



Guide d'une
**ALIMENTATION
SAINE**
et **D'UNE VIE ACTIVE**
dans la ville de
NEW YORK





Vous avez le pouvoir d'améliorer votre santé.

Une alimentation saine et une vie active peuvent vous faire perdre du poids, gérer votre stress, vous donner plus d'énergie et montrer un bon exemple à vos enfants. Ce guide vous indique des étapes simples pour adopter des habitudes saines, y compris des astuces pour gagner du temps et économiser de l'argent.



Une alimentation saine

Quoi ?



Repas

4



Boissons

8



En-cas

9

Comment ?



Faire ses courses intelligemment

10



Cuisiner des repas nutritifs

13



Bien manger quand on mange dehors

14



Un mode de vie actif

Quoi ?



Activités quotidiennes

16



Sport et exercices

16

Comment ?



Fixez-vous des objectifs

17



Intégrez une activité à votre journée

18



Faites de New York votre salle de gym

18

Vivez un jour à la fois : à long terme, il sera plus facile d'introduire progressivement de petits changements. Même un petit changement peut vraiment faire la différence. Voyons comment faire !



UNE ALIMENTATION SAINES

Dans le monde actuel de la restauration rapide et des portions énormes, il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre. La plupart des adultes ont besoin de 2 000 calories au plus par jour. Les jeunes enfants ont un besoin compris entre 1 000 et 2 000, selon leur âge et leur degré d'activité physique.

La consommation d'un nombre de calories supérieur au nombre de celles dépensées par votre activité physique peut entraîner une prise de poids et des problèmes de santé, comme l'hypertension, une maladie cardiaque, le diabète et certains cancers. Cette rubrique vous aidera à gérer vos calories et la taille des portions que vous consommez.



Repas

Constituez une assiette saine

Commencez par une assiette ou un bol d'une taille adaptée. L'assiette d'un adulte doit avoir un diamètre de 9 inches (23 cm) et celle d'un enfant, un diamètre de 7 inches (18 cm).

- Remplissez la moitié de fruits et légumes.
- Remplissez un quart de protéines maigres.
- Remplissez un quart de céréales complètes ou de féculents.



Mangez plus de fruits et de légumes

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de fibres, ce qui vous donne l'impression d'être rassasié(e) en consommant moins de calories. La consommation quotidienne de fruits et légumes peut réduire votre risque de maladie cardiaque, obésité, diabète et certains cancers.

Que choisir

- une variété de fruits et légumes colorés ;
- des fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve : choisissez des fruits en conserve dans un jus de fruits plutôt que dans un sirop. Choisissez des légumes en conserve à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté ;
- optez pour des fruits entiers plutôt que du jus de fruits : les fruits entiers contiennent plus de fibres et contribuent à vous donner l'impression de satiété.



Conseils aux parents :

- Mangez des légumes et vos enfants suivront votre exemple.
- La patience donne de meilleurs résultats que la force. Proposez des fruits et légumes aux enfants souvent et sous des formes variées.

Comment faire des économies

- Les fruits et les légumes ont meilleur goût et coûtent moins cher si on respecte les saisons. Allez voir à votre marché fermier local.
 - Dépensez 5 \$ avec le service EBT à un marché fermier et recevez un Health Buck d'une valeur de 2 \$ à dépenser en fruits et légumes. Les Health Bucks sont distribués de juillet à novembre.
- Achetez des fruits et des légumes entiers plutôt que prédécoupés.
- Optez pour la marque du magasin ou des offres promotionnelles si vous achetez des fruits et des légumes surgelés ou en conserve.
- Certains fruits et légumes, comme les légumes à feuilles vertes et les baies, s'abîment rapidement. Consommez-les en premier. Les légumes racines, comme les courges, les carottes et les pommes de terre, se conservent plus longtemps.
- Démarrez votre propre jardin si possible. Vous pouvez faire pousser des herbes aromatiques et des légumes dans un pot sur l'appui d'une fenêtre.

Comment les New-Yorkais ajoutent-ils plus de fruits et légumes à leur régime alimentaire ?

