambe droite, je prends mon genou droit de ma main gauche et je l'amène vers le sol du côté gauche. Je compte jusqu'à 10, puis je le repose. Je fais la même série de mouvements dans l'autre sens (tête à gauche, jambe vers le côté droit). Je fais deux à trois fois l'exercice de chaque côté (en comptant au moins jusqu'à 10, puis 15, puis 20...).





*Pensez à votre capital santé!*

**[www.unisante.ch](http://www.unisante.ch)**

**UNISANTÉ**  
Route de Berne 113  
1010 Lausanne  
Tél: 021 314 60 60