



Passeport-santé

Alimentation et mouvement

Nom

Prénom

procap

Pour personnes avec handicap.
Sans conditions.

Qui suis-je ?

Qu'est-ce que je bois le plus souvent ?



coca



thé froid



sirop



eau



café



limonade



thé

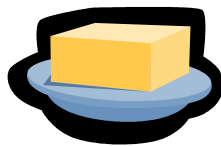


energy drink

Qu'est-ce que je prends pour le petit déjeuner ?



fruits



beurre



pain



corn flakes



croissant



œufs



confiture



flocons d'avoine



lait



jus d'orange



tomate



yogurt



jambon



fromage

Quels sont mes loisirs ?

.....



Pratiquez-vous régulièrement une activité sportive ?

oui / non

Si oui, laquelle ?

.....

Combien de fois par semaine ?

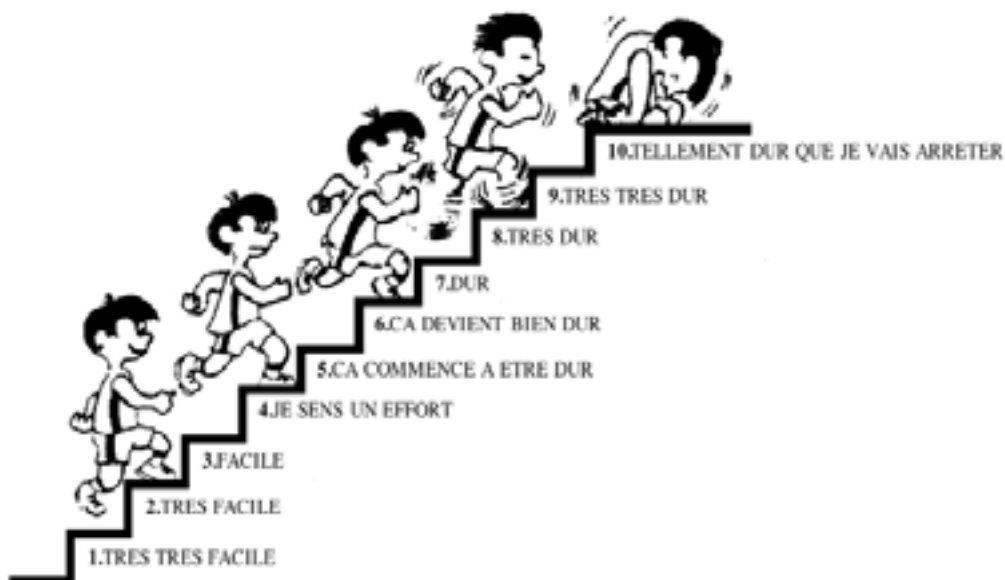
.....

Durée de l'activité :

