



# PASSEPORT POUR UNE VIE EN SANTÉ

**Conseils et outils pour un mode de vie sain**

Nom : \_\_\_\_\_



UN AVENIR UNIQUE

UN SYSTÈME DE SANTÉ UNIQUE

# Passeport pour une vie en santé

Le présent guide vous offre des conseils utiles pour vous aider à réduire les risques de problèmes de santé éventuels. Il existe de nombreux facteurs de risque bien connus de maladies chroniques comme :

- les maladies du cœur;
- les accidents cérébrovasculaires;
- le diabète;
- les maladies pulmonaires obstructives chroniques;
- certains cancers.

Certains facteurs de risque ne peuvent pas être modifiés, par exemple l'âge, le sexe, les antécédents familiaux et l'origine ethnique. Toutefois, vous pouvez agir sur de nombreux autres facteurs qui sont liés à votre mode de vie et à vos habitudes personnelles. Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus les risques de développer une maladie chronique sont grands.

## ✓ **Cernez les facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir :**

- Pression artérielle : ..... page 3
- Habitudes alimentaires : ..... page 4
- Activité physique : ..... page 6
- Poids : ..... page 8
- Cholestérol : ..... page 10
- Tabagisme : ..... page 11
- Consommation d'alcool : ..... page 12
- Diabète : ..... page 13
- Stress : ..... page 14



***Veillez noter que les valeurs recommandées dans le présent guide sont établies en fonction d'adultes âgés de 18 ans et plus.***



## Pression artérielle

La pression artérielle (PA) élevée, également appelée *hypertension*, est surnommée le « tueur silencieux », car elle ne vous donne pas la sensation d'être malade. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension peut entraîner diverses affections comme une crise cardiaque, une démence vasculaire, une insuffisance rénale ou un accident cérébrovasculaire. Une pression artérielle normale se situe entre 120/80 et 129/84. On parle de pression artérielle élevée lorsqu'elle se situe entre 130/85 et 139/89.

### Objectifs à atteindre :

- Pression artérielle inférieure à 140/90 mm Hg
- Pression artérielle inférieure à 130/80 mm Hg si vous souffrez de diabète ou d'une maladie rénale chronique

### Conseils pour maintenir une bonne pression artérielle :

- ✓ Réduire sa consommation de sel
- ✓ Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*\*
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement\*
- ✓ Maintenir un poids santé
- ✓ Arrêter ou réduire sa consommation d'alcool
- ✓ Arrêter sa consommation de tabac
- ✓ Gérer sainement son stress
- ✓ Prendre ses médicaments suivant les indications de son fournisseur de soins de santé
- ✓ Faire vérifier sa pression artérielle régulièrement



Pression artérielle (PA) cible : \_\_\_\_\_

Date	PA
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date	PA
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Autres ressources informatives :

Fondation des maladies du cœur : *Apprenez à maintenir votre pression artérielle saine*  
[http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3634047/k.21A/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Apprenez\\_224\\_maintenir\\_votre\\_pression\\_art233rielle\\_saine.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3634047/k.21A/Maladies_du_coeur__Apprenez_224_maintenir_votre_pression_art233rielle_saine.htm)

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

## Habitudes alimentaires

En augmentant votre consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers faibles en matières grasses, vous pouvez non seulement réduire vos risques d'être affecté par l'obésité, le diabète de type 2, une maladie cardiaque, un accident cérébrovasculaire, certains cancers ou une maladie rénale, mais également améliorer votre niveau d'énergie et la santé de vos os.

### Objectifs à atteindre :

- Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*\*  
Nombre de portions recommandées pour un adulte :
  - Légumes et fruits : de 7 à 10 portions par jour
  - Produits céréaliers : de 6 à 8 portions par jour
  - Lait et substituts : de 2 à 3 portions par jour
  - Viandes et substituts : de 2 à 3 portions par jour
- Il est approprié de consommer de 1200 à 1500 mg de sodium par jour (1200 mg équivaut à ½ c. à thé de sel). Il faut penser à lire les étiquettes afin de repérer les sources de sel cachées.

