

INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE COMPÉTENCE 5

GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 2

OCOM C504.01 – RÉFLÉCHIR À SA CONDITION PHYSIQUE ET À UN MODE DE VIE SAIN

Durée totale :	Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

La présente trousse d'autoformation s'applique à l'OCOM C504.01 (Réfléchir à sa condition physique et à un mode de vie sain) décrit dans la publication A-CR-CCP-805/PG-002, *Norme de qualification et plan du niveau cinq*, chapitre 4.

Les trousses d'autoformation sont destinées à être complétées par les cadets individuellement. On peut trouver davantage de renseignements sur les trousses d'autoformation dans l'avant-propos et la préface.

Photocopier la trousse d'autoformation de l'annexe A et la remettre au cadet.

Photocopier le corrigé de l'annexe B, mais **ne pas** le remettre au cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'autoformation a été choisie comme méthode d'apprentissage pour cette leçon, car elle permet au cadet de réfléchir aux principaux concepts associés au conditionnement physique et à l'adoption d'un mode de vie sain et de les approfondir à son propre rythme. Le cadet est ainsi encouragé à devenir davantage autonome et indépendant, alors qu'il se concentre sur son propre apprentissage plutôt que sur l'apprentissage dispensé par l'instructeur.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet aura examiné et approfondi les principaux concepts associés au conditionnement physique et à l'adoption d'un mode de vie sain.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent bien les éléments d’un mode de vie sain à mesure qu’ils avancent dans les étapes de la vie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INSTRUCTIONS RELATIVES À LA TROUSSE D'AUTOFORMATION

OBJECTIF

La présente trousse d'autoformation vise à amener le cadet à examiner et à approfondir les principaux concepts du conditionnement physique et de l'adoption d'un mode de vie sain.

RESSOURCES

- Une trousse d'autoformation;
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Fournir au cadet une salle de classe ou un secteur d'entraînement approprié pour compléter la trousse d'autoformation.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre au cadet une copie de la trousse d'autoformation de l'annexe A, ses résultats aux évaluations de la condition physique de l'année 1 à l'année en cours, ainsi qu'un stylo ou un crayon.
2. Donner au cadet 90 minutes pour compléter la trousse d'autoformation.
3. Aider le cadet, au besoin.
4. Récupérer la trousse d'autoformation une fois que le cadet a terminé.
5. Corriger la trousse d'autoformation à l'aide du corrigé de l'annexe B.
6. Fournir une rétroaction au cadet et lui indiquer s'il a réussi l'objectif de compétence (OCOM) ou non.
7. Rendre au cadet sa trousse d'autoformation corrigée à des fins de consultation ultérieure.
8. Inscrire le résultat dans le journal de bord du cadet et dans le dossier d'instruction du cadet.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation du cadet à l'examen approfondi des principaux concepts du conditionnement physique et de l'adoption d'un mode de vie sain servira de confirmation de l'apprentissage de la leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBSERVATIONS FINALES

À mesure que les cadets passent des activités organisées dans le cadre de leur instruction de cadet à leur éducation/emploi futur, la compréhension d'un mode de vie sain et les choix de vie à cet égard deviennent une responsabilité personnelle. L'examen approfondi des principaux concepts associés au conditionnement physique et à l'adoption d'un mode de vie sain présentés dans la trousse d'autoformation aide à mieux préparer les cadets à prendre de bonnes habitudes en matière de santé tout au long de leur vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Association canadienne pour la santé mentale (2013). *Votre santé mentale*. Adresse URL : http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale.

Diététistes du Canada (2013). *Saine alimentation Ontario : activité physique*. Adresse URL : http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Activite-physique.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fPhysical-Activity.

Health-and-Fitness Source.com. (2012) *3 Ways your body is burning calories*. Consulté le 15 mars 2013 à http://www.health-and-fitness-source.com/burning-calories.html.

Santé Canada (2011). *Besoins énergétiques estimatifs*. URL : http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php.

Larson, Christian (2007). *Your forces and how to use them: The promise*. URL : http://www.goodreads.com/work/quotes/2208816-your-forces-and-how-to-use-them.

Mobile & Peruasive. (2008). *A brief survey of physical activity monitoring devices*. URL : http://www.icta.ufl.edu/projects/publications/chao08a.pdf.

Agence de la santé publique du Canada (2011). *Obésité au Canada. Déterminants et facteurs contributifs*. URL : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/oic-oac/determ-fra.php.

United States Department of Agriculture. (2011). *How many calories does physical activity use?* URL : http://www.choosemyplate.gov/food-groups/physicalactivity_calories_used_table.html.

Organisation mondiale de la santé (2013). *Activité physique pour les adultes*. URL : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/index.html.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



RÉFLÉCHIR À SA CONDITION PHYSIQUE ET À UN MODE DE VIE SAIN

Section 1 : ***Santé physique***

Section 2 : ***Santé nutritionnelle***

Section 3 : ***Santé mentale***

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 1
SANTÉ PHYSIQUE

Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, l'objectif du Programme des cadets est de promouvoir le bien-être physique. Les cadets comprennent les avantages d'être en forme et d'adopter un mode de vie sain. Cette compréhension ainsi qu'une participation continue à des activités physiques permettent de développer des attitudes et des comportements positifs qui font des cadets des personnes robustes et aptes à relever des défis.

Tout au long de votre participation au Programme des cadets, vous avez participé à des évaluations de la condition physique à l'issue desquelles vous avez reçu une rétroaction concernant votre condition physique, ce qui vous a permis d'établir des objectifs pour améliorer votre condition physique en fonction des résultats obtenus. Pour établir vos objectifs, vous avez utilisé les principes SMART :

S	Spécifique	Quelle activité spécifique pouvez-vous faire pour vous aider à atteindre votre objectif?
M	Mesurable	À quelle fréquence pratiquerez-vous cette activité? Pendant combien de temps? Que suivrez-vous, et comment?
A	Atteignable	Quel comportement changerez-vous et l'objectif lié à ce changement est-il atteignable? Qu'est-ce qui pourrait nuire à l'atteinte votre objectif?
R	Réalisme	Que pourrez-vous en retirer?
T	Temps	Quand atteindrez-vous cet objectif?

Exemple **Objectif :** Être plus actif.	Cet objectif est difficile à mesurer (qu'entendez-vous par « plus »?) et il doit être situé dans un intervalle de temps (quand commencerez-vous et arrêterez-vous?).
Objectif SMART : Pratiquer une activité physique d'intensité élevée pendant 60 minutes, 3 fois par semaine, durant le prochain mois.	Cet objectif est spécifique, mesurable et situé dans un intervalle de temps précis. Vous serez mieux placé pour déterminer si vous avez atteint votre objectif.

Vous avez aussi utilisé des feuilles de suivi de l'activité physique pendant certaines périodes pour déterminer si vous suivez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

Vous avez vu que, chez les adolescents, les activités physiques d'intensité élevée (p. ex. course, patin à roues alignées) provoquent la transpiration et l'essoufflement, tandis que les activités physiques d'intensité modérée (p. ex. patinage, vélo) provoquent un début de transpiration et l'accélération de la respiration.

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle on fait très peu de mouvements. Par exemple : demeurer longtemps en position assise, utilisé le transport motorisé, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo passifs et jouer à l'ordinateur.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMPOSANTES DE LA SANTÉ PHYSIQUE

Vous avez appris qu'il existe trois composantes de la santé physique et que, pour être en bonne santé physique, il faut régulièrement pratiquer des activités faisant intervenir chacune des composantes. Les trois composantes de la santé physique sont les suivantes :

- l'endurance cardiovasculaire;
- la force musculaire;
- la souplesse musculaire.



Passez en revue vos évaluations de la condition physique, de la première à la plus récente. À la lumière de vos résultats, quels changements pouvez-vous observer concernant chacune des trois composantes de la santé physique?

Composante	Diminution	Aucun changement	Légère amélioration	Amélioration marquée
Endurance cardiovasculaire				
Force musculaire				
Souplesse musculaire				



Indiquez les activités physiques que vous pratiquez actuellement sous la bonne composante de la santé physique.

Pratiquez-vous des activités qui font intervenir chacune des composantes de la santé physique?

Si vous répondez OUI – continuez!

Si vous répondez NON – que pouvez-vous faire pour rééquilibrer vos activités physiques?

