



# Je veux améliorer mon cholestérol



## Je peux

- Manger du poisson 2 fois par semaine.
- Utiliser de l'huile d'olive et de colza.
- Diminuer ma consommation d'aliments riches en graisses cachées (viande grasse, charcuterie, fromage, plats précuisinés, viennoiseries, friture).
- Consommer au moins un fruit ou légume par repas.
- Privilégier la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur sans graisse.
- Pratiquer régulièrement une activité physique (marche, jardinage).

Je vais...



# Je veux équilibrer ma glycémie



## Je peux

- Manger des farineux (pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) à tous les repas.
- Limiter les sucreries, les pâtisseries et les boissons sucrées.
- Fractionner mon alimentation en plusieurs repas et collations (fruit, yaourt, pain, etc.).
- Privilégier les légumes, les fruits et le pain complet pour leur richesse en fibres.

Si je suis diabétique :

- Avoir un suivi régulier chez mon médecin.
- Surveiller mon taux d'hémoglobine glyquée tous les 3 mois.

Je vais...

# Glycémie

## Quelques définitions

Glycémie = taux de sucre dans le sang

Sucre = source d'énergie mais trop de sucre devient néfaste pour les vaisseaux

## Glycémie normale

A jeun, entre 4 et 5,5 mmol

2h après un repas < 7,7 mmol

## Diabète

Dès 7 mmol à jeun ou 11 mmol à n'importe quel moment de la journée. Les symptômes sont une soif intense, une grande production d'urines et une fatigue anormale.

## Si j'ai un ou plusieurs facteurs de risque prédisposant au diabète tel que...

- âge > 45 ans
- diabète type 2 dans la famille (parenté de 1<sup>er</sup> degré)
- excès de poids
- antécédents de valeur anormale de glycémie (intolérance au glucose ou glycémie à jeun perturbée ou diabète lors de la grossesse, bébé > 4 kg)
- sédentarité
- hypertension artérielle
- cholestérol trop élevé

...je fais contrôler ma glycémie une fois par an ou plus souvent selon mes symptômes

## Si je suis diabétique...

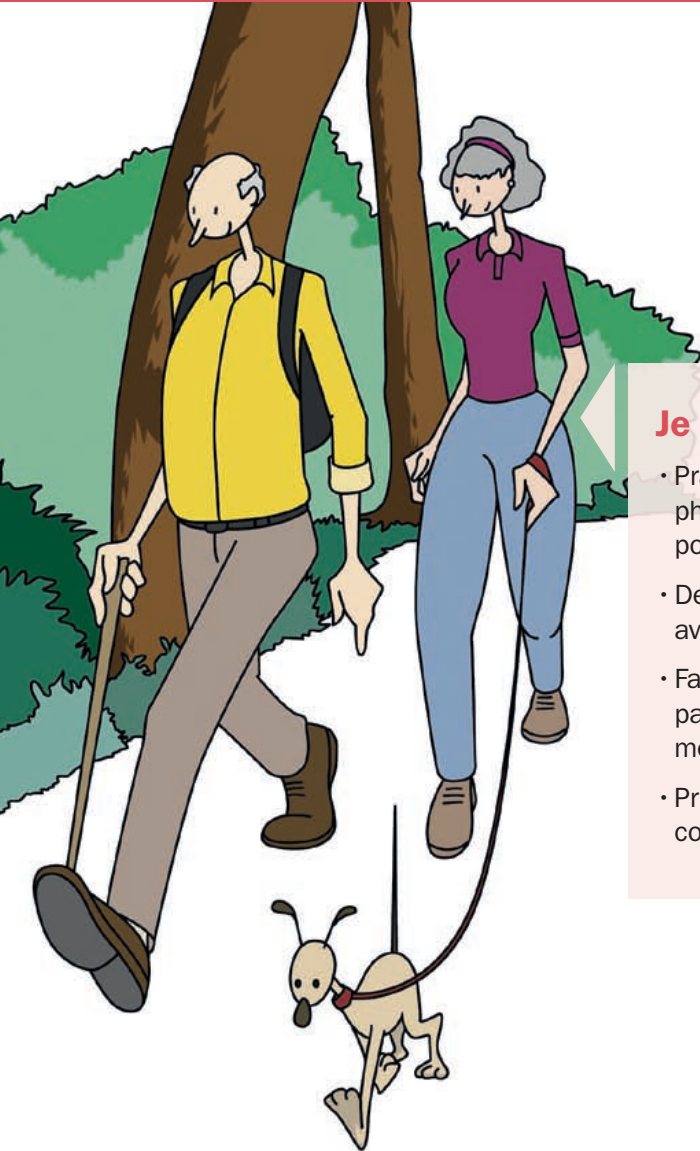
... je surveille mes glycémies et mon hémoglobine glyquée

