



Introduction

Guide d'auto-coaching

A propos de LIFE-SCREEN

LIFE-SCREEN est un programme d'intervention sur le mode de vie intégré aux programmes de dépistage du cancer, qui vise à aider les personnes ayant un risque plus élevé de développer un cancer à prévenir ce dernier. LIFE-SCREEN vous propose ce guide d'initiative personnelle pour maîtriser votre propre santé grâce à un mode de vie sain. Ce manuel est conçu pour vous aider, à la maison, à améliorer votre alimentation et votre santé en développant de manière autonome de saines habitudes alimentaires et d'activité physique. Ce guide vous aidera à changer vos comportements. Vous deviendrez votre propre « coach santé » et votre propre diététicien !

En quoi ce guide d'initiative personnelle LIFE-SCREEN diffère-t-il des autres outils de recommandation en matière de style de vie ?

LIFE-SCREEN n'est pas simplement un régime ou une liste de recommandations sur le style de vie. De plus, LIFE-SCREEN utilise une approche psychologique pour vous aider à surmonter les obstacles que vous rencontrez lorsque vous essayez de changer vos habitudes alimentaires et d'améliorer votre niveau d'activité physique. Les approches psychologiques ne sont pas seulement utiles pour les changements de mode de vie liés au poids, mais également pour d'autres comportements susceptibles d'avoir un impact important sur votre santé globale et, surtout, sur votre risque de développer un cancer (par exemple le tabagisme).

Comment utiliser ce guide ? Dois-je lire toutes les sections ?

Vous êtes encouragé à lire ce guide ! Vous pouvez commencer par les informations générales et la section des **recommandations**, qui sont importantes pour tous. En fonction de votre score nutritionnel et de style de vie (page suivante), vous serez informé des sections supplémentaires sur lesquelles vous devriez vous concentrer pour améliorer votre style de vie et réduire votre risque de cancer.

Quels que soient la recommandation que vous choisissiez de suivre ou le comportement que vous choisissiez d'améliorer, les sections **Changement de comportement**, **Journal de bord** et **Fiches de suivi** seront cruciales pour vous aider à atteindre votre objectif en vous proposant des stratégies pour réussir !

VOUS POUVEZ Y ARRIVER ! COMMENÇONS...

1. Merci de compléter les informations ci-dessous concernant votre poids et votre taille actuels.										Sections sur lesquelles se concentrer	
Poids Kg		IMC= Indice de Masse Corporelle								Recommandations Alimentation saine et recettes+ Changement de comportement + Fiches de suivi	
Taille Cm		18.5-25		<18.5 ou >25							
2. Combien de jours par semaine avez-vous l'habitude de :										Sections sur lesquelles se concentrer	
Manger 5 portions de fruits et légumes ? Exemple : Une portion peut être une pomme ou une poignée de carottes râpées.										Si votre réponse <5 : Voir Conseils supplémentaires (recettes) et alimentation saine	
Faire de l'activité physique pendant au moins 30 minutes ? L'activité physique peut inclure la marche ou le vélo pour les loisirs ou pour les trajets, le jardinage ou le sport. Les 30 minutes peuvent être composées de plusieurs séances d'activité physique (ex. : 2 séances de 15 minutes).										Si votre réponse <5 : Voir Activité physique + Fiches de suivi	
Manger des céréales complètes et/ou des légumineuses ? Exemple : haricots, lentilles, pain complet et riz brun.										Si votre réponse <5 : Voir Recommandations + Recettes + Matériels supplémentaires	
Manger de la viande rouge ? Exemple : une portion de 100 grammes de bœuf, d'agneau ou de porc grillé.										Si votre réponse >4 : Voir Recommandations	
Manger de la viande transformée ? Exemple : une tranche de jambon ou de salami.										Si votre réponse >1 : Voir Conseils supplémentaires (recettes)	
Manger des « fast food » et autres aliments transformés (30 grammes de plus) ? Exemple : au moins 2 carrés de chocolat, ½ tranche de gâteau industriel ou 1/3 de cheeseburger.										Si votre réponse >1 : Voir Recommandations	
Boire des boissons sucrées ? Exemple : une canette de soda ou un verre de jus de fruits sucré.										Si votre réponse >0 : Voir Recommandations	
Boire des boissons alcoolisées?										Si votre réponse >0 : Voir Alimentation saine et recettes, Recommandations.	
Légende : ☐ = fréquence par semaine recommandée pour réduire votre risque de cancer ☐ = fréquence par semaine non recommandée (lire les sections pour essayer d'améliorer vos habitudes alimentaire/votre mode de vie pour atteindre les recommandations en vert)											

Ce que je devrais améliorer dans mon alimentation et mon mode de vie :



Priorités que je choisis de travailler maintenant :



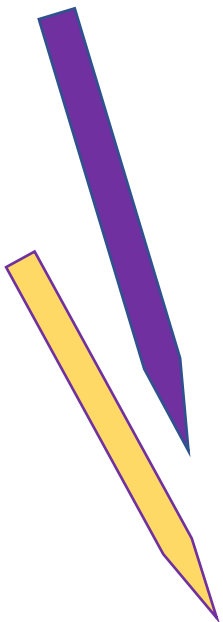
Priorité 1:



Priorité 2:



Priorité 3:

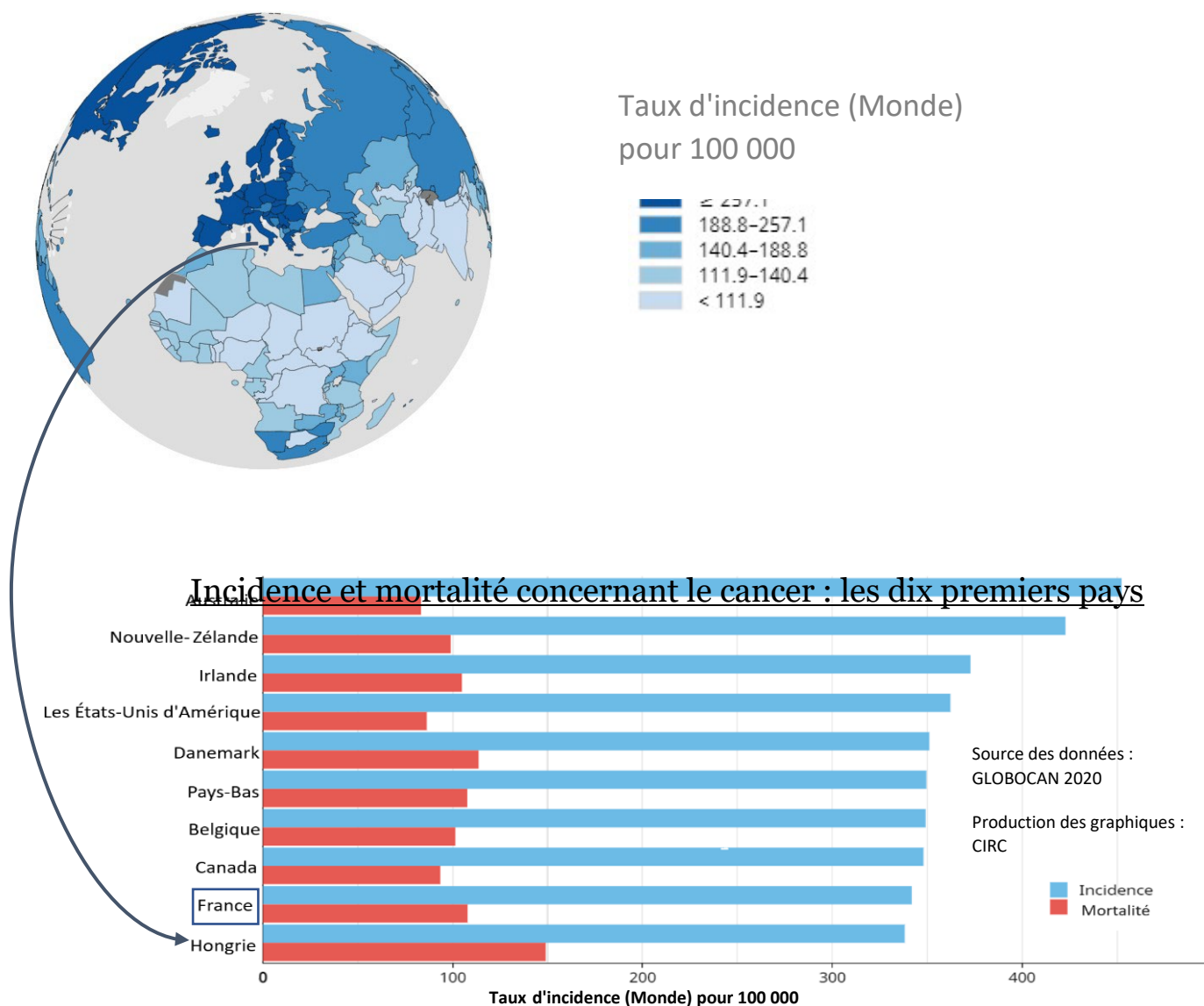


Informations générales

Le cancer – une cause mondiale

A l'échelle mondiale, 19,3 millions de nouveaux cas de cancers ont été diagnostiqués en 2020. Les taux d'incidence du cancer varient considérablement d'un pays à l'autre, et sont plus élevés dans les pays développés comme la France qui dénombrait 382 000 nouveaux cas de cancers en 2018.

Le cancer engendre un décès sur huit dans le monde. Il représente la principale cause de décès dans de nombreuses régions du monde, dépassant les maladies cardiovasculaires. En 2018, le cancer était la première cause de mortalité en France, avec **157 400 décès**.



A propos du cancer colorectal

Le cancer colorectal désigne tout cancer du côlon ou du rectum. C'est le quatrième cancer le plus souvent diagnostiqué et la troisième cause de décès par cancer dans le monde. En France, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent et la deuxième cause de décès par cancer, avec plus de 40 000 nouveaux cas en 2018.

Il existe un certain nombre de facteurs de risque reconnus pour le cancer colorectal : l'âge (les personnes plus âgées sont plus à risque), le sexe (les hommes sont plus à risque), les antécédents familiaux de cancer colorectal ou de polypes, les maladies inflammatoires de l'intestin, le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, le surpoids et l'obésité, les faibles niveaux d'activité physique et un mode de vie sédentaire, le diabète et la consommation élevée de viande rouge et transformée.



Prévenir le cancer colorectal

Bien qu'on ne puisse pas agir sur certains facteurs de risque, par exemple les antécédents de polypes colorectaux, certains modes de vie et facteurs environnementaux peuvent être modifiés afin de prévenir certains cancers.

