

expressions

Je suis en santé parce que...

Hiver 2012

Une meilleure santé

Je suis en meilleure santé depuis que j'ai cessé de fumer. Cette mauvaise habitude me donnait la toux. Je ressentais de la fatigue et j'avais des essoufflements lorsque je marchais vite. J'ai fait un bon choix en arrêtant de fumer. Maintenant, j'ai vraiment le goût de la bonne nourriture. Mes poumons sont beaucoup mieux depuis que je m'éloigne de la fumée. Je suis fière d'être une non-fumeuse!

Jeanne Lacombe
Carrefour Options+, Sudbury



Consciente de ma santé

Je prends soin de ma santé en mangeant plus de légumes et de fruits, ainsi que du poisson. Marcher au moins une fois par jour est un bonus pour la vie et cela réduit le niveau de stress. Mon cœur bat trop vite, alors marcher peut le ralentir à une vitesse normale. Soyez conscient de tout ce que vous faites subir à votre corps et celui-ci vous remerciera en fonctionnant du mieux qu'il peut. Bonne santé à vous tous!

Elaine Rancourt
La Boîte à Lettres de Hearst
Centre de Mattice



Vive la santé!

Je prends soin de ma santé en mangeant des aliments équilibrés et en faisant plus de sport, comme marcher et jouer au hockey. Je prends des moyens pour cesser de fumer; je bois de l'eau, je mâche de la gomme, etc. Enfin, je me couche beaucoup plus tôt pour bien me reposer et être en grande forme le matin. Vive la santé!

Yannick Lavallée, Coin Alpha, Saint-Jérôme

Je prends soin de ma santé

Je mange bien pour être en bonne santé.

Je bois du lait, c'est bon pour les os.

Je surveille ce que je mange. Je prends moins de sel et moins d'huile.

Je bois de l'eau et je mange des fruits et des légumes.

Un petit peu de vin est bon pour la santé, mais pas trop!

Je fais de l'exercice et du sport.

Je dors bien pour être en forme.

Je suis à l'écoute de mes enfants et je les aime.

Je suis en bonne relation avec mes parents et mes amis.

Je me fais confiance.

Ma santé sera bonne; je suis heureux.

Alors, je ris beaucoup!

L'important est d'avoir une vie équilibrée et d'avoir confiance en Dieu.

Yves-Rose Alexis, Ricky Brutus, Antoinette Doré, Guirlène Montfort,
Roger Nadon, Nossyemba Swadogo, Daba Thiaw
Centre Moi j'apprends, Ottawa



Hourra pour la santé!

Je prends soin de ma santé en m'assurant d'avoir une bonne nutrition. J'essaie de manger trois repas équilibrés par jour et je suis toujours raisonnable dans mes portions. J'essaie de faire une marche de santé tous les soirs et je me promène à bicyclette durant la saison estivale. J'essaie de me tenir occupé en faisant de petits travaux dans la maison et mon entourage. Finalement, j'essaie de dormir au moins six heures par jour. À 75 ans, je fais de l'exercice avec mon cerveau en participant aux ateliers d'alphabétisation et je me porte à merveille.

Robert Vaillancourt
La Boîte à Lettres de Hearst
Centre de Mattice



Merci aux 41 personnes apprenantes et aux 8 centres de formation des adultes à travers le Canada qui ont participé à ce numéro d'Expressions.

Ma santé

Dans la vie, il y a des gens qui n'ont pas beaucoup de ressources, alors que d'autres baignent dans l'abondance. Peu importe la situation de chacun, il est important d'adopter des habitudes alimentaires saines. Voici comment je prends soin de ma santé.



Je mange un peu de tout sans faire d'excès. Par exemple, j'aime beaucoup les bouillons aux légumes, les fruits de mer et les purées de pois. Il faut aussi prendre des précautions dans la préparation des aliments en lavant bien les légumes et les viandes. On peut mettre du jus de citron et ajouter de bons assaisonnements. Il est important pour le corps de faire de 15 à 20 minutes de marche tous les jours. Pratiquer le vélo en bonne compagnie à la campagne est une façon idéale de faire de l'exercice et de respirer l'air frais. Il est également bien de profiter de sorties avec des bons amis pour éviter le stress et sourire à la vie.