Kari — J'ajoute du brocoli, des poivrons et des épinards frais ou surgelés à mes œufs brouillés. Même mon enfant de deux ans adore ça !

Lonnie — Pour faire de grosses économies en consommant des produits frais, il faut acheter des produits de saison. YouTube regorge de recettes !

Elizabeth — Je mets des fruits dans mon sac et dans celui de mon fils comme en-cas pendant la semaine. Mes fruits préférés sont les oranges, les bananes et les prunes.



FRUITS ET LÉGUMES



CÉRÉALES



PROTÉINE

Mangez des protéines maigres

Les aliments riches en protéines (tels que la viande maigre, la volaille, le poisson ou les légumineuses) apportent des nutriments et peuvent contribuer à vous donner la sensation de satiété. Les protéines maigres (à faible teneur en graisse) sont meilleures pour votre cœur et votre silhouette. Elles contiennent moins de graisses saturées, qui font augmenter votre (« mauvais ») cholestérol LDL et votre risque de maladie cardiaque.

Que choisir

- des protéines végétales telles que des haricots secs, des lentilles sèches et des fruits à coque, ainsi que des produits à base de soja, comme le tofu ;
- des haricots en conserve : choisissez des options à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté et n'oubliez pas de les rincer avant de les utiliser ;
- des œufs ;
- des blancs de poulet et de dinde sans la peau, ou des morceaux maigres de viande rouge ;
- du poisson ou des fruits de mer.



Comment faire des économies

- Choisissez des protéines plus abordables comme les haricots, les lentilles, les œufs et le poisson en conserve.
- Essayez les haricots secs. Ils coûtent encore moins cher que les haricots en conserve et ils sont délicieux.
- Achetez des morceaux de viande sains en grandes quantités quand vous trouvez des offres promotionnelles. Congelez des portions dans des sacs congélation.



FRUITS ET LÉGUMES



CÉRÉALES



PROTÉINE



Optez pour des céréales complètes

La fibre alimentaire dans les céréales complètes peut vous donner la sensation de satiété plus longtemps et peut réduire le risque de maladie cardiaque. Le premier ingrédient de la liste des ingrédients des céréales complètes doit contenir le mot « whole » (complet/complète).

Que choisir

- du pain 100 % complet, avec au moins deux grammes de fibre par tranche ;
- du riz complet ou des pâtes au blé complet ;
- des tortillas au blé ou au maïs complet ;
- des flocons d'avoine : choisissez-les sans sucre ajouté et mélangez à des fruits frais ;
- des céréales complètes moins courantes comme le quinoa et l'orge : elles se substituent parfaitement au riz et aux pâtes ;
- du popcorn nature, légèrement salé.

Comment faire des économies

- Achetez des céréales complètes de la marque du magasin.
- Achetez des céréales complètes en vrac. Mettez-les au congélateur pour les conserver plus longtemps.

Conseils aux parents :

- Variez les types de céréales, pains et préparations pour sandwich que vous achetez chaque semaine.
- Laissez les enfants se servir. Apprenez-leur à se servir de petites quantités pour commencer. Dites-leur qu'ils pourront en reprendre s'ils ont encore faim.

Comment les New-Yorkais ajoutent-ils des protéines maigres à leurs salades ?

Andrea — J'ajoute des pois chiches ou des haricots noirs à mes salades. Parfois du poulet grillé ou du thon.

Kodak — Pour préparer ma semaine de travail, je remplis des boîtes de salade à laquelle j'ajoute des haricots noirs assaisonnés, des œufs durs, des crevettes, des tomates, des oignons, de l'ail et du concombre. Chaque jour, j'en prends une dans le réfrigérateur avant de quitter la maison.

Comment les New-Yorkais confectionnent-ils des boissons saines ?

Michelle — J'utilise des fraises, des myrtilles, des framboises, des tranches d'orange, des tranches de pomme et de la menthe fraîche dans mon eau.

Sha-Nee — J'ajoute du citron, du citron vert et de la menthe à mon eau... un vrai régal !

