Les 8 habitudes clés

pour la santé cardiovasculaire et la prévnetion du diabète

Ces images représentent les **8 habitudes clés**
pour vivre en bonne santé.



Soyez actif



Mangez sainement



Pratiquez le bien-être



Vérifiez votre
tension artérielle



Comprenez votre
taux de glycémie



Connaissez votre
taux de cholestérol



Évitez le tabac,
la cigarette électronique
et l'alcool



Suivez les conseils
de votre médecin

Mon plan :

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 French

Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse doh.information@doh.wa.gov.