



the.ismaili
CANADA

LA MALADIE CHRONIQUE

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR PRÉVENIR LA MALADIE ET BIEN VOUS PORTER

LA QUALITÉ DE VIE DU JAMAT CANADIEN EST AFFECTÉE PAR DES MALADIES CHRONIQUES TELLES QUE LA MALADIE DU CŒUR, L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE, LA DÉMENCE, LE CANCER, L'ARTHRITE ET AUTRES.

- **1 adulte sur 3 a au moins 1 maladie chronique majeure**
- Près de 1 Canadien sur 10 souffre de diabète
- 1 Canadien sur 4 est obèse
- 1 Canadien sur 5 déclare que la vie est stressante la plupart des jours au cours des 12 derniers mois
- Seuls 3 adultes sur 20 exercent les 150 minutes/semaine requises



Varin, M., Baker, M., Palladino, E., Lary, T. (2019). Canadian Chronic Disease Indicators, 2019 – Updating the data and taking into account mental health. Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada. 23(10), 281-288. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.39.10.02>

5 Clés de la Santé

1. **Manger Santé**
2. **Bouge avec Intention**
3. **Rester Positif**
4. **Garder le Contact avec la Communauté**
5. **Se Détendre**

COMMENT PRÉVENIR LA MALADIE CHRONIQUE ET AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES?
QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE? LES 5 CLÉS DE LA SANTÉ!

PRATIQUEZ LES 5 CLÉS DE LA SANTÉ

LES 5 CLÉS de la SANTÉ: Ils sont basés sur des stratégies qui non seulement aident à prévenir une maladie chronique mais peut même contribuer à améliorer la qualité de vie de ceux qui en souffrent déjà.



ÊTES-VOUS À RISQUE?

Sachez reconnaître vos chiffres et surveillez votre risque. Gardez le contact avec votre médecin pour en savoir davantage au sujet de votre santé. Connaissez votre pression artérielle, votre niveau de cholestérol, et votre taux de sucre à jeun, si vous êtes un adulte.

SUIVRE ET SURVEILLER LE PROGRESS

On vous recommande de surveiller quelques points simples tels que le rapport taille-hanches. Un rapport taille-hanches de 1.0 ou plus est relié soit à un risque de maladie cardiaque, soit à une haute pression, à un niveau de cholestérol élevé ou au diabète. Vous pouvez aussi surveiller lesquels des 5 conseils vous intégrez à votre vie quotidienne!

Quel est votre résultat des 5 Clés?

Combien de ces 5 Clés intégrez-vous dans votre vie quotidienne?

Je pratique la totalité des 5 points qui me sont conseillés :

Rarement

1

2

3

4

5

Toujours

Évaluez-vous et revérifier votre resultat dans un mois..

Veillez visiter le [site web](#) 5 Clés de la Santé