Grace — Faites infuser du thé, laissez-le refroidir et ajoutez des herbes aromatiques fraîches, sans sucrer. Ajoutez des agrumes frais ou utilisez des morceaux de fruits congelés en guise de glaçons !



Boissons

Optez pour l'eau et d'autres boissons saines

Les Américains consomment plus de calories que jamais. Près de la moitié de ces calories supplémentaires proviennent de boissons sucrées, comme les sodas, les boissons sportives, les jus de fruits, le café et le thé sucrés. Une simple bouteille de 20 onces liquides (600 ml) de soda contient 250 calories et plus de 16 cuillerées à café de sucre. Les boissons sucrées peuvent causer des caries chez les enfants et les adultes.

Révisez vos habitudes en matière de boissons et choisissez des boissons saines dans la liste suivante.

Que choisir

- l'eau du robinet de la ville de New York : elle est potable, elle a bon goût et elle est gratuite. Ajoutez une tranche de citron, citron vert, orange, pastèque, du concombre ou de la menthe pour une boisson rafraîchissante ;
- les thés sans sucre : ajoutez une tranche de citron ou une cuillère de miel ;
- l'eau de Seltz ou un club soda : consommez nature ou avec un soupçon de jus de fruits à 100 % ;
- le café : consommez-le nature ou avec du lait écrémé ou allégé ;
- du lait nature, écrémé ou allégé (1 %).

Comment faire des économies

- Utilisez une bouteille réutilisable pour mettre de l'eau quand vous sortez.
- Mélangez du jus de fruits à 100 % à de l'eau de Seltz ou de l'eau plate. Cela permettra de réduire la consommation de calories et le jus de fruits durera plus longtemps.
- Évitez les cafés et boissons gourmands. Ils coûtent cher et contiennent du sucre ajouté et donc plus de calories.

Conseils aux parents :

- Les seuls liquides qu'il faut mettre dans un biberon sont le lait maternel, le lait maternisé et de l'eau.
- Donnez à vos enfants de l'eau, du lait nature écrémé ou allégé. Évitez le lait avec des arômes artificiels, comme le chocolat et la fraise.
- Les enfants entre un et deux ans ne doivent boire que du lait entier.
- Si vous leur donnez du jus de fruits, optez pour du jus de fruits à 100 % dans des cartons de 4 onces liquides (12 cl). Évitez les boissons aromatisées aux fruits, qui contiennent souvent du sucre ajouté et peu de nutriments.



En-cas

Préparez des en-cas délicieux

Les en-cas peuvent être source de nutriments nécessaires pour rester en bonne santé et prévenir les maladies chroniques. Assurez-vous d'avoir vraiment faim et pas simplement d'avoir soif, de vous ennuyer ou de ressentir de l'anxiété. Choisissez des en-cas réunissant plusieurs groupes alimentaires, pour plus de variété et de satisfaction.

Que choisir

- des légumes frais avec une sauce comme du houmous ou du guacamole ;
- des fruits entiers et un yaourt nature et allégé ;
- des morceaux de pomme ou de banane et une cuillerée de beurre de cacahuète ou de beurre d'un autre fruit à coque ;
- des biscuits aux céréales complètes et un œuf dur ou du fromage à effiloquer allégé ;
- une poignée de fruits secs et de fruits à coque sans sel ;
- du popcorn nature, légèrement salé, et un fruit.

Conseils aux parents :

- Prévoyez les horaires des repas et des en-cas pour que vos enfants aient faim en arrivant à table.
- Préparez des en-cas amusants. Laissez les enfants aider à préparer des en-cas simples comme des brochettes de fruits, un parfait au yaourt et des mini bagels façon pizza.