Kuka Joseph
Centre À La P.A.G.E., Alexandria

Pour être en santé

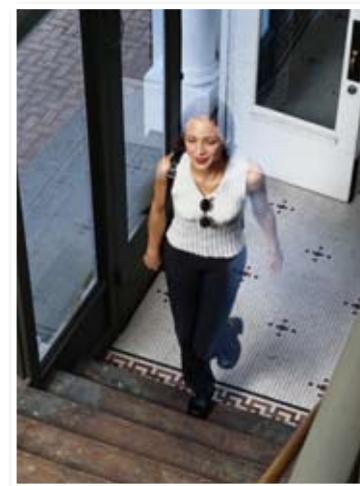
Je prends soin de ma santé en dormant chaque jour pendant au moins sept heures. Je déjeune chaque jour et j'essaie de prendre de l'air frais souvent. Je travaille physiquement autant que je peux sans forcer mon dos et je prends beaucoup de liquides pour être bien hydratée. Pendant mes pauses santé, j'en profite pour faire une petite marche près du lac, où je peux observer les oiseaux et les canards. Parfois, c'est un voisin de chalet qui vient faire une petite visite impromptue et le temps file rapidement, car nous discutons des façons d'embellir le paysage.



Henriette Chabot
La Boîte à lettre de Hearst, Centre de Mattice

Ma santé

Je prends soin de ma santé. Je suis allée voir une diététiste, car je n'étais pas tout à fait certaine d'être sur la bonne voie. Elle m'a conseillé de suivre le *Guide alimentaire canadien* afin de connaître les quatre groupes d'aliments et de lire les étiquettes sur les produits. Je déjeune toujours, car c'est le repas le plus important de la journée. C'est aussi très important de prendre trois repas équilibrés chaque jour, de manger des collations santé et de boire beaucoup d'eau. Il faut de plus être aussi actif que possible : marcher, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur et faire des étirements ou aller au gym. La vie nous réserve parfois des obstacles et des imprévus, alors il faut avoir confiance en soi et ne jamais abandonner.



Lucie Roy
Centre À La P.A.G.E., Alexandria

Mon régime pour vivre longtemps en bonne santé

J'ai conscience que mon état de santé affecte plus de personnes que moi seule. Pour cette raison, j'essaie de bien manger, de faire des promenades et de bien dormir. Pour moi, une bonne alimentation veut dire beaucoup de fruits et légumes et pas beaucoup de sucre ni de sel. Par habitude, je fais mes promenades au parc avec ma petite chienne; je fais donc d'une pierre deux coups. J'essaie d'avoir suffisamment de sommeil et de me réveiller sans réveille-matin. J'espère que ce régime va m'aider à vivre longtemps en bonne santé.



Trudie Reid
Alpha Huronie, Penetanguishene

Moi et le hockey



Le hockey mixte est un sport que j'aime beaucoup. Ma première saison comme joueuse dans une équipe de hockey était dans la catégorie des *midgets*. J'ai commencé à l'âge de 15 ans.

J'ai joué comme centre et ailier pendant deux ans. Mon entraînement sur la glace était tôt le samedi et mes joutes étaient le dimanche. J'ai beaucoup amélioré mes habiletés. Je me suis beaucoup amusée. J'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs amis. J'ai toujours fait de mon mieux pour me mettre en forme. Quelle bonne façon de prendre soin de ma santé!

Kristal Daoust, Carrefour Options+, Sudbury

Ma santé

Je prends soin de ma santé en choisissant de la nourriture faible en gras, en sel et en sucre. Tous les jours, je mange des légumes et des fruits. Je mange du pain de seigle, des céréales et des mets qui contiennent des fibres. Je bois trois verres de lait et beaucoup d'eau. Chaque jour, je marche trente minutes et je fais des exercices. Aussi, je m'assure d'avoir huit heures de sommeil. Je prends des suppléments de vitamines, de calcium et d'omégas. Je suis positive dans la vie, je suis heureuse avec ma famille et j'aime les gens. Et Dieu est toujours là pour moi. MERCI!

