



PASSEPORT POUR UNE VIE EN SANTÉ

Conseils et outils pour un mode de vie sain

Nom : _____

Voici vote

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.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

Pression artérielle	2
Habitudes alimentaires	4
Activité physique	8
Poids	12
Cholestérol	16
Tabagisme	18
Consommation d'alcool	20
Diabète	22
Stress	24
 Ressources	 28

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 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

Pression artérielle (PA) cible : _____

Date :	PA
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date :	PA
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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
- ✓ Ne pas fumer
- ✓ Gérer sainement son stress
- ✓ Prendre ses médicaments suivant les indications de son fournisseur de soins de santé
- ✓ Faire vérifier sa pression artérielle régulièrement

Autres ressources informatives :

Fondation des maladies du cœur : *Apprenez à maintenir votre pression artérielle saine*

fmcoeur.com

- * **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, de fibres 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, l'hypertension, 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 ne faut pas oublier de lire les étiquettes afin de repérer les sources de sel cachées.

Autres ressources informatives :

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Les diététistes du Canada
dietitians.ca

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

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
 - Réduire sa consommation de beurre et choisir du fromage faible en matières grasses
- ✓ Boire de six à huit tasses d'eau par jour. Les personnes qui souffrent d'une insuffisance cardiaque ou rénale devraient consulter leur fournisseur de soins de santé, 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
- ✓ Augmenter sa consommation de fibres en choisissant des produits à grains entiers, du pain et des céréales riches en fibres, du riz brun, des haricots et des lentilles.
- ✓ Noter sa consommation d'aliments pendant une semaine pour voir où il est possible d'ajouter des choix santé (voir la page suivante).

Journal d'une saine alimentation quotidienne								Cochez chaque portion consommée	
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
Eau de 6 à 8 tasses	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
Légumes et fruits de 7 à 10 portions	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
Produits céréaliers de 6 à 8 portions	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
Lait et substituts de 2 à 3 portions	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
Viande et substituts de 2 à 3 portions	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	

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

Journal d'une saine alimentation quotidienne Cochez chaque portion consommée							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eau de 6 à 8 tasses	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Légumes et fruits de 7 à 10 portions	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Produits céréaliers de 6 à 8 portions	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Lait et substituts de 2 à 3 portions	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Viande et substituts de 2 à 3 portions	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

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.

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

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 :

Directives canadiennes en matière d'activité physique
scpe.ca/directives

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



Journal des activités physiques quotidiennes

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

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Activité							
Durée							
Distance							
Effort – Léger, modéré* ou intense							
150 minutes par semaine	☐ ☐ ☐ ☐ 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.

Journal des activités physiques quotidiennes							
Augmentez progressivement la durée de l'activité par périodes d'au moins dix minutes							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Activité							
Durée							
Distance							
Effort – Léger, modéré* ou intense							
150 minutes par semaine	☐ ☐ ☐ ☐ 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.

Objectifs à atteindre :

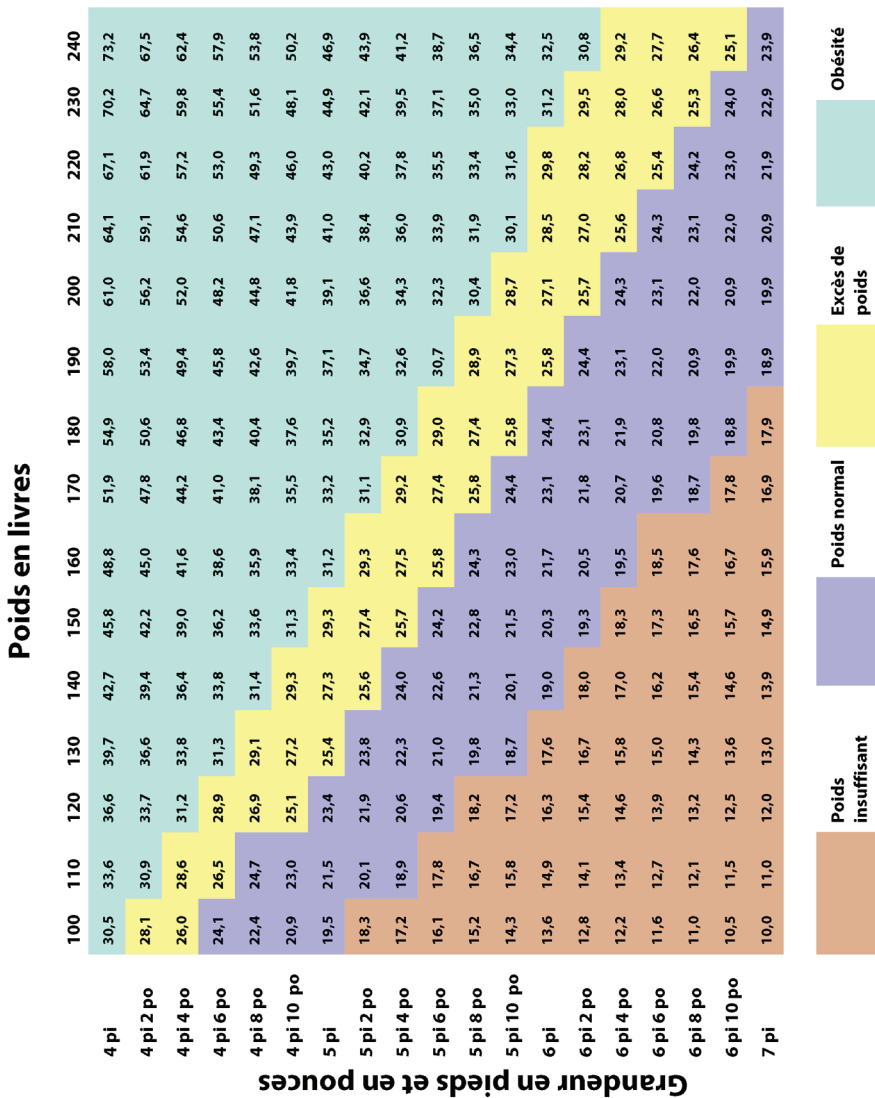
- Votre tour de taille devrait mesurer moins de 40 po (102 cm) si vous êtes un homme, et moins de 35 po (88 cm) si vous êtes une femme. Pour mesurer votre tour de taille, placez le ruban environ 2 po au-dessus de votre nombril. Il convient de noter que la taille de votre pantalon ne correspond pas à votre tour de taille.
- Votre indice de masse corporelle (IMC) devrait être de 18,5 à 24,9 (se reporter à la page 13).

