



SANTÉ 02

# Mode de vie et thérapie

Alimentation saine et accessible, exercice physique, utilisation sûre des médicaments et thérapies de bien-être.

[Commencer >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





## HEALTHY MODULE 2

# Mode de vie et thérapie

Ce module vous donne quelques conseils sur l'alimentation saine et accessible, l'exercice physique, l'utilisation sûre des médicaments et les thérapies de bien-être. À la fin de ce module, vous en saurez plus sur ces sujets et vous serez en mesure de faciliter l'adoption d'un mode de vie plus sain dans votre communauté !

## Ce que vous apprendrez

- 1 Ce qu'est une alimentation saine
- 2 Des conseils pour la planification quotidienne et hebdomadaire de repas nutritionnellement équilibrés
- 3 Des conseils pour manger sainement avec un budget limité
- 4 Exercice : conseils pour les adultes de 19 à 64 ans et les adultes de 65 ans et plus
- 5 Utilisation sûre des médicaments et questions à poser à vos prestataires de soins lors de votre prochaine visite.
- 6 Le rôle de la communauté : soutien dans le quartier et thérapies de bien-être pour collaborer avec les autres membres de la communauté.



# Chapitres de ce module

---

**1** Comment garder un régime alimentaire sain

---

**2** Comment manger sainement avec un budget limité

---

**3** Comment faire de l'exercice plus souvent

---

**4** Utilisation sûre des médicaments

**5** Thérapies de bien-être

---



HEALTHY

MODULE 2

CHAPITRE 1

# Comment garder un régime alimentaire sain

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ? Dans ce chapitre, vous en apprendrez davantage sur ce sujet et nous vous donnerons quelques conseils pour la planification quotidienne et hebdomadaire de repas nutritionnellement équilibrés. Êtes-vous prêt à vous lancer dans cette aventure ? C'est parti !

## Comment garder un régime alimentaire sain

---

- 4,1 millions de décès annuels ont été attribués à une consommation excessive de sel/sodium.
- 1,6 million de décès par an peuvent être attribués à une activité physique insuffisante.

Une alimentation malsaine peut augmenter le risque de décéder d'une maladie chronique.

La bonne nouvelle ? Vous pouvez contribuer à prévenir les maladies chroniques en modifiant votre alimentation et votre mode de vie, ce qui peut contribuer à réduire les risques.

Voulez-vous vous joindre à nous dans cette quête et entraîner d'autres personnes avec vous ?



## Ce que vous apprendrez

- 1 Fruits et légumes : combien de fois par jour ?
- 2 Le rôle des féculents dans un régime alimentaire sain
- 3 Une alimentation saine avec plus de poisson
- 4 Conseils pour manger moins de graisses saturées et de sucre
- 5 Apport en eau : quelle quantité d'eau boire par jour ?
- 6 Quelques données sur le sel et le sucre



## Rencontrez Maria, 84 ans, Espagne

---

Maria aime s'occuper de ses enfants, June et Jon.

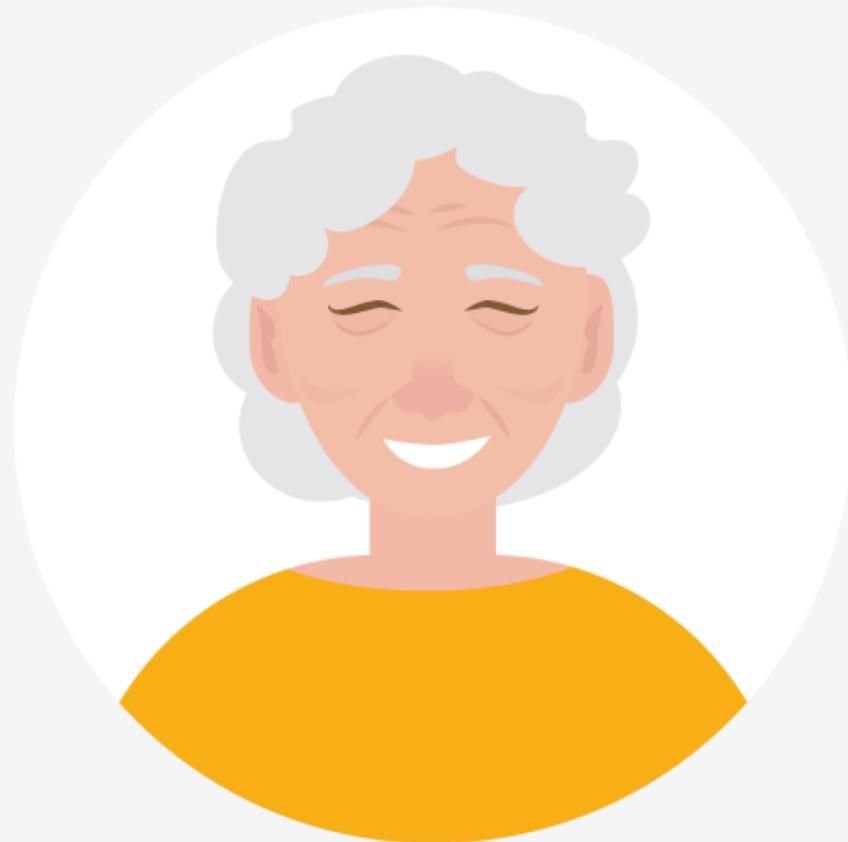
Elle aime tricoter, regarder les feuilletons à la télévision, donner des miettes de pain sec aux pigeons dans le parc.

Maria vit dans un appartement au 3ème étage, sans chauffage central et sans ascenseur.

Sa pension est faible et sa famille connaît de graves difficultés financières.

Elle a un très faible niveau d'alphabétisation en matière de santé, alors nous aimerions l'aider ! Voulez-vous vous joindre à nous ?

Commençons par en apprendre davantage sur "Comment garder une alimentation saine" !



# Comment garder un régime alimentaire sain

---

**1****2****3**

## Mangez des fruits et des légumes

Mangez au moins 5 portions d'une variété de fruits et de légumes chaque jour. Ils peuvent être de toutes tailles et de toutes formes : frais, surgelés, en conserve, séchés ou en jus ! Privilégiez les portions de fruits ou de légumes frais et surgelés et limitez la consommation de conserves, de produits séchés ou de jus.



## Le saviez-vous ?

Les jus libèrent le sucre contenu dans les fruits, qui peut endommager les dents. En outre, ils ne contiennent pas de fibres, de sorte que nous finissons par absorber le jus de fruit comme n'importe quelle autre boisson sucrée. Même les jus de fruits et les smoothies sans sucre ajouté sont sucrés.



## Choisissez la soupe !

C'est une façon saine et savoureuse de consommer des légumes et de conserver une alimentation saine. Essayez d'inclure des légumes dans vos recettes - ils constituent un moyen bon marché et sain d'ajouter de la saveur, de la couleur et de l'arôme à vos plats !

# Comment garder un régime alimentaire sain

---

1

2

3



## Faites des repas à base de féculents

Y compris les pommes de terre, le pain, le riz, les pâtes et les céréales à faible teneur en sucre, par exemple les flocons d'avoine ou les cornflakes. Privilégiez les variétés plus riches en fibres ou complètes, par exemple le riz brun, les pâtes au blé complet ou les pommes de terre avec leur peau. Essayez d'en consommer au moins un à chaque repas principal !

# Comment garder un régime alimentaire sain

---

1

2

3



**Mangez plus de poisson et réduisez votre consommation de viande**

Vous devriez essayer de manger au moins 3 à 4 portions de poisson par semaine. Cela doit inclure au moins une portion de poisson gras : saumon, thon, truite, hareng, sardines ou maquereau, par exemple.

# Comment garder un régime alimentaire sain

---

4

5

6



## Réduisez les graisses saturées

Vous avez besoin d'un peu de graisse dans votre alimentation, mais il est important de faire attention à la quantité et au type de graisse que vous consommez. Par exemple : les morceaux de viande gras, le beurre, le saindoux, la crème, la crème aigre et les glaces, les biscuits, les gâteaux et les pâtisseries. Gardez-les pour des occasions spéciales !



## Le saviez-vous ?

Les plats préparés contiennent beaucoup de graisses, notamment des graisses saturées.

C'est pourquoi il faut éviter d'en manger tous les jours.

Il existe d'autres moyens d'économiser du temps et de l'argent tout en continuant à manger sainement. Vous en apprendrez davantage dans le prochain chapitre "Comment manger sainement avec un budget limité" !



## Souvenez-vous

Limitez la quantité d'aliments frits et de rôtis riches en graisses. En plus d'être mauvais pour la santé, ils consomment plus de ressources (gaz et graisse pour la friture) et vous vous retrouvez avec une plus grande pile de vaisselle sale !



## Le saviez-vous ?

Dans le cas de produits en conserve contenant de la graisse (par exemple, thon, sardines), égouttez très bien la graisse avant de les consommer. Ou préférez les options dans l'eau. Vous réduirez ainsi la quantité de graisse ajoutée au plat !

# Comment garder un régime alimentaire sain



**Atteignez votre objectif quotidien en matière d'eau (1,5l/2l recommandés)**

Buvez-en (quotidiennement) nature, pétillante ou avec une rondelle de citron ! Essayez de préparer du thé. Buvez-le lorsqu'il est chaud ou laissez-le au réfrigérateur pour qu'il refroidisse (bonjour l'été !) N'ajoutez pas de sucre. Si vous y êtes habitué, essayez de réduire progressivement la quantité de sucre, jusqu'à ce que vous ne l'utilisiez plus.



## Un conseil

Vous devriez boire votre dose quotidienne de 1,5l/2l d'eau mais vous avez du mal à le faire ?

Prenez l'habitude d'emporter une bouteille d'eau de 750 ml avec vous et de la remplir chaque matin. Fixez-vous un objectif : boire une bouteille le matin et une autre l'après-midi !

OU : faites-vous aider par la technologie et téléchargez une application mobile de suivi et de rappel quotidien de boire de l'eau, par exemple : Aqualert.

Qu'en pensez-vous ? Restons hydratés !

# Comment garder un régime alimentaire sain

4

5

6



## Mangez moins de sel et de sucre

*C'est toi, Sucre ?* Regardez de plus près les étiquettes des aliments et découvrez les multiples facettes du sucre : saccharose, glucose, fructose, maltose, jus de fruits, mélasse, amidon hydrolysé, sucre inverti, sirop de maïs, miel !



## Réduisez votre consommation de sel !

---

L'OMS recommande aux adultes de consommer moins de 5 g de sel par jour. Cela représente un peu moins d'une cuillère à thé.

La plupart des gens en consomment en moyenne 9 à 12 grammes par jour. C'est trop !

Que se passe-t-il si votre consommation de sel est inférieure à 5 grammes par jour pour les adultes ?

Cela aide à réduire :

- la pression sanguine
- le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque





## Le saviez-vous ?

On estime que 2,5 millions de décès dans le monde pourraient être évités chaque année si la consommation mondiale de sel ne dépassait pas le niveau recommandé.