Endurance cardiovasculaire	Force musculaire	Souplesse musculaire

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'INTENTION DES JEUNES

Reportez-vous aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* à l'annexe 1 pour répondre aux questions suivantes :



Q1. Quelles sont les directives en matière d'activité physique à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans?



Faites la liste des activités physiques que vous avez pratiquées pour suivre ces directives en précisant (√) si elles étaient d'intensité modérée ou élevée.

Activité	Modérée	Élevée



Q2. Quelles sont les directives en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans?



Faites la liste des activités sédentaires que vous avez réduites pour suivre ces directives.

Rappelez-vous qu'être actif pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les adolescents à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DIFFÉRENCES DANS LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ POUR LES JEUNES ET LES ADULTES

Globalement, de nombreux éléments indiquent que, comparativement aux hommes et aux femmes moins actifs, les adultes actifs :

- ont des taux inférieurs de mortalité toutes causes confondues, de cardiopathie ischémique, d'hypertension artérielle, d'AVC, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, de cancer du côlon et du sein, et de dépression;
- sont moins nombreux à être victimes d'une fracture de la hanche ou d'une fracture de vertèbre;
- présentent une meilleure capacité cardiorespiratoire et une meilleure forme musculaire;
- sont plus nombreux à maintenir leur poids corporel et à avoir un bon indice de masse corporelle et une bonne composition corporelle.



L'Organisation mondiale de la santé publie des documents et des rapports de recherche intéressants contenant des faits et des statistiques : http://www.who.int/fr/index.html.

La clinique Mayo est une excellente source d'information pour un grand nombre de questions concernant l'activité physique à l'âge adulte : http://www.mayoclinic.com (en anglais seulement).

Un grand nombre de changements et de défis vous attendent à l'âge adulte. Des facteurs comme l'éducation, les conditions de vie, les relations sociales, les enfants, les finances et la carrière affecteront tous votre capacité de maintenir une bonne condition physique.

Reportez-vous aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* pour répondre à la question suivante :



Q3. Quelles sont les directives en matière d'activité physique à l'intention des adultes (18-64 ans)? Comparez cette réponse à celle que vous avez donnée à la question 1 (Directives à l'intention des jeunes).

Chez les adultes âgés de 18 à 64 ans, les activités physiques peuvent s'inscrire dans les loisirs (p. ex. marche, danse, jardinage, randonnée pédestre, natation), dans les déplacements (p. ex. marche, vélo) ainsi que dans le travail, les tâches ménagères, les jeux, le sport et les exercices planifiés dans le contexte des activités quotidiennes, familiales et communautaires. Rappelez-vous que le niveau d'intensité (modérée ou élevée) reste un élément important à prendre en considération à l'âge adulte.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Faites la liste des activités que vous aimeriez pratiquer pour respecter les exigences de la catégorie des adultes en précisant (√) si elles sont d'intensité modérée ou élevée.

Activité	Modérée	Élevée

FACTEURS RÉDUISANT LES OCCASIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'AVENIR

L'information et les données publiées par l'Agence de la santé publique du Canada montrent qu'un grand nombre de Canadiens et Canadiennes font moins d'activité physique que ce qui est recommandé pour leur âge. Il a été avancé que l'épidémie d'obésité s'accompagne d'une épidémie de faible capacité cardiorespiratoire.



Le saviez-vous?

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009 a montré que la proportion d'adultes dont la capacité aérobique était classée comme « Acceptable » ou « À améliorer » augmentait en fonction de l'âge, passant de 32 % et 20 % chez les adolescents et les adolescentes de 15 à 19 ans, respectivement, à 59 % et 92 % chez les hommes et les femmes âgés de 60 à 69 ans, respectivement.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles les activités que vous pratiquez maintenant pourraient changer à mesure que vous vieillissez, notamment :

- la fin des études secondaires, durant lesquelles les sports d'équipe sont faciles d'accès;
- le besoin de vous trouver un nouveau logement, selon vos projets après l'école secondaire (cégep, université, arrivée sur le marché du travail);
- les coûts d'inscription dans un club, dans une équipe ou dans un centre de conditionnement physique;
- votre capacité de gérer votre temps;
- votre degré de motivation.

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour se mettre et rester en forme. Vous n'avez pas besoin d'un gymnase ni d'appareils spéciaux pour faire des exercices aérobiques. Des activités comme faire une marche rapide tous les jours ou monter et descendre des escaliers peuvent faire partie de votre programme d'exercice. Ne vous inscrivez pas dans des centres de conditionnement physique et n'achetez pas d'appareils si vous n'en avez pas les moyens. Concentrez-vous plutôt sur vos objectifs de conditionnement physique et réfléchissez aux manières dont vous pourriez les atteindre sans dépasser votre budget. Voici quelques idées :

- consultez votre service de loisirs de votre localité;
- vérifiez où vous pouvez acheter des appareils d'occasion (p. ex. haltères, vidéos et applications d'exercices, ballons d'entraînement, cordes à sauter, tubes élastiques, cerceaux);
- partagez les coûts avec un ami ou une amie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Selon vous, quelles difficultés pourraient affecter votre capacité de suivre les directives en matière d'activité physique dans l'avenir?



Quelles stratégies pourraient vous aider à surmonter ces difficultés?

Pratiquez-vous à établir un objectif SMART en répondant à la question suivante.



Q4. Établissez un objectif SMART pour une des stratégies que vous avez indiquées ci-dessus.

CHOIX D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le saviez-vous?

Un apport calorique élevé et une faible activité physique sont reconnus comme étant les principaux promoteurs de l'obésité, du diabète et d'autres problèmes de santé chroniques.

Au moment de choisir votre régime d'activité physique, rappelez-vous que la dépense énergétique (nombre de calories brûlées) dépend du type d'activité : cela vous aidera à faire de meilleurs choix lorsque vous gérez votre temps.

Par exemple : le tableau ci-dessous montre le nombre de calories que dépenserait un homme de 69 kg (mesurant 177 cm) en pratiquant les activités décrites. De façon générale, une personne pesant plus dépensera plus de calories et une personne pesant moins en dépensera moins. Les calories indiquées englobent à la fois les calories brûlées lors de l'activité et les calories utilisées pour le fonctionnement normal du corps.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Nombre approximatif de calories brûlées par un homme de 69 kg	
Activités physiques d'intensité modérée	**En 1 heure**
Randonnée pédestre	370
Jardinage, travail dans la cour (sans forcer)	330
Danse	330
Golf (marche, transport de clubs)	330
Vélo (à une vitesse de < 16 km par heure)	290
Marche (à une vitesse de 5,6 km par heure)	280
Musculation (sans forcer)	220
Étirements	180
Activités physiques d'intensité élevée	**En 1 heure**
Course à pied, jogging (8 km par heure)	590
Vélo (à une vitesse de > 16 km par heure)	590
Natation (longueurs en nage libre)	510
Aérobie	480
Marche (à une vitesse de 7,2 km par heure)	460
Jardinage intensif (couper du bois)	440
Haltérophilie (effort intensif)	440
Basketball (intensif)	440

Figure A-1 Calories brûlées par un homme de 69 kg lors de différentes activités physiques



Q5. À la lumière de l'exemple ci-dessus, si une personne a 60 minutes pour pratiquer une activité physique et qu'elle souhaite s'entraîner vigoureusement en faisant du vélo, à quelle vitesse devrait-elle rouler? Encerclez la bonne réponse.

(1) Moins de 16 km par heure

(2) Plus de 16 km par heure

(3) 8 km par heure

(4) 7,2 km par heure



Utilisez le tableau ci-dessous pour évaluer approximativement combien d'énergie (calories) vous utilisez pendant votre activité favorite.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Type d'activité physique	Calories/heure
Tâches ménagères	160
Golf	240
Jardinage	250
Marche, 4,8 km/h	280
Tennis	350
Natation	400
Patin à roues alignées/ patinage sur glace	420
Danse aérobique	420
Aérobie	450
Vélo	450
Jogging, 8 km/h	500
Natation	500
Ski de fond	500
Randonnée pédestre	500
Aérobie sur marche (« step »)	550
Aviron	550
Marche rapide	600
Vélo stationnaire	650
Corde à sauter	700
Course à pied	700

Figure A-2 Dépense énergétique associée à différentes activités physiques



La valeur énergétique de plus de 500 activités est au bout de vos doigts : vous n'avez qu'à faire une recherche dans Google ou à consulter le site http://www.health-and-fitness-source.com/burning-calories.html (en anglais seulement).

