**Références**

**Réduire le cholestérol**

<http://www.prevention.ch/cholesterol.htm>

<http://www.chezhuguetteetpp.com/sante/phytomega/phytomega.htm>

**Réduire vos risques d’avoir le diabète**

<http://www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/prevenir.html>

<http://www.goforgreen.ca/araspe/pdf/Prevenir_diabete_type_2.pdf>

**Réduire la pression artérielle**

<http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/high%20blood/default.asp?s=1>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/hhk-tcs/francais/03_highpressure/03_high_reduce_fr.htm>

<http://www.cfpc.ca/local/files/Programs/Education%20PDF/French/HighBlood_Pressure_fr.pdf>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/hhk-tcs/francais/index_fr.htm>

**Trucs pour perdre du poids**

<http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/poids/nu_174_perdre_poids.htm>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html>

<http://www.cfpc.ca/local/files/Programs/Education%20PDF/French/HighBlood_Pressure_fr.pdf>

***Les liens directs se trouvent tous sur le site web de l’Équipe mieux-être***

[Quoi d'autre dois-je savoir ?]

[Pour modifier le style d'un paragraphe, sélectionnez le texte en positionnant votre curseur n'importe où dans le paragraphe. Sélectionnez ensuite un style dans le groupe Paragraphe sous l'onglet Accueil.]

[Si vous utilisez une image dans votre brochure, vous pouvez facilement la modifier. Pour modifier une image, cliquez dessus avec le bouton droit, puis cliquez sur Modifier l'image. Sélectionnez une nouvelle image, puis cliquez sur Insérer.]

FSSSC, Université de Moncton

Suzanne Harrison, Ph.D.

Téléphone : 858-4243

Télécopie : 858-4017

http://www.umoncton.ca/mieuxetre/index.html



*Favoriser une culture de mieux-être à la FSSSC en encourageant un environnement propice à la croissance personnelle, à la promotion d’habitudes de vie saines et à l’adoption de valeurs communautaires positives.*

FSSSC, Université de Moncton

Mission de l’Équipe de mieux-être

Passeport mieux-être

Pression artérielle

Ma pression artérielle est: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Classification de la pression artérielle chez les adultes** |
|  | **Systolique (mmHg)** | **Diastolique (mmHg)** |
| Optimale | <120 | <80 |
| Normale | <130 | <85 |
| Normale élevée | 130-139 | 85-89 |
| Hypertension | > 140 | > 90 |

Glycémie

Ma glycémie est*: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Taux de glycémie****(mmol/L)** | **Bon** | **Élevé** | **Très élevé** |
| Glycémie avant le repas  | de 4 à 7  | de 7 à 10 | + de 10 |
| Glycémie après les repas (2 hres) | de 5 à 10 | de 10 à 12 | + de 12 |

Cholestérol

Mon taux de cholestérol est : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cholestérol****(mmol/L)** | **Valeur désirée** | **Valeur modérément élevée** | **Valeur élevée** |
| Cholestérol total | < 5.18  | 5.18 à 6.20 | > 6.21 |

Indice de masse corporelle

Mon IMC est : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Classification** | **Indice de masse corporelle (kg/m2)** | **Risques de maladies** |
| Maigreur | Moins de 18,5 | Accrus |
| Poids santé | 18,5 à 24,9 | Faibles |
| Embonpoint | 25,0 à 29,9 | Accrus |
| Obésité, classe 1 | 30,0 à 34,9 | Élevés |
| Obésité, classe 2  | 35,0 à 39,9 | Très élevés |
| Obésité, classe 3 (obésité morbide)  | 40 ou plus | Extrêmement élevés |

Rapport taille/hanches

Ma taille est : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mon rapport taille/hanches est : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Faible risque** | **Risque élevé** | **Risque** **très élevé** |
|  **Homme** (taille)Rapport (taille/hanches) | < 93 cm< 0.90 | 94-101 cm0.90-1.00 | > 102 cm> 1.0 |
| **Femme** (taille)Rapport (taille/hanches) | < 79 cm< 0.80 | 80-87 cm0.80-.85 | > 88 cm> .85 |
| Le rapport taille/ hanches (RTH) est une mesure de l'adiposité du tronc. Il est un bon indicateur du risque que représente le poids pour des maladies telles les maladies cardiovasculaires. |  |

Somme des cinq plis

 La somme des plis est : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Faible risque** | **Risque élevé** | **Risque très élevé** |
| Hommes | < 60 cm | 60 – 90 cm | > 90 cm |
| Femmes | < 80 cm | 80 – 120 cm | > 120 cm |

Quelques statistiques

-En 2004, près de 1/4 des adultes au Canada (5.5 millions) étaient obèses, un autre 8.6 millions (36.1%) souffraient d’embonpoint.

- 26% des enfants souffrent d’embonpoint ou d’obésité.

- Depuis 1978, le taux d’obésité chez les adultes a augmenté de 13.8%; chez les enfants, il y a eu une augmentation de 15%.

- 15% des gens souffrant d’embonpoint ont des problèmes de haute pression; chez les personnes obèses, c’est 20%.

- 30 à 50% des gens inactifs sont à risque de problèmes de haute pression.

- Seulement 2.1% des adultes avec un poids santé souffrent de diabète de type deux, ce % augmente à 11% chez les personnes obèses.

- 1/3 des cancers sont reliés à une mauvaise alimentation, la sédentarité et l’obésité.