



PROOF

PASSEPORT POUR UNE VIE EN SANTÉ

Conseils et outils pour un mode de vie sain

Nom : _____



CANADA

Santé et Mieux-être

Santé Î.-P.-É.



UN AVENIR UNIQUE

UN SYSTÈME DE SANTÉ UNIQUE

Ressources :

Santé Î.-P.-É.

www.healthpei.ca
Tél. : 902-368-6130

Alliance pour la saine alimentation

www.healthyeatingpei.ca
Tél. : 902-620-3881

Fondation des maladies du cœur

www.heartandstroke.pe.ca
Tél. : 902-892-7441

Association pulmonaire de l'Î.-P.-É.

www.pei.lung.ca
Tél. : 902-892-5957

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.pe.ca
Tél. : 902-566-3034

Ministère de la Santé et du Mieux-être

www.gov.pe.ca/health
Tél. : 902-368-4789

Loisirs Î.-P.-É.

www.recreationpei.ca
Tél. : 902-892-6445

Services d'information sur le cancer

www.cancer.ca
Tél. : 1-888-939-3333

Association canadienne du diabète

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.

Date de publication : mars 2011

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.

✓ Cerner 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.

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

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

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

** 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

Les diététistes du Canada (choisissez « Information en français » dans le menu de gauche, puis « Mangez mieux, c'est meilleur ») : 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.**

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

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

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

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

ou site au complet à l'adresse 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.

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

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

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

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

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.

