

## sites web qui valent le détour

Internet est une ressource précieuse, mais il est parfois difficile d'y trouver de l'information fiable, surtout en matière de santé. Nous avons donc fait la recherche pour vous. Voici des sites à vocation éducative d'organismes sans but lucratif, qui proposent une mine de renseignements médicaux à jour.

### SANTÉ GÉNÉRALE

**Pause santé — Maintenant en ligne !**  
[www.revuepausesante.com](http://www.revuepausesante.com)

Agence de santé publique du Canada :  
[www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Réseau canadien de la santé :  
[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

Les diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### POUR L'ESTOMAC

Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive : [www.cdhf.ca](http://www.cdhf.ca)

About GERD : [www.aboutgerd.org](http://www.aboutgerd.org)

### POUR LE CŒUR

Société canadienne d'hypertension artérielle :  
[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

Fondation des maladies du cœur :  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) (Cliquer sur « français »  
au bas de la page d'accueil)

Canadian Cardiovascular Society : [www.ccs.ca](http://www.ccs.ca)

Association canadienne du diabète :  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### POUR LES POUMONS

Asthma Society of Canada : [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca)

L'Association pulmonaire : [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)

Réseau canadien pour le traitement de l'asthme :  
[www.cnac.net](http://www.cnac.net)

The Children's Asthma Education Centre :  
[www.asthma-education.com](http://www.asthma-education.com)

## LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN : NOUVEAU, AMÉLIORÉ, EN LIGNE

## Nouveau, amélioré, en ligne

Le premier *Guide alimentaire canadien*, publié en juillet 1942 dans le but de prévenir les carences nutritionnelles durant les rationnements en temps de guerre, a subi de nombreuses transformations depuis, mais son objectif demeure le même, à savoir favoriser la santé des Canadiens par de bons choix alimentaires.

Refonte complète de la version 1992, le *Guide alimentaire canadien* 2007 a été élaboré par suite de consultations auprès de divers groupes et s'appuie désormais sur de nouvelles données en matière de besoins nutritionnels ainsi que d'outils en ligne qui facilitent l'utilisation du guide au quotidien.

Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment>

### Voici ce que vous trouverez :

- ✓ Des versions téléchargeables du Guide dans les langues suivantes : anglais, arabe, chinois, coréen, espagnol, farsi (persan), ourdou, punjabi, russe, tagalog et tamoul.
- ✓ Des conseils en matière d'activité physique et un lien au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, qui vous aideront à intégrer l'exercice à votre routine quotidienne.
- ✓ *Mon guide alimentaire*, un outil interactif grâce auquel vous pourrez personnaliser le Guide selon votre âge, votre sexe et vos préférences alimentaires. Imprimez la « Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire » pour noter votre consommation quotidienne.
- ✓ Des recommandations, par exemple un supplément quotidien de vitamine D pour tous les Canadiens âgés de plus de 50 ans.
- ✓ Une version du *Guide pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis*, qui comprend des aliments et activités propres à leur culture.
- ✓ Une section sur le nombre de portions recommandées chaque jour (vous y trouverez des suggestions de repas de diverses cuisines ethniques).