

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

LES « 8 GRANDS COMPORTEMENTS »

Chacun des messages suivants représente l'un des **8 grands** comportements recommandés pour être en bonne santé.

Veillez pratiquer au moins l'une des activités suivantes :



Être actif.



Manger sain.



Pratiquer le bien-être.



Contrôler votre
tension artérielle.



Comprendre votre
taux de glycémie.



Connaître vos
taux de cholestérol.



Éviter de
fumer et de vapoter.



Suivre les
recommandations de
votre médecin.

Commentaires ou remarques supplémentaires :