Ce que les New-Yorkais préparent comme en-cas

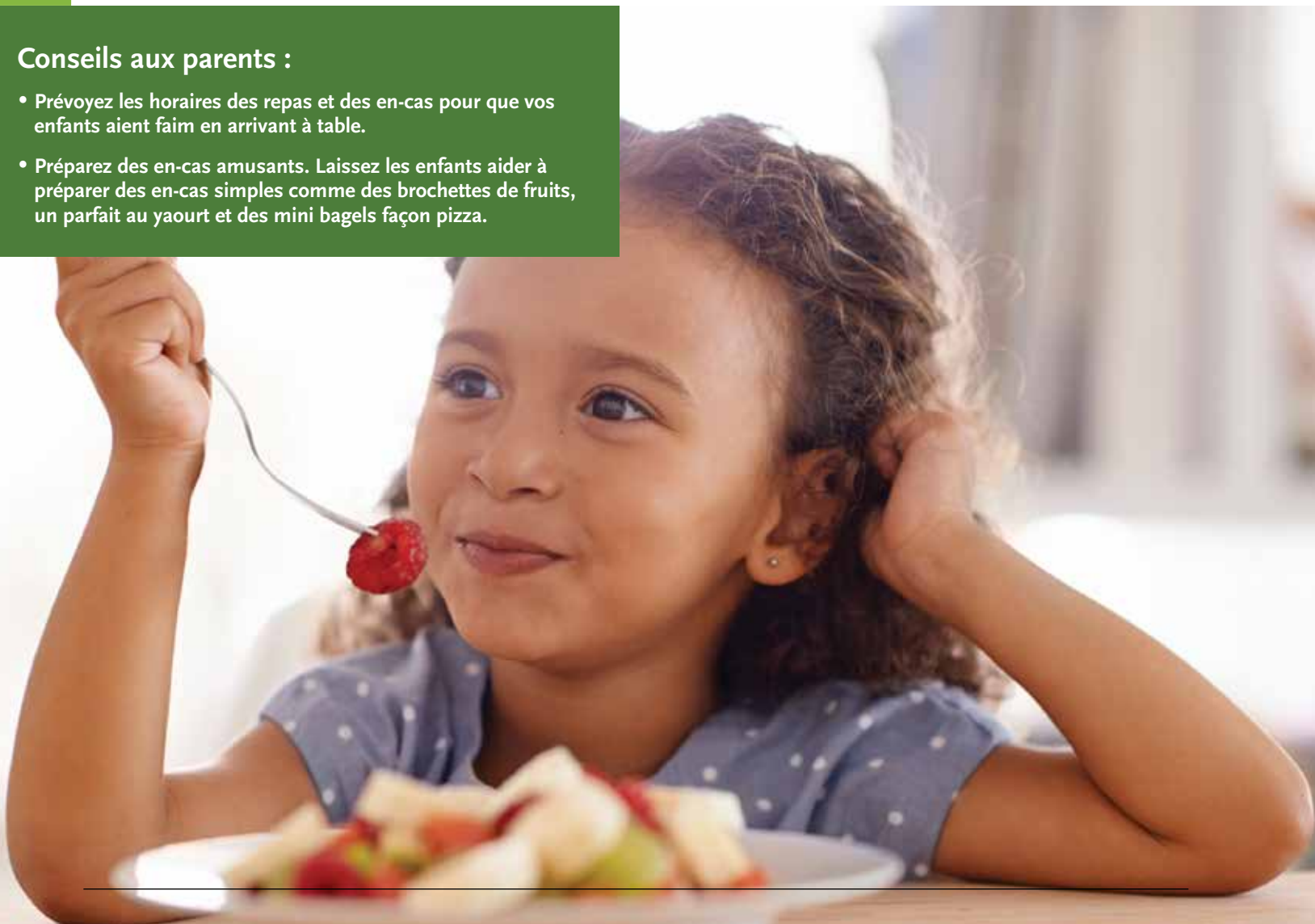
Michelle — Je fais sauter des légumes verts à feuilles, comme du kale et des épinards dans de l'ail et de l'huile. Je me sens rassasiée jusqu'à ce que je rentre chez moi du travail !

Beth — Je mélange du lait d'amande et de la banane surgelée dans un mixeur pour un en-cas rapide, qui donne le sentiment de satiété.

Susan — J'emporte une boîte de 113 g de houmous et de brocoli. C'est sympa de tremper le brocoli dans la sauce !