Denise Lacombe
Centre À La P.A.G.E., Alexandria



Je prends soin de ma santé

Je mange beaucoup, mais de la bonne nourriture comme du poisson, des légumes et de petites quantités de viande, pour éviter des problèmes avec les os. Je marche. Je bois des liquides. Je fais des exercices. Je ne mange pas de gras. Je prends des médicaments seulement quand j'en ai besoin. Je déconseille les cigarettes, l'alcool et les drogues; ils sont dangereux pour la santé. Dans mon agenda, je prévois du temps pour voir les personnes que j'aime. J'écoute de la musique calme, c'est bon pour l'esprit et avec ça, je n'ai pas de stress.

Katia Castillo-Gonzalez
Coin Alpha, Saint-Jérôme

Je prends soin de ma santé!

Je prends soin de ma santé parce que je prends beaucoup de pilules nécessaires à ma santé pour être en forme. Et aussi à cause de mon diabète, je marche pour garder mon poids. Je mange des légumes et de la viande saignante pour mon anémie.

Je mange beaucoup de fruits et de légumes pour ma santé; c'est mon médecin qui me l'a recommandé. Je vais aller le voir en janvier 2012 pour connaître les résultats de mes prises de sang.

Manon Charron
Coin Alpha, Saint-Jérôme



Mon bien à moi

Moi, Jean-René Séguin, je prends soin de ma santé en déjeunant tous les matins, ce que je ne faisais pas avant. Je prends soin de moi en faisant de l'exercice tous les jours; encore une fois, je ne faisais pas cela avant. J'assiste à des réunions des A.A. et ça me fait beaucoup de bien; ça me permet de refaire ma vie dans le

bon chemin. Je vais à beaucoup d'autres rendez-vous pour mon bien-être. J'ai même modéré ma consommation de café pour améliorer ma santé. J'ai aussi commencé les études au Coin Alpha et je travaille mon vocabulaire. Je vis un jour à la fois, sans regarder derrière, et surtout en regardant devant.

Jean-René Séguin, Coin Alpha, Saint-Jérôme



Je prends soin de ma santé

La santé, c'est ce qui est le plus important dans la vie. Prenez soin de vous, car c'est très important de vivre longtemps.

Je peux apporter de petits changements à mon mode de vie et en constater les bienfaits pour ma santé : suivre un régime équilibré, faire de l'exercice, réduire ma consommation d'alcool, cesser de fumer et éviter les situations de stress. Ce sont autant de mesures qui aident à se sentir mieux et à apprécier la vie davantage. Je vous donne un conseil pour améliorer votre santé : mangez des légumes comme le brocoli et aussi des fruits. C'est vraiment important pour votre corps. Si vous prenez soin votre corps, vous resterez jeune longtemps. La santé c'est vraiment très important.

Mariam Atteyeh, Centre Moi j'apprends, Ottawa

Hé! La santé vaut des millions

Je prends soin de ma santé chaque jour, car j'ai maintenant 81 ans. Je me lève vers 7 h, je fais ma toilette et je déjeune. Je me prépare pour aller au Centre de formation le lundi et le mercredi en avant-midi, car il n'y a pas d'âge pour apprendre. Je reviens dîner à la maison. Vers 13 h, je vais faire une marche et j'arrête au restaurant pour prendre un café. Je soupe vers 17 h et je me couche vers 22 h. Je prends toujours mes remèdes comme prescrit par les médecins. Bonne santé et longue vie!

Marie Eva, Centre de formation pour adultes de Greenstone



Ma Santé

Je prends soin de ma santé en faisant de l'exercice tous les jours et en mangeant moins de friandises, comme des croustilles et de la crème glacée. Je dois manger plus de bonnes choses comme des carottes, des pommes et de la bonne viande, et aller moins souvent au restaurant.



J'évite les sucreries telles les céréales, les muffins, le Jell-O, les puddings et les biscuits. Je me brosse les dents tous les jours. Je n'oublie surtout pas de passer le fil dentaire entre les dents. Je me couche assez tôt pour pouvoir me lever tôt et aller à l'école. J'aime mes cours. Je pratique la nage, je fais des exercices et je regarde la télévision. Je vais à l'église anglicane pour assister à des activités, car j'aime ça. Je participe aussi à de bons soupers une fois par mois.