# Réduisez votre consommation de sel !

---

Voici quelques conseils pour vous aider à réduire votre consommation de sel :



## Pendant la préparation des aliments

Tirez le meilleur parti des herbes fraîches, des épices, du jus de citron, du vin et du vinaigre. Utilisez-les pour assaisonner votre cuisine. Rangez la salière pour éviter l'envie de rajouter du sel !



## A la table

N'apportez pas la salière avec vous à table. Loin des yeux, loin du cœur !



## En déplacement

Mangez moins de snacks salés (chips, crackers salés et noix salées). Privilégiez les cacahuètes naturelles et laissez les cacahuètes salées pour une occasion spéciale.



## Attention

Chaque fois que vous utilisez des aliments en conserve dans vos plats (ex: tomates pelées, haricots, pois chiches, pois, etc.), réduisez la quantité de sel ajoutée considérablement, car les aliments en conserve contiennent déjà du sel dans leur composition. Quand cela est possible (ex: pois chiches, haricots), égouttez-les et lavez-les bien avant de les utiliser pour éliminer l'excès de sel.

## Quelle quantité de sel y a-t-il ?

---

"Les aliments riches en sel ont un goût salé." Ne croyez pas que tous les aliments riches en sel ont un goût salé. Voici quelques exemples !



### Une assiette de nouilles instantanées

Plus de 2 cuillères à café de sel. Cela représente près de 5 g de sel. Vous vous souvenez de la recommandation de l'OMS ? 5 g de sel par jour ! Un déjeuner rapide et vous dépassez déjà la recommandation quotidienne !



### Une pizza surgelée

2 cuillères à café de sel. Cela représente 3,6 grammes de sel ! Que diriez-vous d'essayer une nouvelle recette de pizza maison ?



### Une lasagne surgelée

2 cuillères à café de sel ! Cela représente 3,9 grammes de sel, il ne reste plus qu'un 1g pour atteindre l'apport quotidien recommandé en sel !

# Réduisez votre consommation de sel !

---

Il y a du sel dans de nombreux produits que vous oubliez peut-être. En voici quelques-uns :

- ✓ Les aliments transformés (tels que les plats préparés)
  - ✓ Les viandes transformées comme le jambon, les lardons, le salami et les saucisses
  - ✓ Fromage, snacks salés et nouilles instantanées, entre autres
  - ✓ Sauce soja, sauce poisson
  - ✓ Bouillon concentré
  - ✓ Fruits de mer, poisson et viande en conserve
- ✓ Vous vous souvenez du dicton ? "Les aliments riches en sel ont un goût salé." Vous venez de voir que ce n'est pas une règle. Ce conseil vaut également pour le sucre : ce n'est pas parce qu'un aliment n'a pas un goût sucré qu'il ne contient pas de sucre ! Nous allons maintenant voir quelques données sur le sucre. C'est parti !

## Parlons du sucre !

---

La consommation excessive de sucre joue un rôle clé dans l'évolution du surpoids et de l'obésité, du diabète et des caries dentaires.

Le sucre est présent dans la plupart des aliments et dans les boissons sucrées (boissons gazeuses, par exemple), les en-cas sucrés et les sucreries.

La liste comprend : les desserts glacés, les biscuits, les céréales du petit-déjeuner, le chocolat, les fruits confits, le chocolat en poudre, les confitures et marmelades, les yaourts sucrés, certains laits végétaux (certaines boissons au soja et au riz, par exemple) et le miel.





## Le saviez-vous ?

Tous les sucres qui ont été ajoutés aux aliments ou aux boissons sont appelés sucres libres. Ces sucres peuvent être ajoutés par un fabricant d'aliments, à la maison ou par un chef.

Les sucres contenus dans le miel, les sirops (d'érable, d'agave, etc.), les jus de fruits non sucrés, les jus de légumes et les smoothies sont naturels, mais sont tout de même considérés comme des sucres libres.

Les adultes ne devraient pas consommer plus de 30 g de sucres libres par jour !



## Le saviez-vous ?

Les sucres se trouvant naturellement dans les fruits et légumes et dans le lait ne sont pas considérés comme des sucres libres.

Il n'est pas nécessaire de réduire la consommation de ces sucres.

Mais ils sont inclus dans le chiffre du "sucre total" figurant sur les étiquettes des aliments !

# Quelle quantité de sucre y a-t-il ?

---

Vous vous souvenez de la phrase "Les aliments riches en sel ont un goût salé" ? Il en va de même pour le sucre !



Dans 4 cookies aux pépites de chocolat  
24 g de sucre. Cela représente 2  
cuillères à soupe de sucre !



Dans une bouteille de coca  
30g de sucre ! Cela représente plus de  
2 cuillères à soupe de sucre !



Dans une boîte de lait au chocolat  
20g de sucre. Cela fait presque 2  
cuillères à soupe !



## Équilibre

Ces aliments ne sont pas à bannir de votre alimentation.

Gardez-les plutôt pour les occasions spéciales (une soirée avec vos amis le week-end, par exemple) !

# En pratique: liste de contacts et services utiles

---

Avant de passer au chapitre suivant, n'oubliez pas de parcourir certains de ces liens qui proposent des supports et des services utiles pour vous aider à poursuivre votre apprentissage !

## Des étiquettes colorées pour décoder les informations nutritionnelles

Qu'y a-t-il sur une étiquette ? Pour en savoir plus sur votre consommation de sel et de sucre, regardez attentivement les étiquettes des aliments :

- ✓ <https://quoidansmonassiette.fr/comprendre-etiquetage-alimentaire-reglement-inco-declaration-nutritionnelle-liste-ingredients-lire-emballage/> (FR)

## Recettes saines

Mettons-nous aux fourneaux ! Voici quelques recettes saines que vous pouvez essayer aujourd'hui :

- ✓ <https://www.lanutrition.fr/cuisine-et-recettes/recettes-sante> (FR)
- ✓ <https://www.bluezones.com/recipes/> (EN)

## Résumé du chapitre

---

**1**

Vous avez appris la portion recommandée de fruits et légumes à manger chaque jour.

---

**2**

Vous avez appris le rôle des féculents dans une alimentation saine.

---

**3**

Vous sentez-vous prêt à manger moins de viande ?  
Une alimentation saine doit comporter plus de poisson que de viande

---

**4**

Réduisez les graisses saturées et le sucre :  
n'oubliez pas cela lors de votre prochaine visite au supermarché.

---

**5**

Prenez votre bouteille d'eau ! A présent, vous devriez augmenter votre consommation quotidienne d'eau.

---

**6**

Vous avez pris connaissance de certaines données concernant le sel et le sucre. Que ressentez-vous à ce sujet ?

---

**7**

Consultez les chapitres suivants pour en savoir plus sur d'autres sujets qui contribuent à un mode de vie sain.

---

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

Comment conserver un régime alimentaire sain

---

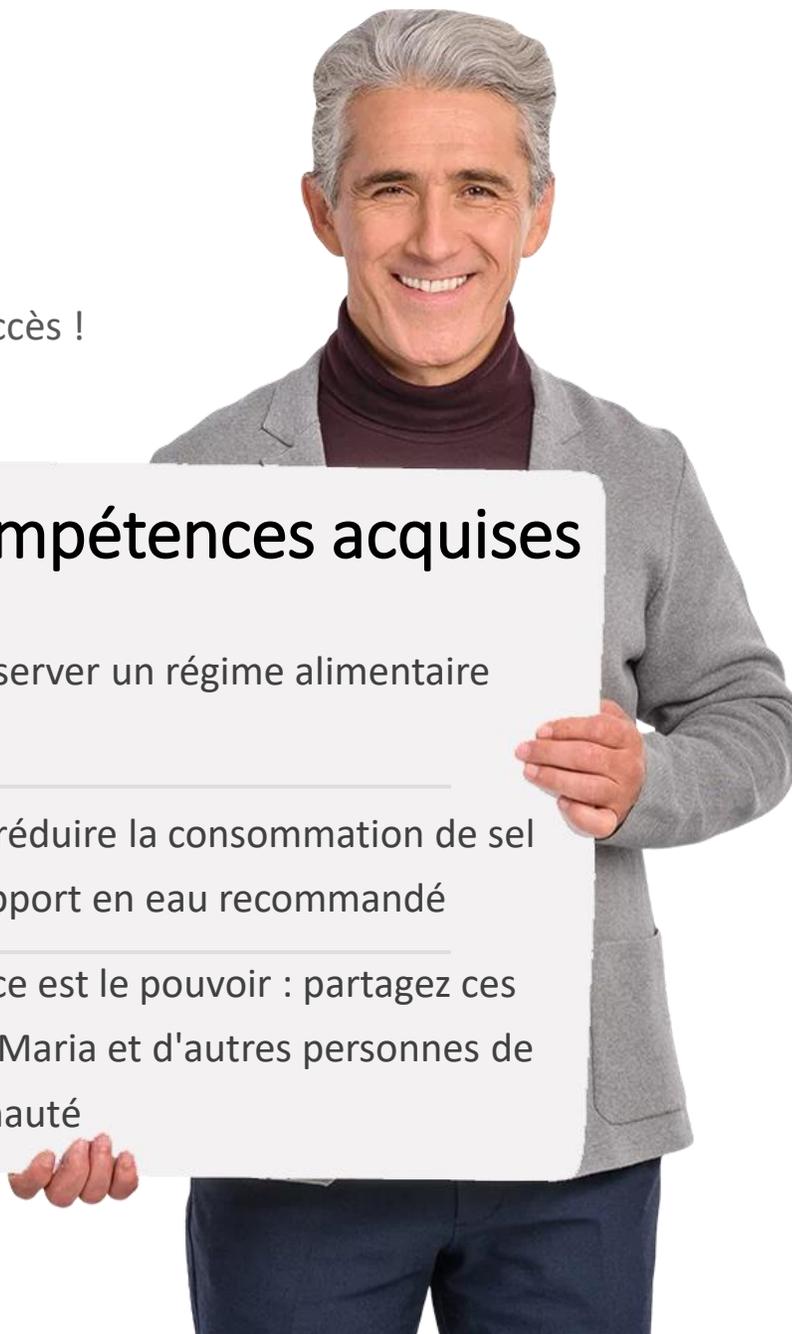
2

Conseils pour réduire la consommation de sel et de sucre. Apport en eau recommandé

---

3

La connaissance est le pouvoir : partagez ces résultats avec Maria et d'autres personnes de votre communauté



## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 2

CHAPITRE 2

## Comment manger sainement avec un budget limité

Vous voulez manger sainement tout en respectant votre budget ? Vous connaissez quelqu'un qui a du mal à avoir une alimentation variée ? Ce chapitre est pour vous ! Nous passerons en revue les éléments à prendre en compte lors de votre prochaine visite au supermarché, les moyens de réduire le gaspillage alimentaire et les astuces pour économiser de l'énergie. Allons-y !