*NB: L'hémoglobine glyquée est la moyenne des glycémies des 3 derniers mois; elle doit être < à 7%.*

## A qui m'adresser ?

- Médecins diabétologues/endocrinologues
- Infirmières conseil en diabétologie dans les associations cantonales
- Diététiciennes
- Association genevoise du diabète  
Tél. 022 329 17 77

# Je veux bouger plus



## Je peux

- Pratiquer une activité physique adaptée à mes possibilités.
- Descendre du bus un arrêt avant ma destination.
- Faire une activité domestique par jour, par exemple du ménage ou du rangement.
- Privilégier la marche à la conduite automobile.

Je vais...



# Sédentarité

Savez-vous qu'une activité physique régulière peut réduire le risque de récurrence d'une attaque cérébrale ?

## Conseils pour une activité physique sans risque

- Prendre des précautions : avant de commencer, discuter avec votre médecin de ce qui est bon pour vous.
- Avoir cette activité de façon régulière : 30 minutes par jour.
- Choisir une activité impliquant plusieurs groupes musculaires et favorisant l'endurance : programme aérobique (marche, bicyclette, gymnastique aquatique, etc.).

La pratique d'une activité physique régulière influe sur plusieurs facteurs de risque et améliore globalement votre état de santé, votre forme et votre moral. C'est un excellent moyen de maintenir votre niveau d'énergie et votre résistance pour vos activités de la vie courante.

## Adresses utiles

### Fondation suisse de cardiologie

Tél. 031 388 80 80 - [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

*Documentation, conseils, liste des ressources.*

## Je veux... je peux... je vais...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# Je veux arrêter de fumer



## Je peux

- Participer à un groupe de soutien.
- Écrire une liste des inconvénients du tabac et des bénéfices à l'arrêt.
- Utiliser un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher, tablette, inhalateur) ou un médicament pour atténuer les symptômes de manque.

Je vais...



# Tabac

## Savez-vous qu'en arrêtant de fumer

- Vous supprimez un facteur favorisant les plaques d'athérosclérose qui bouchent les artères.
- Votre souffle s'améliore.
- Vous retrouvez votre goût et votre odorat.
- Vous protégez votre entourage.
- Vous économisez de l'argent.

## Adresses utiles

### Hôpitaux universitaires de Genève

Tél. 022 372 95 49

*Consultation individuelle  
de désaccoutumance au tabac.*

### Les Mardis du CIPRET

Tél. 022 321 00 11

*Gratuit, anonyme, sans rendez-vous  
Tous les mardis de 12h30 à 14h  
(sauf vacances scolaires).*

### CIPRET

[www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)

*Prévention du tabagisme à Genève.*

### Site Internet d'aide à la désaccoutumance au tabac

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

## Je veux... je peux... je vais...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# Je veux surveiller mon poids



## Je peux

- Contrôler ma consommation de graisses et de produits sucrés.
- Éviter les grignotages.
- Manger des fruits et des légumes à chaque repas.
- Pratiquer régulièrement de l'activité physique.
- Me peser une fois par semaine.
- Contrôler mon tour de taille chez un médecin.

Je vais...

# Poids

## Quelques repères

- Vous peser ne suffit pas ! Le meilleur indicateur du poids idéal pour la santé est l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ou Body Mass Index (BMI).  
Pour le calculer, la formule suivante est utilisée :

**Formule: BMI = poids (en kg) / taille (en m) x taille (en m)**

Ex: pour un poids de 70 kg et une taille de 1,70 m:  $70 / 1,70 \times 1,70 = 24 \text{ kg/m}^2$

Normes: inférieur à 18,5: maigre      entre 18,5 et 25: normal  
entre 25 et 30: surpoids      supérieur à 30: obésité

- Périmètre abdominal à mesurer au niveau du nombril: doit être inférieur à 102 cm pour les hommes et 88 cm pour les femmes.
- En présence de surpoids, une perte de 10% du poids habituel améliore la tension artérielle, le cholestérol total et la glycémie.
- Changer progressivement ses habitudes alimentaires permet de diminuer son poids puis de le stabiliser sur le long terme.

