

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques pour un cœur sain

Être actif

Chacun des messages suivants représente une façon d'« être actif ».
Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Marcher ou courir davantage.



Faire du vélo.



Pratiquer une activité physique en famille.



Se promener dehors.



Développer sa force.



Pratiquer un sport.



Bouger plus.



Bouger plus.

Commentaires ou remarques supplémentaires :



DOH 345-368 September 2019 French

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques pour un cœur sain

Bien manger

Chacun des messages suivants représente une façon de « bien manger ». Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Acheter des fruits et légumes frais.



Manger des repas équilibrés.



Manger plus de fruits et légumes.



Manger plus de fibres.



Manger plus de légumes feuilles.



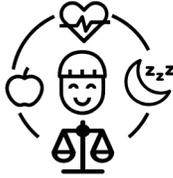
Boire beaucoup d'eau.

Commentaires ou remarques supplémentaires :

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques pour un cœur sain

Pratiquer le bien-être

Chacun des messages suivants représente une façon de « pratiquer le bien-être ».
Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Trouver le bon
équilibre et
réduire le stress.



Faire travailler
son cœur.



Dormir
suffisamment.



Pratiquer la relaxation
ou la méditation.



Sortir danser.



Pratiquer des activités
avec un partenaire.



S'amuser en groupe
ou en famille.



Pratiquer des activités
en groupe.

Commentaires ou remarques supplémentaires :

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques
pour un cœur sain

Contrôler sa tension artérielle

Chacun des messages suivants représente une façon de « contrôler sa tension artérielle ».
Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Faire contrôler votre
tension artérielle.



Contrôler votre
tension artérielle.



Surveiller votre
tension artérielle.



Consigner et
communiquer ces
chiffres à votre
médecin.

Commentaires ou remarques supplémentaires :



DOH 345-368 September 2019 French

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques
pour un cœur sain

Comprendre votre taux de glycémie

Chaque message représente une activité que vous devriez pratiquer pour
« comprendre votre taux de glycémie ».

Veillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Faire tester votre
taux de glycémie.



Surveiller
régulièrement vos taux
de glycémie.



Maintenir vos
chiffres dans un
intervalle sain.



Suivre les
recommandations de
votre médecin.

Commentaires ou remarques supplémentaires :



DOH 345-368 September 2019 French

Ce document est disponible dans d'autres formats pour les personnes en situation de handicap.
Appelez le 800-525-0127 (TDD/TTY 711) ou écrivez à l'adresse civil.rights@doh.wa.gov.

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques
pour un cœur sain

Connaître vos taux de cholestérol

Chacun des messages suivants représente une façon de « connaître vos taux de cholestérol ».
Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



S'informer sur les
taux de cholestérol
élevés et sur votre
santé.



Faire analyser vos
taux de cholestérol
pour savoir s'ils sont
élevés.



Suivre les
recommandations de
votre médecin.



Prendre des mesures
pour réduire votre
cholestérol.

Commentaires ou remarques supplémentaires :



DOH 345-368 September 2019 French

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques
pour un cœur sain

Éviter de fumer/vapoter

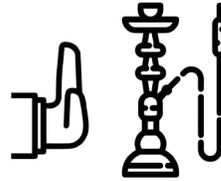
Chacun des messages suivants représente une façon d' « éviter de fumer/vapoter ».
Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Éviter de fumer
des cigarettes.



Éviter de
vapoter.



Éviter de fumer
le narguilé.



Fixer le jour où vous
allez arrêter de fumer
ou de vapoter.

Commentaires ou remarques supplémentaires :



DOH 345-368 September 2019 French

Les **8 grands** comportements cardiovasculaires et diabétiques pour un cœur sain

Suivre les recommandations de votre médecin

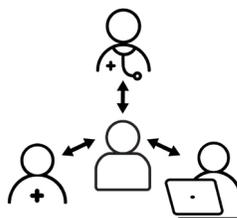
Chacun des messages suivants représente une façon de « suivre les recommandations de votre médecin ». Veuillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Parler à votre
médecin.



Écouter votre
médecin et votre
équipe de santé.



Parler à votre
équipe de santé.



Aller chercher et
prendre les
médicaments qui
vous sont prescrits
sur ordonnance.

Commentaires ou remarques supplémentaires :