# Comment manger sainement avec un budget limité

---

Ce chapitre est là pour vous donner des conseils de cuisine saine, savoureuse et économique.

Commencez à manger des repas sains et équilibrés dès aujourd'hui !



## Ce que vous apprendrez

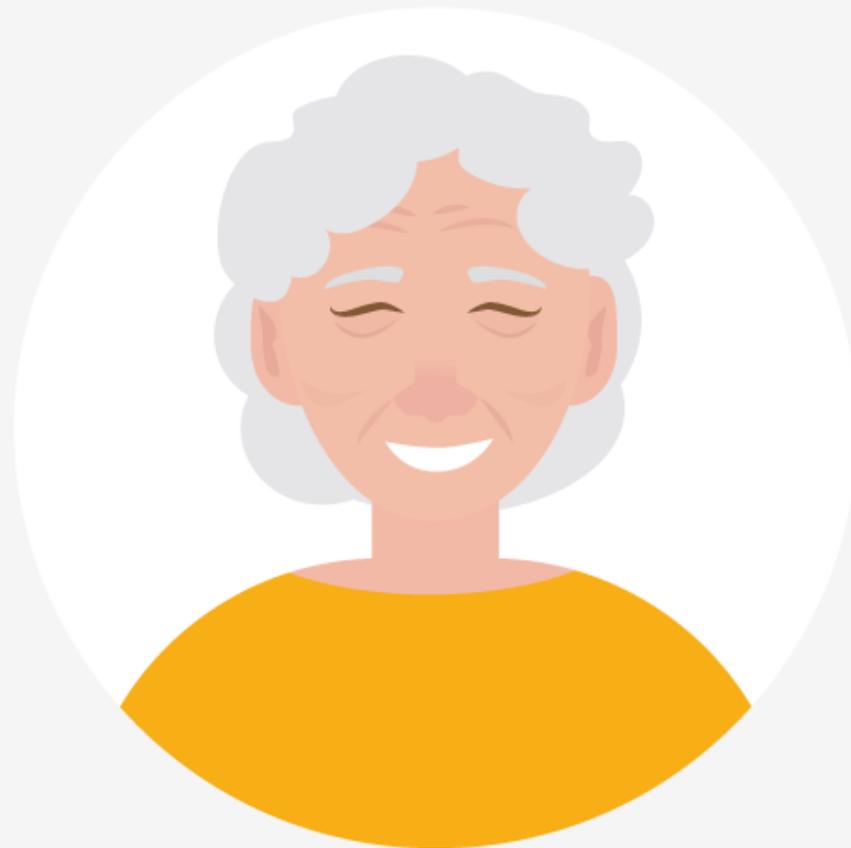
- 1 Comment planifier la prochaine visite au supermarché
- 2 Comment réduire les déchets alimentaires
- 3 Comment transformer les restes en nouveaux repas
- 4 Conseils pour économiser de l'énergie
- 5 Où acheter des plats et des ingrédients moins chers
- 6 De nouvelles recettes pour cuisiner de saison



## Rencontrez Maria, 84 ans, Espagne

---

Maria aime cuisiner, mais a des difficultés à faire les courses et à préparer des repas (qui sont sains et équilibrés).



# Comment manger sainement avec un budget limité

---



Quels sont ses besoins ?

Sa pension est faible, et sa famille connaît de graves difficultés financières.



Comment peut-elle manger plus sainement avec un budget serré ?

N'oubliez pas que ces conseils sont utiles à Maria et à tous ceux qui souhaitent économiser de l'argent et des ressources !

Plus

# Réduire le gaspillage alimentaire

---

Voici quelques idées de préparation de repas et quelques conseils à garder à l'esprit lorsque vous faites vos courses !



## Planifiez les repas de la semaine à l'avance

Choisissez un jour de la semaine pour planifier les repas et faire une liste de courses. De cette façon, il sera plus facile d'incorporer cette activité dans votre routine !



## Au supermarché

Respectez le plan et évitez les achats impulsifs ! Faites attention aux dates de péremption. Les aliments congelés doivent être le dernier article à être mis dans le caddie.



## Quatre saisons

Optez pour ce qui est de saison : c'est moins cher, plus nutritif et moins nocif pour l'environnement !



# Réduire le gaspillage alimentaire

---

On estime que 25 % des aliments achetés sont actuellement gaspillés ! Que pouvons-nous faire pour éviter ça ?



## Tout est dans l'épluchage

Essayez de manger les fruits et légumes avec leur peau chaque fois que c'est possible. Elles sont pleines de fibres, vitamines et minéraux !



## Utilisez tout

Vous pouvez éviter le gaspillage alimentaire en utilisant les vieilles feuilles et les tiges comme base pour votre prochaine soupe !



## Soyez créatif

Vous pouvez utiliser les fruits bien mûrs pour faire des purées, des jus ou des smoothies. Vous pouvez les ajouter au yaourt ou les inclure dans certaines recettes (ex : crêpes, gâteaux).



## Le saviez-vous ?

Si vous réutilisez les bouillons de cuisson (des légumes, du poisson, etc.) avec certaines herbes, vous pouvez réduire considérablement la quantité de sel ajoutée au plat.

Des résultats plus sains qui sont également bons pour votre portefeuille !

# Réduire le gaspillage alimentaire

---

La liste n'est pas encore terminée ! Voici d'autres conseils :



## Aromatisez votre bouillon

Ne gaspillez pas l'eau de cuisson ! Ces bouillons contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres. Utilisez-les pour faire une soupe ou comme base pour la cuisson du riz, des pâtes, des ragoûts, etc.



## Planifiez, planifiez, planifiez

Pour éviter de gaspiller les légumes, les fruits et autres produits frais, n'achetez que la quantité nécessaire pour préparer les repas que vous prévoyez pour la journée ou la semaine.



## Planifiez, planifiez, planifiez (suite)

Prenez en compte les dates des produits. La mention "à consommer de préférence avant le" concerne la qualité des aliments et n'est pas la même que la mention "à consommer jusqu'au" qui concerne la sécurité alimentaire.

# Réduire le gaspillage alimentaire

---

Transformez les restes en nouveaux repas ! Voici quelques suggestions :



## Réinventez votre alimentation

Si vous avez des restes, emballez-les et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 3 jours (72h). Vous pouvez simplement les réchauffer ou les utiliser pour préparer d'autres plats !



## Restes de viande et de poisson

Les restes de viande et de poisson peuvent être coupés en petits morceaux et ajoutés à des plats tels que les salades, les tartes, les pâtes, le riz, les sandwiches, etc.



## Pommes de terre/légumes cuits

Les pommes de terre/légumes cuits peuvent être inclus dans les soupes, les purées, etc. Les légumes peuvent également être ajoutés à d'autres plats, comme le riz ou les pâtes.

# Réduire le gaspillage alimentaire

---

Transformez les restes en nouveaux repas ! Voici quelques suggestions :



Restes de haricots, de pois chiches, etc.

Les légumes secs cuits (par exemple, les haricots, les pois chiches) peuvent être ajoutés à des soupes, salades ou inclus dans divers plats (par exemple, le riz aux haricots, les pâtes aux pois chiches, etc.)



Des restes de pain

Le pain peut être utilisé pour faire des toasts, du pudding, de la chapelure (mettez le pain au four pour le faire sécher et hachez-le ensuite !)



Jus de fruits

Le jus de fruits (par exemple orange, citron, pomme) peut être utilisé pour faire du thé ou des eaux aromatisées. N'oubliez pas d'atteindre votre objectif quotidien en matière d'eau (1,5l/2l recommandés).



## Notre conseil

Vous vivez seul ? Faites équipe avec votre voisin et partagez les aliments qui se consomment rapidement, par exemple coupez un ananas en deux et donnez-lui une moitié!

Cette astuce est utile pour d'autres choses que la nourriture. Vous avez un jardin mais vous n'avez pas besoin de vos propres outils ? Pourquoi ne pas en acheter de nouveaux avec votre voisin ? Ils peuvent également être utiles pour un jardin communautaire. Vous en apprendrez davantage sur ce sujet dans le chapitre "Les thérapies du bien-être" !

# Conseils pour économiser de l'énergie

Maintenant, que pouvons-nous faire de plus pour économiser de l'argent tout en cuisinant ? Voici quelques conseils pour aider votre budget et l'environnement !



## Couper la chaleur

Lorsque vous cuisinez, éteignez la source de chaleur 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson. Il y a encore assez de chaleur pour terminer la cuisson des aliments.



## Sous pression

La cuisson dans un autocuiseur peut être une option pour une cuisson plus rapide, plus saine et avec moins d'eau.



## Cuisez une plus grande quantité

Congelez/réfrigérez les portions supplémentaires pour plus tard - surtout les jours où vous avez moins de temps pour cuisiner. Vous économiserez ainsi de l'énergie (gaz, électricité), de l'eau et du temps.



## Conseils pour économiser de l'énergie : Cuisinière

---

- Utilisez des casseroles dont la taille est adaptée à la quantité de nourriture que vous cuisinez.
- Mettez des couvercles sur les casseroles pour éviter les pertes de chaleur
- Adaptez la taille de la casserole à celle du brûleur à gaz pour tirer le meilleur parti de la chaleur.
- Lorsque vous atteignez la température souhaitée (par exemple, l'ébullition), baissez le feu et laissez mijoter.





## Conseils pour économiser de l'énergie :

### Four

---

- Gardez le four fermé pendant la cuisson - le fait d'ouvrir constamment le four fait perdre de la chaleur au four qui utilise alors de l'énergie supplémentaire pour la récupérer.
- Ne préchauffez pas le four plus longtemps que nécessaire. De nombreux fours n'ont besoin que de quelques minutes pour atteindre la température de cuisson.
- Si le four est électrique, éteignez-le 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- Les ustensiles de cuisson en verre/céramique sont plus efficaces que les casseroles en métal. Ils permettent de cuisiner à une température plus basse





## Le saviez-vous ?

Le micro-ondes est l'appareil le plus économe en énergie, suivi de la cuisinière puis du four. Ce dernier consomme le plus d'énergie.

Si vous disposez d'appareils électriques tels qu'une bouilloire ou un grille-pain, utilisez-les à la place de la cuisinière. Ils consomment moins d'énergie.



## Plus de conseils pour économiser de l'énergie !

---

Voici d'autres conseils pour vous aider à économiser de l'argent tout en préparant des repas sains :

- ✓ Une bonne décongélation des aliments réduit de moitié le temps de cuisson. Comment faire ? Progressivement, au réfrigérateur, au micro-ondes ou sous l'eau froide.
- ✓ Couper les aliments en petits morceaux réduit le temps de cuisson
- ✓ La propreté de la cuisinière et du four permet une meilleure efficacité énergétique.
- ✓ N'utilisez que la quantité d'eau nécessaire à la cuisson de vos aliments.
- ✓ Dans la mesure du possible, faites cuire plusieurs aliments en même temps (par exemple, faites cuire du poisson, des pommes de terre et des légumes dans la même casserole).