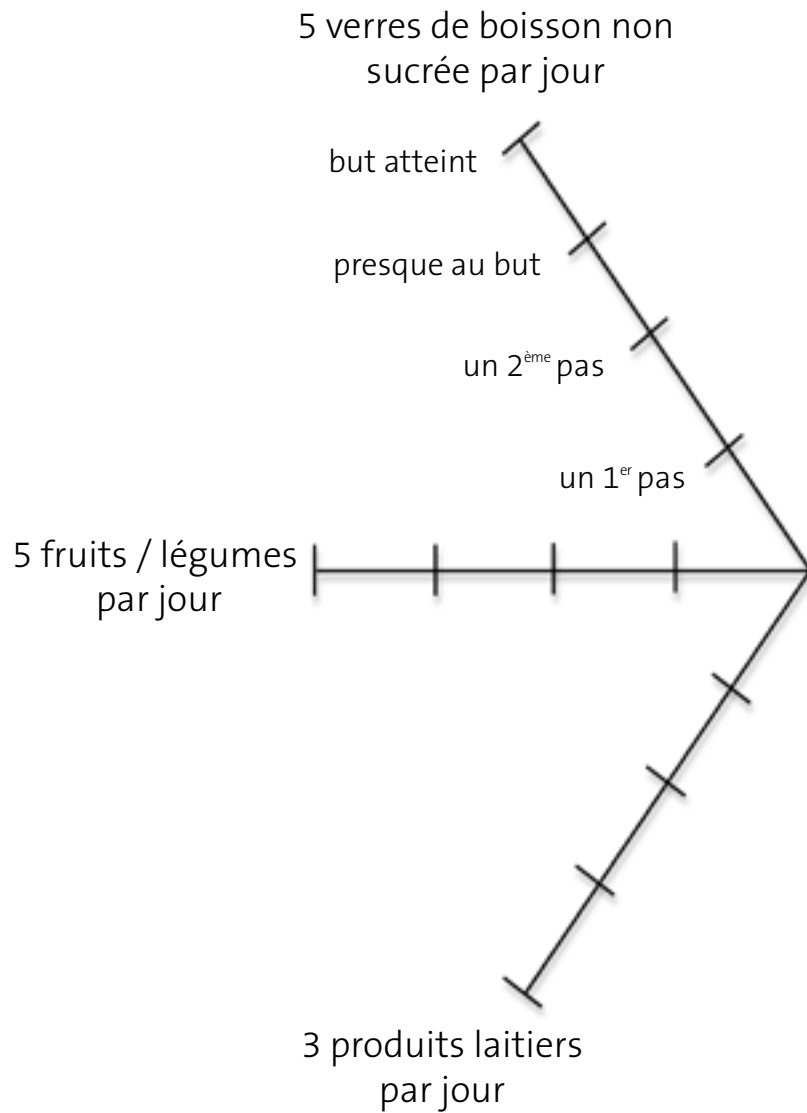
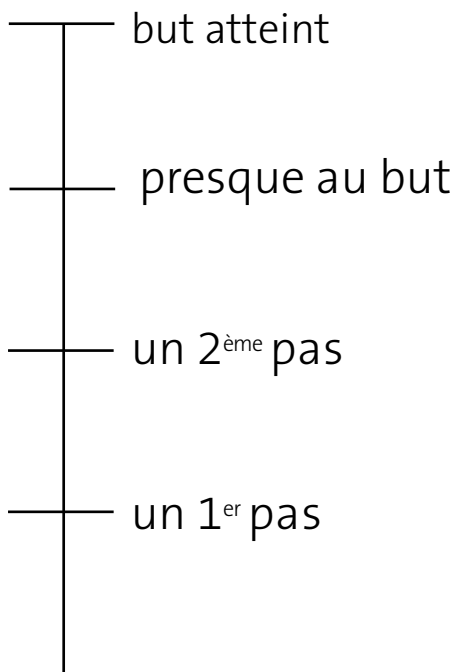
.....

Intensité de l'activité :

(selon l'image ci-dessous)



Mon profil alimentation et mouvement



Qu'est-ce qui me permet d'avoir ce profil santé ?

.....

.....