CHOIX D'UN APPAREIL D'EXERCICE

Bien qu'il soit possible de pratiquer des activités physiques d'intensité modérée et élevée sans appareil (p. ex. marche, course à pied), il existe des appareils qui permettent de faire de l'exercice à l'intérieur. Certains de ces appareils sont de grande dimension et comprennent des commandes électroniques et des programmes d'exercices intégrés qui permettent d'augmenter l'intensité de l'effort en faisant varier la vitesse et l'intensité des exercices.

Tapis roulant	• Forme d'exercice la plus naturelle, car elle permet de marcher ou de courir à son propre rythme • Permet des entraînements d'intensité faible à élevée • Plus utile à la maison, car certains types d'appareil peuvent se plier pour le rangement
Exerciseur elliptique	• Permet des entraînements combinant essentiellement le vélo, la montée d'escaliers et le ski de fond • Permet des entraînements d'intensité modérée à élevée sans impact pour les jambes et, à un degré moindre, pour les bras • Si l'appareil dispose d'un mode marche arrière, il permet de faire travailler les muscles des fesses

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Vélo d'exercice	• Forme populaire d'exercice, car il est simple à utiliser • Offre différents parcours préprogrammés pour une variété d'entraînements • Certains appareils peuvent être raccordés à des télévisions ou à des jeux vidéo pour faire défiler un paysage à mesure que l'utilisateur pédale
Machine à ramer	• Appareil permettant de brûler des calories dans un entraînement à faible impact • Stimule les bras, les jambes et le torse • Peut comprendre une interface informatique intégrée permettant d'utiliser des logiciels complémentaires



Pour brûler des calories, le tapis roulant et l'exerciseur elliptique sont les meilleurs choix.

CHOIX D'UN DISPOSITIF PERSONNEL

Les dispositifs personnels peuvent être de petite taille, comme les podomètres, les accéléromètres et les dispositifs multicapteurs de suivi des activités.

Podomètre	• Sert à compter les pas d'une personne lorsqu'elle marche ou court • Fonctionne par mouvement pendulaire : le poids équilibré s'active en un mouvement vertical qui enregistre les pas et indique un enregistrement numérique • Généralement accroché à la ceinture pour être utilisé lors d'un entraînement à faible impact (p. ex. marche)
Montre podomètre	• Existe en trois variétés (capteur distinct, GPS, capteur intégré à la montre)
Accéléromètre	• Doté d'un détecteur de mouvement de précision permettant de mesurer les calories brûlées pendant une activité • Permet une mesure quantitative des pas et de la force exercée par la foulée d'une personne



Des podomètres et des accéléromètres avancés sont intégrés aux téléphones cellulaires modernes et aux appareils de tous les jours, y compris les montres. Dans ces cas, les données produites doivent être transférées à d'autres sources.

CHOIX DE LA MÉTHODE DE SUIVI

Pour appuyer et encourager une activité physique régulière, considérez l'utilisation d'une feuille de suivi ou d'un journal. Les technologies offrent de nombreux moyens d'enregistrer et de suivre l'activité physique. Les dispositifs multicapteurs de suivi des activités comme les brassards et les moniteurs de fréquence cardiaque enregistrent divers paramètres physiologiques et donnent un compte rendu des activités physiques.

Peu importe que vous utilisiez un papier et un crayon, des dispositifs de mesure de l'activité physique ou des outils de suivi en ligne visant à encourager la santé physique, tous ces moyens aident à atteindre et à maintenir une bonne santé physique.

Les moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés par les personnes actives pour suivre leur fréquence cardiaque pendant un entraînement. Ils comprennent un capteur au niveau de la ceinture, mais ils ne

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

fonctionnent pas en autonomie : un transmetteur sans fil envoie les données vers un récepteur branché dans la boîte d'interface de l'appareil utilisé.

Les possibilités de conditionnement physique personnel gagnent de l'ampleur avec le développement d'applications de plus en plus nombreuses pour les dispositifs personnels et les DVD. Grâce à ce développement continu, les options et les besoins des consommateurs offrent davantage de choix.



Il est important de recueillir des données sur l'activité physique pendant plusieurs jours, voire même plusieurs semaines, pour obtenir une mesure précise du programme d'entraînement et de ses résultats.



Si vous prévoyez documenter et analyser votre activité physique quotidienne, vérifiez d'abord si l'appareil que vous utilisez offre de l'aide en ligne ou si son logiciel est compatible avec votre ordinateur.

Les appareils se raccordent généralement à des programmes en ligne ou à des logiciels qui permettent à l'utilisateur de suivre son propre programme d'entraînement sur un ordinateur. Le résultat final du programme d'entraînement dépendra du programme utilisé. Les programmes sont disponibles en séances d'entraînement diverses pour tous les niveaux de condition physique et objectifs, y compris les programmes :

- d'entraînement cardiovasculaire;
- d'entraînement musculaire;
- d'entraînement en circuit;
- à journaux de conditionnement physique;
- à calculatrices de dépense énergétique.



On peut se procurer des programmes de musique d'entraînement auprès de détaillants en ligne tels qu'iTunes® ou cadencerevolution.com. D'autres sources sont offertes en ligne.



Rendez-vous sur le site www.cadencerevolution.com/index.php/2009/11/weekly-workout-142/ (en anglais seulement) pour voir une séance d'entraînement de vélo avec de la musique.

De nombreux programmes sont offerts en ligne. Que vous souhaitiez stocker de l'information chez une organisation ou obtenir de l'aide concernant votre activité physique, l'information dont vous avez besoin se trouve en ligne. Les services en ligne comprennent :

- les séances d'entraînement en ligne;
- l'entraînement physique;
- l'entraînement de perte de poids;
- l'entraînement de dépense des calories;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- la calculatrice de condition physique;
- le suivi de l’alimentation.



Le programme que vous désirez utiliser peut différer de ceux présentés dans ce guide. Examinez les applications de conditionnement physique en ligne et choisissez le programme qui vous convient le mieux. Certaines séances d’entraînement sont gratuites, tandis que d’autres impliquent l’achat d’un programme.



De plus en plus de dispositifs et d’applications sont mis au point pour permettre aux personnes de s’entraîner et d’enregistrer leurs progrès dans un appareil électronique. Faites la liste des dispositifs et applications que vous connaissez et que vous pourriez être intéressé à utiliser dans l’avenir.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 2
SANTÉ NUTRITIONNELLE

CALORIES NÉCESSAIRES POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

Une saine alimentation est importante pour votre santé globale. Votre corps a besoin d'un certain nombre de calories (énergie alimentaire) chaque jour pour être à son meilleur sans prendre de poids. Le maintien du poids corporel et d'une saine alimentation est une question d'équilibre. Votre niveau d'activité, votre métabolisme (manière dont votre corps convertit les aliments en énergie), votre stature et la composition de votre corps jouent des rôles importants. L'alimentation est, avec l'activité physique, le facteur comportemental le plus étudié à intervenir dans le poids corporel et le risque de surpoids et d'obésité.



Santé Canada a divisé les niveaux d'activité en trois catégories :

(1) Sédentaire : Votre journée type comporte peu de mouvement (p. ex. longues périodes assises, travail à l'ordinateur, recours fréquent au transport motorisé), et vous faites peu d'activité physique dans vos temps libres.

(2) Peu actif : Votre routine quotidienne comporte certaines activités physiques (p. ex. se rendre à pied jusqu'à l'arrêt d'autobus, tondre le gazon, déneiger) auxquelles vous ajoutez d'autres activités physiques dans vos temps libres.

(3) Actif : Vos tâches quotidiennes comportent certaines activités physiques, et vous cumulez au moins deux heures et demie d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Ce type d'activité accélère la respiration et les battements de cœur.