# En pratique: liste des fruits et légumes de saison et services zéro déchet

---

Avant de passer au chapitre suivant, n'oubliez pas de parcourir certains de ces liens qui proposent des supports et des services utiles pour vous aider à poursuivre votre apprentissage !

## Ce qui est de saison

Découvrez quels fruits et légumes sont de saison dans votre pays :

- ✓ <https://www.fruits-legumes.org> (FR)
- ✓ <https://www.bordbia.ie/whats-in-season/> (IE)
- ✓ <https://eatsmarter.de/saisonkalender> (DE)
- ✓ EetBewust (jouwweb.nl) (NL)

## Zéro Déchet

Découvrez ces lieux qui vendent de la nourriture et d'autres biens à des prix plus bas :

- ✓ <https://toogoodtogo.fr/fr> (FR)
- ✓ <https://www.wearephenix.com> (FR)

## Activité 1 : Qu'est-ce qui est de saison ?

---



Faites bon usage de ce qui est de saison !

Vous venez de découvrir quels fruits et légumes sont de saison dans votre pays ! Et si vous appreniez de nouvelles recettes ? Choisissons-en une !



Allons-y pour la courge !

Saviez-vous qu'au Portugal, la saison des courges a lieu pendant les mois d'automne et d'hiver ? Et dans votre pays ? Qu'avez-vous découvert ?

[Plus](#)

## Nous faisons des rêves une réalité !

---

Avez-vous entendu parler du dessert portugais "*Sonhos*" ? Ce mot signifie littéralement "Rêves" ! Ils sont très populaires à Noël. L'une des recettes traditionnelles consiste en des gâteaux de courge frits, mais nous vous donnerons une [recette](#) plus saine, cuite au four, à essayer dès que ce sera la saison des courges !

N'oubliez pas que bien manger est une question d'équilibre. Les desserts peuvent donc faire partie du menu, même si ce n'est qu'une fois de temps en temps. Gardez-les pour les occasions spéciales (par exemple le week-end) !



## *Je rêve de : Sonhos de Abóbora (Gâteaux à la courge)*

---

- 1 kg de courge
- 4 œufs (séparés)
- 250 g de farine d'avoine, d'épeautre ou de blé
- ½ dl de lait (de vache ou végétal)
- Zeste de citron ou d'orange
- 4 cuillères à soupe de sucre brun ou sucre de coco
- 2 cuillères à café de levure chimique
- Cannelle en poudre (selon votre goût)
- Miel (selon votre goût)

Faites cuire la courge dans une casserole avec de l'eau et du sel.

Une fois cuite, laissez-la s'égoutter toute la nuit (vous pouvez la placer dans une passoire avec un tissu).

Le lendemain, écrasez la courge et ajoutez tous les ingrédients, à savoir les jaunes d'œufs, la farine avec la levure, le lait, le zeste de citron/orange et le sucre.

Enfin, battez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les au mélange. Mais attention : remuez de bas en haut pour que le mélange devienne mousseux. Laissez reposer pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 160 degrés C°. Tapissez des moules à muffins de papier sulfurisé. Remplissez presque chaque moule de pâte. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes.

A la fin, vous avez trois options :

- Saupoudrez les gâteaux de cannelle et arrosez-les de miel ;
- Enduisez les d'un mélange de cannelle et de sucre de coco ;
- Ou, préparez un sirop de vin de Porto avec un peu d'eau et de miel (à votre goût) - laissez bouillir un moment et arrosez les gâteaux de ce sirop !



## Qu'en pensez-vous ?

---

Vous aimez cette recette ? Essayez-la dès que ce sera la saison des courges dans votre pays !

Et pendant que vous y êtes, sauvegardez cette recette dans un livre de recettes et partagez-la avec d'autres personnes qui pourraient être intéressées (un ami, un membre de la famille, un voisin !) Saviez-vous que vous pouvez le faire en ligne ?

Vous tenez une épicerie ? Pourquoi ne pas commencer à proposer des recettes en magasin avec les ingrédients de saison ?



# Vous souvenez-vous de Maria ? Encouragez d'autres personnes comme elle à vous rejoindre dans votre quête d'un mode de vie plus sain !

---



## Invitez des amis pour une soirée saine

Pourquoi ne pas vous réunir avec vos amis/voisins toutes les deux semaines pour échanger des conseils et des recettes saines ?



## Partagez vos recettes saines avec vos amis

Partagez les nouvelles et les conseils santé : donnez les nouvelles recettes à vos contacts.



## Rencontrez les membres de la communauté

Vous avez eu envie d'essayer une nouvelle recette avec un légume de saison ? Mettez-en de côté et allez en offrir à votre voisin !



## Faites un appel vidéo et partagez les résultats

Prenez le temps, une fois par semaine, de contacter votre famille et vos amis. Envoyez-leur des photos de vos gâteaux à la courge !

## Résumé du chapitre

---

**1**

Vous disposez de conseils utiles pour planifier à l'avance les repas de la semaine suivante.

---

**2**

Vous vous rendez au supermarché ? Emportez nos conseils avec vous et faites l'essai !

---

**3**

Mangez de saison : des options végétales, nutritives et bon marché à essayer dès aujourd'hui.

---

**4**

Réduisez les déchets alimentaires : planifiez vos repas, (ré)utilisez tout.

---

**5**

Conseils pour économiser de l'énergie : cuisinière et four

---

**6**

En pratique: liste des fruits et légumes de saison et services zéro déchet

---

**7**

En cuisine : des recettes saines et bon marché

---



# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

Comment choisir des options moins chères et plus saines

---

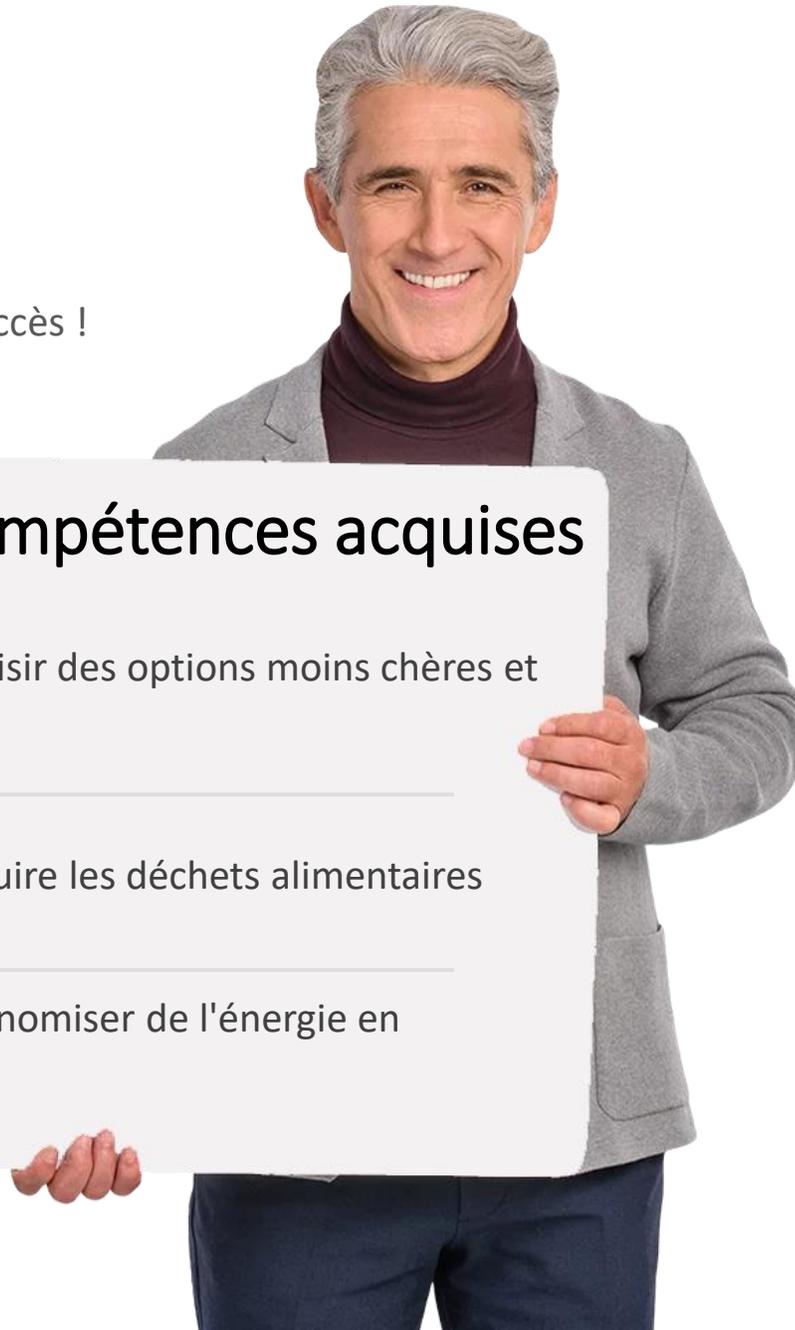
2

Comment réduire les déchets alimentaires

---

3

Comment économiser de l'énergie en cuisinant



## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY

MODULE 2

CHAPITRE 3

## Comment faire de l'exercice plus souvent

Rester actif est la clé d'un mode de vie sain. Quelles sont vos habitudes en matière d'exercice ? Aimeriez-vous vous entraîner davantage ? C'est l'occasion d'en apprendre plus sur l'exercice et de renforcer vos connaissances en matière de santé ! Ce chapitre présente quelques conseils pour rester actif à tout âge ! En avant !

## Exercice et activité physique

---

- L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit.
- Elle contribue à la prévention et à la gestion des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
- Elle réduit les symptômes de la dépression et de l'anxiété
- Elle améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- L'activité physique améliore le bien-être général



## Ce que vous apprendrez

- 1 Ce qui compte comme exercice et activité physique
- 2 Comment faire de l'exercice plus souvent
- 3 Comment s'entraîner en groupe
- 4 Comment s'engager avec les voisins et être plus actif dans la communauté





## Le saviez-vous ?

Jusqu'à 5 millions de décès par an pourraient être évités si la population mondiale était plus active.

Les personnes insuffisamment actives ont un risque de décès plus élevé de 20 à 30 % par rapport aux personnes suffisamment actives.

Plus de 80 % de la population adolescente mondiale n'est pas suffisamment active physiquement.

## Rencontrez Teresa, 83 ans, Portugal

---

- Elle aime se promener tous les jours dans le parc public près de chez elle.
- Elle suit des cours 3 fois par semaine dans une université du troisième âge et aime participer aux initiatives sociales de la ville de Porto.
- Elle aime être indépendante.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **CHAPITRE 3** Comment faire de l'exercice plus souvent

Vous en savez un peu plus sur Teresa maintenant et vous pouvez voir qu'elle est une personne active !  
Et vous ?  
Quel est votre routine d'exercice ?  
Cochez les éléments de la liste !

