

Sea, sex and sun

Respect yourself

Les vacances, c'est fait pour se lâcher...
Attention pourtant à ne pas déraper !
Quelques conseils, pour éviter les excès
et protéger votre capital santé...

MST et Sida / Adoptez la "safe sex" attitude



Les maladies sexuellement transmissibles (MST) infectent chaque année plusieurs centaines de milliers de jeunes en France. Souvent bénignes, ces maladies ne sont pour autant pas à prendre à la légère : le SIDA continue de faire beaucoup trop de victimes en France. Pour les éviter, la seule méthode efficace est d'utiliser des préservatifs masculins ou féminins... à chaque rapport !

En cas de doute, faites rapidement un test de dépistage et consultez votre médecin.

Alcool / Attention au dérapage

Euphorisant et désinhibant, l'alcool semble être le parfait compagnon de la fête et des vacances ! Mais consommé à l'excès, c'est surtout un poison redoutable, à partir de trois verres par jour !

Ces effets augmentent notamment les comportements agressifs et les conduites



à risques, qui causent chaque jour des dizaines de morts : 40 % des décès de la circulation, 64 % des incendies et brûlures, 40 % des chutes et 50 % des homicides.

Alors, pour profiter à fond des vacances, limitez votre consommation et ne prenez jamais le volant après avoir bu.

Tabac / Le meilleur moment pour arrêter

La tabac est toxique. Le tabac est mortel. Ça fait deux bonnes raisons d'arrêter de fumer pendant les vacances ! Pour mesurer votre dépendance, faites notre test et parlez-en à votre médecin.

Cannabis / Drogue douce ?



Drogue la plus consommée en France après l'alcool et le tabac, le cannabis peut avoir de graves répercussions sur votre santé physique et mentale. D'autre part, le cannabis est une substance illicite dans la plupart des pays. En consommer ou en détenir peut vous exposer à de graves problèmes avec la justice...

Comme toutes les drogues, le cannabis altère votre perception des dangers, et constitue un vrai risque sur la route : dans tous les cas, ne conduisez jamais après en avoir consommé.

ÊTES-VOUS ACCROS À LA CIGARETTE ?



La nicotine entraîne une très forte dépendance physique et psychique, qui provoque une sensation de manque et explique les difficultés rencontrées par chaque fumeur pour arrêter. En 6 questions, mesurez votre degré de dépendance au tabac.

	2	1	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour :	Plus de 25	Entre 15 et 25	Moins de 15
Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes :	Supérieur à 1,5 mg	Entre 0,8 et 1,5 mg	Inférieur à 0,8mg
Avalez-vous la fumée :	Toujours	Parfois	Jamais
Fumez-vous de façon plus rapprochée le matin que l'après-midi :		Oui	Non
A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?		Moins de 30 minutes après le lever	Plus tard
Quelle cigarette trouvez-vous la meilleure :		La première	Une autre
Fumez-vous, même si une maladie (grippe) vous oblige à rester au lit ?		Oui	Non
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (cinéma, restaurants, lieux publics)		Oui	Non
Total des points			

Chacune de vos réponses donne un nombre de points, indiqué dans la colonne correspondante. Pour obtenir votre score, il suffit d'additionner l'ensemble de vos points.

Plus de 6 points. Vous êtes devenu très dépendant à la nicotine. Pour arrêter, l'aide d'un professionnel s'impose.
Entre 5 et 6 points. Votre dépendance au tabac est établie. Outil vous êtes accros... Comme la plupart des fumeurs. Mais, avec un peu de volonté et de soutien, arrêter de fumer est toujours possible.
Moins de 4 points. Votre dépendance au tabac est encore faible. Arrêter devrait être un jeu d'enfant ! Profitez-en avant qu'il ne soit trop tard...

Régime 100% Smeno

Il n'existe pas de solution miracle pour maigrir ! Méfiez-vous des pilules et autres compléments alimentaires, qui n'aboutissent souvent qu'à des résultats médiocres et passagers. Préférez une hygiène alimentaire quotidienne et une activité physique régulière ! En quelques points, la Smeno vous livre les clés d'un corps sculpté pour la plage...

Diversifiez votre alimentation

Une alimentation équilibrée permet à votre corps d'obtenir tous les nutriments dont il a besoin, sans excès. Pour arriver à une consommation équilibrée, il est conseillé de manger par jour :

- au moins 5 fruits et légumes
- 3 produits laitiers
- des féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre..) à tous les repas
- viandes, poissons ou oeufs, 1 ou 2 fois par jour

Nos astuces pour mincir et garder la forme

Limitez les excès

Même si c'est plus difficile en vacances, surveillez votre consommation de sucres, de graisses et d'alcools et évitez les grignotages. En cas de petit creux tenace, préférez un grand verre d'eau, un yaourt nature ou une pomme.

Ne sautez pas les repas.

L'équilibre alimentaire passe avant tout par le respect d'un rythme régulier de 3 repas quotidiens. Sauter un repas, même le petit déjeuner n'est jamais une bonne idée...

Buvez de l'eau

L'eau élimine les toxines présentes dans le corps et permet de calmer l'appétit. C'est la seule boisson indispensable à l'organisme ! À boire sans modération !

Dormez

Qui dort dine... Le sommeil favorise la perte de poids en aidant à mieux contrôler l'appétit. Cela permet de recharger les batteries sans absorber une seule calorie.

Bougez

Un peu d'exercice tous les jours vaut mieux qu'un gros effort de temps en temps. Si vous n'avez pas le temps de pratiquer un sport régulièrement, préférez la marche à la voiture, les escaliers à l'ascenseur et évitez de trop rester scotché devant la télé ou la console....

Gardez le cap

Rien ne sert de perdre 10 kilos brutalement, pour les reprendre ensuite. Ces quelques conseils simples doivent devenir des habitudes quotidiennes qui vous aideront à garder la forme sur le long terme.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.com