Les valeurs présentées dans le tableau ci-dessous sont des approximations établies à partir de la taille et du poids médians au Canada. Elles correspondent à la médiane de l'indice de masse corporelle (IMC) normal pour différents niveaux d'activité physique. Il est possible que vos besoins personnels soient différents de ces valeurs.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Estimation des besoins énergétiques personnels						
Hommes (calories par jour)				**Femmes** (calories par jour)		
Niveau sédentaire	**Niveau peu actif**	**Niveau actif**	**Âge**	**Niveau sédentaire**	**Niveau peu actif**	**Niveau actif**
1900	2250	2600	**12-13 ans**	1700	2000	2250
2300	2700	3100	**14-16 ans**	1750	2100	2350
2450	2900	3300	**17-18 ans**	1750	2100	2400
2500	2700	3000	**19-30 ans**	1900	2100	2350
2350	2600	2900	**31-50 ans**	1800	2000	2250
2150	2350	2650	**51-70 ans**	1650	1850	2100
2000	2200	2500	**71 ans +**	1550	1750	2000

Figure A-3 Estimation des besoins énergétiques personnels



À l'aide du tableau ci-dessus, estimez vos besoins énergétiques personnels à votre âge actuel et dans 15 ans pour chaque niveau d'activité. Quelle est la différence?

Âge actuel		Dans 15 ans
	Niveau sédentaire	
	Niveau peu actif	
	Niveau actif	

CALORIES DE QUALITÉ

Vous obtenez les calories (énergie) dont vous avez besoin pour une santé optimale des aliments que vous mangez. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de prendre chaque jour un certain nombre de portions (qui varie selon votre âge) des groupes alimentaires suivants :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viande et substituts

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Reportez-vous au document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à l'annexe 2 et remplissez le tableau suivant en vous fondant sur ce que vous avez mangé hier.

Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandées	Mes portions hier
Légumes et fruits		
Produits céréaliers		
Lait et substituts		
Viande et substituts		



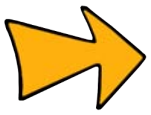
Où vous situez-vous par rapport aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*? Devez-vous modifier certaines habitudes alimentaires pour vous conformer aux recommandations?

FAIRE DES CHOIX ALIMENTAIRES JUDICIEUX

Bien que la quantité d'énergie (calories) nécessaire pour une santé optimale change à mesure que vous vieillissez, la qualité des calories que vous prenez pour nourrir votre corps reste importante. En étant bien informé, vous pourrez faire des choix alimentaires judicieux. Les choix alimentaires sains peuvent aider à réduire le risque de maladies chroniques associées à l'alimentation comme le cancer, le diabète, les maladies cardiaques et les AVC.

Valeur nutritive. Le tableau de la valeur nutritive figurant sur les produits alimentaires fournit de l'information sur les calories et sur 13 nutriments : les lipides, les acides gras saturés, les acides gras trans, le cholestérol, le sodium, les glucides, les fibres, les sucres, les protéines, les vitamines A et C, le calcium et le fer. Vous pouvez utiliser le tableau de la valeur nutritive pour :

- comparer plus facilement des produits;
- déterminer la valeur nutritive des aliments;
- mieux gérer certains régimes spéciaux;
- augmenter ou réduire votre apport d'un certain nutriment.



Toute l'information contenue dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment. Assurez-vous de comparer cette quantité à celle que vous consommez.

Si l'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une pièce de viande de la taille de votre main et que vous mangez une pièce de viande deux fois plus grosse que votre main, vous devrez doubler la quantité de calories et de nutriments indiquée pour calculer l'apport réel.

% valeur quotidienne. Cet élément d'information figurant dans le tableau de la valeur nutritive est une mesure qui permet d'évaluer facilement et rapidement la teneur en nutriments des aliments. Il s'appuie sur les recommandations pour une saine alimentation et permet de déterminer si une quantité spécifique d'aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment donné.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Q6. Reportez-vous au tableau de la valeur nutritive ci-dessous, puis encerclez les bonnes réponses.

1. Quelle est la taille d'une portion de pain?	1 tranche	2 tranches	3 tranches
2. Combien de calories contient une tranche de pain?	64	70	140
3. Quel est le pourcentage de sodium par portion?	12 %	6 %	24 %
4. Combien de grammes de sucre y a-t-il dans chaque tranche de pain?	1 g	2 g	4 g

Pain de blé entier **Valeur nutritive** **Pour 2 tranches (64 g)**			
Teneur		**% valeur quotidienne**	
Calories 140			
Lipides 1,5 g		**2 %**	
Saturés 0,3 g + Trans 0,5 g		**4 %**	
Cholestérol 0 mg			
Sodium 290 mg		**12 %**	
Glucides 26 g		**9 %**	
Fibres 3 g		**12 %**	
Sucres 2 g			
Protéines5 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	4 %	Fer	10 %

Figure A-4 Tableau de la valeur nutritive du pain de blé entier



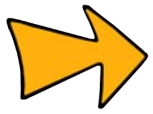
Reportez-vous aux tableaux de la valeur nutritive ci-dessous pour comparer un hamburger de surlonge et un hamburger au poulet, puis cochez (√) les bonnes réponses.

	Plus élevé(e) dans le hamburger de surlonge	Plus élevé(e) dans le hamburger au poulet	Semblable dans les deux
1. La quantité spécifique de nourriture est…			
2. Le pourcentage de la valeur quotidienne de fer est…			
3. La teneur en glucides est…			
4. Le pourcentage de la valeur quotidienne de lipides est…			
5. Le pourcentage de la valeur quotidienne de sodium est…			

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Hamburger de surlonge **Valeur nutritive** **Pour 1 hamburger (130 g)**				**Hamburger au poulet** **Valeur nutritive** **Pour 1 hamburger (130 g)**			
Teneur		**% valeur quotidienne**		**Teneur**		**% valeur quotidienne**	
Calories 340				**Calories** 200			
Lipides 27 g		**42 %**		**Lipides** 9 g		**14 %**	
Saturés 12 g + Trans 2 g		**70 %**		Saturés 2 g + Trans 1 g		**15 %**	
Cholestérol 70 mg				**Cholestérol** 70 mg			
Sodium 330 mg		**14 %**		**Sodium** 800 mg		**33 %**	
Glucides 3 g		**1%**		**Glucides** 4 g		**1 %**	
Fibres 0 g		**0 %**		Fibres 0 g		**0 %**	
Sucres 3 g				Sucres 0 g			
Protéines 24 g				**Protéines** 25 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %	Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	30 %	Calcium	4 %	Fer	2 %

Figure A-5 Tableau de la valeur nutritive



Le % valeur quotidienne est la meilleure mesure pour comparer deux produits alimentaires.

Allégations nutritionnelles. Le gouvernement spécifie les normes à respecter pour pouvoir utiliser une allégation nutritionnelle sur une étiquette ou dans un document publicitaire. Ces normes s'appliquent à tous les aliments, qu'ils soient préemballés ou non, peu importe où ils sont vendus. À l'heure actuelle, il n'est pas obligatoire d'utiliser des allégations nutritionnelles sur l'étiquette d'un produit ou dans des messages publicitaires; néanmoins, de nombreuses allégations nutritionnelles ont pour but de faire ressortir une caractéristique pouvant intéresser les consommateurs.

Le tableau ci-dessous contient plusieurs exemples d'allégations nutritionnelles accompagnées de leur signification pour la quantité d'aliment précisée dans le tableau de la valeur nutritive figurant sur l'emballage.

Allégation nutritionnelle	Signification
Source de fibres	L'aliment fournit au moins 2 grammes de fibres alimentaires.
Faible teneur en lipides	L'aliment ne fournit pas plus de 3 grammes de lipides.
Sans cholestérol	Le produit fournit une quantité négligeable de cholestérol (moins de 2 mg) et il a aussi une faible teneur en acides gras saturés et trans.
Sans sodium	L'aliment renferme moins de 5 mg de sodium.
Énergie réduite	L'aliment renferme une quantité d'énergie inférieure d'au moins 25 % à celle de l'aliment auquel il est comparé.
Léger	Allégation permise uniquement dans le cas des aliments ayant une « teneur réduite en gras » ou une « valeur réduite en énergie » (calories). Cette allégation peut aussi être utilisée pour décrire les caractéristiques organoleptiques d'un produit. Dans ce cas, l'attribut en question doit être clairement précisé dans l'allégation (p. ex. goût léger, texture légère).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Le saviez-vous?