- Je suis physiquement actif
- Les activités de la vie quotidienne, comme cuisiner, nettoyer, aller au supermarché, constituent le seul exercice de ma routine.
- Je ne suis pas physiquement actif
- Je vais à la salle de sport chaque semaine
- Je fais partie d'un groupe de marche
- Je vais au travail à pied tous les jours
- Je prends des cours de danse
- Je serais plus actif physiquement si j'avais quelqu'un pour m'accompagner.

# Comment faire de l'exercice plus souvent

---

Maintenant que vous avez réfléchi à vos habitudes en matière d'exercice, passons en revue quelques faits essentiels concernant l'exercice physique :

- ✓ Tout type d'activité est bon pour vous.
- ✓ Plus vous en faites, mieux c'est.
- ✓ Vous pouvez atteindre votre objectif hebdomadaire d'activité physique en une seule journée ou sur deux ou plusieurs jours.
- ✓ Les adultes devraient pratiquer une activité physique tous les jours.
- ✓ **Comment pouvez-vous intégrer ces changements dans votre routine ? Ou, si vous êtes déjà une personne active, comment pouvez-vous encourager les autres à faire de même ? C'est ce que nous allons voir !**

# Comment faire de l'exercice plus souvent

Voici quelques conseils pour les adultes de 19 à 64 ans ! Ces directives en matière d'activité physique sont conformes au National Health Service (système de santé publique du Royaume-Uni), c'est pourquoi nous vous présentons des conseils pour deux groupes différents : les adultes de 19 à 64 ans et les adultes de 65 ans et plus. Néanmoins, gardez à l'esprit que chacun est unique et doit faire ce qui lui convient le mieux ! C'est parti !



## Trouvez ce qui vous plait

Il existe de nombreuses façons de se dépenser ! Trouvez ce qui vous convient le mieux : promenade dans un parc, à la plage, à la montagne, quel que soit votre environnement ; la natation ; la danse ; les sports d'équipe ; le jogging ; la liste est sans fin !



## Modifiez votre routine

Vous pouvez réaliser votre objectif hebdomadaire d'activité physique en un seul jour ou sur deux jours ou plus. Choisissez un jour de la semaine pour le faire. Inscrivez-le sur votre agenda ! Il n'est jamais trop tard pour prendre une nouvelle habitude !



## Facilitez-vous la vie

Laissez vos chaussures de course près de la porte. Préparez vos affaires la veille au soir. Invitez un ami à vous rejoindre. Ces actions vous aideront à rester concentré et à poursuivre vos objectifs !

## Comment faire de l'exercice plus souvent : Activité modérée

---



Allez vous promener  
Cela augmentera votre  
rythme cardiaque



Profitez d'une promenade à  
vélo  
Ça accélèrera le rythme de  
votre respiration et vous  
réchauffera



Poussez une tondeuse à  
gazon  
Si vous travaillez à un niveau  
d'intensité modérée, vous  
pouvez toujours parler, mais  
pas chanter. Essayez-le !



Dancez !  
Faites au moins 150 minutes  
d'activité d'intensité modérée  
par semaine

## Comment faire de l'exercice plus souvent : Activité vigoureuse

---



### Faites un jogging

75 minutes d'activité vigoureuse peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé similaires à ceux de 150 minutes d'activité d'intensité modérée.



### Allez nager

La plupart des activités modérées peuvent devenir vigoureuses si vous augmentez votre effort.



### Faites du sport

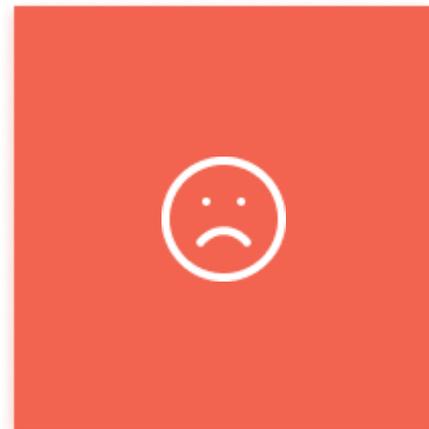
Une activité vigoureuse vous fait respirer fort et vite.



### Montez les escaliers

Vous ne pourrez pas dire plus de quelques mots sans faire une pause pour respirer.

# Les adultes de 65 ans et plus constituent le groupe d'âge le plus sédentaire

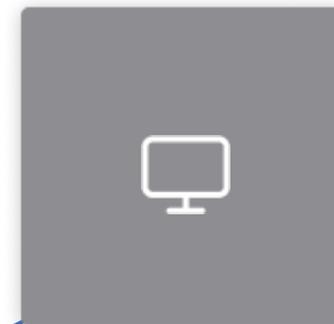
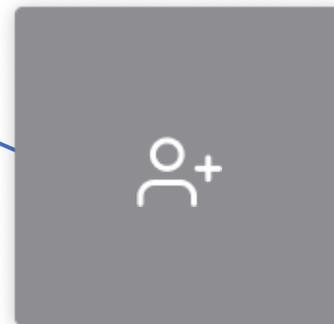


## Quel est le problème ?

Beaucoup passent, en moyenne, 10 heures ou plus par jour assis ou couché

## Quels sont les risques ?

Maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, certains cancers, dépression et démence.

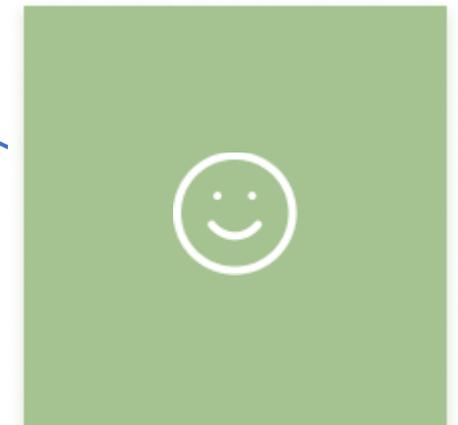


## Comment pouvez-vous aider ?

Connaissez-vous des adultes âgés de 65 ans et plus qui entrent dans cette catégorie ?

## Nous allons le découvrir !

Prochaine étape : en savoir plus sur les directives en matière d'activité physique pour les personnes âgées (65 ans et plus).



## Comment faire de l'exercice plus souvent : Activité légère

---



Se lever et faire une tasse de thé

Qu'est-ce qui compte comme activité légère ? Bouger plutôt que de s'asseoir ou de s'allonger !



Se déplacer dans la maison

Il est bon de faire une activité légère, même si ce n'est que bouger dans la maison !



Marcher lentement

Réduisez le temps passé en position assise ou allongée.



Passer l'aspirateur

Tout type d'activité est mieux que rien. Et plus on est de fous, plus on rit !



## Souvenez-vous !

Il n'y a pas de personne âgée type, donc les recommandations précédentes ne s'appliquent pas à chaque individu de ces groupes d'âge.

Trouvez ce qui vous convient le mieux et comprenez que cela ne s'applique pas nécessairement à tout le monde !

En marche!

## Faire partie d'un groupe

---

- Faire de l'exercice en groupe peut être plus facile que de s'entraîner seul. Lorsque nous nous entraînons avec d'autres personnes, nous aimons aussi passer du temps avec elles. Tout le monde est là dans le même but, et nous apprécions donc la compagnie des autres.
- Vos compagnons d'entraînement peuvent devenir votre famille et ce sentiment de camaraderie peut vous aider à garder vos objectifs!





*"Et c'est ce dont j'ai besoin : quelqu'un qui compte sur moi pour venir".*

Membre du projet Blue Zones Walking Moais

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking>

## Trouver des compagnons d'entraînement !

Vous pouvez faire des promenades quotidiennes dans le quartier et encourager vos voisins à vous rejoindre !

Aux États-Unis, par exemple, des groupes de 5 à 8 personnes se réunissent une fois par semaine pour faire une promenade (d'au moins 30 minutes) dans la communauté.

Cette idée est issue du Moai, un projet social originaire d'Okinawa, au Japon, qui rassemble des groupes de personnes dans un but commun.

Soyez un agent du changement !

[Plus d'infos](#)



## Night Runners Coimbra

---

- Night Runners Coimbra est un groupe de course/marche de nuit à Coimbra, au Portugal.
- Un groupe d'étudiants de la licence de l'ESEC a lancé ce projet en 2013.
- Ils rassemblent les gens dans les rues et leur donnent les moyens de participer à cette initiative de "sport pour tous" !
- L'événement est gratuit, tout le monde peut y participer, il suffit de se présenter le mercredi à 21h30 au même point de rencontre !





## Groupes d'entraînement dans votre pays

---

- <http://www.asso-des-solos.fr> (FR)
- <https://www.partenairesport.fr> (FR)



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 2** **CHAPITRE 3** Comment faire de l'exercice plus souvent

Y a-t-il des compagnons d'entraînement dans votre communauté ?  
Allons-y !  
Faites quelques recherches rapides et partagez vos découvertes ci-dessous !

## Activité 2 : Trouvez vos compagnons d'entraînement !

---

- L'idée d'avoir un compagnon d'entraînement vous intéresse ? Il peut vous accompagner pour une simple promenade dans le parc !
- Pensez-y un instant, qui aimerait vous rejoindre ? Un ami proche, un parent, un voisin ? Ou souhaitez-vous rencontrer de nouvelles personnes ? Choisissez une personne qui, selon vous, aimerait se joindre à vous et invitez-la à se promener !
- Vous avez rencontré Teresa. Elle se promène tous les jours dans le jardin public près de chez elle. Suivez son exemple !



## Résumé du chapitre

---

**1**

Activité modérée, activité vigoureuse ou activité légère. Il s'agit d'être actif

---

**2**

En pratique: liste des groupes d'entraînement dans votre pays et votre communauté

---

**3**

Trouvez vos compagnons d'entraînement !

---

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

- 1 Conseils pour être plus actif physiquement

---

- 2 Types d'exercices

---

- 3 Comment trouver un partenaire d'entraînement

## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)



**HEALTHY** | **MODULE 2** | **CHAPITRE 4**

## Utilisation sûre des médicaments

L'objectif de ce chapitre est de fournir à tous les apprenants les informations essentielles nécessaires à la gestion des médicaments.

## Utilisation sûre des médicaments

---

Nous avons parlé d'une alimentation saine et de l'importance de l'activité physique, que ce soit en groupe ou seul.

Parlons maintenant d'un autre sujet important pour un mode de vie sain : l'utilisation sûre des médicaments.

Pensez-y : que savez-vous des médicaments ?



## Ce que vous apprendrez

- 1 Marques et génériques
- 2 Informations de base sur les médicaments
- 3 Questions possibles pour les prestataires de soins de santé
- 4 Liste de contacts et de services



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 2** **CHAPITRE 4** Utilisation sûre des médicaments

Commençons par ceci : connaissez-vous la différence entre les noms de marque et les génériques ?

Nom générique	Créé par la société pharmaceutique qui a fabriqué le médicament
Nom de marque	Le nom de l'ingrédient actif du médicament

# Utilisation sûre des médicaments : Nom de marque et génériques

---



## Génériques

Par exemple, l'Aciclovir est le nom générique d'un médicament utilisé pour traiter les boutons de fièvre, la varicelle et le zona.



