

Références capsules vidéos

Les facteurs de risque

Gouvernement du Canada. (2015, 9 avril). *Facteurs de risque des maladies chroniques*. Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/facteurs-risque-maladies-chroniques.html> (mars 2021).

L'ABC d'une alimentation équilibrée

1. Gouvernement du Canada. (2020, août 18). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation*. Santé Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/> (mars 2021).
2. Todd J. Anderson, MD * Jean Grégoire, MD * Glen J. Pearson, PharmD * James A. Stone, MD, PhD George Thanassoulis, MD Richard Ward, MD. (2016, 1 novembre). 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult. *Canadian Journal of Cardiology*. [https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(16\)30732-2/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(16)30732-2/fulltext)

Les signaux de faim et de satiété

1. Karine Gravel (Éd.). (2013). *Manger avec sa tête ou selon ses sens : Perceptions et comportements alimentaires* (Thèse). Université Laval. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/24225/1/30068.pdf>
2. TOU GO. (2020, 13 octobre). *Avez-vous vraiment faim?* TOU GO. <https://montougo.ca/manger-mieux/habitudes-alimentaires/avez-vous-vraiment-faim/>

Les matières grasses

1. Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada. (2015, août). *LES GRAS SATURÉS, LES MALADIES DU CŒUR ET L'AVC*. Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada. <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/2017-position-statements/gras-satures-ps-fr.ashx?rev=c6abfb9383fa46e8b771145c1c304cbe> (mars 2021).

2. Todd J. Anderson, MD * Jean Grégoire, MD * Glen J. Pearson, PharmD * James A. Stone, MD, PhD George Thanassoulis, MD Richard Ward, MD. (2016, 1 novembre). 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult. *Canadian Journal of Cardiology*. [https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(16\)30732-2/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(16)30732-2/fulltext)

Un kiné-quoi?

1. Fédération des kinésiologues du Québec. (s. d.). *Le kinésologue*. Fédération des kinésiologues du Québec. <https://www.kinesiologue.com/le-kinesiologue> (mars 2021).

Les bienfaits de l'activité physique

1. Matthieu Verneret. (2017, décembre). *Faire des abdos ne vous permet PAS de perdre du ventre !* Matthieu Verneret Expertise sportive. <http://www.matthieuverneret.com/faire-des-abdos-ne-vous-permet-pas-de-perdre-du-ventre/> (mars 2021).
2. Site officiel du gouvernement du Québec. (2016, 19 décembre). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. Site officiel du gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique#c578> (mars 2021).

Les bienfaits de cuisiner plus souvent

1. Gouvernement du Canada. (2021, 17 juin). *Conseils pour une alimentation saine*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/> (mars 2021).

Les saines habitudes de vie et la motivation

2. Site officiel du gouvernement du Québec. (2016, 19 décembre). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. Site officiel du gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique#c578> (mars 2021).

Les recommandations en activité physique

1. Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2020, 26 novembre). *Activité physique*. OMS. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity#:~:text=Les%20recommandations%20mondiales%20pr%C3%A9conisent%20au,d'intensit%C3%A9%20soutenue%20par%20semaine> (mars 2021).

2. Pierre Frémont. (2019, mai). L'exercice pour la prévention et la gestion des maladies chroniques. *Journée des maladies chroniques CIUSSS MCQ*.
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (s. d.). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*. Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/> (mars 2021).
4. The American College of Sports Medicine. (s. d.). *Your Resource for Online Continuing Education*. The American College of Sports Medicine. <https://www.acsm.org/learn-develop-professionally/ceonline2> (mars 2021).

L'hydratation

1. Gouvernement du Canada. (2021a, janvier 26). *Faites de l'eau votre boisson de choix*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix> (mars 2021).
2. Site officiel du gouvernement du Québec. (2021, 13 avril). *L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater*. Site officiel du gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/eau-boisson-de-choix-pour-hydrater> (mars 2021).

La pause-santé

1. Move 50 +. (s. d.). *Les bienfaits de l'activité physique*. Move 50 + Mon objectif Vieillir en forme. <https://move50plus.ca> (mars 2021).

La tension artérielle et La prise de tension artérielle

1. Fondation des maladies du coeur et de l'AVC. (s. d.). *Tension artérielle*. Fondation des maladies du coeur et de l'AVC. <https://www.coeuretavc.ca/search-results-page?q=tension+art%C3%A9rielle> (mars 2021).
2. Hypertension Canada. (2020). *HYPERTENSION 2020 - 2022 POINTS SAILLANTS Guide pratique fondé sur les lignes directrices d'Hypertension Canada et portant sur la prévention, le diagnostic et le traitement de l'hypertension artérielle ainsi que sur l'évaluation des risques*. https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2020/10/2020-22-HT-Guidelines-FR_WEB.pdf

Le sodium

1. Institut de cardiologie de Montréal. (2007). *Pour contrôler sa tension artérielle*. https://static.capsana.ca/corpo/pdf/sante_du_coeur/bien_manger_pour_controler_sa_tension_arterielle-fr.pdf
2. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (2019, juin). *Des conseils de votre nutritionniste ; Pour une alimentation réduite en sodium*. CIUSSS MCQ.

L'alcool et la santé

1. Éduc'alcool. (2011, août 2). *Les niveaux de consommation d'alcool à faible risque*. Éduc'alcool. <https://www.educalcool.qc.ca/faits-et-effets/alcool-et-sante/les-niveaux-de-consommation-dalcool-a-faible-risque> (mars 2021).
2. Institut national de santé publique du Québec. (2021, 31 mai). *Les recommandations de consommation d'alcool à faible risque*. INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-recommandations-consommation-faible-risque> (mars 2021).

Le sommeil

1. Biron. (s. d.). *Le sommeil : le meilleur compagnon de votre santé*. Biron.com. <https://www.biron.com/fr/centre-du-savoir/petit-guide-biron/troubles-du-sommeil> (avril 2021).
2. Fondation sommeil. (s. d.). *Les 10 bonnes habitudes à adopter*. Fondationsommeil.com. <https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter> (avril 2021).

Le stress

1. Mel Robbins. (2018). *La Règle des 5 secondes : apprenez à passer à l'action en cinq secondes top chrono et devenez enfin la personne que vous rêvez d'être*. LEDUC.S EDITIONS.
2. Prof Salim Yusuf, DPhil Steven Hawken, MSc Stephanie Ôunpou, PhD Tony Dans, MD Alvaro Avezum, MD Fernando Lanas, MD et al. (2014, 11 septembre). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study) : case-control study. *The Lancet Journal*. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(04\)17018-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(04)17018-9/fulltext)