



## Vie saine en hiver

### Manger sainement pour un système immunitaire fort

Une alimentation saine, riche en légumes, en fruits, en grains entiers et en aliments protéinés, est importante pour se doter d'un système immunitaire fort. Manger quotidiennement une gamme d'aliments riches en nutriments peut vous aider à rester en bonne santé et à vous sentir au mieux pendant la saison hivernale.

Pour en savoir plus sur l'alimentation saine, visitez le [Guide alimentaire canadien](#).

La saison hivernale est souvent l'occasion de faire la fête en famille et entre amis. La nourriture joue un rôle important dans nombre de ces célébrations. Bien manger pendant la période des fêtes peut représenter un défi. Cliquez sur les liens ci-dessous pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez profiter des festivités de fin d'année tout en continuant à manger sainement :

- [Gouvernement du Canada : Une saine alimentation lors des fêtes ou des événements spéciaux](#)
- Allégez vos recettes de vacances ([Lighten Up Your Holiday Recipes](#)) – en anglais seulement

### Activité physique

Le temps plus froid et la diminution des heures d'ensoleillement peuvent vous obliger à modifier votre routine et vos activités. Découvrez comment vous et votre famille pouvez rester actifs pendant l'hiver :

- Conditionnement physique : devenir et rester actif ([Fitness : Getting and Staying Active](#)) – en anglais seulement
- Maintenir les enfants et les adolescents actifs ([Keeping Children and Teenagers Active](#)) – en anglais seulement
- Activité physique en hiver ([Physical Activity in Winter](#)) – en anglais seulement
- Conseils rapides : Devenir actif en famille ([Quick Tips: Getting Active as a Family](#)) – en anglais seulement
- Conseils rapides : Rester actif par temps froid ([Quick Tips: Staying Active in Cold Weather](#)) – en anglais seulement

## Cesser de fumer

Au début d'une nouvelle année, beaucoup d'entre nous se fixent des objectifs en matière de santé. Pour certains d'entre nous, cela peut signifier cesser de fumer. Apprenez-en davantage sur l'abandon du tabac ou du vapotage et sur le programme d'abandon du tabac destiné aux résidents de la Colombie-Britannique :

- [Interactive Tool: Are You Ready to Quit Smoking?](#) (Outil interactif : Êtes-vous prêt à arrêter de fumer?) – en anglais seulement
- Cesser de fumer ([Quit Smoking](#)) – en anglais seulement
- [Cesser de fumer \(dossier HealthLinkBC No 30c\)](#)
- [Les effets néfastes de la fumée secondaire \(dossier HealthLinkBC No 30a\)](#)
- [Les risques pour la santé des produits substitués au tabac \(dossier HealthLinkBC No 30b\)](#)
- Le vapotage ([Vaping](#)) – en anglais seulement

---

Pour d'autres sujets de dossier HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité locale de santé publique. Pour obtenir des renseignements et des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez le site [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes et malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles dans plus de 130 langues sur demande.