### Conseils pour manger sainement :

- ✓ Réduire sa consommation de sel (sodium)
  - Réduire sa consommation d'aliments préemballés ou transformés
  - Éviter de mettre la salière sur la table
  - Éviter de saler les plats cuisinés
  - Utiliser des fines herbes, des épices ou du jus de citron comme assaisonnements
  - Éviter les produits de restauration rapide
- ✓ Privilégier les aliments pauvres en gras saturés et en gras trans
  - Enlever le gras visible, la peau sur la volaille
  - Cuire les aliments sur le gril, au four ou dans un liquide
- ✓ Consommer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires, conformément aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*\*
- ✓ Boire de six à huit tasses d'eau par jour. Les personnes qui souffrent d'une insuffisance cardiaque ou rénale devraient consulter leur médecin, car il est possible qu'elles doivent limiter leur apport quotidien en liquides.
- ✓ Arrêter ou réduire sa consommation d'alcool
- ✓ Réduire sa consommation de boissons gazeuses ou à haute teneur en sucres



### Autres ressources informatives :

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

Les diététistes du Canada (choisissez « Information en français » dans le menu de gauche, puis « Mangez mieux, c'est meilleur ») : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

Journal d'une saine alimentation quotidienne Cochez chaque portion consommée								
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<b>Eau</b> de 6 à 8 tasses	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Légumes et fruits</b> de 7 à 10 portions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Produits céréaliers</b> de 6 à 8 portions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>. Lait et substituts</b> de 2 à 3 portions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Viandes et substituts</b> de 2 à 3 portions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour voir à quoi correspondent les portions recommandées pour chaque groupe alimentaire.

## Activité physique

L'activité physique améliore la circulation sanguine, la glycémie, la pression artérielle et le cholestérol et aide à maîtriser le poids en plus de renforcer les muscles et les os et d'accroître l'endurance et la souplesse. L'activité physique augmente notre niveau d'énergie, favorise le sommeil, facilite la gestion du stress, prévient la constipation et nous incite à participer aux activités familiales et sociales.

### Objectifs à atteindre :

- Faire au moins 150 minutes d'activités physiques aérobiques d'intensité modérée à élevée par semaine, par périodes d'au moins 10 minutes.\*

Exemples d'activités d'intensité modérée :

- Marcher d'un bon pas ou faire de la bicyclette
- Nager ou faire des exercices aérobiques dans l'eau
- Danser
- Ratisser les feuilles ou le gazon
- Les personnes qui souffrent d'une affection cardiaque, qui ressentent de la douleur dans la poitrine durant l'exercice, qui perdent l'équilibre en raison d'un étourdissement ou qui sont âgées de plus de 69 ans devraient consulter leur fournisseur de soins de santé avant d'augmenter l'intensité de leurs activités physiques.

### Conseils pour être plus actif physiquement :

- ✓ Choisir une activité que l'on aime
- ✓ Faire de l'exercice avec un partenaire
- ✓ Intégrer l'activité physique à sa routine quotidienne (marcher le plus souvent possible, monter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, etc.)
- ✓ Commencer lentement et augmenter progressivement
- ✓ Faire plus souvent les activités que l'on fait déjà

### Autres ressources informatives :

*Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine*

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Campagne « L'Île s'engage! » : 902-892-5323

[http://www.gopei.ca/photos/original/gopei\\_go101fr.pdf](http://www.gopei.ca/photos/original/gopei_go101fr.pdf)

ou site au complet à l'adresse [www.gopei.ca](http://www.gopei.ca)

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

## Journal des activités physiques quotidiennes

Augmentez progressivement la durée de l'activité par périodes d'au moins dix minutes

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Activité</b>							
<b>Durée</b>							
<b>Distance</b>							
<b>Effort – Léger, modéré ou intense**</b>							
<b>150 minutes par semaine</b>	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min	□□□ □□□ Périodes de 10 min

\*\*Lorsque vous faites un effort modéré, vous avez chaud et vous respirez profondément, mais vous êtes capable de tenir une conversation.



## Poids

En maintenant un poids santé, vous pouvez améliorer votre pression artérielle, réduire les risques de diabète de type 2 et prévenir une augmentation de votre taux de cholestérol. Si vous faites de l'embonpoint, vous pourrez constater les bienfaits d'une perte de poids sur votre santé, même si elle est minime, en modifiant votre régime alimentaire et en faisant plus d'activités physiques.

### Objectifs à atteindre :

- Votre tour de taille devrait mesurer moins de 40 po (102 cm) si vous êtes un homme, et moins de 35 po (88 cm) si vous êtes une femme. Pour mesurer votre tour de taille, placez le ruban environ 2 po au-dessus de votre nombril. Il convient de noter que la taille de votre pantalon ne correspond pas à votre tour de taille.
- Votre indice de masse corporelle (IMC) devrait être de 18,5 à 24,9 (se reporter à la page suivante).

