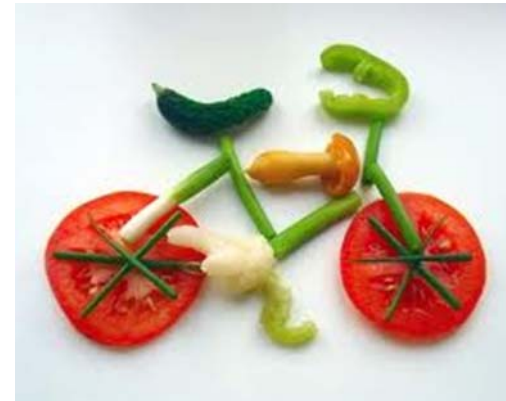


PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



L'HIVER



- L'hiver, pour pouvoir résister aux virus qui circulent, il faut augmenter ses apports en vitamines, et surtout en vitamine C. La meilleure façon de le faire est de manger les fruits que l'on trouve à cette période : pommes, oranges, kiwis,....



- Pour les étudiants vivant dans les pays chauds, sans hiver, il est normal de ressentir une baisse de régime quand les jours raccourcissent et que les températures baissent.



L'ALIMENTATION

- Le meilleur conseil que l'on peut donner aux étudiants est de faire **dans la journée trois repas** les plus structurés possible ce qui évitera des grignotages en cours de journée. Ces grignotages entraînent souvent une consommation de produits très sucrés et très gras n'apportant aucun élément indispensable pour la santé ! **en cas de besoin, grignotez une pomme** et souvenez-vous que « une pomme chaque matin éloigne le médecin » !
- Il est important tout au long de l'année de manger souvent des fruits et des légumes. Quotidiennement, il faudrait prévoir de **manger 5 fruits et légumes** différents. Les restaurants universitaires du CROUS proposent chaque jour des repas équilibrés, pensez-y !





- Dans votre alimentation quotidienne, il est important d'essayer de **réduire les apports en sucre et sel**. Faîtes particulièrement attention aux sodas (qui ne sont le plus souvent que de l'eau parfumée et chargée en sel et en sucre) et aux plats tout préparés également riches en sel et en sucre. Faîtes attention aux graisses cachées, par exemple celles contenues dans les fritures, frites, chips,...
- **Evitez les trop fortes consommations d'alcool**. En dehors de ses effets médicaux, l'alcool est aussi un produit qui fait grossir, en particulier quand il est associé à des produits riches en énergie, comme la levure, ce qui est le cas de la bière.

QUELQUES CONSEILS (PAS CHERS)



- **L'eau est la seule boisson indispensable !** Hiver comme été, pensez aux infusions et aux thés qui parfument l'eau du robinet, mais attention aux sucres ajoutés !

Pour les trois repas de la journée, bien penser aux féculents qui permettent de tenir entre les repas et évitent les petites faims ; autant que possible, préférez les féculents complets (riz, pâtes...) qui apportent plus de nutriments et de fibres.

- **5 fruits et légumes par jour !** Difficile à atteindre : non ; ne pas oublier les fruits et légumes en boîte (attention au sel ou au sucre ajouté), les compotes sans sucre ajouté, les jus de fruit 100%, les soupes en brique et en bouteille ! Et puis côté budget, durant l'hiver, on peut facilement trouver en supermarché des fruits comme les pommes, les oranges, les mandarines vendues en filet ce qui permet de manger quotidiennement ces fruits à moindre frais.





- En plus, **une orange chaque matin** vous apportera de la vitamine C permettant d'affronter le froid de Saint-Etienne ou Roanne.
- **Un produit laitier par repas !**
- l'idéal : **lait demi écrémé, yaourt nature et fromages à pates dures** riches en calcium.
- Faîtes attention aux produits lactés comme les crèmes desserts... qui sont souvent chères et n'apportent pas beaucoup de calcium.
- Faîtes également attention aux produits pré sucrés qui sont souvent trop sucrés.





- Ne pas oublier la **viande** et le **poisson** qui sont une source de protéines et de fer importante, notamment chez les filles qui sont exposées à la carence en fer, du fait des pertes de sang lors des règles.
- Pour raison financière, il est parfois difficile de s'en procurer, dans ce cas, quand vous mangez au restaurant universitaire, préférez la viande ou le poisson du jour plutôt que la pizza !
- En ce qui concerne les matières grasses, **préférez les huiles végétales** : olive (cuisson et crudités) , colza (crudité), de noix (parfume agréablement les sauces crudités)



L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Essayez, autant que possible, d'avoir une activité physique quotidienne et régulière ; marcher, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur. L'idéal est de faire l'équivalent de plus d'une demi-heure de marche rapide chaque jour. Complétez cette activité en faisant du sport : le SUAPS vous propose toute une gamme variée d'activités à l'année, saisonnière...



LE SOMMEIL



- Autant que possible, il faut penser à **dormir suffisamment. Couchez vous à heure régulière.** Certains sont des couche-tôt ; d'autres des couche-tard, c'est selon ses habitudes, mais aussi selon l'heure à laquelle commencent les cours le matin ! il est important de pouvoir dormir au calme, en étant bien installé, dans un endroit sans bruit.
- Sachez d'ailleurs que pour éviter de perturber le sommeil d'autrui, il est **interdit en France de faire trop de bruit** (comme écouter de la musique fort, discuter bruyamment,...) **entre 22h00 et 8h00.**
- Si vous avez des problèmes de sommeil, évitez de prendre des produits pour dormir, surtout en période d'examen : la plupart n'entraînent pas un vrai sommeil réparateur et à peu près tous réduisent les capacités de mémorisation, ce qui n'est pas l'idéal quand on doit apprendre. Ne pas bien dormir en période d'examen est fréquent et pose rarement des problèmes. Si c'est le cas, consultez un médecin qui pourra alors vous aider.

L'HYGIENE DE VIE

Quelques conseils à s'approprier tous les jours pour une meilleure qualité de vie au final :

- **Prendre une douche** quotidiennement,
- **Se brosser les dents** après chaque repas,
- **Aérer** son intérieur (15 minutes minimum tous les jours ; même s'il fait froid, on coupe le radiateur et on aère !)
- Faire un brin de **ménage** ; Même quand on croit ne pas avoir le temps, certains gestes faits régulièrement passent inaperçus, comme secouer les tapis quand on aère, aérer son lit en même temps, nettoyer son lavabo et ses toilettes, passer le balai, ranger ses affaires, plier son linge, nettoyer son frigo...
- C'est beaucoup plus agréable de **vivre dans un intérieur propre** !