- Chez la plupart des Canadiens et Canadiennes, l'apport en sodium dépasse les besoins. Il est donc souhaitable de réduire votre consommation de sodium.
- La plus grande partie du sodium provient du « chlorure de sodium », aussi appelé sel de table ou sel de mer.
- Le sel est un ingrédient utilisé couramment dans certains aliments transformés ou préparés, tels que les soupes en conserve et les viandes transformées.
- On ajoute parfois aux aliments des additifs à base de sodium qui ne renferment pas de chlorure (p. ex. phosphate disodique, nitrate de sodium, gluconate de sodium).

Santé Canada recommande aux personnes de 14 ans et plus de ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium par jour. Pour en savoir davantage sur l'apport de sodium, consultez le lien suivant : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php.

La prochaine fois que vous faites l'épicerie, mettez-vous au défi de trouver le nombre de soupes en conserve qui contiennent moins de 15 % de la valeur quotidienne recommandée de sodium.



Maintenant que vous savez ce que sont les allégations nutritionnelles, écrivez deux raisons pour lesquelles les fabricants d'aliments pourraient vouloir en inscrire sur les étiquettes de leurs produits.

(1) _____

(2) _____

Liste des ingrédients. Cette liste doit obligatoirement figurer sur les emballages des produits alimentaires. Les ingrédients doivent être nommés dans l'ordre décroissant de leur proportion dans l'aliment selon leur poids, le premier dans la liste étant le plus important.



Q7. Dans l'exemple ci-dessus, quel est l'ingrédient présent en plus grande quantité?

_____

Céréales au son : Ingrédients : Blé entier, son de blé, sucre/glucose-fructose, sodium, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines (chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, d-pantothénate de calcium), minéraux (fer, oxyde de zinc).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Le saviez-vous?

Pour choisir des céréales de petit déjeuner qui sont bonnes pour la santé, vous devrez examiner la teneur en sucres, en fibres, en sodium et en lipides indiquée sur la boîte.

La prochaine fois que vous faites l'épicerie, examinez les céréales de petit déjeuner pour voir lesquelles ont les plus faibles teneurs en sucres.



Pour de plus amples renseignements sur les aliments et la nutrition, consultez le site Web de Santé Canada à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php.

GARDER L'ÉQUILIBRE

Si vous mangez trop et ne faites pas suffisamment d'activité physique, vous prendrez du poids. Inversement, si vous ne mangez pas assez tout en étant actif, votre corps sera mal nourri et vous pourriez perdre du poids. L'établissement d'objectifs SMART en matière de nutrition est une manière positive d'acquérir et de maintenir de saines habitudes alimentaires pour toute la vie.

Objectif : Manger plus de fruits.	Cet objectif est difficile à mesurer (qu'entendez-vous par « plus »?) et il doit être situé dans un intervalle de temps (quand commencerez-vous et arrêterez-vous?).
Objectif SMART : Manger 1 fruit au dîner 4 fois cette semaine.	Cet objectif est spécifique, mesurable et situé dans un intervalle de temps précis. Vous serez mieux placé pour déterminer si vous avez atteint votre objectif.



Q8. Inscrivez dans l'encadré ci-dessous un objectif nutritionnel SMART qui permettra d'atteindre l'objectif énoncé.

Objectif : Équilibrer mon apport alimentaire.	**Objectif SMART :** _____ _____

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ÉPICERIE EN FONCTION D'UN BUDGET



Épicerie en fonction d'un budget

Voici des mesures que vous pouvez prendre pour respecter votre budget lorsque vous faites l'épicerie.

- Achetez seulement ce dont vous avez besoin – planifiez un menu, puis faites une liste d'épicerie.
- Gardez une liste dans votre cuisine – notez-y des aliments au fur et à mesure que vous en avez besoin.
- Payez en argent comptant si possible – dépensez seulement le montant que vous avez prévu.
- Évitez de faire l'épicerie quand vous avez faim – cela réduira le risque que vous achetiez des aliments dont vous n'avez pas besoin.
- Achetez le moins possible d'aliments prêts à servir.
- Achetez le moins possible d'aliments préparés – ces produits sont généralement plus dispendieux et sont plus riches en sucres, en sodium et en lipides.
- Cherchez les aubaines – consultez les circulaires, utilisez des coupons-rabais et achetez des marques maison ou sans nom.
- Jetez un coup d'œil aux étagères du haut et du bas – les produits les plus chers sont généralement placés au niveau des yeux.
- Comparez les prix unitaires – pour comparer des aliments semblables de taille différente.

COMPARAISON DE RECETTES

Une excellente façon de nourrir votre corps avec des aliments de haute qualité est de vérifier les différences dans les ingrédients des recettes et de choisir les aliments les plus riches en nutriments. Pour analyser les recettes et prendre des décisions éclairées, appliquez les mêmes principes que lorsque vous examinez le tableau de la valeur nutritive.



Il existe de nombreuses ressources en ligne pour vous aider à planifier des menus, à comparer des recettes et à suivre votre consommation d'aliments et votre activité physique. Consultez les ressources des gouvernements provinciaux et du gouvernement fédéral.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 3
SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un élément essentiel d'un mode de vie sain. Tout comme l'activité physique aide à garder votre corps en forme, l'activité mentale vous aide à atteindre et à garder une bonne santé mentale. Une bonne santé mentale consiste à établir un équilibre sain entre toutes les sphères de votre vie :

- sociale;
- physique;
- spirituelle;
- économique;
- mentale.

Les avantages d'une bonne santé mentale comprennent :

- jouir de la vie, de son environnement et de ses proches;
- être créatif, apprendre, essayer de nouvelles choses et prendre des risques;
- être mieux placé pour faire face aux difficultés dans sa vie personnelle et professionnelle;
- être capable de ressentir des émotions fortes (tristesse, colère) et de s'en remettre pour recommencer à jouir de la vie.

L'établissement d'un équilibre demande un long apprentissage qui s'acquiert avec l'expérience et beaucoup de pratique. Parfois, on fait pencher la balance d'un côté au détriment d'un autre et il faut se rééquilibrer. Dans certains cas, vous serez en mesure de rétablir l'équilibre seul, mais dans d'autres cas, vous pourriez avoir besoin de demander de l'aide pour vous remettre sur la bonne voie. Une bonne santé mentale vous aide à jouir de la vie et à surmonter vos problèmes. Il faut travailler pour garder son esprit en santé.

Le stress, ainsi que votre réponse au stress, constituent un des principaux facteurs d'équilibre de la santé mentale. Il est généré par les événements aussi bien positifs que négatifs de votre vie et devient un problème si vous ne savez pas comment réagir à une situation ou si vous n'êtes pas en mesure d'y faire face. C'est à ce moment que l'inquiétude s'installe et vous fait sentir tendu. Le stress mal géré peut causer de l'anxiété, la dépression et des crises de panique.

En plus de subir de la pression pour réussir à l'école, à la maison et dans les situations sociales, vous serez appelé à surmonter de nombreux autres défis dans l'avenir, notamment :

- le départ de la maison;
- le monde de l'emploi;
- les études;
- l'atteinte d'un équilibre entre le travail ou les études et des relations saines;
- le maintien d'une alimentation saine;
- les maladies touchant des membres de votre famille.



Inscrivez les difficultés auxquelles vous pensez être confronté dans l'avenir.

_____

_____

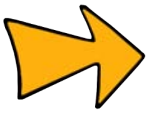
_____

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Une bonne santé mentale repose sur plusieurs facteurs :

- les aliments que vous mangez – qui peuvent avoir un effet direct sur votre niveau d'énergie, sur votre santé physique et sur votre humeur;
- l'activité physique régulière – votre corps libère certaines substances chimiques, appelées endorphines, avant et après que vous vous entraînez qui aident à réduire le stress et à améliorer votre humeur;
- le sommeil – votre corps a besoin d'une période de repos et de rétablissement tous les jours;
- les outils de santé mentale – qui englobent les stratégies et les moyens à votre disposition pour faire face aux difficultés, au stress et aux défis.

ESTIME DE SOI



L'estime de soi est la valeur que vous vous accordez. C'est le sentiment que vous éprouvez à propos de toutes les choses que vous considérez comme faisant partie de vous. C'est le fait de savoir que vous êtes aimable, que vous êtes capable et que vous êtes unique.

Une bonne estime de soi se traduit par :

- une image saine de soi-même;
- une appréciation sereine de soi-même;
- une attitude positive;
- un sentiment général de satisfaction à l'égard de soi-même;
- des objectifs réalistes.

