

# 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



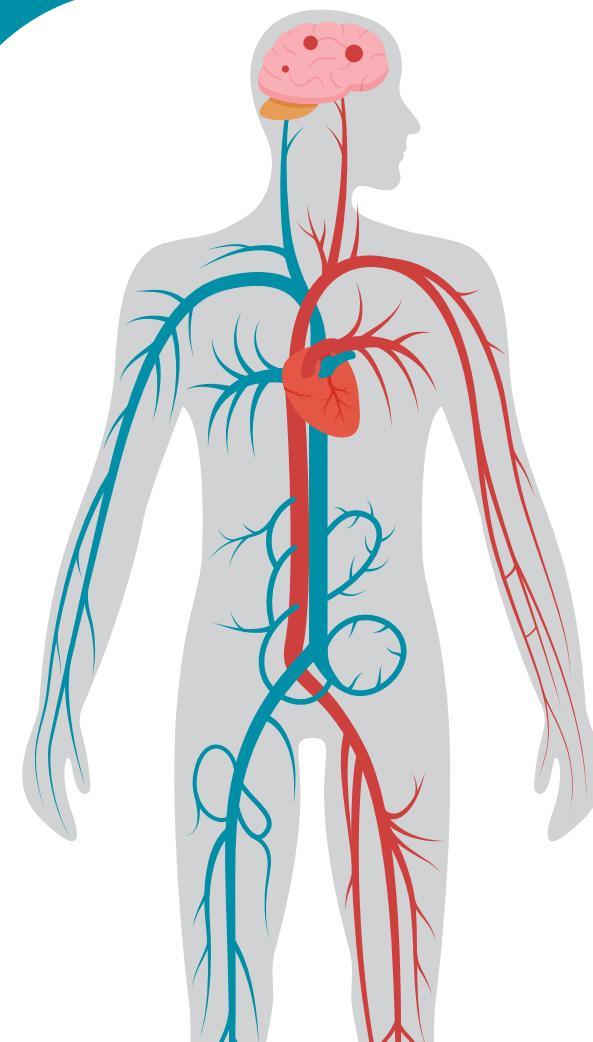
PREVENTION SANTE



Centre d'Éducation  
Du Patient a.s.b.l.



## 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 !



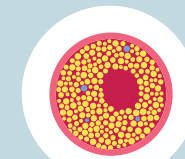
L'hypertension

14/9 est la limite à ne pas dépasser.



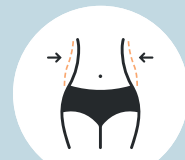
Le diabète

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.

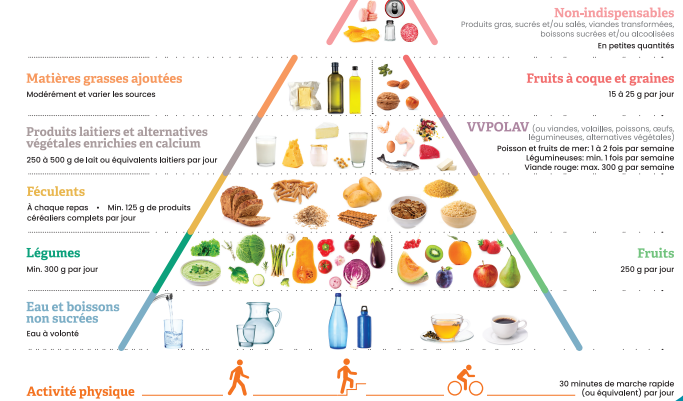


L'alcool

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.