



MADE IN MOVEMBER

# SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

CONNAÎTRE VOS INDICATEURS DE SANTÉ

## SAVOIR C'EST POUVOIR. DE LA PRÉVENTION AVANT TOUT. LE DÉPISTAGE PRÉCOCE EST UN FACTEUR CLÉ.

MOVEMBER.COM

GRÂCE À QUELQUES ÉTAPES CLÉS COMME GARDER UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET CONSULTER RAPIDEMENT LORSQUE VOUS RENCONTREZ UN PROBLÈME DE SANTÉ, TOUT MO BRO PEUT AMÉLIORER SES CHANCES DE VIVRE EN BONNE SANTÉ.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À DEVENIR LE MEILLEUR MO BRO POSSIBLE...



### CONNAÎTRE VOS INDICATEURS DE SANTÉ

Peu importe votre âge, l'une des choses les plus importantes pour rester en bonne santé est de connaître et de respecter vos indicateurs de bonne santé. En les maintenant dans une zone normale, les risques de maladie du cœur, d'AVC, de diabète et de nombreux cancers seront diminués.

#### LES PRINCIPAUX INDICATEURS DE SANTÉ À SURVEILLER

- Indice de Masse Corporelle / Poids
- Tour de taille
- Tension
- Cholestérol HDL (bon cholestérol)
- Cholestérol LCL (mauvais cholestérol)
- Glycémie (sucre)

### CONNAÎTRE L'HISTORIQUE DE SANTÉ DE VOTRE FAMILLE

L'histoire familiale est l'un des outils les plus fiables pour comprendre votre propre santé et cela commence par une simple conversation.

Parler avec vos proches peut vous aider à recenser les maladies qui ont affecté vos proches. Informez-vous également sur les membres de votre famille qui sont décédés.

Vos gènes peuvent influencer la formation de certains cancers, diabètes, maladie cardiaque, accidents vasculaires cérébraux et vous rendre plus vulnérables à de nombreux problèmes de santé.

### BOUGEZ

Si vous ne faites pas du tout d'exercice, démarrez en douceur et faites 20 à 30 minutes d'activité physique modérée, 2 à 3 jours par semaine.

Restez également en mouvement toute la journée - chaque petite action compte. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, faites un tour à pied ou courez durant la pause déjeuner ou restez debout plutôt qu'assis dans les transports en commun.