Votre estime de soi peut être affectée par des personnes autour de vous qui se sentent déprimées, découragées ou insatisfaites par rapport à l'école, à leurs relations ou à la vie en général. Il peut être très utile, tant pour vous-même que pour un proche ayant besoin d'aide, de connaître les facteurs et les comportements qui affectent la santé mentale.

	Qu'est-ce que c'est?	Signes avertisseurs	Que pouvez-vous faire?
Blessure auto-infligée	Aussi appelée automutilation, il s'agit d'une tentative délibérée de faire du mal à son corps ou à son esprit. La personne peut être troublée par des émotions douloureuses intenses fréquentes. Manque de ressources pour gérer ses émotions efficacement. Les émotions accumulées sont évacuées en se coupant, en se brûlant ou en se faisant du mal d'une autre façon.	Blessures fréquentes inexpliquées, comme des coupures et des brûlures; gratter ses plaies pour les empêcher de guérir. Port de pantalons longs et de chandails à manches longues par temps chaud. Faible estime de soi. Difficulté à composer avec ses émotions. Difficultés dans ses relations.	S'il s'agit de vous – commencez par parler à quelqu'un en qui vous avez confiance; votre médecin pourrait recommander un thérapeute ou un psychologue pouvant vous aider; cherchez un groupe de soutien dans votre région. S'il s'agit de quelqu'un d'autre – écoutez; offrez du soutien sans juger ni critiquer; évitez de blâmer et de réagir, même si le comportement de la personne est impossible à comprendre.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

	Qu’est-ce que c’est?	Signes avertisseurs	Que pouvez-vous faire?
	Cette solution à court terme a des conséquences graves.		Dans les deux cas, un traitement par un professionnel de la santé mentale est recommandé.
Psychose	Trouble médical traitable qui affecte le cerveau et peut provoquer une perte de contact avec la réalité. Modifications persistantes du comportement, de la personnalité et du fonctionnement quotidien. Touche 3 % des gens au cours de leur vie.	Au début – repli sur soi; humeur maussade; refus de sortir du lit, de s’habiller ou de se laver; accès de colère inexpliqués; démarche impassible. La personne peut sembler anxieuse, méfiante, désorientée. Si la psychose n’est pas traitée, des symptômes plus graves peuvent apparaître.	S’il s’agit de vous – sachez reconnaître les premiers symptômes; ne fermez pas les yeux sur les signes avertisseurs en attendant de voir comment iront les choses; parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance. S’il s’agit de quelqu’un d’autre – sachez reconnaître les symptômes; offrez du soutien; encouragez la personne à consulter un professionnel.
Suicide	Action de s’enlever volontairement la vie.	Modification soudaine du comportement (positive ou négative). Apathie, repli sur soi, modification des habitudes alimentaires. Préoccupation inhabituelle par la mort. Don d’objets sentimentaux. Signes de dépression, d’humeur maussade, de désespoir. Une ou plusieurs tentatives de suicide dans le passé. Idées de suicide.	S’il s’agit de vous – parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance et qui peut vous aider (parent, professeur, superviseur de résidence). Appelez une ligne d’assistance téléphonique. S’il s’agit de quelqu’un d’autre – en abordant calmement la question du suicide, sans manifester de peur ni porter de jugements, vous pouvez soulager une personne qui se sent terriblement isolée. Ne promettez pas de ne rien dire à qui que ce soit. Parlez-en à quelqu’un de bien placé pour aider (professeur, parent, superviseur de résidence). Encouragez la personne à appeler une ligne d’assistance téléphonique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

	Qu'est-ce que c'est?	Signes avertisseurs	Que pouvez-vous faire?
Dépression	Il est normal de se sentir déprimé à un moment ou à un autre de sa vie. La dépression survient lorsque les sentiments négatifs persistent et entraînent une détresse importante ou perturbent les activités de la vie quotidienne.	Humeur dépressive. Perte marquée d'intérêt ou de plaisir à faire des activités auparavant appréciées. Gain ou perte considérable de poids, douleur. Difficulté à s'endormir ou à rester endormi, trop dormir. Sentiment d'apathie ou d'agitation. Perte d'énergie. Dévalorisation de soi ou culpabilité. Incapacité à se concentrer ou à prendre des décisions.	S'il s'agit de vous – parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui peut vous aider; consultez un professionnel; prenez soin de vous en faisant des choix de vie positifs; prenez le temps de fréquenter des amis; gérez votre stress. S'il s'agit de quelqu'un d'autre – offrez du soutien; suggérez de consulter un professionnel; écoutez.
Intoxication à l'alcool	Conséquence grave possible de la consommation excessive d'alcool. Une consommation excessive d'alcool correspond à cinq verres ou plus chez un homme et à quatre verres ou plus chez une femme – soit le contenu d'un emballage de six bières ou d'une bouteille de vin en une soirée.	Confusion. Vomissements. Difficulté à respirer. Peau moite et température basse. Perte de contrôle de la vessie (incontinence). Perte de conscience.	S'il s'agit de vous – obtenez de l'aide. Il n'est pas nécessaire de boire pour être comme les autres; choisissez des manières positives de réduire votre stress et votre anxiété. S'il s'agit de quelqu'un d'autre – obtenez de l'aide. En l'absence d'un adulte digne de confiance, composez le 911 ou le numéro des services d'urgence immédiatement.



L'Association canadienne de santé publique a mis au point un site offrant de plus amples renseignements, y compris un petit scénario intéressant : http://www.cpha.ca/fr/portals/substance/article02.aspx.

EXERCICES DE SANTÉ MENTALE

Il existe de nombreux exercices de santé mentale. Vous pouvez mettre au point vos propres outils et pratiques pour vous assurer que vos réponses au stress, aux défis et aux situations difficiles seront fortes et positives.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Cochez les cases vis-à-vis des exercices de santé mentale suggérés ci-dessous que vous pourriez incorporer dans votre style de vie dans l'avenir.

Combien de crochets (√) avez-vous? _____

Vous pourriez être surpris de voir le grand nombre d'activités cochées qui peuvent aider votre santé mentale.

	Quelles activités pouvez-vous faire pour exercer votre santé mentale?	√
1	Sortez du lit tous les matins et être reconnaissant pour une autre belle journée.	
2	« Cela va finir par passer » - À mesure que vous gagnez de l'expérience, vous en viendrez à savoir que les moments difficiles finissent par être surmontés. Lorsqu'un événement triste ou négatif survient, rappelez-vous que vous vous sentirez mieux bientôt : cela vous aidera à traverser les premiers jours difficiles.	
3	Pratiquez une forme d'activité physique en début de journée pour vous mettre en marche pour le reste de la journée.	
4	Faites une pause, prenez quelques respirations profondes et regardez les nuages défiler.	
5	Joignez-vous à une ligue ou à un club (hockey, badminton, marche, lecture, etc.) pour rester actif et en contact avec les gens.	
6	Plongez-vous dans un bon livre.	
7	Promenez un chien et observez combien il aime courir et jouer.	
8	Écoutez votre musique préférée et chantez à pleins poumons.	
9	Passez du temps au grand air – profitez du soleil; sautez dans des flaques d'eau; marchez votre sentier préféré.	
10	Utilisez des citations de motivation – placez votre citation de motivation préférée là où vous pourrez la voir tous les jours.	
11	Faites une courte pause de ce que vous êtes en train de faire (étudier, nettoyer, etc.) pour faire quelque chose que vous aimez vraiment. Vous serez revigoré et prêt à poursuivre.	
12	Pratiquez la méditation – cela aide à acquérir de la perspective, à avoir des attentes réalistes à l'endroit des autres et à élaborer des stratégies permettant de réduire le stress.	
13	Réunissez-vous avec vos amis pour un café, pour un repas à la bonne franquette ou simplement pour discuter.	
14	Pratiquez une activité créative comme le tricot, la peinture, le dessin, la gravure ou jouer d'un instrument de musique.	
15	Intégrez l'humour dans votre vie en participant à des activités amusantes, en riant de bon cœur, en racontant des blagues, en regardant votre comédie préférée ou en jouant des tours à vos amis.	
16	Faites du Pilates ou du yoga, seul ou en groupe.	
17	Cuisinez – cette activité peut être relaxante, créative et productive, en plus de vous donner quelque chose de bon à manger!	
18	Faites quelque chose juste pour vous – cela peut rétablir l'équilibre dans votre vie.	
19	Allez recevoir un massage.	
20	Faites une sieste.	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Q9. Vrai ou faux? L'estime de soi, c'est :

1	Entretenir une image saine de soi-même	
2	Avoir une appréciation sereine de soi-même	
3	Avoir une attitude négative	
4	Avoir un sentiment général d'insatisfaction à l'égard de soi-même	
5	Établir des objectifs réalistes	



Des conseils plus détaillés sur la bonne forme mentale sont présentés sur le site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale : http://www.cmha.ca/fr/mental_health/conseils-pour-la-bonne-forme-mentale.