Pour conclure, c'est important d'avoir une bonne santé. Il faut aussi dormir huit heures, bien manger et faire de l'exercice.

Julie Scobie, Centre Moi j'apprends, Ottawa

Je prends soin de ma santé en mangeant bien

Le matin, j'aime prendre un déjeuner nutritif qui consiste en une tasse de flocons d'avoine avec des fruits et du yogourt.

Pour le dîner, je déguste souvent une salade verte avec des morceaux de tomates et de zucchini, des fèves germées et des noix ainsi qu'un œuf à la coque. Je mange toujours un fruit pour le dessert.

Le repas du soir consiste en un morceau de poulet, des légumes verts et une courge cuite pour remplacer la patate.

Je bois environ huit verres d'eau par jour.

Lorsque je fais l'épicerie, je regarde les étiquettes afin de me renseigner sur les gras trans et le sel. Tous les jours, je fais des marches avec mon chien.

Françoise Cadieux
Centre À La P.A.G.E, Alexandria



À chaque jour

Je commence à la maison à prendre soin de ma santé. Je mange des légumes et des fruits et je fais de l'exercice. Je prépare aussi des petits plats avec de la viande et des légumes. J'achète des fruits avec du yogourt pour dessert. Le soir, j'aime faire une marche après le souper.

Nicole Léonard
Coin Alpha, Saint-Jérôme



Je prends soin de ma santé

Tout simplement et en quelques mots, l'important pour être en meilleure santé, c'est de bien manger, de faire de l'exercice, de dormir suffisamment, de se reposer et de nourrir son âme. Sinon, le plaisir de la mangeaille ne dure que le temps que tu manges! Tu payes les conséquences, et le fardeau n'est pas léger et apporte de la souffrance. Mais il faut toujours se relever; ça veut dire accepter et continuer. Portez-vous bien!

Gabrielle Pépin, CFAF de Timmins



Ma santé

Tous les jours, je prends soin de ma santé en choisissant de bons aliments comme les fruits, les légumes, les produits laitiers et les grains. Pour rester en forme, je fais de la marche dans les centres commerciaux pendant quinze minutes après mon travail. Beau temps ou mauvais temps, c'est une routine qui me permet de bouger sans être trop fatigué et de renforcer mes jambes. C'est un lieu plaisant où je rencontre plusieurs

personnes. Avant de reprendre mon autobus, j'achète un café frais chez Tim Horton's. Je visite mon médecin régulièrement. Il m'assure que je suis en santé.

Daniel Chrétien
Carrefour Options+, Sudbury



Ma santé

Je prends soin de ma santé en faisant de l'exercice parce que si je ne bouge pas, un jour je pourrais devenir une personne avec des limites physiques. C'est pourquoi je dois prendre soin de mon corps, pour que mon sang circule bien dans mes veines. Pour moi, la santé est très importante. Il faut bien prendre soin de sa santé afin d'éviter des maladies. Je dois avoir huit heures de sommeil pour me donner beaucoup

d'énergie. Aussi, je dois manger certains aliments nécessaires à ma santé. Je prends des vitamines tous les jours pour rester en bonne santé.

La santé, c'est ce qui est le plus important dans la vie. Alors, prenez bien soin de vous!

Wislin Xavier
Centre Moi j'apprends, Ottawa



Rire pour la santé

J'aime les lundis et les mercredis après-midi, car je rencontre mes amies d'atelier. Ces journées sont spéciales. On apprend, on s'amuse et on rit ensemble. Parfois, je ris tellement avec un bon fou rire que j'en pleure. Ça me fait du bien de rire. Le sens de l'humour est bon pour ma santé : je profite du fait de garder ma bonne humeur, d'être plus heureuse pour m'assurer des journées plus relaxantes. Tout va beaucoup mieux après. Le soir, pour me détendre, j'aime faire de l'exercice sur un tapis roulant ou un vélo stationnaire et faire de la marche. J'aime prendre soin de ma santé!