Comment faire des économies

- Grignotez une petite portion de restes du dîner de la veille.
- Découpez vous-même vos fruits et légumes plutôt que de les acheter prédécoupés.
- Achetez en vrac et faites des portions pour vos en-cas de la semaine.
- Préparez vos en-cas chez vous et emportez-les quand vous sortez.





Faire ses courses intelligemment

Les rayons des supermarchés regorgeant de centaines de produits concurrents peuvent être intimidants. Suivez les conseils suivants pour acheter les produits les plus sains pour vous et votre famille.

Que choisir

- Commencez par les allées extérieures. Il s'agit généralement des rayons où sont disposés les produits frais, les produits laitiers, les œufs et la boucherie. C'est habituellement là que vous trouverez les produits les plus frais.
- Ne vous contentez pas de faire vos courses au supermarché. Vous pouvez trouver des fruits et légumes frais à des prix raisonnables, ainsi que d'autres aliments sains dans les marchés fermiers, les « green carts » (chariots verts), ainsi que les épiceries et bodegas participant à Shop Healthy.
- Vérifiez la liste des ingrédients de tous les aliments conditionnés. Choisissez des produits dont les ingrédients sont :
 - faciles à comprendre ;
 - ressemblent à des produits alimentaires ;
 - ne contiennent pas beaucoup de sucre (comme du sirop de maïs, du dextrose, des molasses, du miel et du concentré de jus de fruits) ;
 - ne contiennent pas d'huiles partiellement hydrogénées ou des graisses trans.
- Vérifiez l'étiquette des données nutritionnelles. Prêtez attention à la taille des portions et au nombre de portions par conditionnement. Puis comparez les calories, les fibres et la teneur en sodium.

Choisissez les options à faible teneur en sodium.

Trop de sodium (sel) peut faire monter la tension artérielle et augmenter le risque de faire une crise cardiaque ou un AVC. La plupart des gens consomment plus de sodium que la limite recommandée de 2 300 mg par jour, soit environ une cuillère à café de sel.

Comment faire des économies

- Tenez-vous à votre programme. Dressez une liste de courses avant de partir et évitez de faire vos courses alors que vous avez faim.
- Cherchez les meilleures offres. Consultez les annonces hebdomadaires ou les publicités des épiceries, et retenez les offres promotionnelles et les bons d'achat pour des options plus saines.
- Tirez le meilleur parti possible de vos achats. Choisissez des ingrédients que vous pouvez utiliser dans plusieurs recettes et utilisez le plus de parties possible de chaque légume.
 - Préparez des tacos aux haricots noirs pour le dîner. Ajoutez les restes de haricots à vos soupes.
 - Faites griller des betteraves et du poulet pour une salade. Utilisez des restes de poulet et de feuilles de betterave dans un plat au wok.
- Pour trouver l'option la plus économique lorsque les produits sont conditionnés dans des paquets de tailles différentes, comparez le prix à l'unité. L'option dont le prix unitaire est le plus bas est le plus économique.

Conseils aux parents :

- Utilisez le temps que vous passez dans un magasin pour enseigner à vos enfants comment choisir les options alimentaires saines. Ensemble, lisez les étiquettes et comparez les aliments.
- Laissez vos enfants choisir des produits frais. Demandez-leur de vous aider à choisir les fruits et légumes dans un magasin ou au marché fermier.

Vous avez besoin d'aide pour acheter des aliments sains pour vous et votre famille ? Vous pouvez peut-être bénéficier d'une assistance financière.

New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) (Programme de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants de l'État de New York)

Visitez le site www.health.ny.gov et recherchez « WIC » ou appelez le 800 522 5006 (accès TTY au 800 655 1789).

Bureau administratif des ressources humaines de la ville de New York du programme d'assistance alimentaire supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), anciennement connu sous le nom de coupons alimentaires.

Visitez le site nyc.gov/hra et recherchez « How to apply for SNAP » (Comment demander à bénéficier de SNAP) ou appelez HRA Infoline au 718 557 1399.



Allées extérieures :

C'est ici que vous trouverez la plupart de vos produits frais et non transformés.

