

VOUS POUVEZ ÊTRE ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

N'oubliez pas qu'une hygiène de vie, par des règles simples, permet d'améliorer la tolérance des médicaments, voire leur efficacité.

Grâce à vous, votre médecin pourra, dans certains cas, alléger votre ordonnance.

Toutefois, si certains effets indésirables persistent, parlez-en à votre médecin.



VOUS POUVEZ :

1 - Augmenter l'activité physique dans votre vie quotidienne

L'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour (monter les escaliers, aller chercher son pain ou le journal à pied, éviter l'ascenseur...) réduit la sédentarité et le surpoids.

L'activité physique améliore :

- la santé en favorisant par exemple la baisse de la tension artérielle,
- la confiance en soi et le bien-être psychologique,
- la gestion du stress.

La marche reste l'exercice le plus simple et le plus accessible au quotidien.

Mais, attention, ce n'est pas parce que vous bougez plus que vous devez manger plus.



2 - Augmenter la consommation de fruits et légumes (crus ou cuits, nature ou préparés, frais ou surgelés ou en conserve)

Atteindre une consommation de 5 fruits et légumes par jour est idéal.

Les fruits et légumes apportent de façon agréable des vitamines et minéraux. Ils contiennent également des fibres indispensables à la régulation du transit intestinal limitant ainsi la constipation.



3 - Boire de l'eau en suffisance

Buvez de 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour, répartis sur toute la journée.

L'eau est la seule boisson indispensable.

Elle améliore :

- le transit intestinal,
- l'équilibre général de l'organisme.

Elle diminue la sensation de bouche sèche.



Évitez les boissons sucrées.

Elles ne calment pas l'appétit et vous feront prendre facilement du poids.

Exemple : 1 cannette de soda contient l'équivalent de 6 à 8 morceaux de sucre.



Limitez la consommation de café et de thé.

Ils sont excitants et impliquent souvent un ajout de sucre.

FAITES ATTENTION :

1 - A la consommation excessive en graisses Elles apportent beaucoup de calories sous un faible volume.

Attention aux graisses cachées :

- ◆ la charcuterie en général (sauf le jambon et les viandes froides),
- ◆ certains fromages (bien lire les étiquettes),
- ◆ les chips (y compris les allégées) : 1 petit paquet de chips contient l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile,
- ◆ les biscuits apéritifs, les cacahuètes.

Cuisez de préférence :

- à la vapeur,
- en papillote,
- dans une poêle antiadhésive,
- au four.

Utilisez les matières grasses avec modération.

2 - Au mélange Graisses + Sucre Il est redoutable et peut anéantir tous vos efforts notamment de contrôle de votre poids.

On retrouve ce mélange dans :

- ◆ les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, croissant aux amandes...),
- ◆ les pâtisseries,
- ◆ les gâteaux fourrés pré-emballés,
- ◆ les barres chocolatées, les cacahuètes ou noisettes enrobées de chocolat...

En cas de fringale, ayez à portée de main, au choix :

- des fruits,
- un petit morceau de pain complet ou aux céréales,
- un yaourt,
- une bouteille d'eau.

3 - Aux méfaits du tabac et de l'alcool



Avec ces quelques conseils, vous devenez l'acteur de votre bien-être et vous contribuez à l'amélioration de votre état de santé.



Le Comité du Médicament
et des Dispositifs Médicaux Stériles
novembre 2003