CITATIONS DE MOTIVATION

Un des exercices de santé mentale suggérés ci-dessus (nº 10) consiste à utiliser des citations de motivation. Votre attitude peut être inspirée par vos citations de motivation préférées si elles sont à votre portée pour vous rappeler de façon positive les objectifs que vous vous êtes fixés.



Lisez les citations de motivation suivantes et mettez en évidence celles que vous aimez.

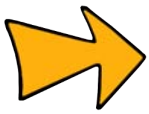
« Agissez comme si ce que vous faites fait une différence. Ça en fait une. » William James	« Je peux, donc je suis. » Simone Weil
« La vie ne se comprend que par un retour en arrière, mais on ne la vit qu'en avant. » Soren Kierkegaard	« L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive. » Aldous Huxley
« L'optimisme est la foi qui mène à la réalisation. Rien ne peut se faire sans l'espoir et la confiance. » Helen Keller	« Si vous voulez surmonter vos peurs, ne restez pas là à y penser. Passez à l'action. » Dale Carnegie
« Les problèmes ne sont pas des panneaux d'arrêt, ils sont des lignes directrices. » Robert H. Schuller	« J'aime mieux échouer dans une grande entreprise que de réussir à ne rien faire. » Robert H. Schuller
« L'homme qui a le plus vécu n'est pas celui qui a compté le plus d'années, mais celui qui a le plus senti la vie. » Jean-Jacques Rousseau	« Ce qu'on obtient en atteignant nos objectifs n'est pas aussi important que ce que l'on devient en les atteignant. » Henry David Thoreau
« Je pense que tout est possible, à partir du moment où on investit tout son esprit et aussi, son travail et son temps. Pour moi, notre esprit contrôle vraiment tout. » Michael Phelps	« Je ne mesure pas le succès d'un homme par la hauteur qu'il peut monter, mais celle qu'il peut remonter après avoir chuté. » George S. Patton
« La vie est un voyage, pas une destination. » Ralph Waldo Emerson	« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. » Walt Disney

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

« Même si vous tombez en pleine face, vous êtes quand même en train d'avancer. » Victor Kiam	« Ne pleurez pas parce que c'est fini. Souriez parce que c'est arrivé. » Dr Seuss
« Vous n'êtes jamais trop vieux pour vous fixer un autre but ou pour avoir un nouveau rêve. » C.S. Lewis	« Pour réussir, nous devons d'abord croire que nous pouvons. » Nikos Kazantzakis



Écrivez votre citation de motivation préférée sur une grande feuille de papier et affichez-la dans votre corps ou escadron. Choisissez-en une parmi celles ci-dessus ou utilisez-en une autre qui vous motive vraiment.



Je promets…
D'être fort au point que rien
ne puisse troubler ma sérénité d'esprit.
De parler de santé, de bonheur et de prospérité
à toute personne que je rencontrerai.
D'inculquer à mes amis
la confiance en eux-mêmes.
De ne considérer que le bon côté des choses
en véritable optimiste.
De ne songer qu'au mieux, de ne travailler que pour le mieux
et de n'espérer que le mieux.
De manifester autant d'enthousiasme pour les succès des autres
que pour les miens.
D'oublier les erreurs passées
et de voir à faire mieux à l'avenir.
D'avoir toujours l'air gai
et de sourire à toute personne que je rencontrerai.
De consacrer tant de temps à m'améliorer moi-même
que je n'aurai pas le temps de critiquer les autres.
D'être trop magnanime pour me tracasser, trop noble pour m'irriter,
trop fort pour craindre, et trop heureux pour me laisser troubler.
De penser du bien de moi-même et de proclamer ce fait au monde,
non pas en parlant fort, mais par de grandes actions.
De vivre dans la foi que le monde entier est à mes côtés,aussi
longtemps que je serai fidèle au meilleur qui est en moi.

Figure A-6 Traduction de « The Promise », de Christian Larson

CONCLUSION

Lorsque vous passerez des activités organisées dans le cadre de votre instruction de cadet à votre éducation/emploi futur, ce sera à vous de planifier et d'intégrer dans vos loisirs des activités de conditionnement physique, nutritionnel et mental. L'information, les difficultés et les stratégies présentées dans la présente trousse d'autoformation vous donnent les ressources nécessaires pour maintenir un mode de vie sain.

Peu importe que vous utilisiez des appareils d'exercice, des dispositifs personnels, des programmes en ligne ou des services de soutien individuel ou de groupe, il vous appartient de participer à des activités saines et

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

d’adopter un mode de vie sain. Un éventail de ressources peut être utilisé pour travailler sur sa santé physique, nutritionnelle et mentale.

Au fil de votre formation et de votre éducation à venir, les bienfaits d’une bonne santé physique, nutritionnelle et mentale vous aideront à maintenir un mode de vie sain.



Félicitations, vous avez terminé la trousse d’autoformation de l’OCOM C504.01 (Réfléchir à sa condition physique et à un mode de vie sain). Remettez la trousse terminée à l’officier d’instruction ou à l’officier de cours, qui indiquera l’achèvement de la trousse dans votre journal de bord du niveau cinq.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :

- Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
- Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins **60 minutes** chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- ☑ Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- ☑ Aller au gym pendant le week-end.
- ☑ Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- ☑ Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- ☑ Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

Il est temps de passer à l'action – 60 minutes par jour peuvent faire une différence.

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
www.csep.ca/directives

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

- Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de
- nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

www.csep.ca/directives

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les adultes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- Le jogging
- Le ski de fond

Être actif pendant au moins **150 minutes** par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De décès prématuré
- De maladies du cœur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☑ En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- ☑ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- ☑ Participez à un cours de danse après le travail.
- ☑ Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- ☑ Raclez le terrain, puis offrez à un voisin de racler le sien.
- ☑ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- ☑ Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- ☑ Bougez en famille pendant le week-end!

Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!

