



Prévention

Adopter les bons réflexes de **prévention**, c'est agir sur **son mode de vie** pour modifier les facteurs de risque modifiables.

Pour agir : je fais le point sur mes facteurs de risque cardio-neuro-vasculaires.

Mon mode de vie :

- ☐ Alcool
- ☐ Cholestérol
- ☐ Drogue
- ☐ Pilule
- ☐ Sédentarité
- ☐ Stress
- ☐ Surpoids
- ☐ Tabac

Mes pathologies :

- ☐ Hypertension
- ☐ Arythmie cardiaque
- ☐ Diabète
- ☐ Migraine avec aura
- ☐ Apnée du sommeil

Antécédents familiaux :

- ☐ Oui
- ☐ Non



Lors de ma prochaine consultation,
j'en parle avec mon médecin traitant.

Adopter les bons réflexes de **prévention**, c'est agir sur **ses pathologies**.

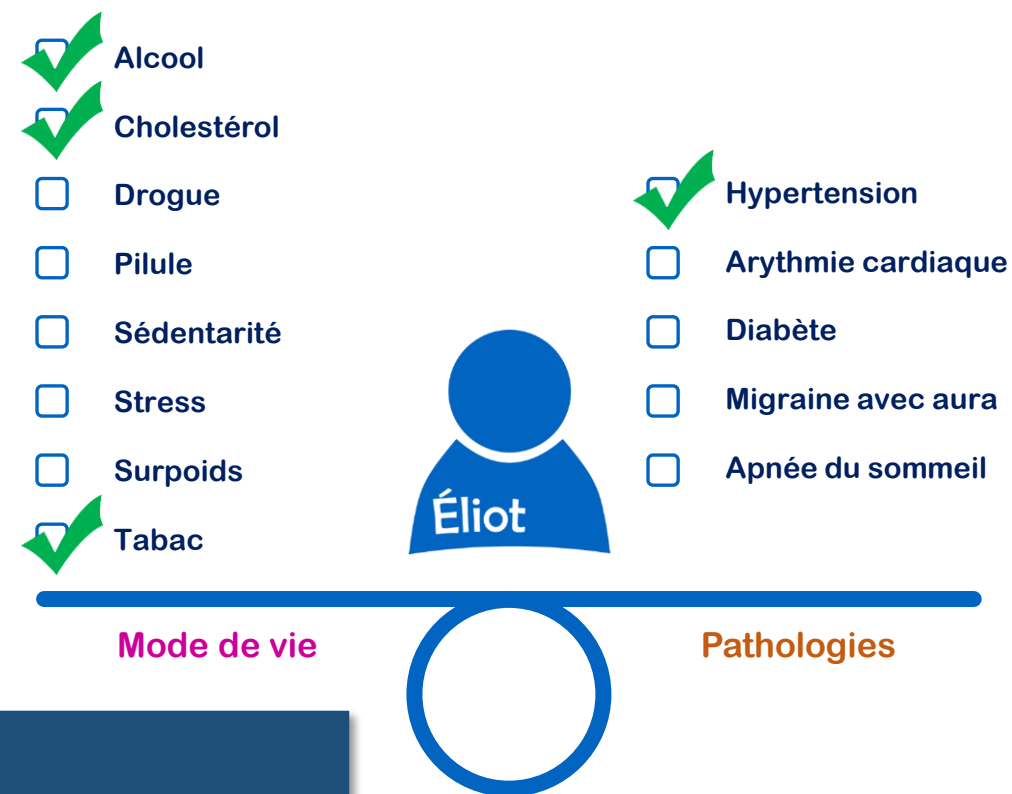
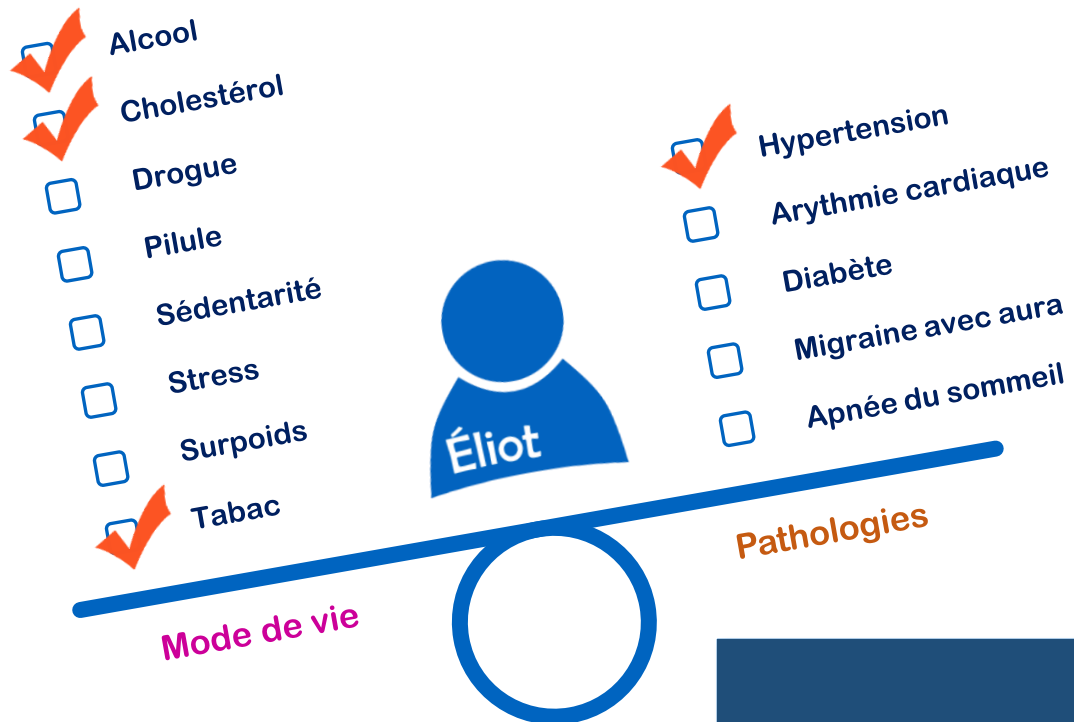
Le suivi des maladies chroniques est une **priorité**.





Prévention

- Je fais le point avec mon médecin traitant ➤ J'agis ➤ Je réduis mon risque d'AVC.



Je suis acteur :

- Je me fais accompagner pour ne plus consommer d'alcool,
- Je limite les matières grasses,
- Je me fais accompagner pour arrêter de fumer,
- Je prends mes traitements.