### Conseils pour maintenir un poids santé :

- ✓ Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*\*
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement\*
- ✓ Boire de six à huit tasses d'eau par jour. Les personnes qui souffrent d'une insuffisance cardiaque ou rénale devraient consulter leur médecin, car il est possible qu'elles doivent limiter leur apport quotidien en liquides.
- ✓ Cerner les tentations et les obstacles afin de les contourner
- ✓ Se fixer des objectifs réalistes et élaborer un plan pour les atteindre
- ✓ Gérer sainement son stress

IMC cible : \_\_\_\_\_

Tour de taille cible : \_\_\_\_\_

Date :	IMC
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date :	Tour de taille
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Autres ressources informatives :

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

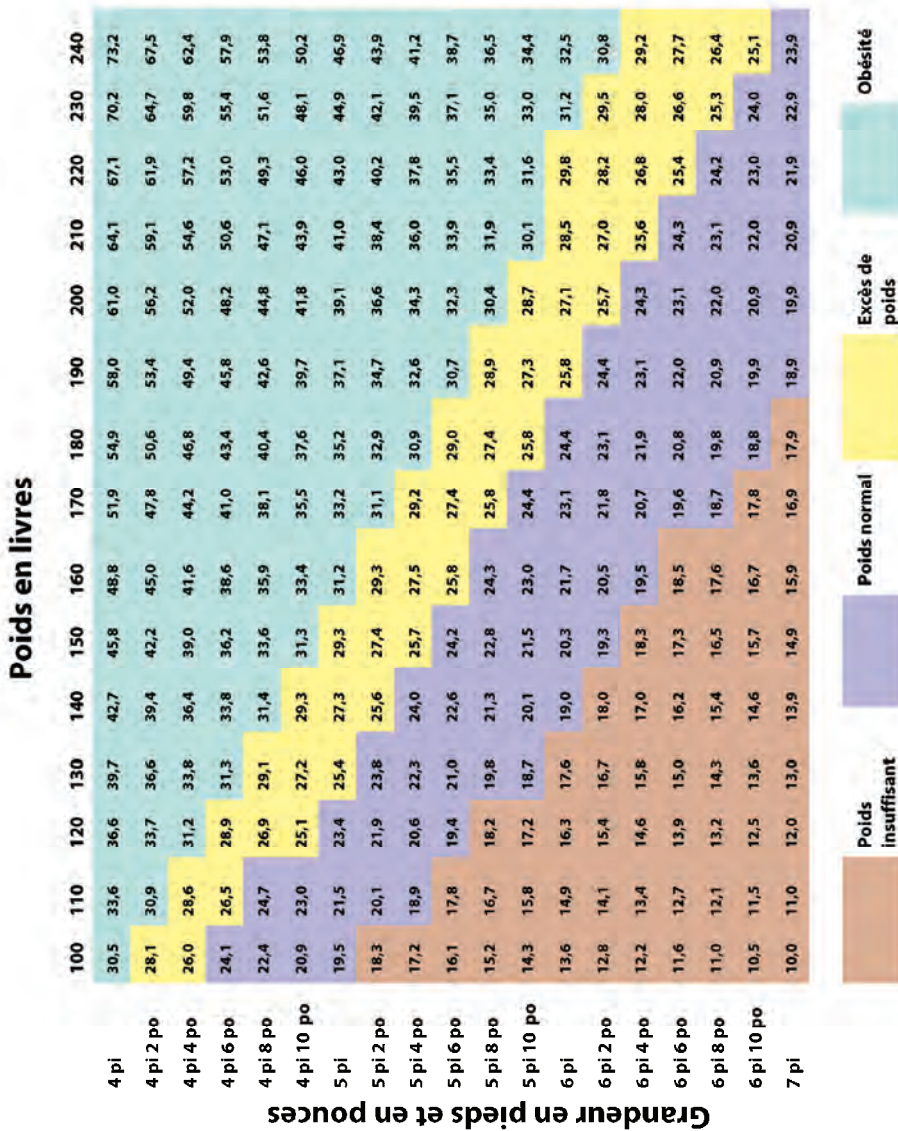
*Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine*

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

# Comment calculer son indice de masse corporelle (IMC)

Sur le tableau ci-dessous, repérez votre poids (dans le haut) et votre grandeur (à l'extrême gauche); votre IMC correspond au point de rencontre de ces deux données.



