



## JE M'ÉVALUE ET JE ME FIXE DES OBJECTIFS

### Ma tension artérielle

- Je connais les chiffres de ma tension artérielle ; nous en discutons régulièrement avec mon médecin traitant ;
- Je sais que mon médecin traitant la contrôle, mais je ne connais pas le résultats et nous n'en parlons jamais ;
- Je ne sais pas à quoi sert ce contrôle.

➔ Je me fixe des objectifs pour mieux connaître les chiffres de ma tension ①

### Le cholestérol

- Je ne sais pas à quand remonte ma dernière prise de sang pour vérifier le taux de cholestérol ;
- J'ai fait un contrôle il y a longtemps mais je ne me souviens plus du chiffre ;
- Je fais régulièrement le dosage du cholestérol et je fais attention à mon alimentation.

➔ Je me fixe des objectifs pour contrôler mon taux de cholestérol ②

### Le tabac

- Je n'ai jamais fumé (tant mieux, passez à la question suivante !)
- Je fume mais j'ai l'intention d'arrêter prochainement ;
- Je fume mais je n'ai pas l'intention d'arrêter.

➔ Je me fixe des objectifs pour limiter ma consommation de cigarettes ou arrêter de fumer ③

### L'activité physique

- Je ne pratique aucune activité physique ;
- Je m'efforce de faire quelques trajets à pieds régulièrement pour me maintenir en forme ;
- Je pratique régulièrement un sport en club.

➔ Je me fixe des objectifs pour reprendre en douceur une activité physique ④



## Je me fixe des objectifs :

### ① Pour mieux contrôler les chiffres de ma tension :

- J'aborde le sujet avec mon médecin traitant ou mon rhumatologue à la prochaine consultation ;
- Je note les résultats dans un carnet de surveillance ou sur un agenda pour m'en souvenir ;
- Je discute avec mon rhumatologue de l'évolution des chiffres de ma tension et je modifie quelques habitudes pour tenter de la faire baisser (diminution du sel dans l'alimentation, reprise d'une activité physique) ;
- Autre.

### ② Pour mieux contrôler mon cholestérol

- Je discute avec mon rhumatologue ou mon médecin traitant de la fréquence à laquelle il faut contrôler ce taux ;
- Je mets en œuvre quelques règles alimentaires pour essayer de faire baisser un peu mon taux de mauvais cholestérol (limiter les laitages gras - fromages, beurre, crème - les viandes grasses et privilégier le poisson, les viandes blanches et les huiles végétales) ;
- Autre.

### ③ Pour contrôler ma consommation de cigarettes

- Je prends contact avec un centre anti-tabac pour consulter un spécialiste qui va m'aider dans ma démarche d'arrêt du tabac ;
- J'appelle tabac info service (0825 306 310) pour me renseigner sur les méthodes de sevrage tabagique ;
- Je limite ma consommation de cigarettes journalière à un nombre fixe de cigarettes, car je pense ne pas pouvoir arrêter complètement ;
- Autre

### ④ Pour reprendre en douceur une activité physique :

- Je fais un bilan avec mon médecin pour savoir quelle type d'activité je peux faire ou ne pas faire ;
- Je me fixe un petit objectif de 30 minutes de marche une fois par semaine ; si j'y arrive, je passerai à 2 séances ;
- Je cherche d'autres personnes intéressées ou un club pour faire des randonnées le week-end.
- Autre.

Et enfin,

**L'AFP<sup>ric</sup> vient de sortir un nouveau magazine : « PolyTonic » qui vous aide à redevenir actif, à travers vos activités de la vie quotidienne ou les activités physiques et de loisirs. Suivez le lien vers le site de l'AFP<sup>ric</sup>.**