

### Se détendre

La détente est indispensable pour conserver un **bon équilibre**. Etre détendu permet aussi d'être à l'écoute de soi, des signaux que le corps nous envoie.

**Comment faire ?**  
Yoga, sophrologie, qi gong, tai-chi, musique, lecture, reprendre contact avec la nature, respirer, s'oxygéner, à chacun sa technique.

**Bien dormir**  
Le manque de sommeil a des impacts réels sur la santé : diabète, poids, hypertension... Pour bien dormir, profitez le plus possible de la **lumière du jour**, limitez l'utilisation des **écrans**, **aérez** la chambre, **dînez léger**.



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur **radiance.fr**

# Adoptez les bons réflexes



## La santé dans l'assiette

### Manger sain

- Prférez des **produits simples**, non transformés. Meilleurs pour la sant, ils sont souvent moins coûteux.
- Prférez les **fruits et lgumes de saison**, correspondant aux cycles naturels de notre environnement
- **Limitez les protines animales**, sans toutefois les supprimer. Les olagineux, les lgumes secs, les crcales compltes apportent aussi des protines. Pensez ventuellement faire un ou deux repas vggtariens dans la semaine.

▪ « **Les produits laitiers : amis pour la vie ?** » Ne pas en abuser. Le calcium est indispensable mais il existe sous forme biodisponible dans d'autres produits : choux, persil, certaines lgumineuses. Pour une meilleure gestion du calcium, n'oublions pas la vitamine D et le magnsium.



### Choisir les bons sucres...

**Chassez les sucres cachés.** Attention aux aliments réputés salés (sauces, plats prpars, pizzas, charcuterie, soupes en boîte...) qui contiennent parfois beaucoup de sucre retrouv sous diffrentes appellations : glucose, dextrose, sirop de maïs...

*Repères : 1 sucre = 5g. L'OMS recommande 25g de « sucre libre » par jour, sucre ajout aux aliments et boissons.*

### et les bons gras !

*Les bons gras sont indispensables. Pour couvrir vos besoins en omé-gas 3, pensez aux petits poissons gras 2 fois par semaine, aux huiles de colza, noix, cameline, lin. Les huiles de qualit sont ncessairement « vierges et de 1ère pression à froid ».*

### Bien s'hydrater

Notre organisme contient environ 70 % d'eau. Quotidiennement, il convient de compenser les pertes hydriques en buvant **environ 1,5L d'eau** (repères à individualiser), par petites gorgées, rgulirement, avant d'avoir soif. L'eau assure plusieurs fonctions : eliminations, thermogénèse, bon fonctionnement crbral, intestinal...

*Bien s'hydrater participe à une bonne sant*



## Des gestes simples au quotidien

### Bouger

Être en bonne sant passe aussi par **un peu d'exercice physique**. Les bnfices en sont nombreux : rduction des risques d'ostéoporose et de certains cancers, meilleure limination des toxines, meilleure circulation, amlioration du bien-être... et de la qualit de vie.



### Comment faire ?

Vélo, jardinage, natation, marche... seul, en famille ou entre amis, bouger procure bonne humeur, dtente, vitalit !