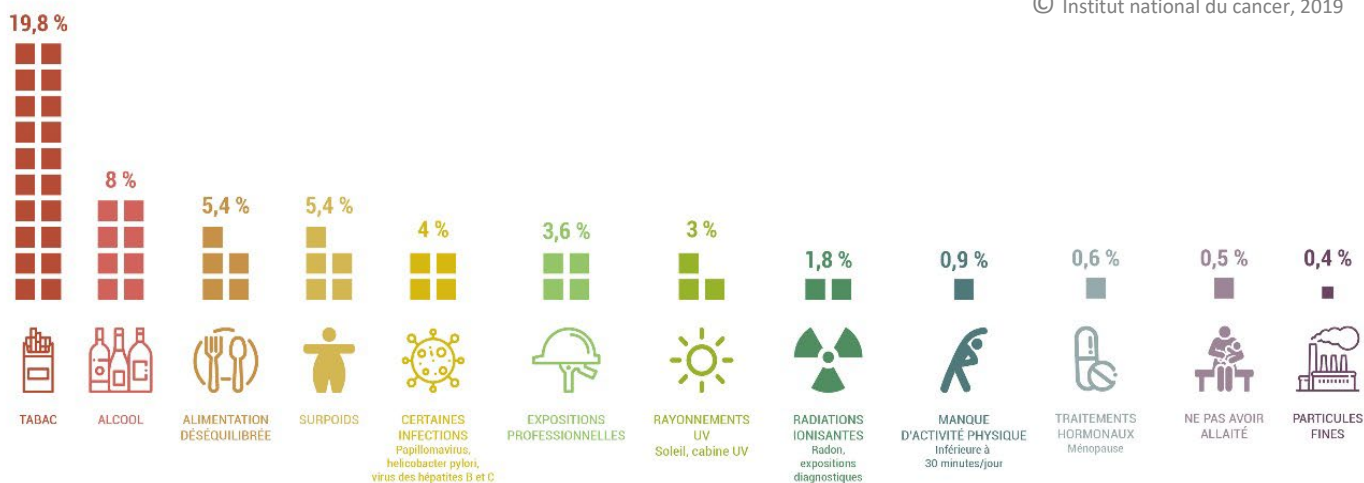
On estime que les facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie pourraient prévenir 40 % des cas de cancer dans le monde.

En adoptant une alimentation saine et en étant physiquement actif, vous pouvez atteindre un poids santé et réduire votre risque de développer un cancer et de nombreuses maladies chroniques.

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

© Institut national du cancer, 2019



En ce qui concerne le risque de cancer colorectal, il existe des indications solides que la consommation de produits laitiers, de céréales complètes et d'aliments contenant des fibres alimentaires, associée à la limitation de consommation de viande rouge, de viande transformée et de boissons alcoolisées, réduirait le risque de cancer colorectal. De plus, l'activité physique et le maintien d'un poids santé peuvent également réduire le risque de ce type de cancer.

A propos de l'étude Life-Screen

L'étude Life-Screen a été développée par une équipe internationale de chercheurs et de professionnels de santé travaillant sur la recherche contre le cancer en France et à l'étranger.

Cette étude vise à promouvoir les conseils sur les régimes alimentaires et les comportements de mode de vie sains pour la prévention du cancer colorectal chez les personnes à risque élevé.

Votre participation à l'étude Life-screen nous aidera à évaluer l'effet de ces conseils sur le développement et le maintien d'habitudes alimentaires et de modes de vie sains, ainsi que sur l'amélioration de la perception du risque de cancer, les connaissances et la qualité de vie. Elle nous aidera également à explorer l'effet de ces conseils sur les mécanismes biologiques associés au développement du cancer colorectal.

Institutions impliquées dans cette étude :

Centre international de Recherche sur le Cancer



Organisation
mondiale de la Santé



Hospices Civils de Lyon



Documents de l'étude Life-Screen

L'étude Life-Screen fournit aux participants des documents présentant les dernières recommandations sur un mode de vie sain pour prévenir le cancer. Ces recommandations s'appuient sur les derniers conseils publiés par le Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF), qui servent de base aux recommandations de prévention du cancer publiées par l'Institut National du Cancer (INCa) en France, ainsi que sur le contexte nutritionnel français. Les recommandations générales sur le mode de vie fournies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et par le gouvernement français par l'intermédiaire du site internet "Manger Bouger" ont également été prises en compte pour réaliser les documents de l'étude. Ces documents comprennent des recettes saines ainsi qu'un journal de bord donnant des conseils et des outils de **formation d'habitudes** pour vous aider à intégrer de nouvelles habitudes dans votre routine quotidienne et à les maintenir au fil du temps.



Ce matériel a été reproduit à partir du World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.

"Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018". Disponible à dietandcancerreport.org.

Déroulement de l'étude Life-Screen

Comment se déroulera votre inclusion dans l'étude ?



Comment se déroulera votre participation en cours d'étude ?

Lire les documents relatifs aux :

- Recommandations sur le mode de vie
- Façons de former ou changer les habitudes
- Suggestions de recettes
- Conseils sur l'activité physique et la nutrition

Utiliser le journal de bord pour prendre des habitudes :

- Etablir des plans
- Autocontrôler votre comportement
- Si nécessaire, adapter vos plans

Assister aux rendez-vous :

- Compléter les questionnaires
- Faire évaluer votre taille et votre condition physique

Quels sont les avantages pour vous de participer à cette étude ?

- ✓ Vous recevrez des informations sur les facteurs de risque du cancer colorectal et sur la façon dont vous pouvez réduire ce risque en modifiant votre mode de vie.
- ✓ Vous recevrez des informations et des conseils sur la façon d'améliorer votre alimentation et votre niveau d'activité physique.
- ✓ Vous recevrez des informations et des conseils sur la façon d'atteindre et/ou de maintenir un poids santé.
- ✓ Vous bénéficierez d'une analyse de vos habitudes de vie actuelles.
- ✓ Notre objectif final est de réduire votre risque de cancer.



Recommandations



Ce matériel a été reproduit à partir du World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.

"Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018". Disponible à dietandcancerreport.org.

Recommandations pour la prévention du cancer

1. Maintenir un poids “santé”

Essayez de maintenir votre poids “de forme” et évitez de prendre du poids dans la vie adulte.

2. Être physiquement actif

Soyez physiquement actif dans le cadre de la vie quotidienne – marchez plus et restez assis le moins longtemps possible.

3. Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes, fruits et légumineuses

Mangez quotidiennement une part importante de céréales complètes, légumes, fruits et légumineuses (comme les haricots et les lentilles).

4. Limiter la consommation de fast-foods et d'autres aliments transformés

Limitez la consommation de « fast-foods » et d'autres aliments transformés, riches en matières grasses, en amidons et en sucres.

5. Limiter la consommation de viande rouge et transformée

Limitez les quantités de viande rouge, comme le bœuf, le porc et l'agneau.

Mangez peu, voire pas du tout, de viande transformée, comme les saucisses et le jambon.

6. Limiter la consommation de boissons sucrées

Buvez surtout de l'eau et des boissons non sucrées.

7. Limiter la consommation d'alcool

Pour la prévention du cancer, il est préférable de ne pas boire d'alcool.

8. Ne pas utiliser de compléments alimentaires

Vos besoins nutritionnels devraient être satisfaits par une alimentation variée et équilibrée (les compléments alimentaires ne sont pas essentiels sauf en cas de déficience et sur prescription médicale).

9. Pour les jeunes mères, allaiter si possible

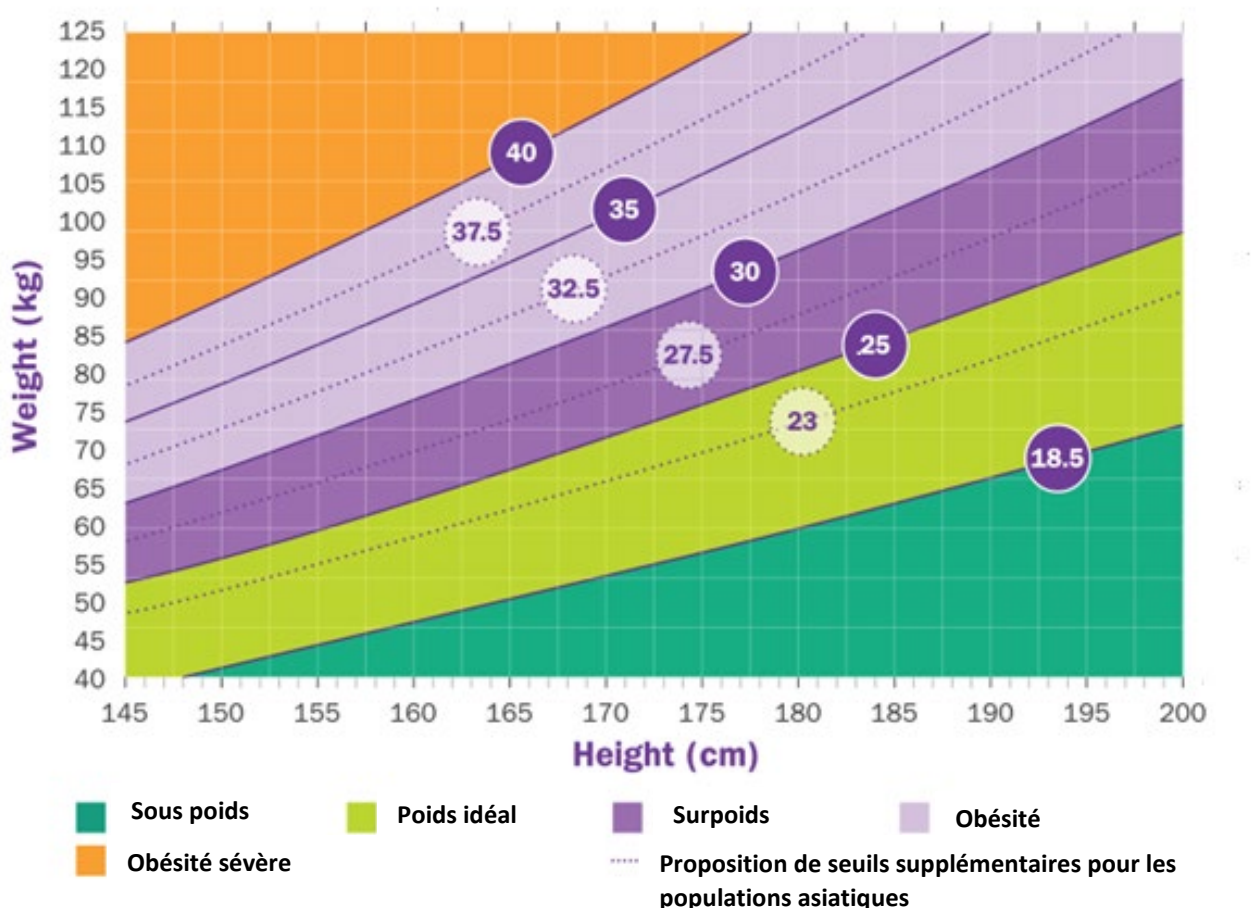
L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour la mère et le bébé.

Pour réduire votre risque de cancer, il est également important de ne pas fumer, d'éviter la fumée passive et de ne pas s'exposer au soleil trop longtemps.