Suzanne Langlois
Carrefour Options+, Sudbury



Un défi

Pour bien commencer ma journée, j'ai toujours d'excellentes intentions en me levant le matin. Mais voici ce que je ne fais pas présentement pour ma santé : je suis une femme qui fume la cigarette, je ne mange jamais trois repas par jour et je ne fais pas assez d'exercice.

J'aimerais changer. Si je ne change pas, je vais toujours me dire que je serais incapable de le faire. Il vaut mieux diminuer graduellement la cigarette. Il n'est jamais trop tard pour améliorer graduellement nos forces et aussi nos faiblesses.

Dominique Lebel-Grosset, Coin Alpha, Saint-Jérôme

Je prends soin de ma santé

Il faut prendre soin de toi. Par exemple, il faut :

- 1) bien manger trois repas par jour,
- 2) bien dormir durant huit heures pour te reposer,
- 3) faire de l'exercice une fois par semaine.

Pour être en bonne forme, pour suivre ta routine et bien commencer la semaine, suis cet horaire : le dimanche, c'est une journée pour se reposer à la maison avec ta famille ou avec tes ami(e)s. Il faut te lever vers 6 h la semaine pour faire ton petit déjeuner et ensuite te préparer pour commencer ta journée du bon pied.

Prépare ton dîner pour l'apporter avec toi à l'atelier ou au travail. Une fois retourné chez toi à la fin de la journée, prépare ton souper. Ce n'est jamais la même chose pour les trois repas chaque jour. Sauf les samedis et les dimanches, on sort pour manger avec la famille et les ami(e)s!

Françoise Denis, CFAF de Timmins



Je prends soin de ma santé...

- en bougeant plus, en marchant et en faisant du sport
- en mangeant moins et en ne mangeant plus entre les repas, sauf des collations santé
- en buvant plus d'eau et moins de trucs artificiels comme les boissons gazeuses, le café et le jus en poudre
- en prenant le temps de manger, sans engloutir la nourriture.



Toutes ces actions m'apporteront du bonheur et m'aideront à me sentir mieux dans ma peau. Le plus important, c'est l'effort et la volonté de le faire.

Marc Blanchette, Coin Alpha, Saint-Jérôme



Ma santé maintenant

Au cours de ma vie, je n'ai pas toujours été consciente de l'importance de ma santé. Depuis quelques années et après que le médecin m'ait diagnostiquée diabétique, j'ai changé de vie. Maintenant, quand je vais faire l'épicerie, j'essaie d'acheter

beaucoup de fruits et de légumes et des produits faibles en glucides et en sucre. J'ai adopté la même routine pour toute ma famille, parce que la santé de ma famille est très importante pour moi. Il faut réfléchir profondément sur le sens de la vie et faire un effort pour changer nos mauvaises habitudes alimentaires.

Sandra Teran, Coin Alpha, Saint-Jérôme

Je prends soin de ma santé

J'aime mes proches sans conditions et tous ceux qui touchent ma vie. J'ai déjà perdu ma belle-fille à l'âge de 31 ans, et je n'ai rien à me reprocher. C'est quand même triste de perdre une jeune mère et une jeune épouse; cela laisse un trou dans le cœur et seul le temps peut guérir la plaie. Alors, mes ami(e)s, aimez sans conditions et vivez chaque jour comme si c'était le dernier!

Betty Drummond, Centre À La P.A.G.E, Alexandria

La marche pour ma santé

Pour mener une vie active et saine, je marche régulièrement, je fais de bons choix alimentaires et je me donne suffisamment d'heures de sommeil. Je marche tous les jours entre mon domicile et l'arrêt d'autobus. Je fais mon magasinage à pied. Je prends l'escalier au lieu de l'ascenseur ou l'escalier mécanique dans les centres

commerciaux. Souvent, pour me détendre, je parcours le sentier de randonnée le long du ruisseau Nolin accompagnée de mes deux chiens. C'est une activité que j'aime, car elle me permet d'explorer la beauté de la nature. Quelle agréable façon d'améliorer ma santé!