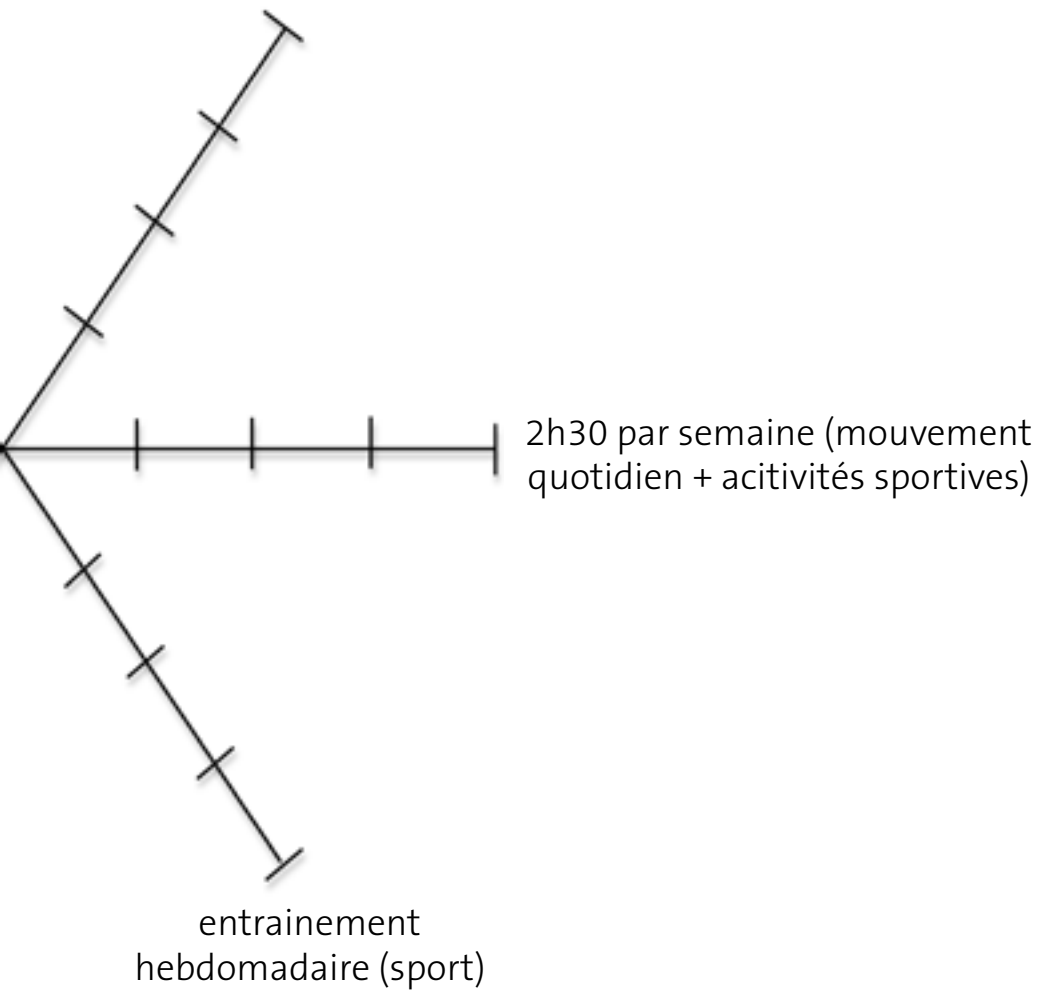
.....

.....

.....

.....

10 minutes consécutives
par jour (mouvement quotidien)



Qu'est-ce qui me permettrait d'améliorer mon profil santé ?

.....

.....

.....

.....

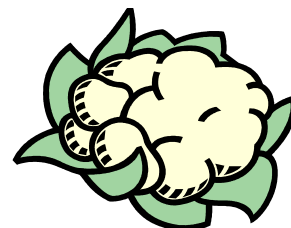
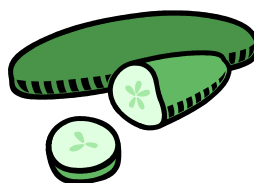
.....

.....

Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres alimentaires et en substances végétales protectrices et ils fournissent peu d'énergie (calories).

Il est recommandé de consommer chaque jour 5 portions de fruits et légumes, de couleurs variées. Idéalement 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à 120 g (environ une poignée). Une portion par jour peut être consommée sous forme de jus non sucré.



Durant une journée, j'écris ou je dessine un smiley chaque fois que je consomme un fruit ou un légume.

Je recommence un ou deux autres jours si cela m'intéresse.