Quelques conseils pour un mode de vie plus sain

Essayez de maintenir, dans votre vie adulte, un poids “santé” correspondant à un Indice de Masse Corporelle (IMC) compris entre 18,5 et 24,9 kg/m².

Vérifiez votre IMC sur le graphique ci-dessous ou calculez-le vous-même : Poids en kg/ (taille en m x taille en m)



Quel niveau d'activité physique est recommandé ?



*Cette image s'appuie sur une image originale produite par Macmillan Cancer Support, et est réutilisée avec autorisation préalable

La durée d'activité physique recommandée est de **150 minutes** d'activité modérée **par semaine**. Cela peut être atteint en faisant 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine.

Que dois-je manger ?

-  1 Consommez un régime qui fournit au moins 30g par jour de fibres provenant des aliments, ce qui pourrait être atteint une fois que les recommandations 2 et 3 sont remplies.
-  2 Incluez dans la plupart de vos repas des céréales complètes (par ex. riz brun, blé, avoine, orge et seigle), des légumes non féculents (par ex. légumes feuillus, carottes, aubergines, brocolis et navets), des fruits et des légumineuses (par ex. haricots et lentilles).
-  3 Mangez au moins cinq portions (au moins 400 g au total) de légumes de différentes couleurs et de fruits non féculents chaque jour.
Exemples de portions de légumes et de fruits d'environ 80 g : une tomate moyenne ; un bol de soupe ; 1 pomme ou deux abricots.
-  4 Si vous mangez des racines féculentes et des tubercules (par ex. pommes de terre, ignames et manioc) comme aliments de base, mangez aussi régulièrement des légumes, des fruits et des légumineuses non féculents.
-  5 Limitez la consommation d'aliments transformés riches en matières grasses, en amidons ou en sucres – y compris les « fast-foods » et de plats préparés, collations, aliments de boulangerie, desserts et confiseries.
-  6 Si vous mangez de la viande rouge, limitez la consommation à un maximum de 500 g de viande cuite (soit $\approx$ 700 g de viande crue) **par semaine**, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks / portions par semaine. Les morceaux maigres plutôt que gras sont privilégiés. Consommez très peu, voire pas du tout, de la viande transformée.
-  7 Si vous choisissez de privilégier une alimentation sans viande, vous pouvez obtenir des quantités suffisantes de protéines à partir d'un mélange de légumineuses (par ex. haricots et lentilles) et de céréales.

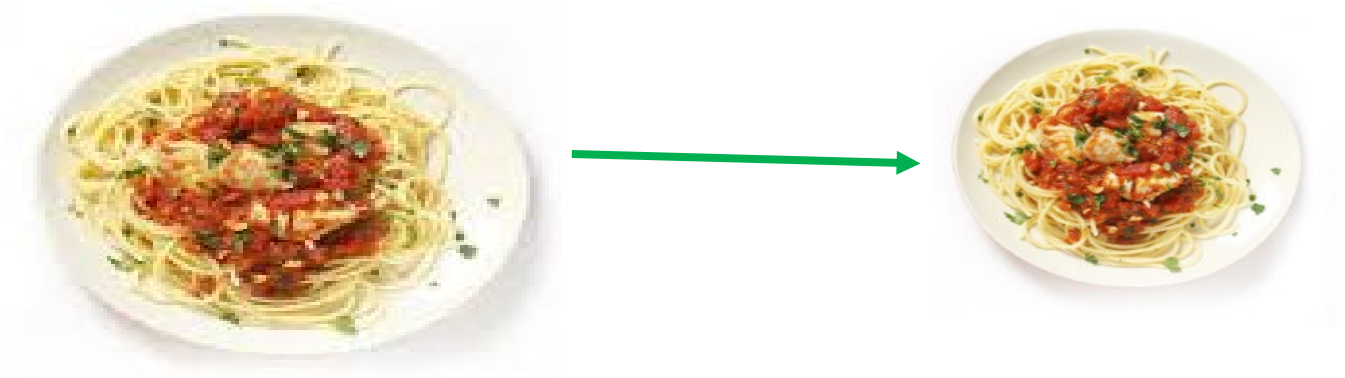
Que dois-je manger ? (Suite)



- 8** Si vous choisissez de privilégier une alimentation sans viande rouge mais de manger d'autres aliments d'origine animale, vous pouvez choisir des volailles, des poissons, des œufs et des produits laitiers qui sont des sources précieuses de protéines et de micronutriments.
- 9** Limitez votre consommation de sel : moins de 2 grammes de sodium ou 5 grammes de sel par jour, ce qui correspond à un peu moins d'une cuillère à café de sel par jour.
- 10** Pour maintenir une hydratation adéquate, il est préférable de boire de l'eau ou des boissons non sucrées, comme le thé ou le café sans ajout de sucre.
- 11** Les jus de fruits ne doivent pas être consommés en grandes quantités, car même sans ajout de sucre, ils sont susceptibles de favoriser la prise de poids de la même manière que les boissons sucrées.
- 12** Mangez une combinaison d'aliments différents : céréales (par ex. blé, orge, seigle, maïs, riz), ou tubercules ou des racines féculents (par ex. pomme de terre) des légumineuses (par ex. lentilles, haricots), des légumes, des fruits et des aliments provenant de sources animales (par ex. viande, poisson, œufs, lait)
- 13** Si vous consommez des boissons alcoolisées, ne dépassez pas les directives nationales (maximum 2 verres par jour et pas tous les jours).
- 14** Même de petites quantités de boissons alcoolisées peuvent augmenter le risque de plusieurs cancers.
- 15** Mangez sainement plutôt que de prendre des compléments alimentaires pour prévenir le cancer.

Quelques conseils supplémentaires pour un mode de vie plus sain

- ✓ Contrôler la taille des portions aide à atteindre un poids de forme.
- ✓ Utiliser des assiettes, bols, et verres plus petits peut aider à manger moins.



- ✓ Privilégiez des aliments ayant le Nutri-score « **A** », correspondant à une meilleure qualité nutritionnelle.



Quelques conseils supplémentaires pour un mode de vie plus sain

Garder un œil sur votre comportement augmente vos chances d'adopter un mode de vie plus sain

C'est pourquoi nous vous recommandons de surveiller et d'enregistrer vos comportements et progrès par écrit, en utilisant par exemple des feuilles de contrôle.

Continuez cette surveillance jusqu'à ce que le comportement recommandé

Pour **plus d'informations** sur les habitudes de vie à adopter pour réduire le risque de cancer, rendez-vous sur :

- le site de **l'Institut National du Cancer** (INCa) : <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/>
- le site du Fonds mondial de **recherche sur le cancer** (WCRF) : <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

Changement de comportement

Ce guide d'auto-coaching Life-Screen vous apprendra à utiliser les techniques de changement de comportement pour vous aider à adopter un mode de vie sain et à le rendre habituel. Il vous apprendra également à gérer et à briser les habitudes peu saines. **C'est cet objectif visant à vous aider à changer de comportement qui fait de Life-Screen un outil unique !**

Quelques idées sur le changement de comportement

La recherche scientifique a montré que trois choses sont importantes pour apporter des changements permanents à vos habitudes alimentaires et d'activité physique :



Connaissances et compréhension

Changer votre comportement exige une compréhension de ce qui vous a amené à céder à un comportement peu équilibré. Vous devez savoir quel type de changement vous devriez viser pour devenir plus actif et manger plus sainement. Ce guide d'auto-coaching Life-Screen vous aidera à acquérir ces connaissances et cette compréhension.



Compétences

L'apprentissage de nouvelles compétences vous aidera à modifier vos comportements en matière de mode de vie. Par exemple, apprendre à faire face aux troubles de l'humeur qui peuvent vous inciter à vous tourner vers une « alimentation réconfortante ». Life-Screen vous aidera à accroître vos compétences en autorégulation pour atteindre vos objectifs de style de vie. En pensant à l'avenir, en vous fixant des objectifs réalisables et en planifiant votre routine en fonction de ces objectifs, vous remarquerez que votre capacité à changer va s'accroître.



Motivation au changement

Etre motivé pour modifier vos habitudes de vie est également très important. La motivation est liée à la valeur que vous attribuez aux avantages versus les inconvénients d'un comportement ou d'une habitude. Si les avantages de changer de mode de vie (p. ex. : réduire votre risque de cancer, avoir un poids idéal) sont plus importants que les inconvénients (p. ex. : faire davantage d'activité physique est difficile), votre propre motivation sera élevée. Votre confiance dans le fait que le changement souhaité peut être réalisé dépend des expériences passées : obtenir le soutien de vos proches, obtenir des commentaires positifs, observer les tentatives des autres et, surtout, mettre en pratique vos résolutions s'avèrent essentiels. Life-Screen vous montrera comment renforcer votre confiance en vos capacités à apporter des changements à long terme à votre mode de vie.

Adopter des habitudes saines

Qu'est-ce qu'une habitude ?

Une habitude est quelque chose que vous faites automatiquement sans avoir à y penser, comme faire vos lacets ou vous brosser les dents. Les habitudes se prennent lorsque vous faites quelque chose encore et encore au même endroit ou au même moment. Les mauvaises habitudes peuvent être changées et remplacées par des habitudes plus saines pendant un nombre consécutif de jours/semaines.

Comment prendre de nouvelles habitudes saines ?

Ce guide d'auto-coaching Life-Screen donne des recommandations simples en matière de mode de vie pour vous aider à réduire votre risque de développer un cancer. Si vous faites des plans précis sur la façon d'atteindre un comportement sain et les exécutez au même endroit et/ou au même moment, ils deviendront automatiques et plus faciles à adopter. Gardez une trace de vos progrès en utilisant les formulaires qui vous sont fournis dans la section Journal de bord. Cela vous aidera à démarrer et à vérifier vos progrès. Poursuivez jusqu'à ce que votre comportement devienne automatique. La tenue d'un journal de bord augmente le succès dans le développement d'habitudes saines. Ne vous inquiétez pas si vous dérapez. Il nous arrive à tous d'oublier parfois quelque chose ; alors ne vous inquiétez pas si vous avez omis un jour ou deux. Continuez parce que vous n'avez pas échoué. Et surtout, soyez patient, car former de nouvelles habitudes prend du temps. Cette section vous fournira également des conseils sur la façon de briser les mauvaises habitudes et de faire face à leurs déclencheurs tout en apportant des changements au mode de vie.

La meilleure façon d'apporter des changements à votre mode de vie est de vous concentrer sur un seul changement à la fois et de vous assurer qu'il deviendra une habitude avant de passer à un autre changement. Pensez-y : vous aurez plus de chances de voir aboutir vos résolutions du Nouvel An si vous vous fixez une seule résolution et essayez de la transformer en habitude avant de passer à une autre, plutôt que d'essayer de vous fixer plusieurs résolutions en même temps.