## Adresses utiles

**Fondation suisse de cardiologie**

Tél. 031 388 80 80 - [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Je veux... je peux... je vais...

-----

-----

-----

-----

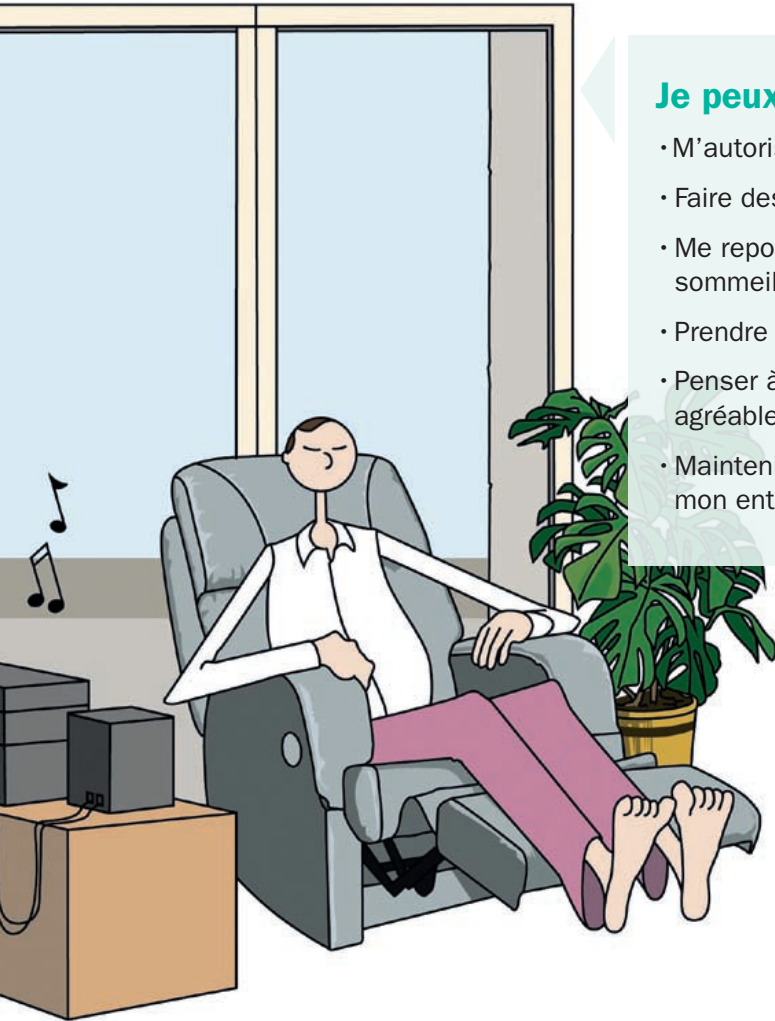
-----

-----

-----

-----

# Je veux gérer mon stress



## Je peux

- M'autoriser à dire non.
- Faire des choses que j'aime.
- Me reposer en privilégiant le sommeil et le calme.
- Prendre soin de moi.
- Penser à des choses agréables.
- Maintenir les contacts avec mon entourage.

Je vais...

# Stress

## Omniprésent, le stress est un compagnon dont on rêve de se débarrasser. Que faire quand les tensions s'accroissent au travail, au foyer ?

- Changer d'univers pendant quelques jours peut créer un choc salutaire.
- La relaxation, des exercices de relâchement musculaire, la pratique du yoga, autant de manières de lâcher-prise, de retrouver son tonus et son plein d'énergie.
- La natation et les bains pour se détendre et soulager les contractions musculaires de la nuque, des épaules et du dos.

... sans oublier que se détendre, c'est aussi ne rien faire !

### Adresses utiles

#### Bains de Cressy

Tél. 022 727 15 15 - [www.cressysante.ch](http://www.cressysante.ch)

*Une oasis de bien-être et de détente aux portes de Genève (hammam, sauna, odorium, jacuzzi, balnéothérapie, massages, fitness, etc.).*

#### Site Internet de Genève Tourisme

[www.geneve-tourisme.ch](http://www.geneve-tourisme.ch)

*Des visites guidées pour découvrir Genève, des croisières sur le Léman et le Rhône, des excursions (bus, mini-train, téléphérique) et des balades à vélo.*

#### Site Internet de la Ville de Genève

[www.ville-ge.ch](http://www.ville-ge.ch)