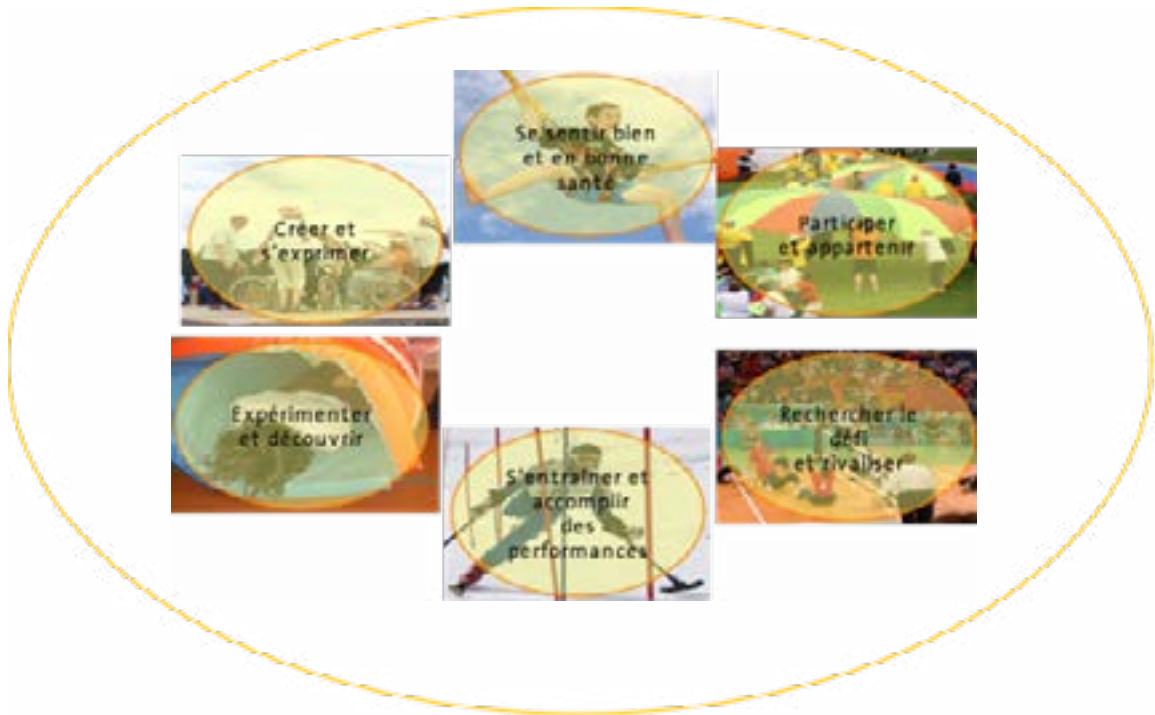
Exemple :

Lundi	Pomme	Carotte	Salade	Banane	Tomates
-------	-------	---------	--------	--------	---------

Jour	Fruits et légumes consommés				
------	-----------------------------	--	--	--	--

Motivation à bouger

Quest-ce que je recherche en pratiquant mes activités sportives ?



Obstacles ?

.....

.....

.....

Solutions ?

.....

.....

.....

La pyramide alimentaire suisse



La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modé

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

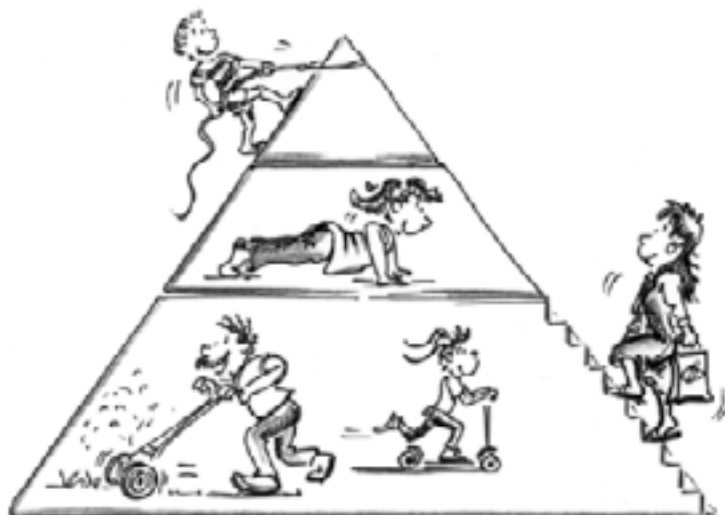
Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