Modifier les habitudes

Surmonter les obstacles afin de poursuivre votre plan d'un mode de vie sain

Life-Screen vous apprendra également à comprendre ce qui se passe lorsque les choses tournent mal, comment y faire face et comment vous assurer de rester sur la bonne voie à l'avenir. Mais si votre situation ne s'améliore pas du tout, apportez des modifications à vos plans et commencez par des changements très faciles (par ex., si vous consommez 3 collations déséquilibrées par jour, essayez au début d'en supprimer une seule, au cas où le remplacement de toutes les collations serait difficile).

Faire face à des déclencheurs externes

Les déclencheurs externes sont des éléments qui déclenchent des comportements et proviennent de facteurs extérieurs. Voici quelques exemples de déclencheurs externes courants : voir, « entendre » ou sentir la nourriture ; voir les autres manger ; voir des publicités pour des aliments ou faire les courses. Une fois que vous savez quels sont vos déclencheurs, vous pouvez utiliser des stratégies pour les surmonter. Nous vous donnons ci-dessous trois stratégies pour vous aider à démarrer. Après avoir choisi la stratégie qui peut fonctionner pour vous, définissez des objectifs SMART (plus de détails dans la section Journal (section IV- page 3) pour vous aider à faire face aux déclencheurs externes et définir une récompense pour y parvenir.

1 Éviter le déclencheur

Une des façons les plus efficaces de surmonter un déclencheur est de l'éviter. Par exemple, si voir du chocolat déclenche votre désir d'en manger, ne gardez pas de chocolat à la maison.

2 Faire autre chose à la place

S'il est difficile d'éviter les situations qui vous incitent à vous tourner vers une « alimentation réconfortante », vous pouvez essayer d'autres types de réconforts, distractions ou récompenses non liés à l'alimentation. Essayez de penser à d'autres choses qui vous plaisent. Par exemple : en

dehors de la nourriture, qu'est-ce que vous trouvez réconfortant ? Vous constaterez peut-être que se promener ou écouter de la musique pourrait fonctionner pour vous. Des idées vous sont données dans la section **“Conseils pratiques pour changer de comportement”**.

3 Apprendre à résister

La plupart des envies de manger sont « apprises ». Par exemple, plus vous prenez une collation sucrée en regardant la télévision, plus vous en aurez envie dans une situation similaire. Le point positif à propos de ces réponses conditionnées, c'est qu'elles peuvent également être « désappries ».

Faire face aux déclencheurs internes

Pour changer un comportement, il faut comprendre ce qui le déclenche. Certains déclencheurs ne sont pas évidents parce qu'ils sont « à l'intérieur » de la personne (par ex. ils font partie de notre subconscient). Ils peuvent inclure la façon dont vous appréhendez les choses ou la façon dont vous pensez aux choses, et peuvent également inclure des états physiques de votre corps, tels que la faim ou la soif. Les pensées qui encouragent les comportements établis comme peu sains peuvent décourager les changements de comportements plus sains. Il a été prouvé que le changement de ces croyances contribuait de manière importante à modifier nos anciens comportements et à les remplacer par des comportements plus adéquats. Il est essentiel de savoir qu'au cours de votre enfance ou de votre adolescence, vos expériences de vie (par ex. : expérience négative au cours d'une activité sportive, commentaires de parents ou de pairs) ont pu générer un nombre important de « croyances persistantes » (par ex. : je ne suis pas bon en sport, je suis paresseux, je manque de discipline, etc.). Life-Screen vous donne quelques suggestions pour gérer chacun de ces déclencheurs internes.

1 Faire face à la faim et aux envies

Un mode de consommation modéré et régulier est le meilleur moyen d'éviter la surconsommation due à la faim. Cependant, faire face à un

désir intense d'aliments spécifiques – connu sous le nom d'envie, peut nécessiter des stratégies différentes. Ce qui peut vous aider, c'est avoir un plan pour faire autre chose ou penser à autre chose lorsque vous commencez à avoir envie de nourriture. Par exemple, quand j'ai envie d'un aliment, je vais envoyer un texto à un de mes amis ou m'imaginer profiter de la plage avec un poids idéal et une silhouette agréable. Rappelez-vous aussi que les fringales durent de 15 à 30 minutes. Pour essayer de manger moins, vous pouvez manger plus lentement et prendre le temps de profiter de chaque bouchée. Être conscients de la nourriture que nous mangeons pendant les repas nous rend plus conscients de notre sensation de satiété.

2 Faire face à des pensées inutiles

Votre façon de penser détermine souvent ce que vous pensez d'une situation et des choses que vous faites. Beaucoup de gens ont des pensées inutiles/limitantes qui peuvent constituer un obstacle à un plan d'alimentation saine ou d'activité. En transformant vos pensées limitantes en pensées positives, il sera plus facile de vous en tenir à votre plan de mode de vie sain. Si vous pratiquez régulièrement des pensées positives (par ex. : au lieu de penser « je n'ai pas le temps de faire une activité », vous pouvez commencer à penser « je peux facilement faire une marche de 15 minutes à midi »), elles finiront par devenir habituelles et se traduiront par des habitudes durables. Vous pourrez trouver des alternatives à vos pensées limitantes dans la section **“Conseils pratiques pour changer de comportement”**.

3 Faire face aux émotions

Beaucoup de gens disent qu'ils mangent des aliments inutiles parce qu'ils sont de mauvaise humeur ou se sentent stressés et ont besoin de se remonter le moral. De même, la bonne humeur peut déclencher la consommation d'aliments peu sains, par envie de faire la fête. Pour faire face à cela, vous pouvez essayer de vous distraire de votre humeur ou de découvrir d'autres façons de vous réconforter et de vous récompenser au lieu de faire appel à la nourriture (par ex., boire des boissons chaudes,

peut réduire la faim et les tentations). Faites un plan sur la façon dont vous allez intégrer ces compétences.

Défaillance/rechute

Les épisodes de décalage par rapport à votre plan de mode de vie sain sont connus sous le nom de « écart ». Ils font partie du processus de changement, sont attendus et vous offrent l'occasion d'en apprendre davantage sur les choses qui déclenchent certains comportements. Une succession d'écarts est appelée rechute. Cela se produit quand vous reprenez vos anciennes habitudes. Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire si vous vous trouvez en pleine rechute est d'arrêter ce que vous faites et de vous donner le temps de réfléchir à ce que vous voulez faire ensuite. Voici ci-dessous quelques étapes importantes :

ARRETEZ de faire ce que vous faites et retirez-vous de la situation.

RECONNAISSEZ qu'un écart n'est pas la fin du monde et ne vous piègez pas avec une pensée négative.

APPRENEZ en pensant à ce qui s'est passé autour de vous et à l'intérieur de vous.

PLANIFIEZ ce qu'il faut faire pour empêcher cet écart de devenir une rechute et mettez votre plan en action dès maintenant.

SOYEZ POSITIF (ve) et continuez.

A propos du journal de bord

Ce Le journal de bord facilite le suivi pour que les modes de vie sains deviennent des habitudes.

Votre score

Tout d'abord, rappelez-vous les recommandations que vous visez pour réduire votre risque de cancer en vous basant sur votre score du questionnaire de dépistage du Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF) (voir section "A propos de Life-Screen" :

Mon score: _____

Les recommandations que je devrais cibler par ordre de priorité :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Comportements cibles

Pour chaque recommandation, prenez le temps de réfléchir au(x) comportement(s) sur le(s)quel(s) vous voulez vous concentrer [« quel(s) » comportement(s)].

Comment faire des plans spécifiques ?

Précisez ensuite « comment », « quand » et « quelle fréquence/durée » pour chaque comportement cible. Vous pouvez établir plusieurs plans pour aider à suivre une recommandation. Par exemple :

Recommandation	Quel comportement ?	Comment/Combien ?	Quand ?	Fréquence ?
Être actif physiquement	Marcher plus	Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur	Quand je rentre à la maison	Tous les jours
Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes, fruits et légumineuses	Manger plus de fruits	Manger une portion	Petit déjeuner	Tous les jours
	Manger plus de légumes	Commencer les repas avec une salade	Repas du soir	Tous les jours
	Augmenter la disponibilité des fruits et légumes à la maison	Acheter différentes variétés de fruits et légumes	Lors des courses	Chaque semaine

Exemples d'objectifs durables

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs/plans durables qui peuvent être intégrés à vos activités quotidiennes et maintenus sur une longue période ou même à vie :

- Si la distance et les circonstances le permettent, allez au travail/à la boulangerie/au supermarché à vélo au lieu de prendre la voiture (c'est moins cher, bon pour l'environnement et meilleur pour la santé).
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Remplacez votre soda par de l'eau pétillante ou de l'eau aromatisée aux fruits.
- Prenez toujours une salade ou une soupe de légumes en accompagnement de vos repas pour être sûr d'atteindre la recommandation de légumes quotidienne.

- Lorsque vous prenez l'apéritif, privilégiez des options plus saines comme les légumes frais avec une sauce légère (par ex., carottes, tomates cerises, bâtonnets de concombre, etc.).

Vos objectifs doit être "SMART"

Il est important de relier vos objectifs à une situation qui se produit régulièrement au cours de la journée ou de la semaine (p. ex. à l'heure des repas) afin de prendre de bonnes habitudes. En outre, vos objectifs doivent être "SMART", c'est-à-dire qu'ils doivent être :



Spécifiques

Par exemple, un objectif spécifique peut être de manger plus de fruits.



Mesurables

Par exemple, un objectif mesurable peut être de marcher 30 minutes/3 jours par semaine.



Atteignables/réalisables

Visez de petites étapes spécifiques, puis travaillez progressivement vers votre objectif principal. Par exemple, vous pouvez réduire graduellement votre consommation de chocolat, en allant de deux barres par jour à une seule barre.



Réalistes/pertinents

L'objectif doit être pertinent pour vous et non pour les autres.



Temporels

(ou limités dans le temps : à quelle date souhaitez-vous atteindre quel objectif

?)

Donnez-vous un délai réaliste pour votre objectif. Prendre de nouvelles habitudes demande du temps.

Autosurveillance

L'autosurveillance signifie garder une trace de ce que vous faites et de votre poids. C'est une technique de changement de comportement très utile. Life-Screen vous recommande de surveiller vos objectifs et votre poids régulièrement, tout en gardant à l'esprit qu'il faudra peut-être plusieurs semaines avant que vos changements de comportement soient visibles, comme un changement de poids corporel. Donc, ne soyez pas déçu si vous ne voyez pas de changement immédiat au niveau de votre poids, et restez fier de vous pour tout succès.

Choix de la feuille de suivi pour le journal de bord

Nous avons développé deux feuilles de suivi différentes. La première est au format hebdomadaire, où vous pouvez suivre les progrès de votre alimentation et de votre activité physique tous les jours d'une même semaine. Vous pouvez également ajouter des notes pour vous aider à vous motiver et à apporter des modifications si nécessaire. Si vous préférez avoir une seule feuille pour l'ensemble des 60 jours, vous pouvez utiliser la seconde feuille de suivi, avec des cases à cocher. Vous aurez besoin d'une feuille distincte pour chaque plan établi et d'une feuille pour votre contrôle de poids hebdomadaire. Il existe également une feuille de suivi de l'activité physique qui peut vous aider à suivre votre nombre de pas à l'aide d'un podomètre ainsi que votre niveau global d'activité physique.