IMC cible : _____	
Date :	IMC
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tour de taille cible : _____	
Date :	Tour de taille
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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.



Conseils pour maintenir un poids santé :

- ✓ Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien**
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement*
- ✓ Boire de six à huit verres d'eau par jour. Les personnes qui souffrent d'une insuffisance cardiaque ou rénale devraient consulter leur fournisseur de soins de santé, 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

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

Autres ressources informatives :

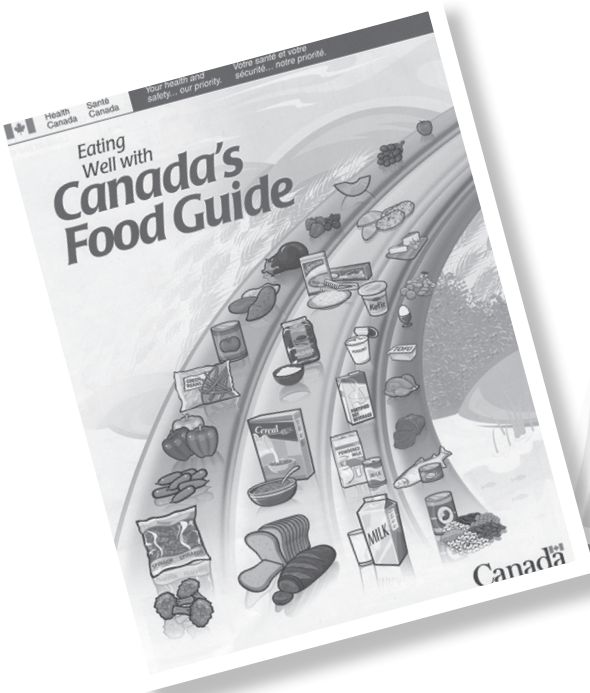
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Directives canadiennes en matière d'activité physique

scpe.ca/directives

Notes



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

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

LDL cible : _____

Date :	LDL
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Date :	LDL
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Autres ressources informatives :

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

fmcoeur.com

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 un geste 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 :

- ✓ Réduire graduellement sa consommation de cigarettes
- ✓ 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.)



Votre comportement actuel lié au tabac :

Réduction graduelle :

Jour 1... _____ cigarettes	Jour 1... _____ cigarettes
Jour 2... _____ cigarettes	Jour 2... _____ cigarettes
Jour 3... _____ cigarettes	Jour 3... _____ cigarettes
Jour 4... _____ cigarettes	Jour 4... _____ cigarettes
Jour 5... _____ cigarettes	Jour 5... _____ cigarettes
Jour 6... _____ cigarettes	Jour 6... _____ cigarettes
Jour 7... _____ cigarettes	Jour 7... _____ cigarettes

Date fixée pour arrêter de fumer : _____

Autres ressources informatives :

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333
teleassistancepourfumeurs.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
pei.lung.ca

Société canadienne du cancer
cancer.ca

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

Consommation d'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.

