



LA CNSS VOUS ACCOMPAGNE
POUR MIEUX PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ

GUIDE DE PRÉVENTION

POUR UN MODE DE VIE SAIN



Le devoir de vous protéger

QUELLES SONT LES 5 RÈGLES D'UN MODE DE VIE SAIN ?

Un mode de vie sain repose sur cinq règles fondamentales qui garantissent une santé optimale et un bien-être général.



LA PREMIÈRE RÈGLE

Consiste à renouer avec une alimentation équilibrée.

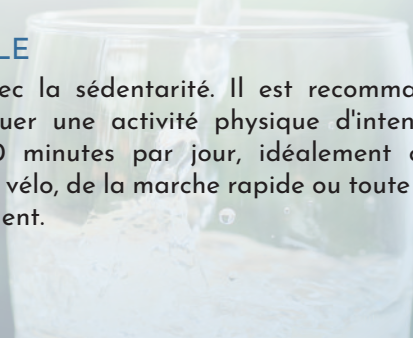
Il est recommandé de :

- 01** Manger régulièrement, éviter de sauter des repas, de préférence, trois repas et deux collations par jour ;
- 02** Privilégier les aliments frais et saisonniers et éviter les aliments transformés tels que le fast-food, les plats prêts à emporter, les produits congelés, les conserves et autres produits ultratransformés (chips, biscuits, boissons gazeuses, charcuteries, glaces industrielles, bonbons...) ;
- 03** Opter pour des modes de cuisson sains comme la vapeur, par rôtissage, ou au tagine tout en évitant la friture.
- 04** Préférer les céréales complètes et les huiles végétales, et intégrer les légumineuses comme les lentilles, les haricots et les pois chiches au moins une fois par semaine ;
- 05** Limiter la consommation de la viande rouge, manger du poisson qui est une source importante en acide gras oméga3- en protéines une à deux fois par semaine ;
- 06** Réduire la consommation de sel : un peu moins d'une cuillère à café ;
- 07** Boire suffisamment d'eau : au moins 1.5 L d'eau par jour.



LA DEUXIÈME RÈGLE

Consiste à rompre avec la sédentarité. Il est recommandé pour un adulte sain de pratiquer une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes par jour, idéalement cinq fois par semaine, que ce soit du vélo, de la marche rapide ou toute autre activité qui favorise le mouvement.



✓ LA TROISIÈME RÈGLE

Implique d'éviter le tabac et la consommation d'alcool. Idéalement, il est préférable de ne jamais commencer à fumer, mais il est toujours possible d'arrêter et de rechercher de l'aide en cas de besoin.

✓ LA QUATRIÈME RÈGLE

Consiste à adopter une bonne hygiène de sommeil. Il est recommandé de se coucher et de se réveiller à des horaires réguliers, de dormir environ huit heures par nuit dans une chambre propice au repos, en évitant les écrans, les repas lourds et les excitants le soir.

✓ LA CINQUIÈME RÈGLE

Concerne la préservation de la santé mentale. Cela passe par l'adoption de bonnes habitudes de vie, le maintien de relations sociales positives et le recours à l'aide professionnelle en cas de besoin.

En suivant ces cinq règles, il est possible de mener une vie saine et équilibrée, propice au bien-être physique et mental.

**N'oubliez pas, les petites habitudes d'aujourd'hui
font la santé de demain !**





3939