## Cholestérol

Un taux élevé de cholestérol (mauvais gras) peut engendrer un rétrécissement des artères et causer des maladies cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Vous pouvez agir sur votre taux de cholestérol tout simplement en mangeant mieux et en devenant plus actif. Le cholestérol LDL est appelé « mauvais » cholestérol et le cholestérol HDL, « bon » cholestérol. Pour mesurer votre taux de cholestérol, votre fournisseur de soins de santé vous fera subir une analyse sanguine.

### Objectifs à atteindre :

- Cholestérol total : Inférieur à 5,2 mmol/L
- LDL (mauvais gras) : Inférieur à 3,5 mmol/L  
Inférieur à 2,0 mmol/L si vous souffrez de diabète ou d'une maladie cardiaque ou que vous avez subi un accident cérébrovasculaire
- HDL (bons gras) : Supérieur à 1,0 mmol/L pour les hommes  
Supérieur à 1,3 mmol/L pour les femmes

### Conseils pour maintenir un bon taux de cholestérol :

- ✓ Consommer des aliments riches en fibres
- ✓ Consommer des aliments faibles en gras saturés et en gras trans
- ✓ Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*\*
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement\*
- ✓ Ne pas fumer
- ✓ Prendre ses médicaments suivant les indications de son fournisseur de soins de santé

LDL cible : \_\_\_\_\_

Date :	LDL
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date :	LDL
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Autres ressources informatives :

Fondation des maladies du cœur : *Vivre avec le cholestérol*

<http://www.fmcoeur.com/atf/cf/%7B3CB49E24-0FB7-4CEE-9404-67F4CEE1CBC0%7D/Living-with-cholesterol-fr.pdf>

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

## Tabagisme

Le tabagisme, sous toutes ses formes, y compris la fumée secondaire, cause des dommages aux artères et aux autres tissus corporels. Cette mauvaise habitude peut provoquer une maladie cardiaque, un accident cérébrovasculaire, une affection rénale, un cancer des poumons et une maladie pulmonaire obstructive chronique. Cesser de fumer est le geste le plus important que vous pouvez poser pour prévenir les maladies chroniques.

### Objectifs à atteindre :

- Cesser de fumer
- Vivre dans un environnement sans fumée

### Conseils pour arriver à cesser de fumer :

- √ Se fixer une date pour arrêter de fumer
- √ Consulter des organismes provinciaux ou communautaires de lutte contre le tabagisme
- √ Demander des trucs pour cesser de fumer à son fournisseur de soins de santé
- √ Éliminer la fumée dans son environnement (maison, véhicule, etc.)



Date fixée pour arrêter de fumer : \_\_\_\_\_

### Autres ressources informatives :

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333

<http://teleassistancepourfumeurs.ca>

Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Santé mentale communautaire et toxicomanie : Se reporter à la liste figurant au verso du présent guide.

Association pulmonaire de l'Île-du-Prince-Édouard

[www.pei.lung.ca](http://www.pei.lung.ca)

Fondation des maladies du cœur : *Respirez pleinement : Cesser de fumer et vivre sans fumée*

[http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.4356181/k.1960/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Respirez\\_pleinement\\_\\_Cesser\\_de\\_fumer\\_et\\_vivre\\_sans\\_fum233e.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.4356181/k.1960/Maladies_du_coeur__Respirez_pleinement__Cesser_de_fumer_et_vivre_sans_fum233e.htm)

## Consommation d'alcool

Une trop grande consommation d'alcool peut causer des problèmes de santé physique et mentale comme de l'hypertension, une maladie du foie, le cancer, la dépression et la dépendance à l'alcool.

Si vous êtes enceinte et que vous allaitez, que vous prenez des médicaments qui interagissent avec l'alcool ou que vous souffrez d'un grave problème de santé physique ou mentale ou d'une dépendance à l'alcool, il serait plus prudent de vous abstenir de boire des boissons alcoolisées.