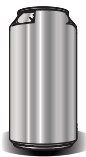
Une trop grande consommation d'alcool peut causer des problèmes de santé physique et mentale comme de l'hypertension, une maladie du foie, le cancer, la dépression et la dépendance à l'alcool.

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, boire un maximum de 10 verres standards par semaine
- Hommes – Ne pas boire du tout ou boire un maximum de 3 verres standards* par jour, 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 (12,5 % d'alcool) ou 1,5 oz de liqueur (40 % d'alcool).



12 oz de bière
(5% d'alcool)

=



5 oz de vin
(10 à 12,5 % d'alcool)

=



Une boisson mélangée
avec 1,5 oz d'alcool
(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 ou buvez de l'eau entre chaque verre.
- ✓ Mangez quelque chose avant de boire ou pendant que vous buvez.

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 ou Santé mentale communautaire et toxicomanie.

Autres ressources informatives :

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

justtalkpei.ca

Notes

Diabète

Les personnes affectées par le diabète ont tendance faire à 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
- ✓ Se présenter à des rendez-vous et assister à des cours avec un éducateur spécialisé en 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.

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

Date :	Glycémie	Date :	Glycémie
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Autres ressources informatives :
Association canadienne du diabète : *Vivre en santé avec le diabète*
diabetes.ca

Programme provincial du diabète
Queens-Est: 902-368-4959
Queens-Ouest: 902-569-7562
Souris: 902-687-7049
Montague: 902-838-0787
Prince-Est: 902-432-2600
Prince-Ouest: 902-859-8781

peidiabetes.pe.ca

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.

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 sept à neuf heures par jour (pour la majorité des adultes)
- Maintenir un indice de stress inférieur à 14 (page 26)

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



Notes

*** 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?		
De garder toutes vos émotions à l'intérieur?			Donnez-vous 1 point pour chaque réponse « OUI ». RÉSULTAT TOTAL _____		
D'éviter ou de négliger l'activité physique?					
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*
fmcoeur.com

Voir les conseils pour gérer son stress à la page 24.

Autres ressources informatives :

Fondation des maladies du cœur : *Le stress apprivoisé*
fmcoeur.com

Société Alzheimer de l'Î.-P.-É. (santé du cerveau) :
alzpei.ca

Association canadienne pour la santé mentale : cmha.ca/fr

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

Ressources :
Santé Î.-P.-É.

healthpei.ca

Tél. : 902-368-6130

Ministère de la Santé et du Mieux être

gov.pe.ca/health

Tél. : 902-368-6414

Loisirs Î.-P.-É.

recreationpei.ca

Tél. : 902-892-6445

Association canadienne pour la santé mentale

cmha.pe.ca

Tél. : 902-566-3034

Alliance pour la saine alimentation

healthyeatingpei.ca

Tél. : 902-368-6844

Société Alzheimer de l'Î.-P.-É.

alzpei.ca

Tél. : 902-628-2257

1-866-628-2257

Fondation des maladies du cœur de l'Î.-P.-É.

heartandstroke.pe.ca

Tél. : 902-892-7441

Société canadienne du cancer

cancer.ca

Division de l'Î.-P.-É.

Tél. : 902-566-4007

1-866-566-4007

Association pulmonaire de l'Î.-P.-É.

pei.lung.ca

Tél. : 902-892-5957

1-888-566-5864

Association canadienne du diabète

diabetes.ca

Tél. : 902-894-3005

Alliance pour la réduction du tabagisme de l'Î.-P.-É.

peitobaccoreduction.com

Tél. : 902-892-7441

Santé mentale communautaire et toxicomanie

Alberton 902-853-8670

O'Leary 902-859-8781

Montague 902-838-0960

Souris 902-687-7110

Services de toxicomanie de Summerside 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 ou souhaitant 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.gov.pe.ca/health/livingahealthylife

Dépistage du cancer

Le dépistage du cancer permet de détecter le cancer colorectal, le cancer du col de l'utérus, le cancer du sein et d'autres cancers à un stade précoce, quand ils sont plus faciles à traiter.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de dépistage du cancer :
getscreenedpei.ca

Programme de dépistage du cancer colorectal de l'Î.-P.-É. :
1-888-561-2233
healthpei.ca/depistagecolorectal

Programme de dépistage du cancer du sein de l'Î.-P.-É. :
1-888-592-9888
healthpei.ca/depistagecancerdusein

Service de dépistage Pap de l'Î.-P.-É. : 1-888-561-2233
healthpei.ca/depistagepap

Registre des patients

Le Registre des patients de l'Île-du-Prince-Édouard aide à établir des liens entre les Insulaires qui n'ont pas de médecin de famille et les médecins de famille qui acceptent de nouveaux patients.

Composez le 1-855-563-2101 pour vous inscrire ou inscrire un membre de votre famille.
healthpei.ca/registredespatients

Date de publication : Avril 2015



Santé et Mieux-être

Santé Î.-P.-É.
Un système de santé unique