## Nom de marque

La société qui fabrique l'Aciclovir le vend sous le nom de Zovirax.

Plus

# Utilisation sûre des médicaments : Nom de marque et génériques

---

Alors, qu'est-ce que cela signifie ?



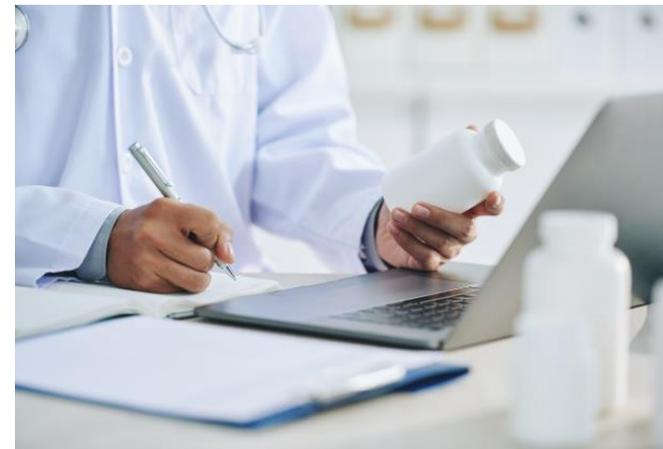
La version générique = la version de marque

Ils contiennent les mêmes ingrédients actifs - la partie du médicament qui le fait fonctionner - et sont donc identiques.



Les médicaments génériques sont généralement moins chers

Ils sont tout aussi efficaces mais coûtent beaucoup moins cher. Pensez à ce qui se passe lorsque vous allez au supermarché. La marque propre du supermarché est généralement moins chère que la version de marque !



Les médicaments qui vous sont prescrits changent constamment ?

Cela peut être dû au fait que l'on vous donne la version générique plutôt que la version de marque. En fin de compte, vous prenez un médicament générique de la même manière qu'un médicament de marque, alors choisissez ce qui convient le mieux à votre budget !

# Utilisation sûre des médicaments : Informations essentielles sur les médicaments

Il y a beaucoup de médicaments, n'est-ce pas ? Nous devons être vigilants avec nos médicaments et les utiliser en toute sécurité. Si nous les prenons de la mauvaise façon ou si nous mélangeons certains médicaments, cela peut être dangereux. Découvrez-en plus sur les médicaments ci-dessous :



## Ordonnances

Ce que vous ne pouvez obtenir que sur ordonnance médicale (par exemple, un inhalateur pour l'asthme ou des comprimés pour réduire votre taux de cholestérol).



## Pilules, liquides ou crèmes en vente libre

Ce que vous pouvez acheter sans ordonnance (par exemple, des pilules pour les maux de tête)



## Vitamines, gouttes pour les yeux ou compléments alimentaires

Assurez-vous que votre médecin connaît TOUS les médicaments que vous prenez, y compris ceux prescrits par un autre médecin, vitamines, suppléments, remèdes à base de plantes et médicaments en vente libre que vous utilisez occasionnellement.

# Utilisation sûre des médicaments : Informations essentielles sur les médicaments

Vous devriez toujours parler avec votre médecin, infirmière ou un autre professionnel de la santé des médicaments que vous prenez. Voici quelques conseils utiles lorsque vous commencez à prendre un nouveau médicament !

- ✓ Passez en revue vos allergies et les problèmes que vous avez rencontrés avec d'autres médicaments, comme des difficultés respiratoires, des indigestions, des éruptions cutanées, des étourdissements ou des sautes d'humeur.
- ✓ Découvrez si vous devez modifier ou arrêter de prendre d'autres médicaments sur ordonnance ou en vente libre pendant que vous utilisez ce nouveau médicament.
- ✓ Conservez une liste de tous les médicaments sur ordonnance et des remèdes en vente libre que vous prenez. Gardez une trace de vos médicaments !
- ✓ Notez toute instruction particulière sur la façon de prendre le médicament !
- ✓ Ensuite, nous vous guiderons à travers certaines des questions à poser au médecin au sujet d'un nouveau médicament.

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

---

**1****2****3**

Questions pour vos prestataires de soins de santé

Quel est le nom du médicament et pourquoi je le prends ?

Quelle condition médicale ce médicament traite-t-il ?

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

---

1

2

3



Questions pour vos prestataires de soins de santé

Combien de fois par jour dois-je le prendre ? À quelle(s) heure(s) ?

Si la boîte indique de prendre "4 fois par jour", cela signifie-t-il 4 fois en 24 heures ou 4 fois pendant la journée ?

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

---

1

2

3



## Questions pour vos prestataires de soins de santé

Quelle quantité de médicament dois-je prendre ?

Dois-je prendre le médicament avec de la nourriture ou non ? Y a-t-il quelque chose que je ne dois pas manger ou boire lorsque je prends ce médicament ?

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

4

5

6



Questions pour vos prestataires de soins de santé

Combien de temps faut-il à ce médicament pour agir ?

Quels sont les effets secondaires auxquels je peux m'attendre ? Que dois-je faire si j'ai un problème ?

Aurai-je besoin d'un renouvellement? Comment l'obtenir ?

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

4

5

6



## Questions pour vos prestataires de soins de santé

Ce médicament peut-il causer des problèmes si je prends d'autres médicaments ?

Puis-je conduire en toute sécurité pendant que je prends ce médicament ?

# Utilisation sûre des médicaments : Soyez informé

---

4

5

6



Questions pour vos prestataires de soins de santé

Quand dois-je arrêter de prendre le médicament ?

Si j'oublie de prendre mon médicament, que dois-je faire ?



## N'oubliez pas !

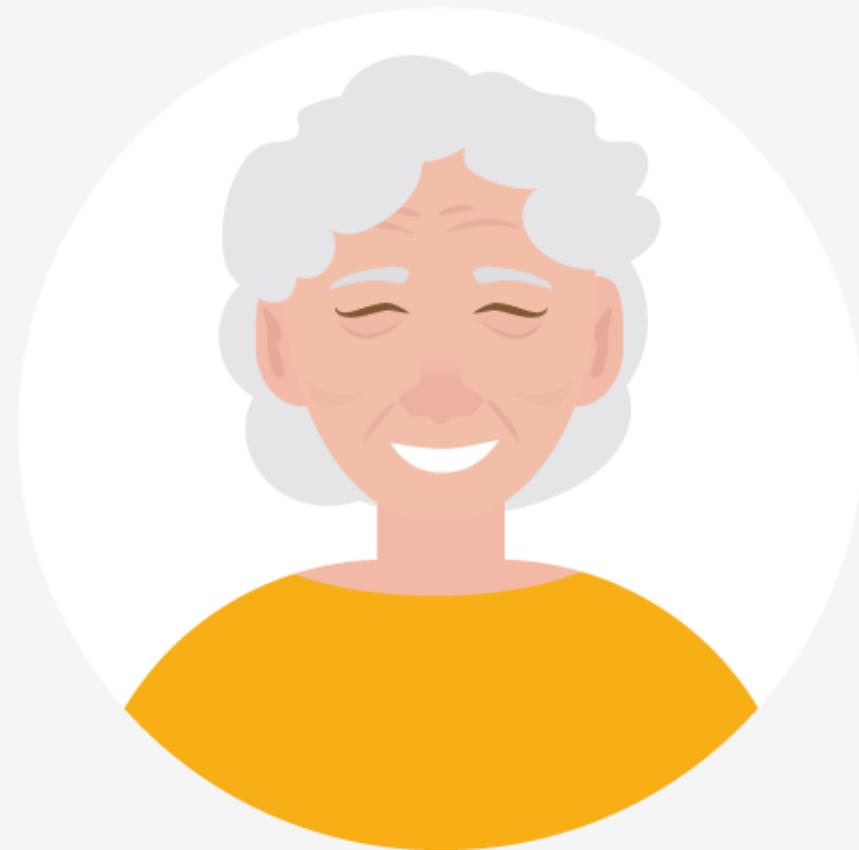
Chaque fois que vous consultez votre médecin, parlez-lui des nouveaux médicaments que vous prenez, et n'oubliez pas de lui demander si vous devez toujours tous les prendre.

Rappelez-vous que vous pouvez toujours vous référer au mode d'emploi, au cas où vous auriez besoin de clarifier quelque chose !

## Activité 3 : Gestion des médicaments

---

- Maria souffre de plusieurs maladies chroniques et se voit prescrire de nombreux médicaments différents.
- Sa pension est faible et sa famille connaît de graves difficultés financières.
- Elle a des problèmes pour gérer sa propre santé et pour adhérer au traitement.
- Comment peut-elle commencer à résoudre certains de ces problèmes ? Voyons cela !



## Activité 3 : Gestion des médicaments

---

Premièrement : Quel est le traitement actuel de Maria : médicaments, thérapies, etc ?

- ✓ 1 injection d'insuline par jour pour le contrôle du glucose
- ✓ 1 comprimé pour prévenir les ulcères d'estomac
- ✓ 1 comprimé pour prévenir les caillots sanguins
- ✓ 1 pilule pour prévenir la rétention d'eau
- ✓ 2 pilules pour contrôler la pression sanguine
- ✓ 1 pilule pour réduire le cholestérol
- ✓ Les analgésiques pour les douleurs articulaires occasionnelles

## Activité 3 : Gestion des médicaments

---



Maria a du mal à prendre ses médicaments.

Elle a besoin d'aide pour mieux respecter son ordonnance et éviter les effets secondaires indésirables. Encouragez-la à tenir une **liste de ses médicaments**.



Faites une liste

Cette feuille vous aidera à garder une trace des informations utiles à apporter lors du prochain rendez-vous chez le médecin. Voyez sur la prochaine diapositive.

Plus



## Activité 3 : Gestion des médicaments

---

Appel à l'action ! La liste comprend des sujets tels que : le nom du médicament, à quoi il sert, la 1<sup>ère</sup> dose, le nom du médecin, la couleur/la forme du médicament, les instructions relatives au médicament et les effets secondaires possibles.

Inspirez-vous de la liste de la diapositive précédente et créez-en une pour vous-même. Vous pouvez également en créer une pour Maria en utilisant les informations disponibles.

N'oubliez pas que cet exemple est utile pour vous, que vous utilisiez cette liste pour suivre vos médicaments ou que vous utilisiez ces conseils pour aider une personne âgée ou une personne de votre entourage à gérer ses médicaments.





## Le saviez-vous ?

Au Portugal et en Irlande, il existe un service de conditionnement en pharmacie pour vous aider (ou la personne dont vous vous occupez) à garder une trace des médicaments.

Vous pouvez demander des informations sur ce service à votre pharmacie locale et si vous êtes d'accord, elle pourra organiser vos médicaments hebdomadaires dans des petits plateaux avec des compartiments séparés pour les jours de la semaine et les heures de la journée. Trouvez-vous cela utile pour vous ou pour quelqu'un que vous connaissez ?

