



## Votre santé vs les valeurs cibles idéales

Facteur de risque	Votre indice de risque	Les valeurs cibles idéales
Âge		<b>Non modifiable</b> Le risque augmente avec l'âge.
Sexe		<b>Non modifiable</b> Les hommes et les femmes ménopausées courent un risque accru.
Antécédents familiaux	<input type="checkbox"/> Présence d'antécédents familiaux <input type="checkbox"/> Aucun antécédent familial <input type="checkbox"/> Inconnu	<b>Non modifiables</b> Vous ne pouvez pas changer votre bagage génétique, mais vous pouvez maîtriser d'autres facteurs de risque.
Risque de maladie du cœur	<input type="checkbox"/> Faible risque <input type="checkbox"/> Risque modéré <input type="checkbox"/> Risque élevé	Faible risque
Cholestérol total	Cholestérol total : _____ mmol/l	Moins de 5,2 mmol/l
Rapport cholestérol total/lipoprotéines de haute densité (CT/HDL-C)	CT/HDL-C : _____ mmol/l	FAIBLE risque : CT/HDL-C < 6 Risque MODÉRÉ : CT/HDL-C < 5 Risque ÉLEVÉ : CT/HDL-C < 4
Lipoprotéines de faible densité (LDL-C)	LDL-C : _____ mmol/l	Dépend du niveau de risque (voir ci-dessus) Faible risque : moins de 5 mmol/l Risque modéré : moins de 2 mmol/l Risque élevé : moins de 2 mmol/l
Lipoprotéines de haute densité (HDL-C)	HDL-C : _____ mmol/l	Plus de 1,2 mmol/l
Triglycérides	_____ mmol/l	Moins de 1,7 mmol/l
Tabagisme	<input type="checkbox"/> Fumeur <input type="checkbox"/> Non-fumeur	Ne pas fumer
Tension artérielle	_____ mm Hg	Adulte : Moins de 140/90 mm Hg  Diabète/risque élevé de MCV : Moins de 130/80 mm Hg
Indice de masse corporelle (IMC)	IMC : _____	IMC : 18,5-25  Si l'IMC est plus de 25, viser une réduction de 5 à 10 % du poids corporel total.



<b>Mesure du tour de taille (selon l'origine ethnique)</b>	Mesure du tour de taille :  _____	<b>Blanc</b>  <b>Européen</b>  <b>Japonais</b>  <b>Asiatique du Sud</b>  <b>Sud-américain et centre-américain</b>	Femmes < 88 cm (35 po) Hommes < 102 cm (40 po)  Femmes < 80 cm (31,5 po) Hommes < 94 cm (37 po)  Femmes < 90 cm (35,4 po) Hommes < 85 cm (33,5 po)  Femmes < 80 cm (31,5 po) Hommes < 90 cm (34,5 po)  Femmes < 80 cm (31,5 po) Hommes < 90 cm (34,5 po)												
<b>Diabète</b>	Glycémie à jeun : _____  HbA1c : _____	<b>Non-diabétique :</b> Glycémie à jeun : moins de 5,6 mmol/l; HbA1c : < 6 %  <b>Diabétique :</b> Glycémie à jeun : 4-7 mmol/l; HbA1c : < 7 %													
<b>Anxiété et dépression</b>	Anxiété : _____  Dépression : _____	<b>Idéal = moins de 8</b> 8-10 = léger 11-15 = modéré 16+ = élevé													
<b>Stress</b> (selon l'échelle du stress perçu)	Stress : _____	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Âge</th> <th>Valeur moyenne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-29</td> <td>14,2</td> </tr> <tr> <td>30-44</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>45-54</td> <td>12,6</td> </tr> <tr> <td>55-64</td> <td>11,9</td> </tr> <tr> <td>≥ 65</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>	Âge	Valeur moyenne	18-29	14,2	30-44	13	45-54	12,6	55-64	11,9	≥ 65	12	
Âge	Valeur moyenne														
18-29	14,2														
30-44	13														
45-54	12,6														
55-64	11,9														
≥ 65	12														
<b>Activité physique</b>	Modérée _____ min./semaine  Intense _____ min./semaine  Total : _____ min./semaine	Cumuler au moins 150 minutes d'activités physiques modérées ou intenses par semaine, en blocs de 10 minutes ou plus  Minimum de 5 jours/semaine d'exercice modéré OU 3 jours/semaine d'exercice intense													
<b>Nutrition</b>	<input type="checkbox"/> 3 portions ou plus de fruits par jour <input type="checkbox"/> 4 portions ou plus de légumes <input type="checkbox"/> 6 à 8 portions de produits de grains entiers <input type="checkbox"/> 2 portions ou plus de poisson <input type="checkbox"/> Aliments faibles en gras saturés	1. Gras saturés  2. Acides gras oméga-3  3. Cholestérol  4. Fibres  5. Sodium  6. Fruits et légumes	Moins de 15 g par jour  2 portions ou plus de poisson par semaine  300 mg par jour  25 à 35 g par jour  Moins de 2 300 mg par jour  1,5 à 2 tasses de fruits et 2 à 3 tasses de légumes par jour												