

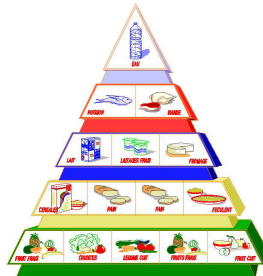
Tabac	0	
Tension artérielle	< 14 / 9	
Périmètre abdominal	< 102 cm (homme)	< 88 cm (femme)
Glycémie à jeun	< 1,26 g/l	entre 1,10 g/l et 1,26 g/l à surveiller
Hémoglobine HbA1c si diabète	< 6% « sous le 7% »	
HDL cholestérol (Bon)	> 0,45 g/l	
LDL Cholestérol (Mauvais)	< 1g/l	
Triglycérides	< 1,50 g/l	



Mais, si les médicaments agissent sur la tension artérielle, le cholestérol, le diabète ... et qu'il est très important que je les prenne régulièrement
Ils ne « font pas tout » !!

Je suis le principal acteur de ma santé et je peux diminuer MES risques par les actions concrètes que je vais choisir de mettre en place pour arriver à :

- une consommation régulière de fruits et légumes intégrée dans une **alimentation équilibrée, protectrice** et associée à de nouveaux plaisirs



- une activité physique régulière et modérée 3 à 4h par semaine en privilégiant l'endurance avec de préférence des séances d'une durée minimum de 30 min

- un arrêt du tabac



Et ... j'essaie de tenir dans la durée,

➤ pour cela je m'organise :

j'intègre mes actions dans la vie réelle
je n'hésite pas à faire participer ma famille et mes amis

➤ et si ma motivation diminue :

je fais appel aux associations (Club Cœur et Santé, « Bouger Ensemble »)



Voici ce que personnellement j'ai choisi de mettre en place :

✓ mon alimentation :

✓ et pour le tabac :