*Des idées de balades (Genève, cité des parcs), de sorties (bibliothèques, musées, expositions, etc.), de promenades (actions du plan piétons) et des sorties marche et ski de fond à la découverte de merveilleux panoramas et en harmonie avec la nature.*

### Je veux... je peux... je vais...

---

---

---

---

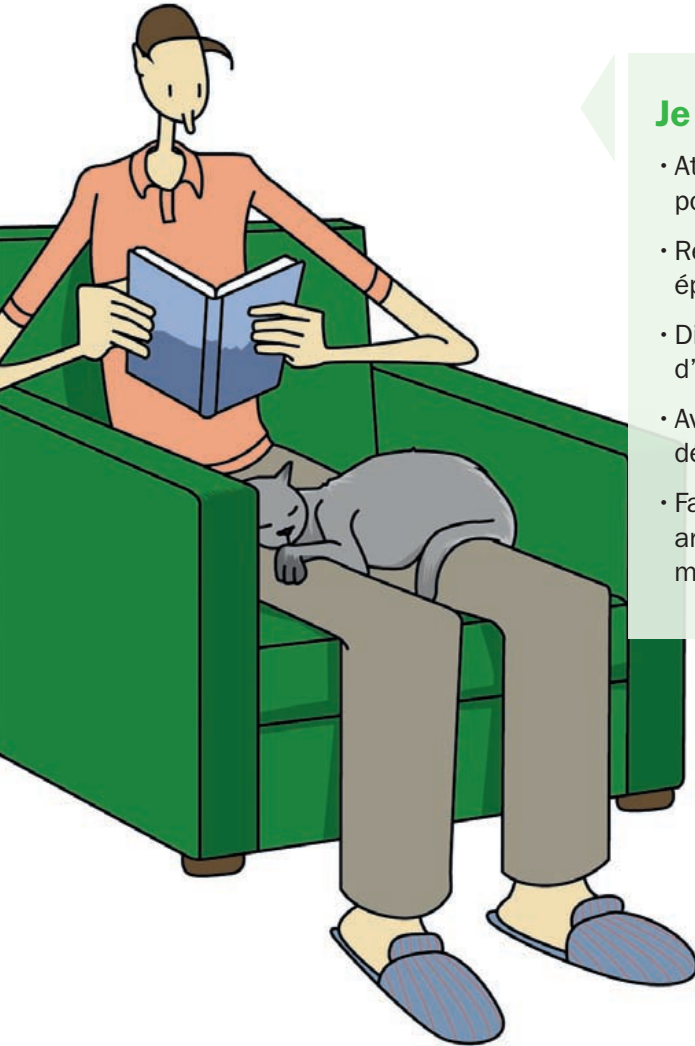
---

---

---

---

# Je veux diminuer ma tension artérielle



## Je peux

- Atteindre ou maintenir mon poids idéal.
- Remplacer le sel par des épices.
- Diminuer ma consommation d'alcool.
- Avoir des activités qui me détendent.
- Faire mesurer ma pression artérielle régulièrement chez mon médecin.

Je vais...



# Tension artérielle

## Qu'est-ce que la tension artérielle ?

C'est la force exercée par le sang sur les parois des artères.  
Si cette force est trop importante, je suis hypertendu(e).

## Quelle est la tension artérielle idéale ?

Elle ne devrait pas dépasser 135/85.  
Si je suis diabétique, la tension ne devrait pas dépasser 130/80.

## A quoi correspond la première valeur ?

A la pression générée par mes artères au moment de la contraction du cœur.  
C'est la tension systolique.

## A quoi correspond la deuxième valeur ?

A la pression générée par mes artères pendant la phase de relaxation du cœur.  
C'est la tension diastolique.

## Comment surveiller ma tension artérielle ?

Je peux en parler à mon médecin traitant et/ou à une diététicienne.  
Je peux faire l'acquisition d'un appareil de mesure de la pression artérielle

## Adresses utiles

### Hôpitaux universitaires de Genève

Tél. 022 372 74 19

*Infirmière spécialiste clinique en  
hypertension et autres facteurs de risque  
cardio-vasculaire.*

### Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe)

Tél. 022 321 00 11 - [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

*Permanences et orientation gratuite tous  
les premiers mercredis du mois, de 17h à  
19h par des diététicien(ne)s diplômé(e)s.*

## Je veux... je peux... je vais...

---

---

---

---

---

---

---

---