



visa santé



Pourquoi m'inscrire au projet « J'ai le cœur à Verdun »?

Ce carnet a été préparé pour contenir tous les renseignements importants dont vous avez besoin pour mieux connaître vos facteurs de risque concernant votre bonne santé cardiovasculaire.

Certains facteurs de risque nécessitent d'abord de les identifier (bilan lipidique, tension artérielle...) et, selon les résultats, vous devez les revoir avec votre médecin ou votre pharmacien.

Certains facteurs de risque importants dépendent de vos défis personnels (saine alimentation, exercices physiques, lutte contre le tabagisme, diminution du stress...) et des moyens vous sont suggérés.

Ce visa santé personnel vous aidera donc à :

- mettre en évidence certains problèmes de santé souvent méconnus;
- noter certaines informations à revoir avec votre médecin ou votre pharmacien;
- vous fixer des objectifs personnels à réaliser au jour le jour.

Faites participer vos proches

- Demander à vos amis ou aux membres de votre famille de vous aider à relever vos défis personnels en vue d'améliorer votre santé cardiovasculaire.

De la documentation est disponible pour vous aider à relever vos défis et à mieux comprendre vos facteurs de risques.





Émis le _____



Prénom _____ a le cœur à Verdun

Nom _____

Âge _____ Sexe F M

Adresse _____

Téléphone _____ Fax _____

Courriel _____

Allergies _____



M.D. de famille _____ Tél. _____

Cardiologue _____ Tél. _____

Pharmacien _____ Tél. _____

Diététiste _____ Tél. _____

Facteurs de risque des maladies cardiovasculaires

- Hypertension artérielle
- Mauvaise alimentation
- Lipidémie
- Obésité
- Diabète
- Tabagisme
- Sédentarité
- Stress

Selon mes facteurs de risque, mon % de risque dans 10 ans est de

Date _____ % Date _____ %

Date _____ % Date _____ %

Date _____ % Date _____ %

Nos facteurs de risque

Nos défis

- Hypertension artérielle Voir mon médecin et suivre les directives Ramener ma tension artérielle à _____

ALIMENTATION

- Obésité Objectif réaliste _____ Viser mon poids santé _____
- Obésité abdominale Manger mieux _____ Bouger _____

- Diabète Objectif de ma glycémie Surveiller mon alimentation

- Hyperlipidémie Voir mon médecin et suivre les directives Adopter un faible régime en gras

- Sédentarité Faire plus d'activités physiques Nombre de pas par jour _____

- Tabagisme Cesser de fumer Consulter pour se faire aider

- Stress Identifier mes sources de stress Consulter

Mon profil mensuel Tension artérielle

FACTEUR DE RISQUE : **Hypertension**

Demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous aider à remplir ce relevé de tension artérielle.

Je souhaite ramener ma tension artérielle à _____ Tension artérielle normale Systolique ≤ 120 Diastolique ≤ 80

Mois	Date	Systolique/ Diastolique	Pouls
1 ^{er}			
2 ^e			
3 ^e			
4 ^e			
5 ^e			
6 ^e			
7 ^e			
8 ^e			
9 ^e			
10 ^e			
11 ^e			
12 ^e			

Mois	Date	Systolique/ Diastolique	Pouls
13 ^e			
14 ^e			
15 ^e			
16 ^e			
17 ^e			
18 ^e			
19 ^e			
20 ^e			
21 ^e			
22 ^e			
23 ^e			
24 ^e			

Mois	Date	Systolique/ Diastolique	Pouls
25 ^e			
26 ^e			
27 ^e			
28 ^e			
29 ^e			
30 ^e			
31 ^e			
32 ^e			
33 ^e			
34 ^e			
35 ^e			
36 ^e			

Prise de médicaments J'ai relevé le défi Date : _____ *Bravo!*

Mon profil Poids

FACTEUR DE RISQUE : **Mauvaise alimentation et obésité**

L'excès de poids a des conséquences sur votre santé et sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Une étude récente au Québec révèle que 45 % de la population dépasserait son poids normal selon divers degrés.

Classification des risques pour la santé à partir de l'IMC et du tour de taille

Tour de taille	IMC		
	poids normal 18,5-24,9	excès de poids (embonpoint) 25-29,9	obésité > 30
homme ≤ 102 cm (40po) femme ≤ 88 cm (35po)	Moindres risques	Risques accrus	Risques élevés
hommes > 102 cm (40po) femmes > 88 cm (35po)	Risques accrus	Risques élevés	Risques très élevés

- Obésité : excès marqué de poids - anormalement gros (1 Canadien sur 5)
- Embonpoint : surcharge de graisse, un corps bien en chair et un peu gros (1 Canadien sur 4)
- Obésité abdominale : Forte taille, ampleur de votre corps
- **Indice de Masse Corporelle (IMC)** : poids en kg/taille en mètre²

Je surveille mon alimentation Je consulte pour me faire aider Mon objectif : _____

CALCULER VOTRE IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètre})^2}$$

Mon IMC = $\frac{\text{Mon poids } \boxed{} \text{ kg}}{\text{Ma taille}^2 \boxed{}}$

Note : 1 pouce = 2,54 centimètres; 1 livre = 0,45 kilogramme

Relevé mensuel de poids et de tour de taille

J'ai relevé le défi

Date : _____

Brawo!