Choisissez la feuille de suivi que vous préférez, faites vos plans et commencez. Vous pourrez trouver ces feuilles à la fin de ce dossier.

Contrôler votre poids

Il a été démontré que se peser chaque semaine aide à garder un poids santé. Comme votre poids fluctue au cours de la journée en fonction de plusieurs facteurs, tels que la nourriture que vous mangez et vos selles, il est important de toujours vous peser de la même façon et au même moment chaque semaine, de préférence au réveil et sans vêtements (ou légers). Si vous essayez de perdre du poids, ne vous inquiétez pas si cela prend plus de temps que prévu. Cela ne signifie pas que vous avez échoué. Les modifications de votre alimentation peuvent être à l'origine de ce délai. En outre, l'augmentation de l'activité physique peut parfois augmenter votre poids au début en

raison d'une augmentation de la masse musculaire. Continuez, vous êtes sur la bonne voie et vous finirez par atteindre votre objectif de poids.

Récompenses

Les récompenses rendent la réalisation de vos objectifs plus probable. Cependant, les récompenses ne devraient pas être en lien avec la nourriture ou les boissons, et il n'est pas nécessaire qu'elles soient coûteuses. Voir quelques suggestions de récompenses dans la section Conseils pratiques pour changer de comportement. Pour chaque objectif que vous définissez pour vous-même, vous devez planifier une récompense pour chaque amélioration et/ou quand vous atteignez cet objectif.

Exemple de feuille type de journal

Voici un exemple de feuille de journal hebdomadaire complétée (une nouvelle feuille est utilisée chaque semaine).

S e m a i n e	Comportement/ plan	L	Ma	Me	J	V	S	D	Fait sur 5 jours ou plus
	Manger une portion de fruits au petit déjeuner tous les jours	✓	✓	✓	✓	✓			✓
	Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur tous les jours quand je rentre à la maison	✓		✓			✓		✗
	Commencer le repas du soir avec une petite salade tous les jours	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Votre poids	Kg
Je me pèse tous les mercredis au réveil	70kg

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas votre plan de temps en temps !!!

Il nous arrive à tous d'oublier parfois quelque chose ; alors ne vous inquiétez pas si vous manquez un jour ou deux. Continuez parce que vous n'avez pas échoué.

Tout changement visant à atteindre les objectifs fixés dans les Recommandations aidera à réduire le risque de cancer.

Exemple de notes de journal

Voici un exemple de notes indiquées sur la feuille de suivi. Ajoutez des notes pour chaque objectif et modifiez vos objectifs lorsqu'ils ne sont pas atteints.

S e m a i n e	Comportement/plan	Notes
	Manger une portion de fruits au petit déjeuner tous les jours	Bien, sauf le week-end. Essayer de varier le type de fruit chaque jour.
	Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur tous les jours quand je rentre à la maison	La première semaine, pas réussi sur 5 jours. Vais essayer à nouveau la semaine prochaine, si cela ne fonctionne pas, je changerai mon objectif.
	Commencer les repas du soir avec une petite salade tous les jours	Ça va bien. Se souvenir d'acheter des légumes lors des courses.

Exemple d'une feuille de suivi à cocher

Votre comportement/plan : Manger une portion de fruits au petit déjeuner tous les jours

Vos progrès

Cochez chaque fois que vous « faites » votre nouveau comportement - 60 fois en fait une habitude !

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas votre plan de temps en temps !

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas un objectif de temps en temps ! Continuez, il ne s'agit pas d'un échec.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Vous êtes bien parti(e)!																			
Bien Joué! 10 terminés!										Bravo à vous, 20 terminés!									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A mi-chemin! 30 terminés!										Énorme! 20 restants!									
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Excellent! Il n'en reste que 10!										Toutes nos félicitations!!!									

Pour éviter le cancer, il faut s'efforcer de suivre le maximum de Recommandations pour la Prévention du Cancer. Toutefois, tout changement visant à atteindre les objectifs fixés dans les Recommandations aidera à réduire le risque de cancer.

Exemple de feuille de suivi pour le contrôle du poids

Votre plan de pesage : Je me pèse chaque mercredi au réveil

Jour	Kg	Jour	Kg
15/03 Mercredi	70kg		
Jour	Kg	Jour	Kg
Jour	Kg	Jour	Kg
Jour	Kg	Jour	Kg
Jour	Kg	Jour	Kg
Jour	Kg	Jour	Kg

Exemple de feuille de suivi pour l'activité physique

Le suivi de votre activité physique peut vous aider à respecter vos objectifs/plans et à être conscient de votre niveau réel d'activité physique. Complétez les feuilles ci-dessous chaque fois que vous faites une activité physique et inscrivez les données du podomètre dans la colonne de droite. Pour les activités pour lesquelles vous ne pouvez pas utiliser votre podomètre (p. ex. la natation), il est toujours important de noter le type d'activité ainsi que l'heure de début et de fin.

S e m a i n e	Date	Type d'activité	Heure de début	Heure de fin	Informations podomètre
	15/03	Natation	9h00	10h00	-
	15/03	Marche pour aller au travail	14h00	14h30	7,000



Préparation : 20 min, Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 450 g de macaronis
- 200 g environ de restes de viande
- 50 g de gruyère râpé
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel
- poivre

Préparation

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les. Ajoutez 25g de gruyère râpé, laissez en attente.

3. Coupez la viande en petits morceaux.

4. Pelez et hachez l'oignon, dans une poêle antiadhésive ajoutez l'huile d'olive.

Faites le revenir 5 min, puis ajoutez les tomates, du sel, du poivre, des herbes de Provence, laissez mijoter 10 min à découvert. Ajoutez la viande. Mélangez.

5. Déposez un lit de macaronis dans un plat à gratin (le fond du plat devra être dissimulé par la couche de macaronis), par dessus, étalez la viande à la tomate.
6. Remettez le reste des pâtes sur la viande, ajoutez du gruyère râpé sur le dessus, enfournez 10 min. Faites gratiner 3 min.
7. Servez avec une salade.



Cette recette vous permet de consommer du pain complet, meilleur pour la santé grâce à sa teneur en fibres ! Les sardines quant à elles vous apportent des omega 3.

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles tranches de pain de campagne
- 2 boîtes de sardines
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 300 g de tomates
- 1 poignée de roquette
- herbes séchées de Provence
- sel
- poivre

Préparation

1. Égoutter les sardines. Enlever les arêtes. Réserver.
2. Laver les tomates, les épépiner puis les couper en petits dés.
3. Émincer grossièrement la roquette.
4. Dans un saladier, mélanger la roquette, les dés de tomates, l'huile et les herbes de Provence. Saler, poivrer. Réserver.
5. Griller les tranches de pain puis les frotter légèrement à l'ail.
6. Disposer les sardines en les partageant entre les 6 tartines. Ajouter la salade de tomates et la roquette marinées.
7. Bonne dégustation.

Salade de poulet froid à l'estragon



Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de restes de poulet rôti
- 2 endives
- 100 g de mesclun frais (ou en sachet)
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès ou 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'eau
- 1 à 2 branches d'estragon frais (ou à défaut 2 c. à soupe d'estragon séché)
- sel
- poivre cinq baies

Préparation

1. Enlevez la peau du poulet. Passez le sous l'eau chaude. Égouttez-le sur du papier absorbant. Coupez-le en émincés.
2. Tranchez finement les endives.
3. Lavez, égouttez et séchez le mesclun.
4. Dans un bol mélangez l'huile d'olive, le vinaigre ou le citron, 1 cuillère à soupe d'eau. Salez, poivrez.
5. Dans un saladier mélangez le mesclun les endives et la sauce.
6. Déposez la salade sur un plat. Disposez les émincés de poulet. Parsemez d'estragon ciselé. Servez sans attendre.



Privilégiez le poulet plutôt que les autres viandes, il vous apporte des protéines de bonne qualité ainsi que du fer. Cette recette vous permet également de consommer des fruits, un bon moyen d'atteindre les 5 portions recommandées par jour.

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 20cl de crème de coco (ou lait de coco)
- 2 escalopes de poulet
- 1/2 banane
- 1 tomate
- 1 à 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- curry en poudre

Préparation

1. Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min. à la poêle. Ajouter la moitié de la crème de coco.
2. Ajouter la tomate coupée en morceaux, la 1/2 banane en rondelles, les amandes, l'ail et l'oignon hachés.
3. Ajouter le curry. Laisser mijoter 5 à 10 min. puis servir avec du riz
4. Dans la même poêle, verser l'autre moitié de la crème de coco et éventuellement un peu de curry. Réchauffer 1 à 2 min. et verser sur le riz.



Le saumon est un poisson gras riche en omega 3. Pensez à consommer du poisson 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng ou saumon).

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 belles endives
- 2 pavés de saumon
- herbes de Provence
- 1 jus de citron
- 1/2 l d'eau de bouillon de volaille (1/2 l d'eau + un bouillon cube de volaille)
- sel
- poivre

Préparation

1. Enlever les feuilles abimées et le trognon des endives.
2. Couper les endives en deux dans le sens de la longueur.
3. Les déposer dans un plat à gratin.
4. Saler, poivrer.
5. Parsemer d'herbes de Provence.
6. Verser le bouillon de volaille et le jus de citron.
7. Faire cuire 15 minutes au micro-ondes.
8. Quand les endives sont cuites sortez-les du four.
9. Faire cuire le saumon en papillote 10 à 15 min dans un four non préchauffé à 150°C.
10. Servir le saumon et les endives en accompagnement.



Préparation : 15 min, Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 tortillas au blé complet
- 250 g de haricots noirs en conserve, égouttés
- 200 g de quinoa
- 2 poivrons
- 1 conserve de tomates concassées.
- 200 g de maïs
- 1 bouquet de persil
- 1 filet d'huile de colza
- 1/2 cuillère à café de cumin
- sel

Préparation

1. Laver les poivrons et les détailler en cubes.
2. Dans une poêle, faire revenir les poivrons avec un filet d'huile.
3. En fin de cuisson, ajouter les haricots noirs, le concassé de tomate, parsemer de cumin, saler et ciseler la moitié du persil. Bien mélanger.
4. Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante.
5. Égoutter.
6. Farcir les tortillas avec un peu de quinoa, de mélange poivrons-haricots et de maïs. Parsemer du reste de persil avant de fermer et de déguster.

Galettes de lentilles-semoule ✓



Facile à réaliser, cette recette permet également aux enfants de manger des légumes secs sans s'en rendre compte.

