

# Le stress

Pour gérer mon stress...

J'active mes ressources !



## Environnement extérieur

- ▶ J'ai un environnement bruyant

## Événements de vie

- ▶ Je déménage
- ▶ Je me marie
- ▶ J'ai des problèmes de santé

## Charge mentale

- ▶ J'ai trop de tâches à traiter (au travail, en famille...)

## Autres

- ▶ J'ai des difficultés financières
- ▶ J'ai perdu un être cher

## Alimentation

- ▶ Je mange équilibré, varié

## Loisirs, détente

- ▶ Je m'amuse
- ▶ Je prends du temps pour moi
- ▶ Je rencontre des amis

## Organisation

- ▶ Je planifie
- ▶ Je délègue

## Activité physique

- ▶ Je bouge
- ▶ Je respire profondément

## Informations

- ▶ **Adresse** : Centre d'Éducation du Patient asbl  
Rue de Fernelmont 40 à 5020 Champion
- ▶ **Personne de contact** : Geneviève Aubouy
- ▶ **Téléphone** : 081.35.40.40
- ▶ **E-mail** : centre@educationdupatient.be

## Suivez nos Réseaux Sociaux



FACEBOOK



LINKEDIN

## Visitez nos Sites Web



CEP



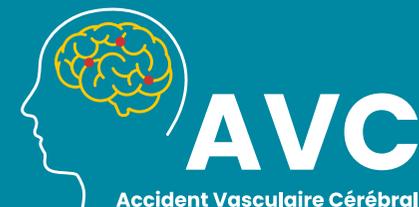
PREVENTION SANTE



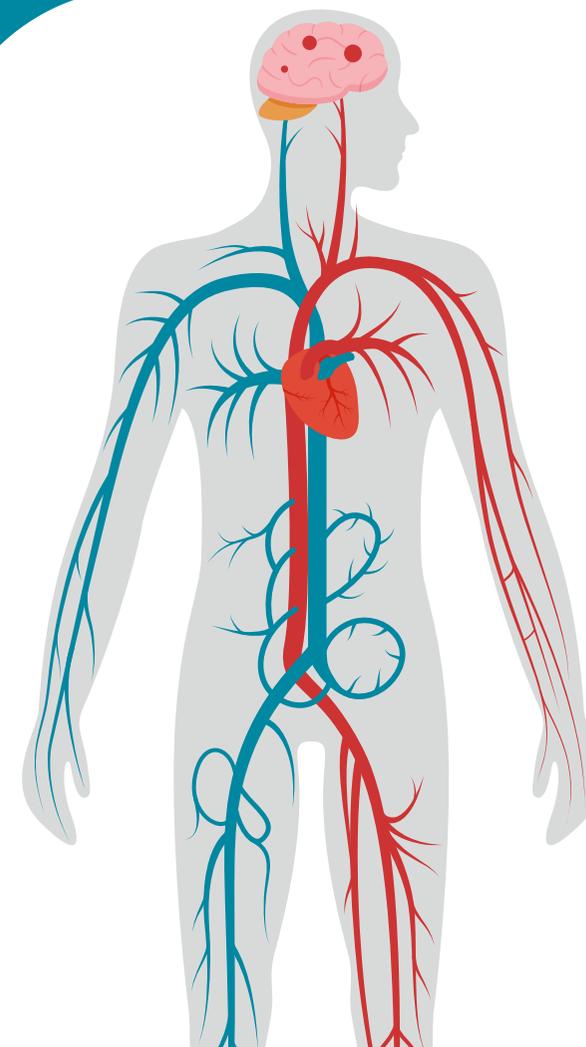
Wallonie



Avec le soutien du Fonds A.B.,  
géré par la Fondation Roi Baudouin



# Symptômes & Facteurs de risque



# Pour protéger le cerveau

Si j'observe :

**V** **Visage**

**Visage paralysé d'un côté**  
Une déviation de la bouche, un côté du visage qui ne bouge pas.

**I** **Incapacité**

**Incapacité à lever les 2 bras**  
L'un des bras ne peut être levé ou rester en hauteur, il retombe.

**T** **Trouble**

**Trouble de la parole**  
Difficulté à comprendre ou à parler. Incapacité à répéter une phrase.

**E** **Extrême urgence**

**1 seul symptôme suffit**

**Je réagis VITE !**

J'appelle le **112**

Je préviens le médecin traitant

# Les facteurs de risque

**Non modifiables**  
Je dois en tenir compte



**L'hérédité**



**Le sexe**



**L'âge**

**Modifiables**  
Je peux agir !



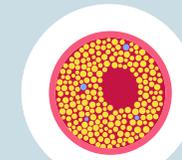
**L'hypertension**

14/9 est la limite à ne pas dépasser.



**Le diabète**

0,70g/litre est le taux de sucre normal dans le sang.



**Le cholestérol**

Le mauvais cholestérol (LDL) encrasse nos artères.



**L'obésité**

Plus le tour de taille est élevé, plus le risque est élevé.



**La sédentarité**

Le manque d'activité physique régulière affaiblit notre cœur.



**Le tabagisme**

Le tabac abîme les artères.



**Les stupéfiants**

Les utilisateurs de drogues ont 6 fois plus de risque de faire un AVC.



**L'alcool**

La consommation d'alcool augmente la pression artérielle et le risque d'AVC.

# La balance énergétique

## La Pyramide Alimentaire



## Alimentation

### Je mange varié :

- ▶ Pour apporter tous les éléments dont mon corps a besoin.
- ▶ Je n'oublie pas de me faire plaisir !

## Activité physique

### L'activité physique adaptée et régulière a une action protectrice :

- ▶ Maintient le poids dans les limites de la normale.
- ▶ Améliore la glycémie, le taux de cholestérol et la pression artérielle.
- ▶ Favorise la diminution de la consommation de tabac.
- ▶ Favorise une meilleure hygiène alimentaire.