### N'ATTENDEZ PAS POUR AGIR

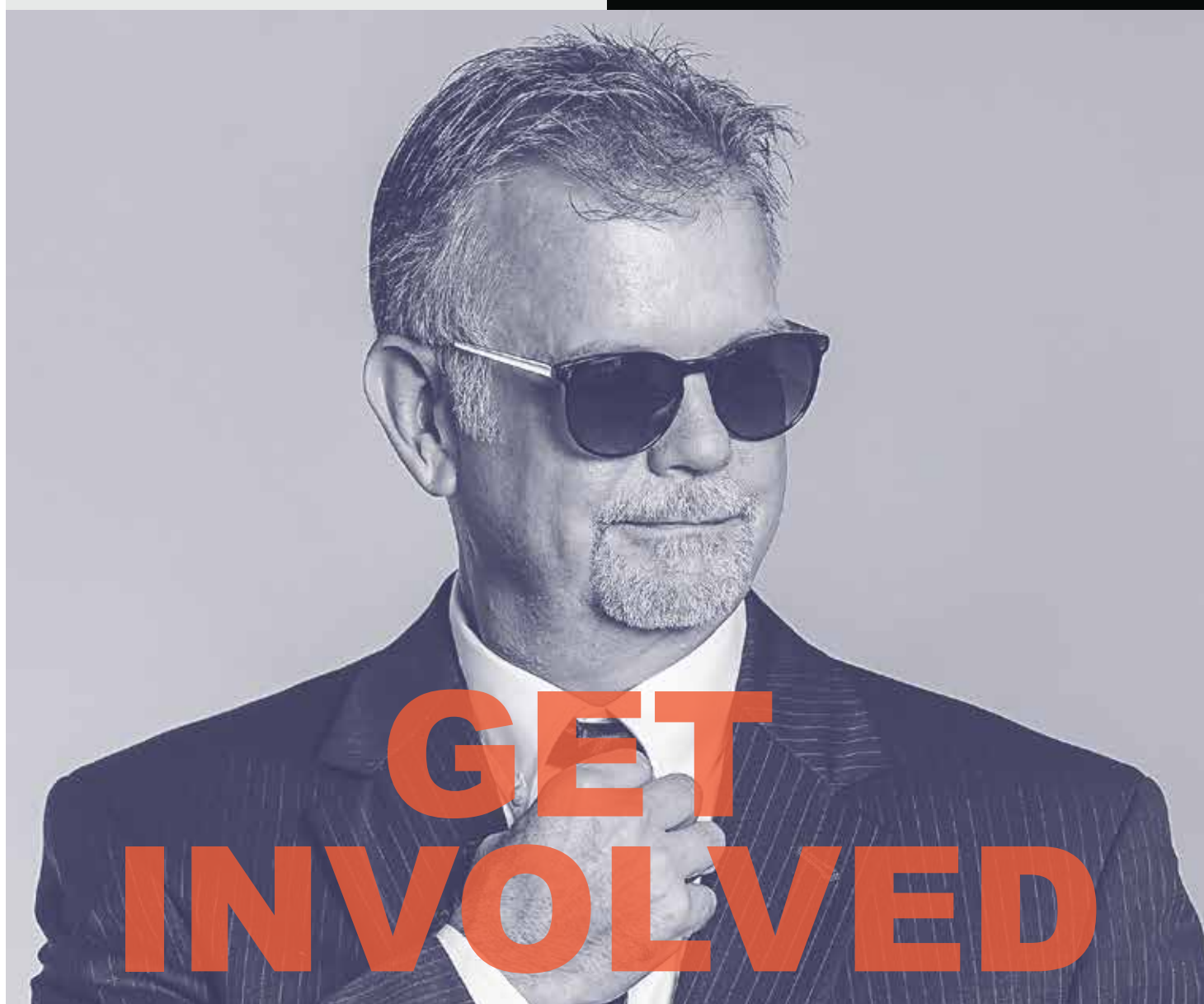
Si vous rencontrez un problème de santé, consultez rapidement car plus le diagnostic est rapide plus les chances de rester en bonne santé sont bonnes. Trouvez du temps pour prendre rendez-vous chez votre docteur et n'ayez pas honte de faire part de vos inquiétudes. Cela fera un problème de moins pour vous.

### RESTEZ À UN POIDS SANTÉ

Pensez à surveiller votre Indice de Masse Corporelle (IMC) pour rester en bonne santé. Être en surpoids peut générer des problèmes plus généraux et augmente le risque de développer une maladie chronique comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux et certains cancers dont le risque est encore plus grand pour les hommes ayant un tour de taille supérieur à 94 cm. Maintenez l'équilibre entre les calories que vous ingérez via la nourriture et les boissons avec celles que vous brûlez en faisant des activités physiques.

## RESTEZ EN BONNE SANTÉ MENTALE

Certains jours la roue ne tournera pas en votre faveur. Pour vous aider à garder le cap, prenez les choses du bon côté en améliorant votre force mentale, tel que vous pourriez le faire pour votre forme physique. Restez actif et soyez heureux de ce que vous avez, en restant connecté aux gens autour de vous au travail, à la maison et en société. Tout le monde ne gère pas les problèmes de la même manière alors si vous ne vous sentez pas comme d'habitude, demandez de l'aide de la manière de votre choix. Il existe beaucoup de connaissances et d'astuces pour résoudre les problèmes que vous pourriez rencontrer. Gardez surtout à l'esprit que cela s'arrangera.



**LF MOVEMBER**