Préparation : 40 min

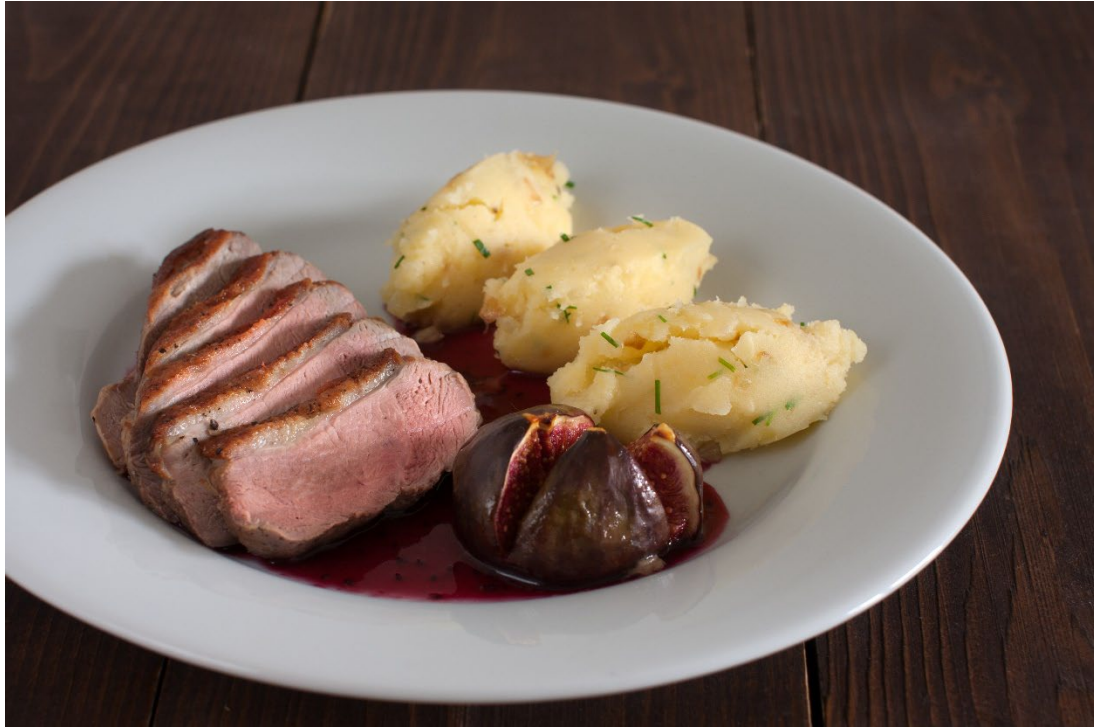
Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g lentilles vertes
- 150 g de semoule de couscous complète
- 60 g gruyère râpé
- 3 c. à s. de soupe farine complète
- 1 œuf
- sel
- poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Cuire les lentilles 25 à 30 min dans un grand volume d'eau.
2. Démarrer la cuisson à l'eau froide et saler à mi-cuisson. Lorsqu'elles sont cuites, les mixer.
3. Faire cuire la semoule puis l'incorporer à la purée de lentilles.
4. Ajouter l'œuf, la farine et le gruyère. Saler, poivrer.
5. Verser l'huile d'olive dans une poêle. Former des galettes et les déposer dans la poêle. Les faire cuire 5 à 8 min par face (si les galettes sont trop liquides, ajouter de la semoule et de la farine).
6. Servez chaud ou froid avec une sauce tomate en accompagnement.
7. Bon appétit !

Magret laqué aux figues sèches et pommes de terre à la suédoise



Préparation : 30 min, Cuisson 45 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 magrets de canard
- 12 figues sèches
- 10 cl de miel
- 25 ml de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 12 petites pommes de terre
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Laver les pommes de terre et les sécher. Les inciser à intervalles réguliers sans aller jusqu'au bout. Les placer sur une plaque, les saler et les arroser d'huile d'olive. Enfourner pour 45 min.
3. Faire tremper les figes sèches dans un bol d'eau chaude pendant 10 min. Les égoutter puis les couper en deux.
4. Mélanger dans un saladier le miel, la sauce de soja et le gingembre. Inciser la peau des magrets en les quadrillant. Les saisir dans une poêle sur feu vif côté peau pendant environ 2 min puis les retourner. Les cuire 1 min côté chair.
5. Enlever les magrets de la poêle et les mettre dans un plat allant au four en disposant les figes autour. Verser la sauce au miel et enfourner pour 5 à 7 min, selon le degré de cuisson désiré, en arrosant de temps en temps. À la sortie du four, couvrir de papier aluminium et laisser les magrets reposer 5 min.
6. Couper les magrets en tranches épaisses et les dresser dans des assiettes chaudes avec les pommes de terre et quelques figes.
7. Napper de sauce au miel et servir bien chaud.

Velouté pois chiche tomates



Préparation : 5 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 boîte de 125 g de tomates pelées en conserve
- 1 boîte de 125 g de pois chiche en conserve au naturel
- cumin en poudre

Préparation

1. Dans une casserole, verser la boîte de tomates.
2. Ajouter les pois chiches égouttés.
3. Faire chauffer quelques minutes.
4. Passer le tout au mixer.
5. Saupoudrer d'un peu de cumin et déguster.

Spaghettis aux tomates fraîches et basilic



Préparation : 10 min, Cuisson 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de spaghettis complets
- 6 tomates moyennes
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 botte de basilic
- parmesan
- sel
- poivre

Préparation

1. Faire cuire les pâtes selon les indications portées sur l'emballage.
2. Ébouillanter les tomates 6 secondes. Les peler. Enlever les graines et couper la chair en petits dés.
3. Peler l'ail et le passer au presse-ail (ou l'écraser à plat sur une planche avec la lame d'un couteau).
4. Mixer la moitié des tomates avec l'ail, du sel un peu de poivre et l'huile d'olive.
5. Déposer le mélange dans une casserole et faire chauffer à feu doux à couvert pendant 10 minutes.
6. Laisser égoutter le reste des tomates dans une passoire.
7. Égoutter les pâtes, les déposer dans un plat. Ajouter les dés de tomates et la sauce chaude.
8. Servir sans attendre.
9. Parsemer de parmesan à votre convenance.

Préparation : __ min, Cuisson __ min

Ingrédients pour ____ personnes :

[illegible]

[illegible]

Notes

p-58

Préparation : __ min, Cuisson __ min

Ingrédients pour ____ personnes :

[illegible]

[illegible]

Notes

p-60

Préparation : __ min, Cuisson __ min

Ingrédients pour ____ personnes :

[illegible]

[illegible]

Notes

p-62

Ingrédients pour ____ personnes :

[illegible]

Préparation

Notes

p-64

Conseils supplémentaires et alimentation saine

5 portions de fruits et légumes

Il est important d'introduire plus de fruits et de légumes dans votre alimentation quotidienne pour atteindre l'objectif de 5 portions par jour. Que vous cuisiniez à la maison ou que vous mangiez au restaurant, essayez ces méthodes simples pour intégrer des légumes et des fruits plus colorés et délicieux dans vos collations et repas. L'ajout de différentes couleurs dans votre assiette est essentiel, puisque chaque couleur représente un type différent de composants (phytonutriments) essentiels et bénéfiques pour votre corps.

- Mangez un fruit tous les jours au petit-déjeuner. Vous pouvez ajouter des fruits dans vos céréales.
- Choisissez des apéritifs sains à base de légumes.
- Accompagnez vos plats principaux d'une salade, d'une soupe de légumes ou des légumes cuits à la vapeur (voir quelques exemples simples à la page suivante).
- Mettez des légumes dans vos sandwichs, comme du concombre, de la tomate, de la laitue ou de l'avocat.
- Pour les collations, pensez aux bâtonnets de légumes crus, comme les poivrons verts ou rouges, les haricots verts, le céleri ou les carottes.
- Emportez des fruits secs, comme des raisins secs, des dattes ou des abricots secs, dans votre sac ou votre poche.



Salades et soupes



Salade de brocoli fraîcheur
maison avec des noix et du
quinoa



Salade de citrouille à la
betterave, roquette et
fromage feta



Soupe de carottes

Apéritifs sains à base de légumes

Si vous aimez prendre des apéritifs, optez pour des aliments sains et à base de légumes. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples.

Bâtons végétaux à tremper

Vous pouvez choisir des bâtons de :

Carottes

Concombre

Poivron rouge



Options de sauces à trempette saines :

Yaourt allégé mélangé avec du fromage boursin ; avocat ;

Rouleaux de concombre

Couper délicatement un concombre en rubans à l'aide d'une mandoline ou d'un grand éplucheur de légumes. Etendre une fine couche de votre sauce préférée et saine, comme l'houmous, et du fromage allégé en matière grasse. Rajouter des légumes au choix (photos ci-jointes).



Boissons saines

Pour suivre la recommandation visant à limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées, vous pouvez choisir de boire principalement de l'eau et des boissons non sucrées. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de boissons infusées aux fruits et légumes qui sont à la fois saines, rafraîchissantes et délicieuses.

L'eau infusée au citron est l'un des choix les plus populaires, mais vous pouvez également faire infuser des herbes comme la menthe, la sauge, le basilic, ainsi que des fruits comme la fraise, le kiwi, l'orange, la myrtille, la mûre, la pastèque et le concombre.



En savoir plus sur l'activité physique

Balade à pied à allure modérée



Marcher à une allure modérée doit entraîner une légère augmentation de l'essoufflement et du rythme cardiaque. Vous pouvez en profiter pour admirer le paysage, écouter de la musique ou discuter avec des amis.

Quels sont les bénéfices ?

Marcher à allure modérée améliore l'endurance. La marche permet aussi d'évacuer le stress et de mieux dormir. Elle diminue le risque de certaines maladies, limite la reprise de poids après un régime et améliore l'équilibre, plus particulièrement chez les personnes âgées.

Quel matériel est nécessaire ?

Une paire de chaussures confortables et stables, comme des baskets.

Le saviez-vous ?

Marcher de 30 à 60 minutes par jour à une intensité modérée à élevée réduit le risque de développer un cancer colorectal.

Balade à vélo



Accessible à tous, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Et rien de tel qu'une petite balade pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

Quels sont les bénéfices ?

Outre le fait de travailler son équilibre, le vélo améliore l'endurance. Cette activité permet aussi de se muscler – en particulier au niveau des jambes – et elle est particulièrement recommandée pour les personnes en surpoids, car elle est sans impact pour les articulations.

Quel matériel est nécessaire ?

Un vélo, adapté au type de terrain que vous allez emprunter : plutôt VTC en ville et VTT à la campagne.

Le saviez-vous ?

Le cyclotourisme est considéré comme un « sport-santé » et encouragé par de nombreux médecins.

Porter les courses dans les escaliers



En ajoutant du poids dans chaque main, vous augmentez l'intensité de l'effort. Si vous voulez en faire encore plus, vous pouvez monter les marches sur la pointe des pieds, ou bien deux par deux en poussant sur les talons.

Quels sont les bénéfices ?

Cette activité, à condition d'être exécutée sur un nombre suffisant d'étages, améliore l'endurance. Elle sollicite les muscles des bras, des jambes et des fessiers, et elle améliore l'équilibre.

Quel matériel est nécessaire ?

Le mieux est de porter des chaussures plates, et de répartir équitablement vos courses dans chaque main.