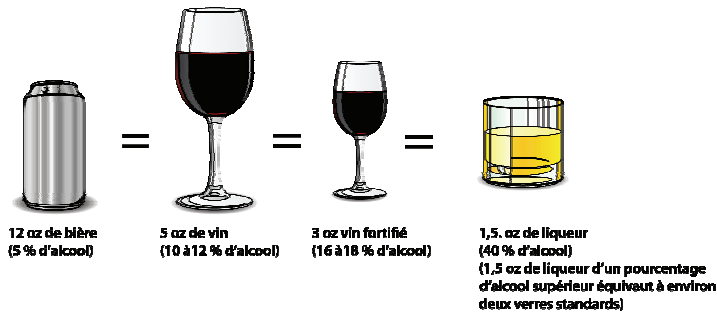
### Objectifs à atteindre :

Si vous choisissez de boire, faites-le conformément aux directives nationales de consommation à faible risque :

- Femmes – Ne pas boire du tout ou boire un maximum de 2 verres standards\* par jour
- Hommes – Ne pas boire du tout ou boire un maximum de 3 verres standards\* par jour
- Femmes – Boire un maximum de 10 verres standards par semaine
- Hommes – Boire un maximum de 15 verres standards par semaine
- Prévoir des journées « sans alcool » chaque semaine

\*Un verre standard équivaut à 12 oz de bière

(5 % d'alcool), 5 oz de vin (12 % d'alcool) ou 1,5 oz de liqueur (40 % d'alcool).



### Conseils pour bien gérer sa consommation d'alcool :

- ✓ Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas à en consommer.
- ✓ Choisissez des boissons sans alcool ni caféine.
- ✓ Mangez quelque chose avant de boire ou pendant que vous buvez.
- ✓ Buvez lentement, à raison d'un maximum de deux verres standards aux trois heures.

Si vous avez de la difficulté à suivre ces directives ou que vous êtes préoccupé au sujet des effets de la consommation d'alcool, consultez votre fournisseur de soins de santé.

### Autres ressources informatives :

Santé mentale communautaire et toxicomanie : Se reporter à la liste figurant au verso du présent guide.

## Diabète

Les personnes affectées par le diabète ont tendance à faire de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie et de l'hyperglycémie, ce qui augmente considérablement leurs risques de faire un accident cérébrovasculaire ou une crise cardiaque.

### Objectifs à atteindre :

- Glycémie à jeun : entre 4 et 7 mmol/L\*
- Glycémie deux heures après un repas : entre 5 et 10 mmol/L\*
- Taux de glycémie moyen au cours des trois derniers mois (mesuré à l'aide du test A1c) : inférieur ou égal à 7,0 %

### Conseils pour bien prendre en charge son diabète :

- ✓ Mesurer sa glycémie
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement\*
- ✓ Suivre le régime alimentaire recommandé
- ✓ Prendre ses médicaments suivant les indications de son fournisseur de soins de santé
- ✓ S'inscrire au Programme d'éducation sur le diabète

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour passer des tests de dépistage annuels afin d'aider à prévenir les complications du diabète affectant les yeux, les reins et les pieds.

### Autres ressources informatives :

Association canadienne du diabète : *Vivre en santé avec le diabète*  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### Programme provincial du diabète

Charlottetown :	368-4959
Montague :	838-0787
O'Leary :	859-8781
Souris :	687-7049
Summerside :	888-8368

Site Web : [www.peidiabetes.pe.ca](http://www.peidiabetes.pe.ca)

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

## Stress

Personne n'échappe au stress, mais trop de stress augmente les risques de problèmes de santé physique et mentale. Un stress excessif fait augmenter le cholestérol et la pression artérielle et accroît les risques de maladie cardiaque et d'accident cérébrovasculaire. Pour préserver la santé à long terme du cerveau, il est important de réduire le niveau de stress.

L'insomnie chronique peut augmenter les risques de maladie cardiaque, d'accident cérébrovasculaire, de diabète, d'obésité et de dépression.

### Objectifs à atteindre :

- Dormir de six à huit heures par jour (pour la majorité des adultes)
- Maintenir un indice de stress inférieur à 14 (se reporter à la page suivante)

### Conseils pour gérer son stress :

- √ Dormir aussi longtemps que nécessaire
  - Adopter un horaire de sommeil régulier
  - Éviter la caféine, la nicotine et l'alcool, car ils peuvent nuire au sommeil
  - Éviter les exercices intenses avant de se coucher
  - Établir un rituel pour préparer l'organisme au sommeil
- √ Prendre du temps pour soi et pour faire des choses que l'on aime
- √ Trouver des moyens de se détendre
- √ Manger sainement
- √ Faire de l'activité physique régulièrement\*
- √ Se fixer des objectifs réalistes
- √ Se concentrer sur ce que l'on peut faire
- √ Exprimer ses sentiments et construire des relations saines avec les autres
- √ Demander l'aide d'un professionnel au besoin

### Autres ressources informatives :

Fondation des maladies du cœur : *Le stress apprivoisé*

Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Société Alzheimer de l'Î.-P.-É. (santé du cerveau) : [www.alzpei.ca](http://www.alzpei.ca) ou 1-866-628-2257

Santé mentale communautaire et toxicomanie : Se reporter à la liste figurant au verso du présent guide.