Claudette Fongemy
Carrefour Options +, Sudbury



La santé familiale

Bonjour, je m'appelle Yannick. J'ai trois enfants et je fais mon possible pour voir à leur santé. Avant, je ne mangeais que du *fast-food*; maintenant, j'ai pris le tournant vert. Je mange beaucoup plus de légumes, de viandes et de fruits. Et mes enfants et moi faisons plus de sport et beaucoup de marche. Nous sommes tous mieux dans notre peau.

Yannick M.
Coin Alpha, Saint-Jérôme



Une bonne marche

J'aime beaucoup la marche sur le trottoir à planches du parc Bell, le long de la rive du lac Ramsey. Ça me permet de prendre de l'air frais et de demeurer actif. Cette randonnée est plaisante, car je peux me rendre jusqu'au flocon géant *Science Nord*. Parfois, je m'assois pendant vingt minutes et j'admire les plages du lac Ramsey. Je prends habituellement une petite collation nutritive et un jus pendant que je relaxe. Cela augmente mon énergie avant de reprendre la marche. Cette activité m'aide beaucoup à conserver un poids santé et à renforcer mes muscles, mes os et mon cœur.

René Corbeil
Carrefour Options+, Sudbury



Je prends soin de ma santé

J'ai 53 ans. Pendant des années, je ne mangeais pas normalement. Je prenais un repas par jour et c'était suffisant pour moi. Je buvais du café et du Pepsi toute la journée. Je fumais un paquet de cigarettes par jour.

Le vendredi 9 octobre 2011, j'ai dû être opérée d'urgence; j'avais une hernie. Mais quand le docteur m'a opérée, il a vu que j'avais une partie de l'intestin coincé dans mon hernie. Il m'a dit que j'étais bien chanceuse de m'être présentée assez tôt. Il m'a appelé *tough cookie*.

Je suis une femme très émotive. J'ai eu tellement peur que je n'arrêtais pas de pleurer. Je voulais retourner à la maison. Aujourd'hui, je prends mes trois repas par jour. J'ai arrêté de fumer et je fais une marche d'une demi-heure deux fois par jour. Je respire mieux, je dors mieux et je n'ai plus de maux de tête. J'ai beaucoup plus d'énergie. Je me dis que c'est un mal pour un bien.

Joanne Regalbuto
Centre Moi j'apprends, Ottawa



Je prends soin de ma santé

La plus belle richesse sur terre est la santé. L'un des aspects de la santé est la santé mentale. Si on voit toujours le négatif comme compagnon de tous les jours, c'est la dépression assurée. Il faut gérer nos pensées de tous les jours en étant positif. Dans un événement quelconque, il y a toujours du positif. «Vive la joie de vivre en pensée positive!»

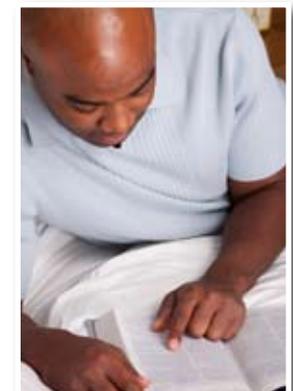
Gilles, Coin Alpha, Saint-Jérôme



L'importance de la santé

Moi, Claude Véronneau, je prends soin de ma santé en mangeant des fruits et des légumes tous les jours. Je fais des marches. Je m'instruis en regardant la télévision et en écoutant la radio. Aussi, je lis beaucoup de livres. Cela me garde en santé physique et mentale.

Claude Véronneau
Coin Alpha, Saint-Jérôme



La santé et la famille

C'est important de faire des bons choix d'aliments sains. Je m'occupe de la nutrition pour la santé de ma famille. Une bonne nutrition aide à prévenir les maladies. Quand je fais l'épicerie, je porte attention aux ingrédients des produits. Je m'assure que les aliments sont frais, surtout les fruits et les légumes. Je m'assure de choisir des aliments faibles en gras. J'ajoute dans mon chariot des produits céréaliers à grains entiers. J'inclus aussi des produits laitiers pour que ma petite fille puisse avoir des bonnes collations à la maison et à l'école. Je choisis des viandes, du poisson et des œufs comme protéines.

Lise Bett
Carrefour Options+, Sudbury