



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE

INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Mode de vie sain pour le cœur



Apporter des changements à votre mode de vie réduit votre risque de maladie du cœur et améliore votre santé en général.

**Voici quelques conseils et ressources
qui vous faciliteront la tâche.**

Conseils et ressources pour un mode de vie sain

Exercice

- Un peu d'activité physique vaut toujours mieux que pas d'activité du tout.
- Visez de 30 à 60 minutes d'activité physique par jour.
- Le programme d'exercices Corps à cœur s'adresse aux personnes qui veulent améliorer leur santé cardiaque. Pour trouver un centre près de chez vous, visitez le heartwise.ottawaheart.ca/fr

Nutrition

- Prenez vos repas régulièrement; incluez des fruits ou des légumes; choisissez des grains entiers; mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- Informez-vous davantage sur l'alimentation saine pour le cœur en visitant le pwc.ottawaheart.ca/fr/nutrition.
- Participez à un atelier gratuit sur la nutrition à l'Institut de cardiologie; visitez le www.ottawaheart.ca/french/calendrier.htm.

Stress, anxiété et dépression

Le stress, l'anxiété et la dépression sont mauvais pour le cœur. Apprenez à les reconnaître et à les prendre en charge : pwc.ottawaheart.ca/fr/stress.

Tabagisme

Cesser de fumer est la démarche la plus importante que vous pouvez entreprendre pour être en bonne santé. Pour obtenir de l'aide, composez le 613 761-5464 ou visitez le pwc.ottawaheart.ca/fr/soins.

CardioPrévention

Un programme qui vous aide à diminuer votre risque de maladie du cœur si vous êtes à risque modéré ou élevé : pwc.ottawaheart.ca/fr/cardioprevention.