Le saviez-vous ?

En privilégiant systématiquement les escaliers, plutôt que l'ascenseur ou les escalators, vous augmentez les effets bénéfiques pour votre santé en réduisant les risques de maladies.

Natation



La natation regroupe différentes disciplines pratiquées dans l'eau, comme la nage, qui se décline en une multitude de variantes (brasse, crawl, dos-crawlé, papillon...), le plongeon ou encore la plongée.

Quels sont les bénéfices ?

La natation sollicite tous les muscles du corps. Activité d'endurance, elle renforce les capacités cardio-respiratoires.

Quel matériel est nécessaire ?

L'équipement de base est le maillot de bain, les lunettes et le bonnet. Vous pouvez y ajouter un pince-nez et des bouchons d'oreille, des palmes ou des plaquettes, un tuba, une planche, un pull buoy (morceau de mousse à placer entre les jambes), etc.

Le saviez-vous ?

L'un des premiers bienfaits de la natation est certainement l'absence d'impact sur les articulations et sur le dos, ce qui en fait un sport adapté à tous les âges.

Matériels supplémentaires

LE CODE EUROPÉEN CONTRE LE CANCER

12 façons de réduire votre risque de cancer

- 1 Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit. 
- 2 Faites de votre domicile un environnement sans tabac. Soutenez des mesures d'interdiction de fumer sur votre lieu de travail. 
- 3 Faites en sorte de garder un poids de forme. 
- 4 Soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne. Evitez de rester assis/e trop longtemps. 
- 5 Adoptez une alimentation saine:
 - Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits. 
 - Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées.
 - Evitez de manger de la viande transformée (préparations carnées); limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.
- 6 Limitez votre consommation –de tout type– d'alcool. Pour réduire votre risque de cancer, il est préférable de ne pas boire du tout d'alcool. 
- 7 Evitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants. Utilisez une protection solaire. N'utilisez pas d'appareils de bronzage. 
- 8 Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail, pour vous protéger des substances cancérogènes. 
- 9 Renseignez-vous pour savoir si vous êtes exposé/e à des émissions élevées de gaz radon à votre domicile. Si tel est le cas, prenez des mesures pour réduire ces émissions. 
- 10 Pour les femmes:
 - Allaiter réduit votre risque de cancer. Si possible, allaitez votre (vos) enfant(s).
 - Les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause (THS) augmentent le risque de développer certains cancers. Limitez ces traitements. 
- 11 Faites participer vos enfants aux programmes de vaccination contre:
 - L'hépatite B (chez les nouveau-nés)
 - Le virus du papillome humain (VPH) (chez les jeunes filles). 
- 12 Participez aux programmes de dépistage organisés du:
 - Cancer colorectal (hommes et femmes)
 - Cancer du sein (femmes)
 - Cancer du col de l'utérus (femmes). 

Le Code européen contre le cancer propose des mesures simples que tout citoyen peut mettre en œuvre pour favoriser la prévention du cancer. Pour que les efforts de prévention soient couronnés de succès, ces actions individuelles doivent dans tous les cas être soutenues par des politiques et des mesures gouvernementales.

Pour plus d'informations sur le Code européen contre le cancer, voir: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



La Fabrique à menus



La Fabrique à menus, outil proposé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, permet à tous de créer des menus variés et équilibrés. La Fabrique à menus propose de façon très pratique des menus, des recettes et les listes de courses associées pour conjuguer équilibre nutritionnel et plaisir.



Des centaines de recettes gourmandes et rapides à préparer

+

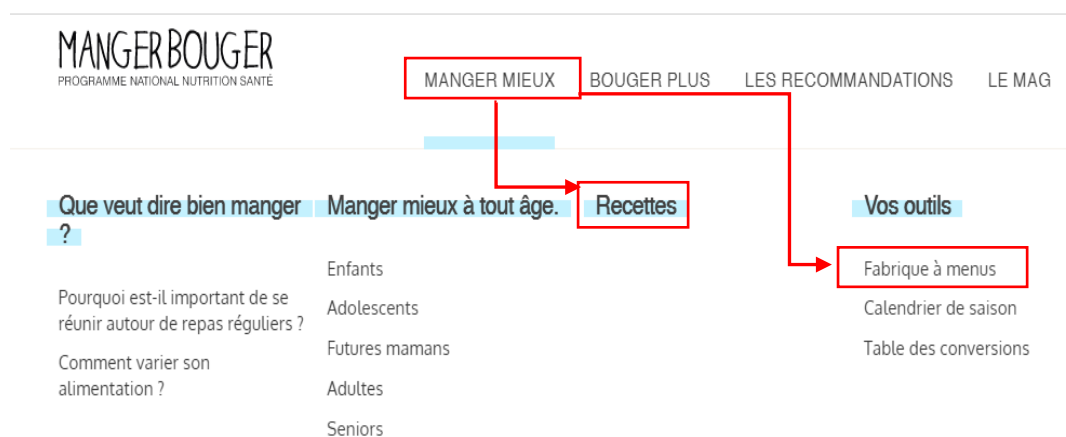


Des menus à planifier pour toute la semaine

+



S'adapte à vos préférences et vos contraintes



Les menus et les listes de courses :

CHOISISSEZ VOS CRITÈRES POUR PERMETTRE À LA FABRIQUE DE VOUS PROPOSER DES MENUS :

Votre semaine ? 7 jours Pour combien ? 4

☒ Déjeuner ☒ Dîner [VOIR LES MENUS](#)

VOUS PRÉVOYEZ DES REPAS AVEC DES ENFANTS ?
Pensez à adapter les quantités, et à consulter nos conseils : [Enfants de 3 à 11 ans](#)

LES MENUS MA LISTE DE COURSES MES MENUS FAVORIS						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 juin	9 juin	10 juin	11 juin	12 juin	13 juin	14 juin
D É J E U N E R S						
Salade de quinoa, haricots verts et tomates cerises * Bavette au confit d'oignons rouges * Gnocchis * Fromage * Pêche blanche * Pain	Salade de légumes verts croquants * Côtes de porc à l'orange * Purée de pommes de terre * Fromage * Pêche blanche * Pain	Carottes râpées au citron * Œufs brouillés aux poivrons * Haricots verts, fèves au basilic et galettes de céréales * Faisselle nature sucrée * Pastèque * Pain	Samossas à la volaille (tout prêt) * Rumsteck grillé Nouvelle-Orléans * Riz * Fromage * Compote de fruits sans sucre ajouté * Pain	Petite salade de carottes et pommes * Tartare de saumon sur lit de salade * Petits flans cerises-amanides (maison) * Pain	Salade à la sauce yaourt * Pavés de bœuf * Légumes et pommes de terre au curry * Flan aux fruits * Pain	Salade de fenouils et pomme * Steaks hachés * Blé * Fromage * Cerises * Pain

LES MENUS MA LISTE DE COURSES MES MENUS FAVORIS																											
« Ma liste de courses » est un outil pratique et modulable : décochez les ingrédients dont vous n'avez pas besoin, ajoutez d'autres courses, générez... Il ne vous reste qu'à imprimer votre liste de courses personnalisée correspondant aux menus de la semaine. Votre liste de courses pour la période du 08/06 au 14/06 7 déjeuners & 7 dîners	Téléchargez l'application pratique pour faire ses courses Découvrir l'application VOUS PRÉVOYEZ DES REPAS AVEC DES ENFANTS ? Pensez à adapter les quantités, et à consulter nos conseils : Enfants de 3 à 11 ans																										
BOUCHERIE / VOLAILLES <table> <tr><td>Bœuf, bavette : 500 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Saucisses de Strasbourg : 8 (300 g)</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Côtes de porc : 5 (500 g)</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Rumsteck : 800 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Steak haché de bœuf (frais) : 400 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Ajouter un ingrédient...</td><td>+</td></tr> </table>	Bœuf, bavette : 500 g	☒	Saucisses de Strasbourg : 8 (300 g)	☒	Côtes de porc : 5 (500 g)	☒	Rumsteck : 800 g	☒	Steak haché de bœuf (frais) : 400 g	☒	Ajouter un ingrédient...	+	FRAIS <table> <tr><td>Gnocchis : 500 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Coriandre fraîche : 1 botte (15 g)</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Persil : 15 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Basilic frais : 11 cuillères à café (55 g)</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Ciboulette : 1 bouquet (25 g)</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Aneth : 5 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Mayonnaise : 20 g</td><td>☒</td></tr> </table>	Gnocchis : 500 g	☒	Coriandre fraîche : 1 botte (15 g)	☒	Persil : 15 g	☒	Basilic frais : 11 cuillères à café (55 g)	☒	Ciboulette : 1 bouquet (25 g)	☒	Aneth : 5 g	☒	Mayonnaise : 20 g	☒
Bœuf, bavette : 500 g	☒																										
Saucisses de Strasbourg : 8 (300 g)	☒																										
Côtes de porc : 5 (500 g)	☒																										
Rumsteck : 800 g	☒																										
Steak haché de bœuf (frais) : 400 g	☒																										
Ajouter un ingrédient...	+																										
Gnocchis : 500 g	☒																										
Coriandre fraîche : 1 botte (15 g)	☒																										
Persil : 15 g	☒																										
Basilic frais : 11 cuillères à café (55 g)	☒																										
Ciboulette : 1 bouquet (25 g)	☒																										
Aneth : 5 g	☒																										
Mayonnaise : 20 g	☒																										
	LIQUIDES / BOISSONS <table> <tr><td>Vin blanc sec : 1 cl</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Jus d'orange : 2 cl</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Ajouter un ingrédient...</td><td>+</td></tr> </table>	Vin blanc sec : 1 cl	☒	Jus d'orange : 2 cl	☒	Ajouter un ingrédient...	+																				
Vin blanc sec : 1 cl	☒																										
Jus d'orange : 2 cl	☒																										
Ajouter un ingrédient...	+																										
	POISSON ET PRODUITS DE LA MER <table> <tr><td>Calamars : 250 g</td><td>☒</td></tr> <tr><td>Pavé de saumon : 400 g</td><td>☒</td></tr> </table>	Calamars : 250 g	☒	Pavé de saumon : 400 g	☒																						
Calamars : 250 g	☒																										
Pavé de saumon : 400 g	☒																										

Substitutions pour les régimes sans viande

Si vous choisissez de ne pas manger de viande, vous pouvez obtenir des quantités suffisantes de protéines à partir de produits de soja ou à partir d'un mélange de légumineuses et de céréales. Voir quelques exemples ci-dessous :

Légumineuses :

Haricots

Lentilles

Pois

Pois chiches

Produits à base de soja :

Tofu

Noix de soja

Lait de soja

Edamame

Tempeh

Céréales :

Quinoa

Riz

Avoine

Seigle

Autres alternatives :

Seitan (protéine de blé)

Protéine de lupin

Protéine de pois

Epeautre vert (grain de blé récolté à moitié mûr)

Substitutions pour les régimes sans lactose

Vous trouverez, ci-dessous, quelques alternatives pour le cas où vous seriez intolérant au lactose.