1^{re} année santé

Mois	Date	Poids	Tour de taille
1 ^{er}			
2 ^e			
3 ^e			
4 ^e			
5 ^e			
6 ^e			
7 ^e			
8 ^e			
9 ^e			
10 ^e			
11 ^e			
12 ^e			

Mon IMC :

2^e année santé

Mois	Date	Poids	Tour de taille
13 ^e			
14 ^e			
15 ^e			
16 ^e			
17 ^e			
18 ^e			
19 ^e			
20 ^e			
21 ^e			
22 ^e			
23 ^e			
24 ^e			

Mon IMC :

3^e année santé

Mois	Date	Poids	Tour de taille
25 ^e			
26 ^e			
27 ^e			
28 ^e			
29 ^e			
30 ^e			
31 ^e			
32 ^e			
33 ^e			
34 ^e			
35 ^e			
36 ^e			

Mon IMC :

Ma taille est _____ mètre _____ cm

Mon profil Lipidique

FACTEUR DE RISQUE : **Hyperlipidémie**

Demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous aider à remplir cette page

Taux normaux	inférieur à 5 mmol/L	entre 2 et 3.4 mmol/L	entre 0.9 à 2.4 mmol/L	entre 3.5 et 5 mmol/L	entre 0.5 à 2.3 mmol/L
Date	Total/HDL	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Total Cholestérol	Triglycérides

J'ai relevé le défi

Date : _____

Bravo!

Je modifie mon alimentation

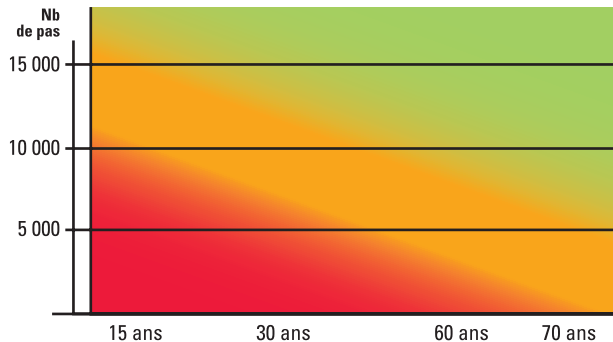
Je fais plus d'exercices

Mon profil Activités physiques

FACTEUR DE RISQUE : **Sédentarité**

Selon le *Guide d'activités physiques CANADIEN pour une vie active saine*, il est recommandé de faire 30 minutes d'activités par jour ou 10 000 pas par jour. On peut selon ses goûts adopter un programme particulier d'entraînement. La marche est un exercice facile à réaliser, accessible et appréciée en général de tous.

Estimation du niveau d'activité à partir du nombre de pas quotidien.



ZONE VERTE bonne activité physique-santé	Je suis : <input type="checkbox"/> Actif 10 000 et +
ZONE ORANGE moyennement actif	<input type="checkbox"/> Modérément actif 4 000 à 7 000
ZONE ROUGE activité insuffisante pour la santé !	<input type="checkbox"/> Inactif 2 000 à 4 000 pas par jour

J'utilise le podomètre et mon objectif est de _____ pas par jour.

Mesure mensuelle de l'activité

1^{re} année santé

Mois	Date	Nombre de pas moyen
1 ^{er}		
2 ^e		
3 ^e		
4 ^e		
5 ^e		
6 ^e		
7 ^e		
8 ^e		
9 ^e		
10 ^e		
11 ^e		
12 ^e		

2^e année santé

Mois	Date	Nombre de pas moyen
13 ^e		
14 ^e		
15 ^e		
16 ^e		
17 ^e		
18 ^e		
19 ^e		
20 ^e		
21 ^e		
22 ^e		
23 ^e		
24 ^e		

3^e année santé

Mois	Date	Nombre de pas moyen
25 ^e		
26 ^e		
27 ^e		
28 ^e		
29 ^e		
30 ^e		
31 ^e		
32 ^e		
33 ^e		
34 ^e		
35 ^e		
36 ^e		

Mon profil Tabagisme

FACTEUR DE RISQUE : **Tabagisme**

Je fume _____ par jour

Ce qui me pousse à fumer? _____

- _____
- _____
- _____

Mon objectif :

cesser de fumer

Je consulte mon médecin

Je me fais aider



Mes moyens utilisés

- _____
- _____
- _____
- _____

Résultats obtenus

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Le stress fait partie de la vie. Cependant, ce sont nos pensées par rapport aux situations dans lesquelles nous nous trouvons qui constituent le facteur de risque critique.

Mes sources de stress sont

- _____

- _____

- _____

Mes moyens utilisés

- _____
- _____
- _____
- _____

Résultats obtenus

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Commentaires personnels (diète, médicaments, réactions...)

DATE



Pour en savoir davantage



www.coeuraverdun.com

jaile@coeuraverdun.com



os facteurs de risques

Hypertension artérielle

Alimentation et obésité

Diabète

Hyperlipidémie

Sédentarité

Tabagisme

Stress