

## Ma situation

Je pense ajouter un des chiffres de la **COMBINAISON PRÉVENTION** à mon quotidien et je me donne six mois pour y parvenir

- Zéro tabagisme**
- Cinq fruits et légumes**
- Trente minutes d'activités physiques** *Félicitation !*

J'ai atteint ma **COMBINAISON gagnante** 0-5-30 et je la maintiens

- Zéro tabagisme**
- Cinq fruits et légumes**
- Trente minutes d'activités physiques** *Bravo !*



## Pour en savoir plus

### Tabac

[www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)  
[www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)  
[www.cqts.qc.ca](http://www.cqts.qc.ca)  
[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
Ligne téléphonique **J'ARRÊTE :**  
**1 888 853-6666**

### Fruits et légumes

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)  
[www.5a10parjour.com](http://www.5a10parjour.com)  
[www.cpma.ca](http://www.cpma.ca)  
[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)  
[www.opdq.org](http://www.opdq.org)

### Activités physiques

[www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)  
[www.sentierpaq.ca](http://www.sentierpaq.ca)  
[www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)  
[www.routeverte.com](http://www.routeverte.com)  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)  
[www.canadaenmouvement.ca](http://www.canadaenmouvement.ca)  
[www.new-lifestyles.ca](http://www.new-lifestyles.ca) (podomètre)

Les professionnels de la santé sont là pour vous encourager à adopter la **COMBINAISON PRÉVENTION 0-5-30**

-  **Zéro tabagisme**
-  **Cinq fruits et légumes**
-  **Trente minutes d'activités physiques**



**0-5-30**  
COMBINAISON PRÉVENTION

Développé par **Au cœur de la vie**, Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale, août 2004.



**0-5-30**  
COMBINAISON PRÉVENTION

Une combinaison pour **VOUS**



Centres de santé et de services sociaux  
des Laurentides

Agence de la santé  
et des services sociaux  
des Laurentides

Québec

Direction de santé publique



**Zéro tabagisme**



**Cinq fruits et légumes**



**Trente minutes d'activités physiques**

## Vous pensez **arrêter de fumer ?**

**Vous pouvez le faire seul, avec l'aide d'un ami ou d'un groupe.**

Quel que soit le moyen que vous prendrez, nous sommes là pour vous encourager à cesser de fumer, vous donner des trucs, vous proposer des aides pharmacologiques (timbres, gommes, zyban, inhalateur), vous écouter et vous féliciter de chaque tentative.

Dites-le-nous.



Vous aimeriez mettre de la **couleur** dans votre vie ?

**Que diriez-vous d'en mettre d'abord dans votre assiette ?**

Du **vert**, du **rouge**, du **jaune**, de l'**orange**, plus il y a de couleurs différentes, plus vous êtes gagnants.

**Q. Où se cachent toutes ces couleurs ?**  
**R.** Dans les fruits et les légumes.

**Q. Combien de portions devriez-vous manger chaque jour ?**  
**R.** Au moins 5 (3 fruits et 2 légumes ou 3 légumes et 2 fruits... plusieurs autres combinaisons).



**Q. Dans l'illustration ci-contre, combien y a-t-il de portions de fruits et de légumes ?**

**R.** 1 portion de fruits et 3 portions de légumes

*1 côtelette de porc, 1/2 tomate, 1/4 tasse compote de pommes, 1 tasse haricots, 4 pommes de terre grelot.*

**Q. Que représente une portion de fruits ou de légumes ?**

**R.** Une portion équivaut approximativement à la grosseur d'une balle de tennis.



**Jouez avec les couleurs et surtout croquez-les.**

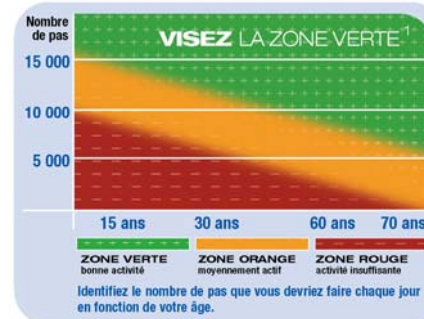
## Des minutes qui rapportent

Toutes les minutes sont importantes. Une marche de 30 minutes en continu ou deux marches de 15 minutes s'équivalent. L'important, c'est de totaliser au moins 30 minutes la plupart des jours de la semaine et en toutes saisons.

**Vous préférez compter vos pas ?**  
Une marche de 30 minutes équivaut à faire de 3 000 à 4 000 pas par jour.

## Des pas qui comptent

- En prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur
- En tondant la pelouse
- En passant l'aspirateur
- En allant au dépanneur à pied
- En jouant au golf
- En promenant « pitou »
- En stationnant ma voiture un peu plus loin que ma destination
- En explorant mon quartier en famille
- Dès que je me lève de mon fauteuil



Utilisez un podomètre afin de connaître le nombre de pas faits quotidiennement et tentez d'atteindre la zone verte. Recherchez un modèle simple, avec couvercle et courroie de sécurité, dont le test des 20 pas est fiable, au coût d'environ 45 \$, ex. : le Digi-Walker SW-200 que vous trouverez dans les magasins de sport ou sur internet à [www.new-lifestyles.ca](http://www.new-lifestyles.ca)

1. Gaudet-Savard T, Poirier P. Le podomètre : un nouvel outil pour simplifier votre prescription d'exercice. MedActual FMC 2004;4(4):8-11.