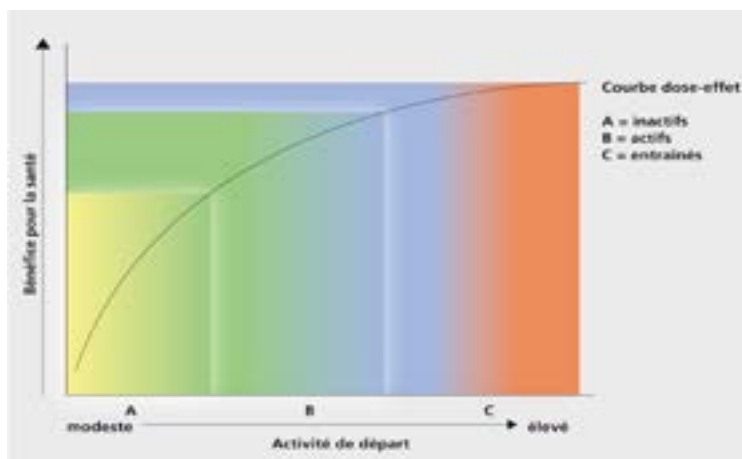
Le mouvement au quotidien

« chaque pas dans ma vie contribue à mon propre capital santé »



Bénéfice pour la santé

Je place une croix à l'endroit où je me situe (courbe)



Consigne : durant une journée, je colle un smiley chaque fois que je bouge au moins 10 min. à la suite. Je peux également marquer le nb total de minutes et l'activité en question. Je recommence un ou deux autres jours si cela m'intéresse.

Par exemple :

Lundi	10' escaliers	10' aspirateur	60' foot	
-------	---------------	----------------	----------	--

Jour	Mouvement qui dure au minimum 10 min. avec une augmentation légère des pulsations
------	---

Produits laitiers

Font partie des produits laitiers, le lait, les yogourts, les fromages, les fromages frais (séré, cottage cheese, blanc battu), les boissons lactées ou les desserts lactés (flan, crème dessert).

Les produits laitiers sont riches en protéines et en calcium, deux éléments importants pour la croissance et la solidité des os.

Il est recommandé d'en consommer 3 portions par jour. Préférer les produits nature.



Durant une journée j'écris ou je dessine un smiley chaque fois que je consomme un produit laitiers.

Je recommence un jour ou deux si cela m'intéresse.

Par exemple :

Lundi	verre de lait	morceau de fromage	yogurt
-------	---------------	--------------------	--------

Jour	Produits laitiers consommés
------	-----------------------------

Mouvement bénéfique à la santé



Adultes...

... peuvent considérablement améliorer leur santé avec une demi-heure de mouvement par jour si leur respiration est légèrement accélérée.

Des activités quotidiennes comme marcher / rouler en chaise roulante, faire du vélo / handbike / tricycle ou du jardinage peuvent facilement s'intégrer dans la journée.

Ceux qui en veulent davantage devraient s'entraîner au moins 3x/ semaine 20 à 60 minutes jusqu'à légère transpiration et accélération de la respiration (mais ne les empêchant pas de parler).



Enfants + adolescents...

...devraient bouger une heure par jour, jeunes enfants sensiblement plus. Les mouvements devraient permettre de...