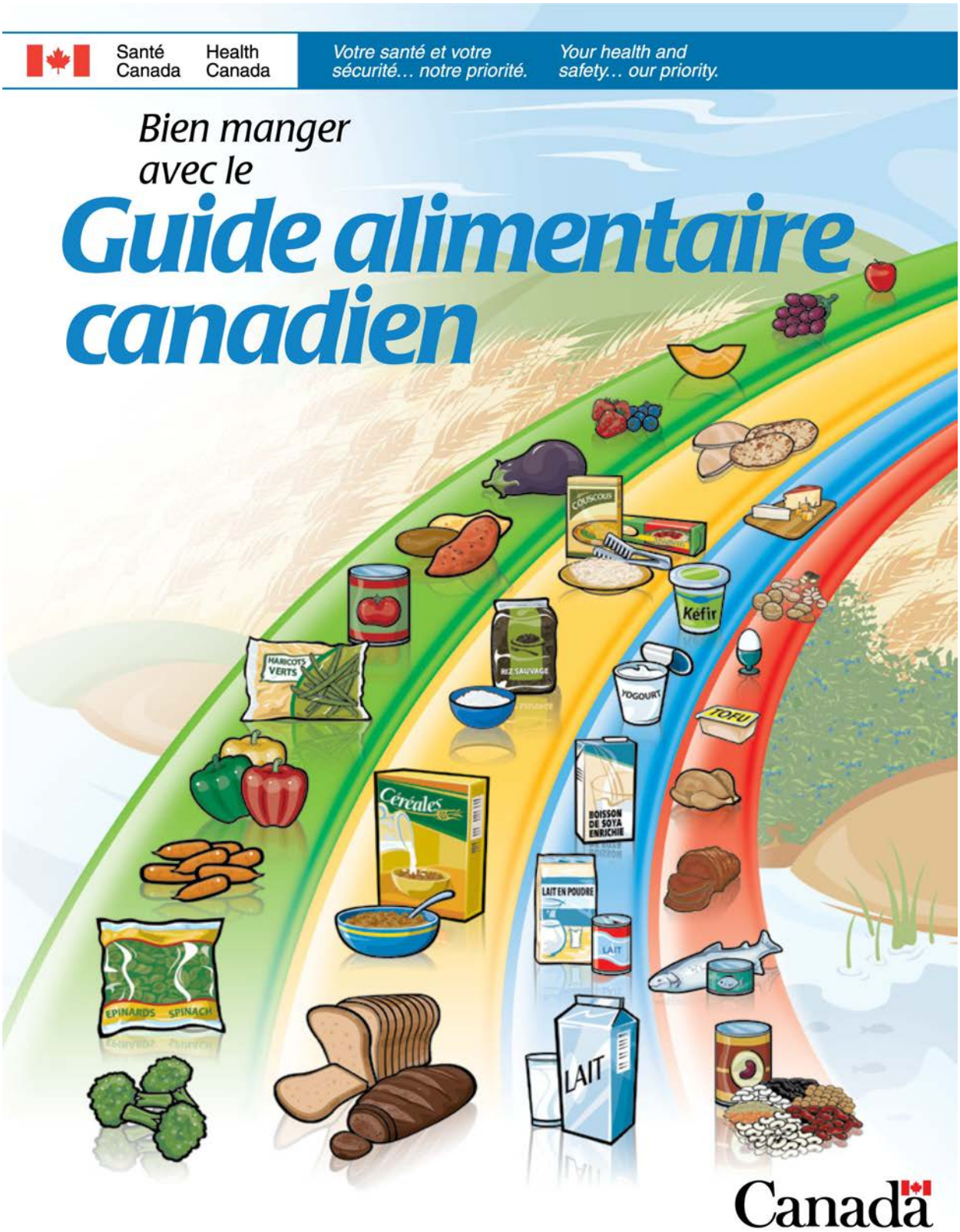
PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
www.csep.ca/directives

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

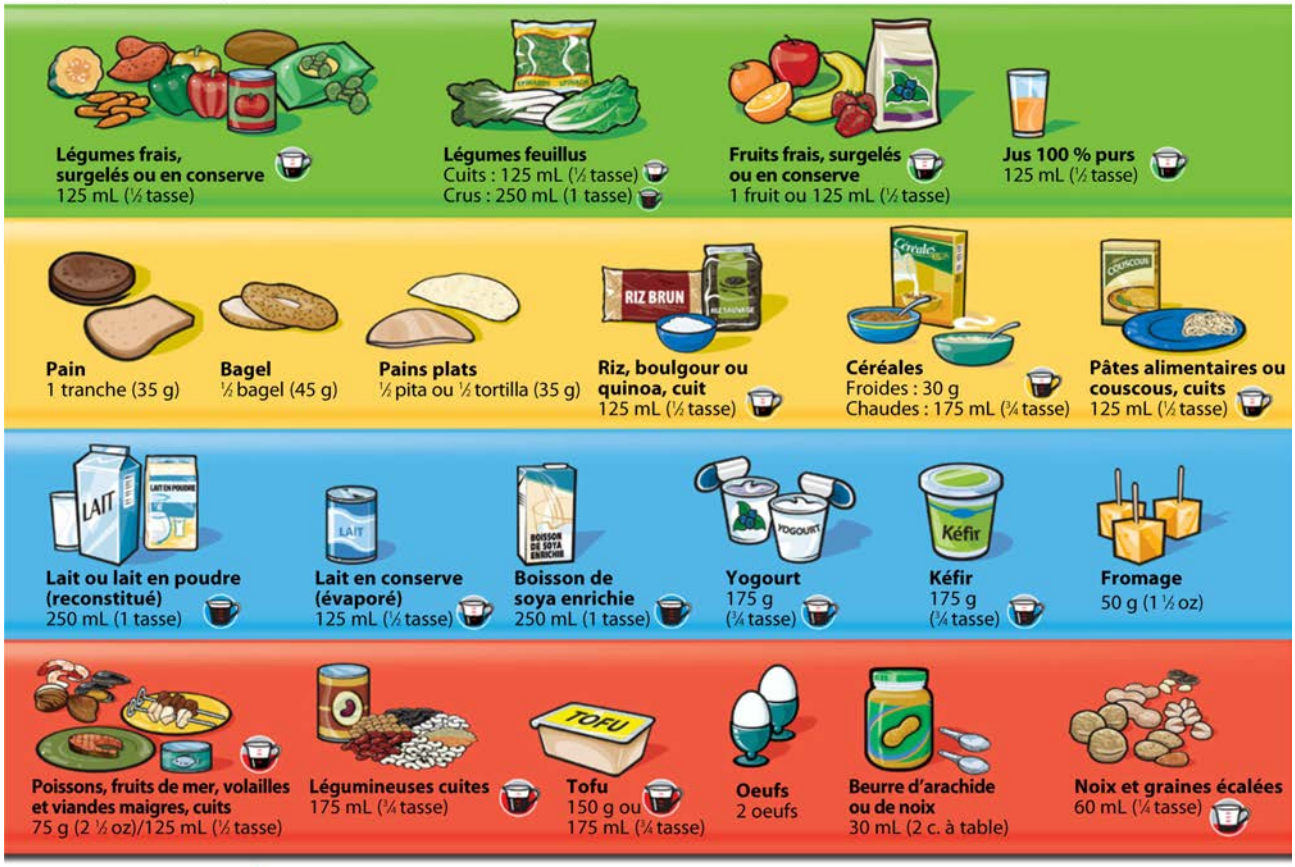
Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CORRIGÉ



Q1. Quelles sont les directives en matière d'activité physique à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans?

R1. Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour. Cela devrait comprendre des activités d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine et des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine.



Q2. Quelles sont les directives en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans?

R2. Minimiser le temps consacré chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, on peut limiter à 2 heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran, limiter les transports sédentaires (en véhicule motorisé) et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.



Q3. Quelles sont les directives en matière d'activité physique à l'intention des adultes (18-64 ans)? Comparez cette réponse à celle que vous avez donnée à la question 1 (directives à l'intention des jeunes).

R3. Faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins 2 jours par semaine. Chez les adultes, les besoins en matière d'activité physique modérée à élevée sont moins grands, les séances sont plus courtes et les activités de renforcement diminuent de 3 à 2 jours par semaine.



Q4. Établissez un objectif SMART pour une des stratégies que vous avez indiquées ci-dessus.

R4. Les réponses peuvent varier. L'objectif devrait intégrer les principes SMART.



Q5. À la lumière de l'exemple ci-dessus, si une personne a 60 minutes pour pratiquer une activité physique et qu'elle souhaite s'entraîner vigoureusement en faisant du vélo, à quelle vitesse devrait-elle rouler? Encerclez la bonne réponse.

(1) Moins de 16 km par heure

(2) **Plus de 16 km par heure**

(3) 8 km par heure

(4) 7,2 km par heure

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Q6. Reportez-vous au tableau de la valeur nutritive ci-dessous, puis encerclez les bonnes réponses.

1. Quelle est la taille d'une portion de pain?	1 tranche	**2 tranches**	3 tranches
2. Combien de calories contient une tranche de pain?	64	**70**	140
3. Quel est le pourcentage de sodium par portion?	**12 %**	6 %	24 %
4. Combien de grammes de sucre y a-t-il dans chaque tranche de pain?	**1 g**	2 g	4 g



Q7. Dans l'exemple ci-dessus, quel est l'ingrédient présent en plus grande quantité?

R7. Blé entier.



Q8. Inscrivez dans l'encadré ci-dessous un objectif nutritionnel SMART qui permettra d'atteindre l'objectif énoncé.

Objectif :	**Objectif SMART :**
Équilibrer mon apport alimentaire.	Les réponses peuvent varier, mais devraient respecter les principes des objectifs SMART.



Q9. Vrai ou faux? L'estime de soi, c'est :

1	Entretenir une image saine de soi-même	Vrai
2	Avoir une appréciation sereine de soi-même	Vrai
3	Avoir une attitude négative	Faux
4	Avoir un sentiment général d'insatisfaction à l'égard de soi-même	Faux
5	Établir des objectifs réalistes	Vrai

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PF-002/A-CR-CCP-805-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.