Produits laitiers/œufs

Viande/volaille/produits de la mer

Charcuterie

Fruits et légumes surgelés

Allées centrales :

vous y trouverez des produits comme des céréales riches en fibres, des beurres de fruits à coque, des céréales entières, des fruits à coque, des fruits secs et des haricots en conserve.

Fruits et légumes frais

Pain frais

Caisses







Cuisiner des repas nutritifs

Les repas faits maison sont généralement plus nutritifs et coûtent moins cher que les repas que vous achetez tout préparés. En cuisinant chez vous, vous pouvez utiliser des ingrédients plus frais contenant moins de sel, économiser de l'argent et vous pouvez également choisir la taille de vos portions. Suivez ces conseils pour préparer des plats sains, faciles et abordables.

- Prévoyez vos repas de la semaine en utilisant l'outil de planification d'assiettes saines.
 - Gardez les repas les plus complexes pour les jours où vous savez que vous aurez plus de temps pour la préparation et la cuisson.
 - Préparez des portions supplémentaires et utilisez les restes un soir où vous avez moins de temps. Congelez immédiatement les restes ou mettez-les immédiatement au réfrigérateur.
- Dans la mesure du possible, utilisez des produits non transformés (fruits et légumes frais, protéines maigres et céréales complètes).
 - Coupez les légumes à l'avance, si possible. Gardez-en pour des en-cas rapides.
 - Ajoutez des légumes à vos soupes, ragoûts et sauces.

Conseils aux parents :

- Faites des repas un moment en famille. Cuisinez et prenez vos repas avec vos enfants.
- Donnez à vos repas une ambiance ludique et détendue. Coupez la télévision et asseyez-vous ensemble en famille.
- Laissez les enfants se servir.

- Préférez une sauce faite maison sur vos pâtes plutôt qu'une sauce achetée toute prête : tomates en conserve à faible teneur en sodium + oignons + légumes frais de votre choix = une sauce délicieuse inspirée du jardin.
- Ajoutez des fruits à des céréales froides ou chaudes, yaourts ou salades.
- Débutez votre journée avec des flocons d'avoine (sans sucre) plutôt que des céréales sucrées. Vous pouvez y ajouter de la cannelle et des fruits frais pour apporter une touche sucrée.
- Lorsque vous faites de la pâtisserie, remplacez une partie ou la totalité de la farine blanche par une farine complète.
- Les assaisonnements comme l'adobo, le sel d'ail et le poivre citronné contiennent souvent du sel. Pour apporter du goût sans ajouter de sel, utilisez de l'origan, du basilic, des graines de céleri, du curry en poudre, du piment de Cayenne ou des herbes fraîches.
- Vous disposez de plusieurs méthodes pour cuisiner des plats sains : au four, grillés (sur ou sous le gril) au wok, à la vapeur ou pochés.
- Utilisez des recettes qui ne nécessitent qu'un seul ustensile de cuisine afin de gagner du temps en préparation et en vaisselle.
- Choisissez des recettes simples : de juillet à novembre, rendez-vous dans un atelier de démonstration de cuisine et de nutrition dans l'un des marchés fermiers participants.
- Cuisinez avec des amis ou votre famille. Faites-en une tradition et cuisinez chacun à votre tour pour les autres.
- Coupez la télévision pendant les repas pour éviter de trop manger.
- Retirez les saladiers ou les plats (sauf les légumes) de la table après le premier service de chaque convive.





Bien manger quand on mange dehors

De nos jours, les portions sont plus grandes. Les plats principaux de certains restaurants et les repas des établissements de restauration rapide contiennent plus de 1 500 calories, quasiment la totalité de vos besoins journaliers. D'autre part, presque 80 % du sel que nous consommons provient de produits transformés et de restaurants, pas de la salière.