Alternatives au lait :

Lait d'amande

Lait de soja

Lait de coco

Riz au lait

Lait d'avoine

Lait de chanvre

Lait de lin

Lait de cajou

Lait frappé aux noix de tigre

Alternatives au beurre :

Margarine végétale

Huile de noix de coco

Huile d'olive

Avocat

Banane (une banane mûre peut remplacer le beurre dans les recettes sucrées)

Alternatives au fromage :

Les substituts de **fromage à pâte molle** peuvent être fabriqués à partir de noix de cajou ou de tofu soyeux. De fines tranches de tofu fumé peuvent également remplacer certains fromages à pâte molle.

Le goût salé-aigre du **fromage à pâte dure** peut être difficile à reproduire à la maison, mais il existe de nombreuses alternatives dans les magasins de produits alimentaires naturels.

Emietter le tofu dur et le faire cuire au four avec du sel et de l'huile de truffe peut constituer une excellente garniture pour les pâtes ou d'autres plats qui nécessitent des fromages à pâte dure.

La levure nutritionnelle est un moyen simple d'ajouter une saveur de fromage à de nombreux plats, y compris le pain à l'ail et au fromage et la sauce pour pâtes.

Alternatives au yaourt :

Le yaourt est une combinaison de lait, d'acide lactique et de bactéries. Le processus est le même pour les substituts laitiers. De nombreux fabricants utilisent du soja cultivé, mais certains utilisent d'autres bases, comme le lait de coco.

Vous pouvez également acheter un kit de fabrication de yaourt et produire votre propre yaourt sans produit laitier. Vous pouvez réutiliser la culture bactérienne vivante plusieurs fois pour confectionner de nouveaux yaourts.

Substitutions pour les régimes sans gluten

Il existe des alternatives aux céréales, à la farine et à l'amidon qui ne contiennent naturellement pas de gluten et peuvent donc être consommées par les personnes suivant un régime sans gluten. Si vous souffrez de la maladie cœliaque ou si avez une sensibilité au gluten non cœliaque, vous trouverez quelques alternatives ci-dessous :

Alternatives sans gluten :

Amarante

Riz brun, blanc et sauvage

Sarrasin

Farine d'amande

Farine de noix de coco

Maïs

Fécule de maïs

Gomme de guar

Teff

Millet

Farine de pois

Farine de pomme de terre

Pomme de terre

quinoa

Sorgho

Farine de soja

Tous les grains sont considérés comme « à haut risque » de contact croisé parce qu'ils sont souvent cultivés, moulus et fabriqués à proximité de grains contenant du gluten. Le « contact croisé » se produit lorsqu'un aliment contenant du gluten touche un aliment sans gluten. Manger même de petites quantités de gluten peut endommager l'intestin grêle et

empêcher l'absorption des nutriments au niveau de la circulation sanguine.

Dans la mesure du possible, achetez des céréales, des farines et des amidons ne contenant naturellement pas de gluten, qui sont étiquetés sans gluten et, également, certifiés sans gluten selon les normes en vigueur.

De même que pour les céréales, vous devez toujours faire preuve de prudence en ce qui concerne l'avoine. Alors que l'avoine, sous sa forme naturelle, ne contient pas de gluten, une petite partie des personnes atteintes de la maladie cœliaque réagit à l'avoine sous sa forme pure et non contaminée.

Alternatives à l'alimentation

Si vous êtes sujet à la surconsommation et aux envies, vous pouvez essayer les alternatives suivantes pour transférer votre concentration sur l'alimentation vers d'autres activités agréables* :



Prendre un bain relaxant



Se promener au parc



Lire un roman



Téléphoner à un ami



Organiser des photos en albums



Faire une activité pour être physiquement actif



Nettoyer la voiture



Organiser un week-end loin



Aller nager



Faire l'amour



Faire quelque chose en lien avec la maison, comme nettoyer un placard, trier des affaires, etc.

* Stratégies basées sur le matériel Shape-Up

Pensées alternatives

Pour changer de comportement, il vous faut comprendre ce qui déclenche celui-ci. Certains déclencheurs de surconsommation alimentaire ne sont pas évidents et peuvent inclure la façon dont vous pensez aux choses. Les pensées inutiles qui encouragent les mauvais comportements établis peuvent décourager les changements de comportement plus sain. Il a été prouvé que le changement de ce type de croyances aide de façon importante à briser nos anciens comportements et à les remplacer par des comportements plus sains. Veuillez trouver ci-dessous une liste de pensées plus utiles qui peuvent remplacer vos pensées inutiles.

Pensées inutiles	Pensées plus utiles
« J'ai eu une très mauvaise journée. Je vais me faire plaisir ce soir, sans régime. »	« Pour être honnête, les aliments malsains ne m'aideront pas à me débarrasser de ma journée pourrie, à l'inverse d'une option saine et savoureuse. Je regarde dans mes livres de cuisine pour trouver quelque chose de sain qui me remontera le moral. »
« J'en ai assez de me sentir coupable de mon poids. Quelques kilos en trop ici ou là, ça ne va pas vraiment faire la différence. »	« Je sais que quelques kilos en trop ne vont pas faire de différence, mais j'en ai marre de ne plus pouvoir porter mes beaux vêtements. »
« Je ne peux rien faire à propos de cette fête. Je peux en profiter maintenant tout en mangeant tout ce que je veux autant que je veux au lieu de me rendre malheureux. »	« J'ai toujours le choix, même si cela rend la vie parfois un peu plus difficile. Ces fêtes font partie de ma vie. La seule façon d'apprendre à réguler la quantité que je mange lors des fêtes, c'est de passer à la pratique. »
« Je vais devoir penser à cela tellement longtemps. Je ne pense pas avoir la force de continuer. »	« N'importe qui abandonnerait en pensant devoir suivre un régime pour toujours. Je vais juste me concentrer sur ce que je peux faire en ce moment et mettre le long terme de côté. »
« Il faut trop de temps pour préparer des plats sains »	« Je peux manger sainement sans cuisiner du tout. Je peux partager la préparation avec ma famille et mes amis. »
« Je ne vais pas m'embêter à manger plus sainement »	« Bien que cela puisse sembler un effort au début, manger plus sainement pourra bientôt devenir une habitude. »
« Mon budget ne me permet pas de manger plus sainement. »	« Les plats à emporter, riches en matières grasses, coûtent souvent plus cher qu'un repas sain préparé à la maison. Je vais faire mes courses au marché pour trouver des fruits et des légumes. »

« Je rentre trop tard à la maison »	« Je peux préparer des repas rapides, planifier à l'avance ou congeler des plats. »
« Je n'ai pas le temps de faire une activité »	« Je vais essayer de faire une promenade de 15 minutes à l'heure du déjeuner. »
« Qui s'occupera des enfants ? »	« Enseignez à vos enfants l'importance de l'exercice physique en participant à une activité familiale comme la promenade, le parcours de santé, la baignade, le basket, le tennis ou le football.»
« Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice »	« Je vais aller à l'école à pied avec mes enfants, ou au moins marcher une partie du chemin. »

Suggestions de récompenses*

Les récompenses rendent la réalisation de vos objectifs plus probable.
Voir ci-dessous quelques suggestions de récompenses.



Prendre un moment pour soi



Un petit chèque-cadeau, qui peut être économisé pour un plus grand régal



Regarder une nouvelle série



Un nouveau produit de maquillage



Un nouveau livre



Une journée avec un ami



Une sortie au cinéma ou au théâtre ou dans une galerie d'art



Une plante ou un bouquet de fleurs



Un beau voyage



Un long bain sans interruption

* Suggestions basées sur le matériel Shape-Up

Fiches de suivi

Feuilles de journal

S e m a i n e —	Comportement / plan	L	Ma	Me	J	V	S	D	Fait sur 5 jours ou plus

Votre poids	Kg

Notes de journal (Semaine)

S e m a i n e —	Comportement/plan	Notes

Feuilles de journal

S e m a i n e —	Comportement/ plan	L	Ma	Me	J	V	S	D	Fait sur 5 jours ou plus

Votre poids	<i>Kg</i>

Notes de journal (Semaine)

S e m a i n e —	Comportement/plan	Notes

Feuilles de journal

S e m a i n e —	Comportement/ plan	L	Ma	Me	J	V	S	D	Fait sur 5 jours ou plus

Votre poids	Kg

Notes de journal (Semaine)

S e m a i n e —	Comportement/plan	Notes

Feuilles de journal

S e m a i n e —	Comportement/ plan	L	Ma	Me	J	V	S	D	Fait sur 5 jours ou plus

Votre poids	Kg

Notes de journal (Semaine)

S e m a i n e —	Comportement/plan	Notes

Feuille de suivi à cocher

Votre comportement/plan : _____

Vos progrès

Cochez chaque fois que vous « faites » votre nouveau comportement –
60 fois en fait une habitude !

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas votre plan de temps en temps !!!

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas un objectif de temps en temps ! Continuez, il ne s'agit pas d'un échec.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Vous êtes bien parti(e)!																			
										Bien Joué! 10 terminés!									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
										A mi-chemin! 30 terminés!									
										Énorme! 20 restants!									
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
										Excellent! Il n'en reste que 10!									
										Toutes nos félicitations!!!									

Pour éviter un cancer, il faut s'efforcer de suivre le maximum de Recommandations pour la Prévention du Cancer. Toutefois, tout changement visant à atteindre les objectifs fixés dans les Recommandations aidera à réduire le risque de cancer.

Feuille de suivi à cocher

Votre comportement/plan : _____

Vos progrès

Cochez chaque fois que vous « faites » votre nouveau comportement –
60 fois en fait une habitude !

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas votre plan de temps
en temps !!!

Ne vous inquiétez pas si vous ne respectez pas un objectif de temps
en temps ! Continuez, il ne s'agit pas d'un échec.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Vous êtes bien parti(e)!																			
Bien Joué! 10 terminés!										Bravo à vous, 20 terminés!									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A mi-chemin! 30 terminés!										Énorme! 20 restants!									
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Excellent! Il n'en reste que 10!										Toutes nos félicitations!!!									

Feuille de graduation unique pour le contrôle du poids

Votre plan de pesage :

JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg
JourKg	JourKg

Feuille d'activité physique*

S e m a i n e —	Date	Type d'activité	Heure de début	Heure de fin	Informations podomètre

*Merci de nous envoyer ce formulaire rempli.

Feuille d'activité physique*

S e m a i n e —	Date	Type d'activité	Heure de début	Heure de fin	Informations podomètre

*Merci de nous envoyer ce formulaire rempli.

Feuille d'activité physique*

S e m a i n e —	Date	Type d'activité	Heure de début	Heure de fin	Informations podomètre

*Merci de nous envoyer ce formulaire rempli.

Feuille d'activité physique*

S e m a i n e —	Date	Type d'activité	Heure de début	Heure de fin	Informations podomètre

*Merci de nous envoyer ce formulaire rempli.