...fortifier les os (jeux de sauts, skateboard)

...stimuler le système cardio-vasculaire (unihockey, natation)

...renforcement musculaire (escalade, athlétisme)

...améliorer la mobilité (streetdance, gymnastique aux agrès)

...améliorer la coordination (basketball, ski)

Des repas équilibrés

Un repas complet et équilibré se compose d'une boisson non sucrée, d'une grande part de légumes crus ou cuits, d'un aliment farineux en quantité adaptée à ses besoins énergétiques et d'une petite part d'un aliment protéique (viande, poisson, œufs, tofu...). Il se déguste tranquillement et dans le calme.



A quoi ressemble mon assiette?

Mon meilleur souvenir de repas ?

Mes expériences en activités sportives

Souvenirs d'activités sportives que je souhaiterais revivre :

.....

.....

.....

.....

.....

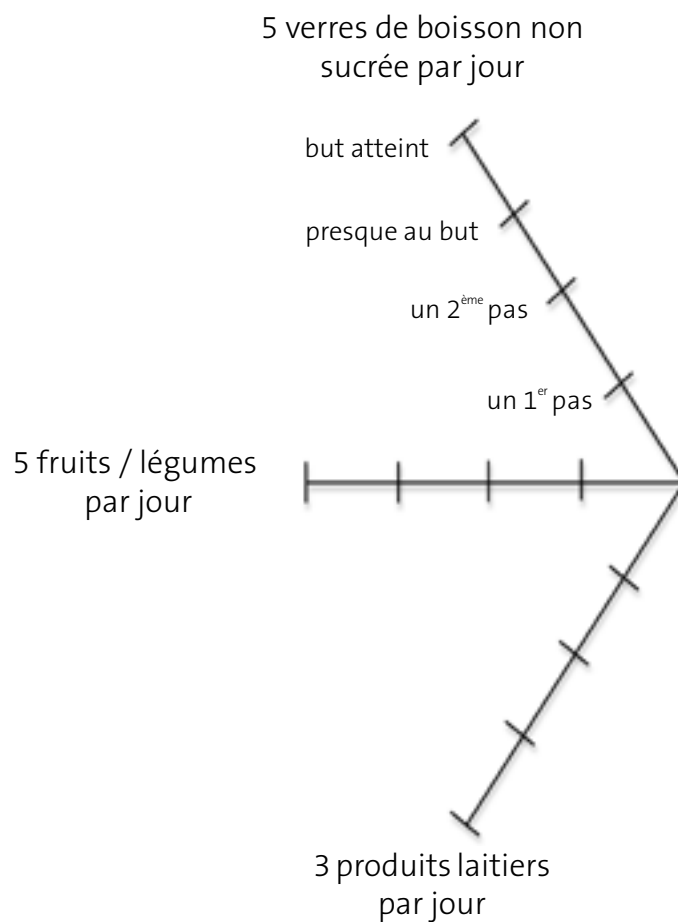
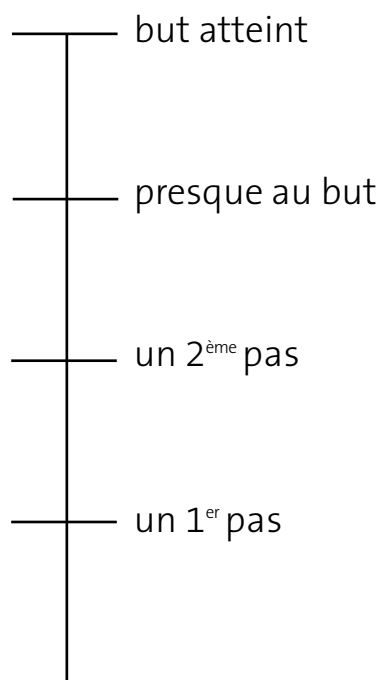
.....

.....

.....