Voici quelques conseils à suivre quand vous mangez dehors :

- Si l'information est disponible, vérifiez le nombre de calories sur le menu et demandez des informations nutritives.
 - Pour connaître la teneur nutritionnelle des aliments vendus dans les plus grandes chaînes de restaurants du pays, visitez le site menustat.org.
- Demandez que les vinaigrettes, sauces et autres garnitures soient servies séparément afin de contrôler ce que vous ajoutez.
- Demandez que votre plat soit préparé sans ajout de sel.
- Choisissez des plats d'accompagnement plus sains, comme une salade ou des légumes à la vapeur.
- Partagez votre repas avec un ami ou emportez-en la moitié chez vous, pour la consommer plus tard.
- Recherchez dans le menu des aliments cuits à la vapeur ou grillés (sur ou sous le gril) plutôt que frits ou sautés.
- Évitez la panier à pain, les chips ou les frites.

Conseils simples pour un poids idéal :

- Prenez un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner. Si vous sautez des repas, vous aurez plus faim et moins envie de choisir des options saines au repas suivant.
- Mangez lentement pour éviter la surconsommation. Il faut environ 20 minutes à votre estomac pour signaler à votre cerveau que vous avez assez mangé.
- Buvez de l'eau à chaque repas. Cela contribue à vous rassasier.
- Débutez votre repas par une soupe à base de bouillon ou une salade verte.
- Dormez sept à huit heures par nuit. Le manque de sommeil est associé à la prise de poids.
- Choisissez des aliments riches en fibres, comme les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes pour être rassasié(e) plus longtemps et avec moins de calories.





UN MODE DE VIE ACTIF

Une activité physique régulière peut contribuer à :

- prévenir de nombreuses maladies chroniques ;
- maintenir un poids idéal ;
- améliorer votre humeur ;
- renforcer et protéger vos os, muscles et articulations ;
- mieux dormir.

Les adultes devraient pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique, cinq jours par semaine. Les jeunes ont besoin d'au moins 60 minutes par jour.

Vous n'avez pas besoin d'aller à la salle de gym pour pratiquer une activité physique.



Activités quotidiennes

- La marche, le ménage, pousser une poussette, le jardinage, monter les escaliers
-

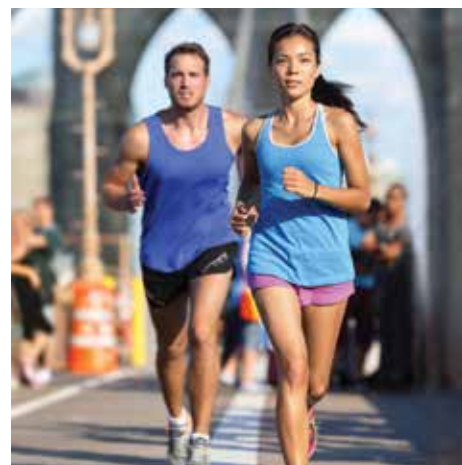


Sport et exercices

- La marche rapide, la course à pied, la natation, le vélo, soulever des poids, jouer au basket, suivre des cours de gym ou de Zumba

Consultez votre médecin pour savoir quelles activités vous pouvez pratiquer en toute sécurité.

.....





Fixez-vous des objectifs

- Fixez un objectif réalisable pour vous et notez-le. Quand vous réalisez un objectif, octroyez-vous une récompense.
- Il est plus probable que vous réalisiez vos objectifs si vous choisissez des activités qui vous plaisent.
- Variez vos exercices afin que votre corps en bénéficie de plusieurs manières et pour éviter l'ennui :
 - les activités aérobies (comme la marche rapide, la course à pied) ;
 - les activités de renforcement musculaire (comme les pompes, les redressements assis, l'haltérophilie) ;
 - les activités de renforcement osseux (comme les sauts) ;
 - les activités d'équilibre et d'étirement (comme le yoga, les étirements, les arts martiaux).

N'oubliez pas qu'un exercice quel qu'il soit vaut mieux que pas d'exercice du tout.

Conseils aux parents :

- Faites participer vos enfants aux tâches ménagères comme passer l'aspirateur, balayer et faire les lits.
- Quand vous marquez une occasion en famille, choisissez une activité comme une sortie au parc ou au zoo.
- Coupez la télévision. Choisissez plutôt de danser sur de la musique, d'aller vous promener ou de faire un jeu actif.