## En pratique: liste des contacts et services utiles

---

Saviez-vous que vous pouvez contribuer à la surveillance de la sécurité des médicaments en signalant tout effet secondaire suspect ? Ou avoir accès à une base de données de médicaments et faire une recherche rapide sur les prix ? Consultez la liste ci-dessous :

- ✓ Portugal, INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P. :  
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed> (PT)
- ✓ Pays-Bas, College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) : <https://www.cbg-meb.nl/onderdelen/over-cbg> (NL)
- ✓ Irlande, Autorité de réglementation des produits de santé (HPRA) : <https://www.hpra.ie/> (EN)
- ✓ France, L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM),  
<https://www.ansm.sante.fr/> (FR)
- ✓ Allemagne, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) :  
[https://www.bfarm.de/DE/Home/home\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Home/home_node.html) (DE)
- ✓ Pologne, <http://www.urpl.gov.pl/pl> (PL)

## En pratique: liste des contacts et services utiles

---

Avant de passer au chapitre suivant, n'oubliez pas de parcourir certains de ces liens qui proposent des supports et des services utiles pour vous aider à poursuivre votre apprentissage !

### Ordonnance médicale électronique

- ✓ <https://www.vie-publique.fr/loi/277266-ordonnance-18-novembre-2020-prescription-electronique-medicale>  
(FR)
- ✓ [Electronisch voorschrijven \(EVS\) | Medicatieveiligheid | Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd \(igj.nl\)](#) (NL)

### Jeu de société sur l'utilisation sûre des médicaments

*Tratar de Mim*, ou en français, Prendre soin de moi, est un jeu de société conçu au Portugal pour les enfants de 7 à 12 ans afin d'améliorer leur santé de manière ludique. Il peut être téléchargé (gratuitement) ici :  
<https://extranet.apifarma.pt/tratardemim/Paginas/Jogo-Tratar-de-Mim.aspx>.

# Résumé du chapitre

---

**1**

Vous devriez maintenant connaître la différence entre les noms de marque et les génériques.

---

**2**

Vous avez passé en revue des informations essentielles sur les médicaments

---

**3**

Vous avez appris quelques questions utiles sur les médicaments à poser aux prestataires de soins de santé.

---

**4**

Vous disposez d'une liste de contacts et de services utiles

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

Quelle est la différence entre les médicaments de marque et les médicaments génériques ?

---

2

Que demander lors du prochain rendez-vous chez le médecin ?

---

3

Comment assurer le suivi des médicaments

## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY

MODULE 2

CHAPITRE 5

# Thérapies de bien-être

Ce chapitre se concentre sur les thérapies holistiques et le rôle de la communauté dans le bien vieillir.

## Bien-être du corps et de l'esprit

---

- Une thérapie de bien-être se concentre sur la santé mentale et physique de l'individu.
- Construire et entretenir des relations contribue également à un mode de vie sain.
- Apprenez-en davantage avec ce module sur le yoga, le tai chi, la peinture, les cours de danse et d'autres activités de groupe qui améliorent votre mode de vie et vous permettront d'être et de faire ce qui vous tient à cœur, quel que soit votre âge !



## Ce que vous apprendrez

---

- 1 | Quelles sont les thérapies de bien-être
- 2 | Vieillir en bonne santé et le rôle de la communauté : initiatives en faveur des personnes âgées



## Communauté favorable aux personnes âgées

---

- Avez-vous réfléchi au fait que, lorsque nous vieillissons, nous passons souvent plus de temps dans nos maisons et nos communautés ? L'environnement joue donc un rôle important dans notre santé, notre bien-être et notre qualité de vie.
- C'est pourquoi nous devons travailler ensemble pour éliminer les obstacles qui empêchent les personnes âgées de participer à la vie de leur communauté.
- Nous devons veiller à ce que ceux qui sont moins mobiles ou qui ne sont pas connectés en ligne ne soient pas laissés pour compte. On s'y met ?





## Activité 4

# Amis et voisins



## Passez à l'action !

La pandémie de Covid-19 nous a montré à quel point nous avons besoin d'un bon réseau de soutien. Tirons-en quelques leçons !

Soyez un agent de changement dans votre communauté ! Vous connaissez quelqu'un qui pourrait avoir besoin de votre aide ou de votre soutien ? Tendez-lui la main !

## Activité 4 : Amis et voisins

---

**1****2****3**

### Ma communauté

Réfléchissez à vos expériences passées de voisinage.

Comment était votre vie en grandissant ? Étiez-vous proche de vos voisins ? Aviez-vous un bon sens de la communauté ?

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 2** **CHAPITRE 5** Thérapies de bien-être

Comment était votre sens de la communauté en grandissant ?

- Je connaissais mes voisins
- Lorsqu'il y avait un problème, mes voisins et moi nous serrions les coudes pour trouver une solution.
- J'étais satisfait de mon quartier
- Je discutais avec mes voisins une fois par mois (au moins !)
- J'allais chez mes voisins pour le déjeuner ou le dîner.
- J'empruntais des choses à mes voisins
- Je me sentais soutenu par les membres de ma communauté
- J'ai grandi avec un bon sens de la communauté
- Je marchais tous les jours (je prenais le bus) pour aller à l'école avec mes voisins.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 2** **CHAPITRE 5** Thérapies de bien-être

Et aujourd'hui ? Comment est votre sens de la communauté ?

- Je me sens soutenu par les membres de ma communauté
- Je connais mes voisins
- Je me promène avec mes voisins
- Je vais déjeuner ou dîner chez mes voisins
- Je soutiens les autres membres de la communauté
- J'échange des faveurs avec mes voisins
- J'emprunte des choses à mes voisins
- Je suis satisfait de mon quartier
- J'ai un bon sens de la communauté
- Je discute avec mes voisins une fois par mois

## Activité 4 : Amis et voisins

---

1

2

3



### Recherchez des activités dans votre communauté

Qu'est-ce qui caractérise une communauté incluant les personnes âgées? Avoir des activités disponibles pour tout le monde. Ces activités permettent aux personnes âgées de participer, de faire des choses et sont des moyens amusants de rencontrer vos nouveaux voisins et de découvrir ce qui passionne votre communauté locale !

## Activité 4 : Amis et voisins

---

1

2

3



### Comment trouver ces activités ?

Recherchez les événements dans votre région (Facebook, bulletins d'information, programme) ou arrêtez-vous dans les commerces locaux et prenez note des événements inscrits sur leurs tableaux d'affichage !

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **CHAPITRE 5** Thérapies de bien-être

Qu'avez-vous découvert ?  
Créez votre liste des activités dans votre quartier !  
Écrivez-les dans les rubriques ci-dessous :

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 2** **CHAPITRE 5** Thérapies de bien-être

Que pensez-vous de ces événements ?

- Je connais beaucoup de personnes qui participent habituellement à ces événements
- Je ne connais personne là-bas
- À proximité
- Intéressant
- Accessible
- Ils sont chers
- Ils ne sont pas intéressants
- L'événement est adapté et conçu pour les personnes de tous les âges
- Ils sont trop loin

## Activité 4: Amis et voisins

---

Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde !

Et si vous preniez les choses en main ?

Organisez une (petite) fête de quartier, un pique-nique dans le parc, une fête à la maison, tout ce qui vous convient à vous et à votre communauté !

Et ensuite ?



## Activité 4 : Amis et voisins

4

5

6



### Posez la date

Choisissez une occasion spéciale (par exemple, la Journée européenne des voisins, chaque dernier vendredi du mois de mai). De cette façon, il sera plus facile d'attirer l'attention du public !

## Activité 4 : Amis et voisins

4

5

6



### Choisissez le lieu

Quel temps fait-il dehors ? Pouvez-vous vous retrouver au parc ? Fournissez la table/les chaises et invitez les autres à apporter de la nourriture. De cette façon, chaque personne sera responsable d'apporter à manger et à boire.

## Activité 4 : Amis et voisins

4

5

6



### Diffusez la nouvelle

Créez un événement sur Facebook et invitez vos amis !

Imprimez quelques affiches et distribuez-les dans toute la ville ! Ou, allez vous promener et parlez-en à ceux que vous rencontrez !

## Activité 4 : Amis et voisins

---

Si c'est réussi, commencez à penser à en faire un événement régulier. Vous pouvez commencer avec 10 personnes et progressivement aller jusqu'à atteindre 100 personnes par exemple !



## Notre sélection : Amis et voisins au Portugal

---

**En 2015, l'association *Boa Vizinhança Santo António*, (*Associação Boa Vizinhança Santo António*), à Lisbonne, au Portugal, a organisé une fête dans un jardin local pour marquer la Journée européenne des voisins. Cet événement visait à renforcer les liens entre les personnes qui vivent dans le conseil paroissial de *Santo António*.**

Entre 12 heures et 22 heures, il y avait de l'artisanat local, de la gastronomie, de la musique live, des tombolas, du maquillage, etc. L'entrée est gratuite.

Des membres du conseil paroissial de *Santo António* étaient présents pour clarifier les doutes de la population sur les services fournis.

Les fonds résultant de la vente de billets de tombola ou de dons ont été distribués aux associations d'aide sociale du Conseil paroissial .

[En savoir plus \(PT\)](#)

## Thérapies de bien-être

---

Notre voyage à travers le mode de vie et les thérapies a franchi des étapes importantes : une alimentation saine, l'exercice physique, l'utilisation sûre des médicaments, passer du temps de qualité avec les amis et les voisins, et nous arrivons maintenant à la dernière étape de ce module.

Voici quelques-unes des activités que vous pouvez faire seul ou en groupe pour vous détendre, combattre votre anxiété et votre sentiment de solitude, entre autres. Y a-t-il des activités de ce type dans votre communauté ?



# Thérapies de bien-être

---

Que connaissez-vous déjà certaines thérapies ? Avez-vous déjà entendu parler de l'une d'entre elles ?



## Yoga

Le yoga se concentre sur la force, la souplesse et la respiration. Il s'agit d'une série de mouvements destinés à accroître la force, la souplesse et la respiration, afin d'améliorer le bien-être physique et mental.



## Tai chi

Le tai chi est un exercice à faible impact qui permet de réduire le stress, d'améliorer la posture, l'équilibre et la mobilité générale, et d'accroître la force musculaire des jambes.



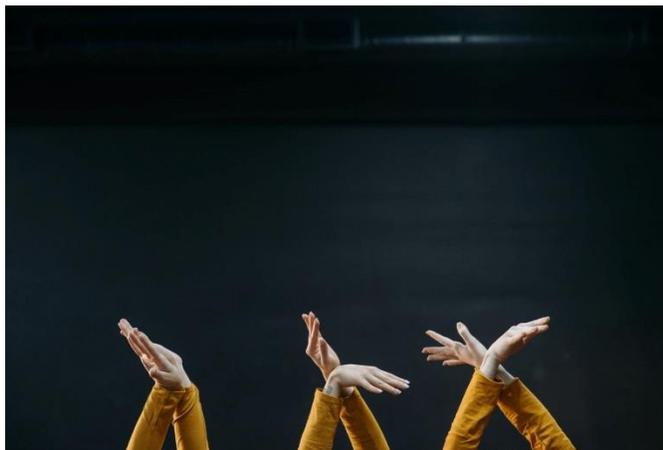
## La pleine conscience

Rappelez-vous de prendre conscience de vos pensées, de vos sentiments, de vos sensations corporelles et du monde qui vous entoure. C'est le premier pas vers la pleine conscience.

