



Vitalité Santé

Été 2021

Je vous souhaite un bel été sous le signe de la vitalité!

Qu'est-ce que la santé? La santé n'est pas une fin en soi mais plutôt une ressource de la vie quotidienne qui permet de réaliser des projets de vie et de satisfaire ses besoins. Selon l'Organisation mondiale de la santé, elle se définit comme un état de complet bien-être physique, psychologique et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. Il est donc possible de vivre avec une maladie chronique, comme le diabète ou le trouble bipolaire, tout en étant en santé.

Les personnes en santé ont une vie active, entretiennent des relations avec des amis, se sentent bien dans leur corps et dans leur tête.



La santé réunit un ensemble d'éléments : l'activité physique, l'alimentation, l'équilibre émotionnel et le repos.

- Activité physique : vélo, natation, marche en profitant du soleil!
- Alimentation : ici, c'est bien important de choisir des produits frais, locaux, mûrs et si souhaité, biologiques. Des aliments de qualité apporteront à vos plats beaucoup de saveur et vous aurez vraiment la sensation de prendre soin de vous. La nourriture fraîche est la clé de votre vitalité!



- Équilibre émotionnel : l'esprit a besoin de paix et le cœur a besoin de joie.
- Repos : sommeil, sieste, silence, respiration lente et profonde.

Précautions : en temps de canicule, n'oubliez pas de boire de l'eau et de demeurer au frais!

C'est l'été et je vous propose des magazines en suggestions de lecture; tous sont récents et disponibles au centre de documentation.

1. Coup de pouce Vitalité
2. Châtelaine Guide Bien-être
3. Magazine Respire
4. Magazine Mieux-être (dont un spécial homme)

Jacinthe Lavoie
Intervenante auprès des proches aidants
450 373-2111
jlavoie@cabvalleyfield.com



Vacances : le Centre d'action bénévole de Valleyfield sera fermé du 19 au 30 juillet 2021 inclusivement. De retour le lundi 2 août dès 8 h 30.

Bon été à vous!

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez



**Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires**



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



**Prenez vos repas
en bonne compagnie**



**Utilisez les étiquettes
des aliments**



**Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés**



**Restez vigilant face
au marketing alimentaire**

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Réflexion

La vitalité est le caractère de ce qui manifeste de la vie.
Comment se manifeste la vie en vous?

1. Comment s'exprime ma vitalité?
2. Comment je prends soin de ma santé?
3. Est-ce que je me retrouve à l'agenda à chaque jour pour une pause santé?
4. Quels gestes, quels pas, je peux faire pour moi?
5. Est-ce que j'ai besoin d'aide extérieure pour soutenir ma démarche?
6. Comment vais-je profiter de cette belle saison pour faire le plein de vitalité?

Choisir : Il est important de choisir, au quotidien, des comportements qui contribuent au développement de notre santé, des actions qui favorisent notre bien-être et le maintien de nos forces physiques et mentales.

Agir : Nos choix restent sans effet sur notre santé si nous sommes incapables de passer de la réflexion à l'action. La capacité à se mettre en mouvement est déterminante dans la prise en charge de notre santé. Il faut savoir agir à tous les jours pour préserver sa santé, mais également être capable de prendre des mesures exceptionnelles dans les moments plus difficiles pour la retrouver.

Moi
d'abord



Prenez soin de vous

D'un point de vue...

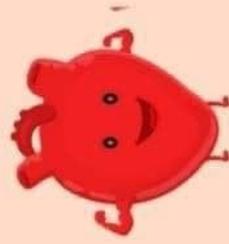
PHYSIQUE

dormir
se reposer
bien manger
faire du sport



ÉMOTIONNEL

s'auto-pardonner
attitude positive
auto-compassion
résilience



SOCIAL

demander de l'aide
être à l'écoute
donner de l'affection
recevoir de l'affection



COGNITIF

méditer
profiter du silence
lire
étudier

