

Votre guide de discussion



Au Canada, la maladie cardiaque est la deuxième cause de décès la plus fréquente. Vivre avec le diabète ou l'obésité peut augmenter votre risque d'en souffrir. **Entamez une conversation sur les mesures préventives dès aujourd'hui.** Apportez ce guide lors de votre prochaine visite avec un professionnel de la santé.

Vous ne savez pas quoi demander? Voici quelques questions pour commencer :

Quels sont mes facteurs de risque de maladie cardiovasculaire?

Y a-t-il des choses que je peux faire pour réduire mon risque de maladie cardiovasculaire?

Quels sont certains signes ou symptômes avant-coureurs de problèmes de santé cardiaque?

Quelques faits sur les maladies cardiovasculaires :

Les deux tiers (2/3) des Canadiens ne savent pas que l'accident vasculaire cérébral constitue l'une des principales complications du diabète.

Une diminution de 5 % de votre poids peut aider à réduire le risque de diabète de type 2 et à améliorer la santé de votre cœur.

On estime que **80 % des maladies cardiovasculaires**, y compris les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, peuvent être évitées.

Remarques :