Intégrez une activité à votre journée

- Remplacez vos réunions régulières par des « réunions en marchant » : sortez avec vos collègues et élaborer vos projets ou faites un remue-méninges tout en marchant. L'air frais peut inspirer de nouvelles idées et améliorer votre productivité.
- Étalez plusieurs séances d'activité physique de dix minutes tout au long de la journée. Tirez parti des cours de remise en forme gratuits ou à faible coût que vous trouverez sur internet ou dans votre quartier.
- Achetez des haltères, des élastiques de musculation ou un tapis de yoga que vous pourrez utiliser chez vous.
- Faites une promenade en famille après un repas.

Rejoignez un groupe de marche de votre quartier ou trouvez des idées d'activités physiques gratuites ou à faible coût sur le site BeFitNYC.org.

- Shape Up NYC propose des classes de remise en forme gratuits chaque semaine dans plusieurs lieux. Pour trouver un cours Shape Up dans votre quartier, visitez le site nycgovparks.org et recherchez « Shape Up NYC ».

Répartissez vos activités tout au long de la journée

- Sortez du métro un arrêt plus tôt ————— 10 min.
- Allez déjeuner et revenez en marchant rapidement ————— 20 min.
- Allez au marché fermier à vélo ————— 15 min.
- Courez après les enfants au terrain de jeux ————— 15 min.

Cela représente une activité physique de 60 minutes !

- Allez faire vos courses en marchant rapidement ————— 20 min.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ————— 5 min.
- Garez votre voiture à quelques rues de votre travail ————— 5 min.

Cela représente une activité physique de 30 minutes !



Faites de New York votre salle de gym

- Profitez des lieux emblématiques de New York que vous pouvez visiter à pied et des milliers de kilomètres de trottoirs, voies piétonnes et espaces verts.
- Plus d'un million de New-Yorkais utilisent leur vélo pour se rendre à l'école, au travail ou simplement pour s'amuser. Le vélo est un moyen pratique et peu onéreux de circuler en ville. N'oubliez pas de porter un casque !

Comment les New-Yorkais restent-ils actifs ?

Ingrid — J'ai choisi d'aller au parc à pied, puis d'alterner course et marche en courant le plus longtemps possible. Au bout de quelques semaines, j'ai augmenté progressivement la durée de course, jusqu'à ce que je puisse faire une boucle complète autour du réservoir de Central Park, sans m'arrêter. J'ai également constaté qu'en courant en montée, les surfaces plates étaient plus faciles.

Beauregard — Je fais toujours le trajet de Manhattan à Brooklyn à pied et vice-versa et je ne bois pas de soda. Je m'en félicite ! Et en plus, j'adore les légumes !



Intéressé(e) par la pratique du vélo ? Visitez le site nyc.gov/dot et recherchez « Bicyclists » (cyclistes) et « Bike maps » (plans des pistes cyclables)



Ressources

- Département de la Santé et de l'Hygiène Mentale de la Ville de New York
 - Visitez le site nyc.gov et recherchez « Healthy Eating » (Manger sain) pour plus d'informations sur une alimentation saine et une vie active.
 - Envoyez « Text SoGood » au 877 877 ou visitez le site nyc.gov et recherchez « farmers' markets » (marchés fermiers) pour trouver un marché fermier à proximité de chez vous.
 - Découvrez ou partagez des conseils de santé sur les réseaux sociaux.
Facebook : facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter : @nychealthy
Instagram : nychealthy
- Ministère des Services de santé et d'hygiène des États-Unis (U.S. Department of Health and Human Services), conseils diététiques
Visitez le site health.gov/dietaryguidelines
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention), conseils et outils pour maintenir un poids idéal
Visitez le site www.cdc.gov/healthyweight
- American Heart Association
Visitez le site www.heart.org
- Choisir mon assiette
Visitez le site www.choosemyplate.gov et recherchez « Healthy Eating on a Budget » (Manger sain avec un petit budget) ou « SuperTracker » (Super suivi)