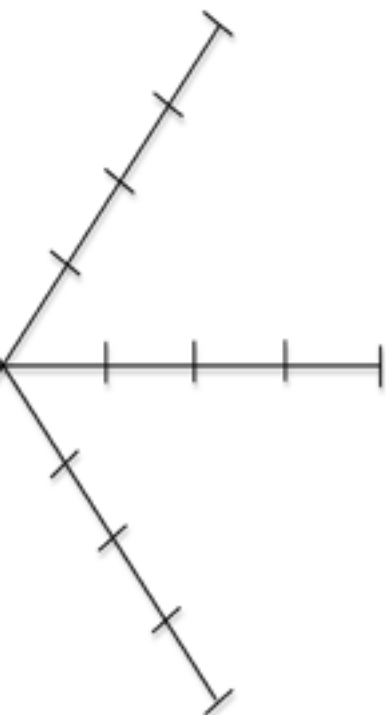
Mon nouveau profil



Mes objectifs

	Je souhaite maintenir	Je souhaite améliorer
Boissons (exemple)	l'eau durant les repas	boire moins souvent de la limonade durant la pause
Boissons		
Fruits et légumes		
Produits laitiers		

10 minutes consécutives par jour
(mouvement quotidien)



2h30 par semaine (mouvement
quotidien + activités sportives)

entraînement
hebdomadaire (sport)

	Je souhaite maintenir	Je souhaite améliorer
Mouvement au quotidien (exemple)	Mes déplacements à pieds pour me rendre aux ateliers	Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur
Mouvement au quotidien		
Entraînement sportif hebdomadaire (club ou groupe sportif)		

Manger malin, bouger futé

La santé physique et psychique des personnes avec handicap a souvent des conséquences directes sur leur situation de vie. Ainsi, par exemple, le surpoids peut limiter davantage une personne ayant des difficultés à se déplacer. La prévention et la promotion de la santé sont donc particulièrement importantes pour les personnes avec handicap.

« Procap bouge » est un projet qui entend promouvoir la santé des enfants, des adolescents et des adultes avec handicap. Il a pour but de créer les conditions optimales permettant aux personnes avec handicap d'avoir suffisamment de mouvements au quotidien, dans leurs loisirs et à leur place de travail. Manger sainement revêt un aspect tout aussi important.

Il n'est pas possible à toutes les personnes avec handicap d'assumer seules la responsabilité de leur état de santé. Si le type de handicap comporte une limitation de l'autonomie, les personnes concernées sont souvent tributaires de tiers personnes. « Procap bouge » s'adresse ainsi également au personnel d'encadrement et à leur entourage. Dans la phase-pilote du projet (2010/2011), « Procap bouge » a testé des mesures de promotion de la santé dans trois institutions et les a adaptées aux situations individuelles. Les résultats de la phase-pilote ont débouché sur des « Principes de base et recommandations en matière d'alimentation et de mouvement », que l'on peut télécharger sous www.procap-bouge.ch

En 2012, Procap réalise les mesures suivantes :

- La journée sportive nationale de Procap se situe parfaitement dans la ligne fixée par le projet « Procap bouge » en visant la promotion du mouvement et de l'alimentation saine.
- Nouvelles propositions de vacances « semaine active sur le thème de la santé » en Suisse allemande et romande, une alimentation saine et le mouvement occupent une place prépondérante.
- Dans les centres de conseils de Procap, un cours de formation continue sur ce sujet est proposé aux collaboratrices et collaborateurs.
- Les sections de Procap offrent nouvellement à leurs membres des séances de mouvement à portée de mains.

De 2013 à 2016, les quatre modules suivants sont prévus :

- Mise à disposition d'un guide sur l'alimentation et le mouvement avec références et conseils pratiques
- Offre d'un cours santé à l'attention des membres des sections de Procap – mouvement et alimentation
- Conseils et suivi proposés aux institutions dans le cadre de la promotion de la santé
- Mise sur pied d'un service d'information Promotion de la santé pour personnes avec handicap
- Pour davantage d'informations, consultez www.procap-bouge.ch



Procap Sport

Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten

Tél. 062 206 88 30

procapbouge@procap.ch, www.procap-bouge.ch