**\* Si vous avez des besoins particuliers concernant votre santé, votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à cibler vos objectifs.**

## INDICE DE STRESS\*\*

VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :		OUI	NON			OUI	NON
De négliger votre alimentation?			D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans consulter un médecin?				
D'essayer de tout faire vous-même?			De ne pas vous reposer suffisamment?				
De perdre contrôle facilement?			De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre?				
De fixer des buts irréalistes?			D'ignorer les symptômes de stress dans vos habitudes et attitudes?				
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?			De remettre les choses à plus tard?				
D'être impoli(e)?			De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses?				
De faire des « montagnes » avec des riens?			De ne jamais prendre le temps de vous détendre pendant la journée?				
D'attendre que les autres agissent à votre place?			De potiner?				
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?			De passer la journée à courir?				
De déplorer votre manque d'organisation?			De passer beaucoup de temps à vous plaindre de votre passé?				
D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées?			De rarement prendre un répit du bruit et de la foule?				
D'éviter ou de négliger l'activité physique?			Donnez-vous 1 point pour chaque réponse « OUI ». RÉSULTAT TOTAL _____				
D'entretenir peu ou pas de relations capables de vous supporter?							

### Ce que votre résultat signifie :

1 à 6 : Vous avez peu de soucis et généralement, votre vie présente peu de stress.

7 à 13 : Vous avez votre vie bien en main.

14 à 20 : Attention – Vous entrez dans la zone dangereuse!

Plus de 20 : Alerte! Vous êtes dans la zone dangereuse.

\*\*Source : Fondation des maladies du cœur : *Le stress apprivoisé*  
<http://www.fmcoeur.com/atf/cf/%7B3CB49E24-0FB7-4CEE-9404-67F4CEE1CBC0%7D/coping-with-stress-fr.pdf>





## Ressources :

### **Santé Î.-P.-É.**

[www.healthpei.ca](http://www.healthpei.ca)  
Tél. : 902-368-6130

### **Alliance pour la saine alimentation**

[www.healthyeatingpei.ca](http://www.healthyeatingpei.ca)  
Tél. : 902-620-3881

### **Fondation des maladies du cœur**

[www.heartandstroke.pe.ca](http://www.heartandstroke.pe.ca)  
Tél. : 902-892-7441

### **Association pulmonaire de l'Î.-P.-É.**

[www.pei.lung.ca](http://www.pei.lung.ca)  
Tél. : 902-892-5957

### **Association canadienne pour la santé mentale**

[www.cmha.pe.ca](http://www.cmha.pe.ca)  
Tél. : 902-566-3034

### **Ministère de la Santé et du Mieux-être**

[www.gov.pe.ca/health](http://www.gov.pe.ca/health)  
Tél. : 902-368-4789

### **Loisirs Î.-P.-É.**

[www.recreationpei.ca](http://www.recreationpei.ca)  
Tél. : 902-892-6445

### **Services d'information sur le cancer**

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
Tél. : 1-888-939-3333

### **Association canadienne du diabète**

[www.diabetes.ca/](http://www.diabetes.ca/)  
Tél. : 902-894-3195

## **Santé mentale communautaire et toxicomanie**

Alberton 902-853-8670

O'Leary 902-859-8781

Montague 902-838-0960

Souris 902-687-7110

Summerside :

Services de toxicomanie 902-888-8380

Santé mentale communautaire 902-888-8180

Charlottetown :

Centre provincial de traitement  
des toxicomanies 902-368-4120 ou 1-888-299-8399

Centre Richmond 902-368-4430

Centre McGill 902-368-4911

**Vivre en santé** est un programme d'autogestion d'une durée de six semaines destiné aux personnes souffrant de problèmes de santé chroniques comme le diabète, une maladie cardiaque, un accident cérébrovasculaire, de l'arthrite, etc. Il s'adresse également aux personnes qui souhaitent modifier leur mode de vie afin de prévenir les problèmes de santé.

Pour de plus amples renseignements, composez le 1-888-854-7244 (sans frais) ou visitez le [www.peihealthyliving.ca](http://www.peihealthyliving.ca).

Date de publication : mars 2011



CANADA

Santé et Mieux-être

Santé Î.-P.-É.