# Thérapies de bien-être

---

Vous êtes-vous déjà inscrit à l'une de ces activités ? Connaissez-vous quelqu'un qui l'a fait ? Comment s'est déroulée cette expérience ?



## Cours de théâtre

Cette activité de groupe permet de lutter contre la solitude, de favoriser la créativité et de faire de l'exercice !



## Club de lecture

Si vous aimez lire et que vous souhaitez rencontrer d'autres personnes qui aiment lire aussi, vous pouvez rejoindre un club de lecture. Vous pourrez partager des idées sur toutes sortes de littérature !



## Cours de danse

C'est peut-être l'option qui vous convient le mieux ? Chaque activité peut fonctionner différemment pour chacun. Vous aimeriez faire de l'exercice en groupe et exécuter une routine de danse sur votre morceau préféré ?

# Thérapies de bien-être

---

Et pourquoi pas des thérapies manuelles ?



## Peinture

La peinture vous offre une immense liberté. Elle peut réduire le niveau de stress et explorer des pensées et des sentiments confus ou difficiles.



## Crayons ou craie

La peinture vous semble trop complexe ? Utilisez plutôt des crayons de couleur et des craies. Ils peuvent vous rappeler des souvenirs heureux de votre enfance.



## Sculpter

Une grande partie de la sculpture implique des essais et des erreurs, alors ne vous inquiétez pas trop, il s'agit d'expérimenter différents concepts et matériaux !

# Thérapies de bien-être

---

Nous ne pouvons peut-être pas changer le monde, mais nous pouvons commencer par améliorer la communauté dans laquelle nous vivons. Voici quelques moyens de rester connectés et de prendre soin de vous et de vos voisins !



## Jardin communautaire

Un jardin communautaire peut présenter divers avantages pour la santé : créer des liens avec d'autres personnes, rester actif tout en cultivant vos aliments frais, maintenir une alimentation saine et équilibrée, etc. Que pensez-vous de cette pratique ?



## Prenez des nouvelles

Ne laissez pas votre emploi du temps chargé vous empêcher de passer chez un voisin/ami pour lui dire bonjour ! Vous n'avez pas le temps de passer ? Envoyez un message ou appelez-les !



## Bougez-vous

Pourquoi ne pas visiter des endroits où vous pouvez être entouré d'autres personnes - par exemple, un parc, un café, la bibliothèque publique, l'église, la mosquée. Envisagez de rejoindre un groupe ou une classe qui se concentre sur quelque chose que vous aimez. Des idées ?

## Activité 5 : créer un jardin communautaire

---

Beaucoup de paroles et pas d'action ? Mettons les mains à la pâte !

Que diriez-vous de créer un jardin communautaire ?

C'est un moyen de :

- profiter de la nature
- se connecter avec d'autres personnes
- s'activer en plein air
- avoir une nouvelle perspective sur ce que vous mangez et sur l'ensemble de la chaîne alimentaire



## Activité 5 : créer un jardin communautaire

---

- Identifiez un lieu
- Parlez avec le conseil local ou avec tout propriétaire foncier que vous connaissez et dont les terres ne sont pas exploitées.
- Demandez la permission de commencer un jardin sur ce terrain.
- Fixez un budget. Comment pourriez-vous collecter plus d'argent ? Pensez à organiser une collecte de fonds.
- Prenez contact avec des groupes locaux, des entreprises, des écoles pour présenter votre idée et les avantages d'un projet de jardin communautaire.



## Activité 5 : créer un jardin communautaire

---

- Créez une communauté de bénévoles pour gérer le projet : commencez à recruter en apposant une affiche sur le tableau d'affichage du supermarché, par exemple. Pourquoi ne pas partager un message sur les groupes Facebook susceptibles d'être intéressés par ce sujet ?
- Écoutez les jardiniers, les paysagistes ou les constructeurs locaux. Seraient-ils intéressés pour donner un coup de main à votre projet ?
- Vous souhaitez en savoir plus sur les possibilités d'entrepreneuriat et d'autres services que vous pouvez offrir ? Rendez-vous sur les modules Business !





## Plus d'informations

Voici l'histoire d'un jardin communautaire réussi à Coimbra, au Portugal.

Y a-t-il des jardins communautaires là où vous vivez ? Seriez-vous intéressé à y participer ?

## En pratique: liste des contacts et services utiles

---

Avez-vous envie d'essayer certaines de ces activités ? Inviteriez-vous une personne âgée que vous connaissez à se joindre à vous ? Voici quelques groupes de bien-être qui accueillent tout le monde dans la communauté ! Inspirez-vous !

✓ Yoga en plein air : [https://www.paris-friendly.fr/bon\\_plan\\_paris\\_detaille.php?id=432](https://www.paris-friendly.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=432) (FR)

✓ Cours de théâtre : <https://www.leponyme.fr/stages.php> (FR)

✓ Qi Gong : [https://www.paris-friendly.fr/bon\\_plan\\_paris\\_detaille.php?id=431](https://www.paris-friendly.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=431) (FR)

✓ Club de lecture : <https://www.babelio.com> (FR)



# Le bien-être mental est important

---

Vous avez vu quelques exemples de ce qu'une personne peut faire pour réduire son anxiété, se détresser et participer à des activités avec d'autres personnes. Si vous pensez que vous ou une personne que vous connaissez pourrait avoir besoin de l'aide d'un professionnel de la santé :

- ✓ Contactez votre médecin traitant
- ✓ Recherchez les groupes et organisations locaux qui peuvent vous soutenir et vous conseiller.
- ✓ Appelez une ligne d'assistance
- ✓ Cherchez des thérapies par la parole, ou des thérapies psychologiques

# Résumé du chapitre

---

**1**

Vous en avez appris davantage sur certaines thérapies de bien-être

---

**2**

Nous vous avons rappelé le rôle de la communauté dans votre participation sociale.

---

**3**

Vous disposez maintenant d'une liste de contacts et de services qui devraient vous encourager à rester actif.

---

# Chapitre terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

1

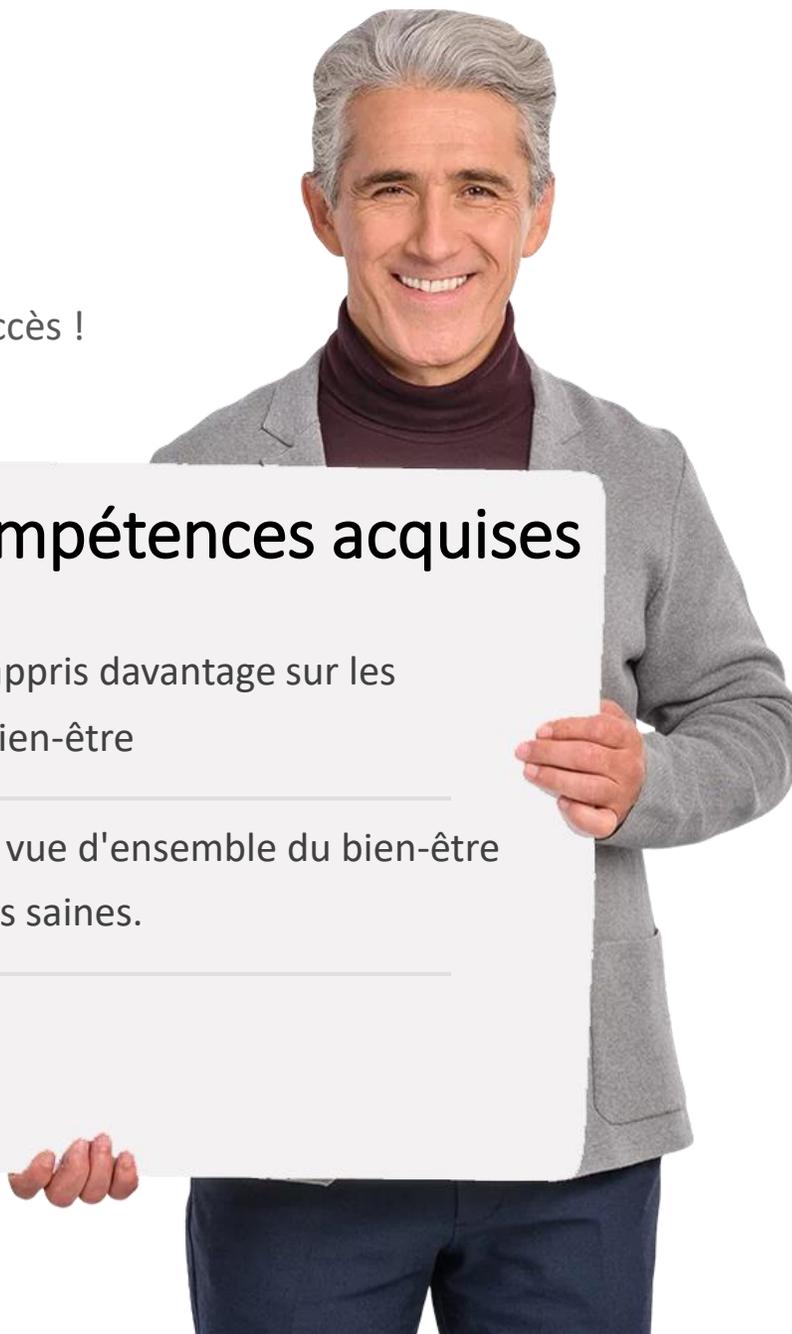
Vous en avez appris davantage sur les thérapies de bien-être

---

2

Vous avez une vue d'ensemble du bien-être et des relations saines.

---



## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit poursuivre ce module en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)



# Résumé du module

---

**1**

Une alimentation saine

---

**2**

Conseils quotidiens et hebdomadaires pour planifier des repas nutritifs et équilibrés

---

**3**

Conseils pour une alimentation saine avec un budget limité

---

**4**

Exercice physique : Conseils pour les adultes de 19 à 64 ans et les adultes de 65 ans et plus

**5**

Utilisation sûre des médicaments

---

**6**

Sens de la communauté : soutien dans le quartier et thérapies de bien-être

---

# Module terminé !

---

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

## Résumé des compétences acquises

---

**1**

Vous en avez appris davantage sur l'alimentation saine, l'exercice physique et les médicaments.

---

**2**

Vous en savez plus sur les thérapies de bien-être

---

**3**

Vous avez fait des activités vous aidant à devenir un agent de changement pour votre propre santé et celle des autres membres de la communauté.

## Quelle est l'étape suivante ?

---

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce module, soit passer au module suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)

