

## Ajustements du style de vie

Il est important pour tout le monde de maintenir son risque cardiovasculaire aussi bas que possible.

Parmi les facteurs de risque cardiovasculaire listés ci-dessous, lesquels pouvez-vous influencer positivement en ajustant votre style de vie? Cochez ceux qui s'appliquent:

- ☐ Alimentation malsaine (par exemple: trop de sel, beaucoup de produits transformés, beaucoup de fast-food, beaucoup de boissons sucrées)
- ☐ Surpoids
- ☐ Manque d'exercice/d'activité physique
- ☐ Fumer
- ☐ Hypertension
- ☐ Cholestérol élevé
- ☐ Diabète
- ☐ Stress

Sélectionnez les ajustements du style de vie que vous pouvez appliquer le plus efficacement:

- ☐ Alimentation équilibrée et pauvre en sel (le régime méditerranéen)
- ☐ Maintien d'un poids sain (poids normal, c'est-à-dire éviter le surpoids et l'insuffisance pondérale)
- ☐ Activité physique régulière (au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, de préférence réparties sur 5 jours)
- ☐ Arrêt du tabac
- ☐ Réduction du stress