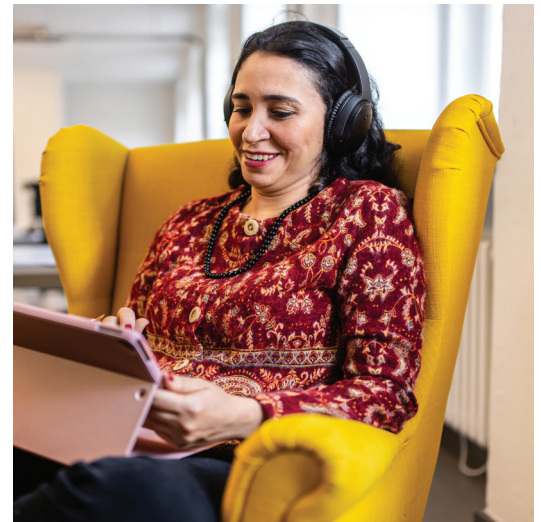




Bienvenue! Cet outil de suivi est conçu pour vous aider à prendre en charge votre santé cardiaque et cérébrale en suivant vos principaux résultats de santé et vos principales habitudes de vie au fil du temps.

À l'intérieur, vous trouverez des renseignements qui vous aideront à suivre les éléments ci-dessous :

 Résultats de santé	• Pression artérielle • Cholestérol • Glycémie	Les résultats de santé donnent des indications importantes sur votre santé cardiaque et cérébrale. Leur suivi au fil du temps peut vous aider, ainsi que votre prestataire de soins de santé, à repérer rapidement les changements et les problèmes éventuels.
 Habitudes de vie	• Stress et habitudes de bien-être • Activité physique • Sommeil • Habitudes alimentaires	Il est plus facile d'acquérir et de maintenir de saines habitudes de vie lorsqu'on en fait le suivi. Leur suivi peut également vous aider à repérer des tendances et à apporter des changements éclairés.

Utilisation de l'outil de suivi :

- Choisissez le format qui vous convient le mieux : remplissez le tableau de façon numérique ou imprimez-le.
- Notez vos résultats lorsque vous prenez vos mesures, lors de vos rendez-vous et analyses de laboratoire.
- Suivez vos habitudes pendant quelques jours ou quelques semaines (ou plus), en particulier lorsque vous essayez d'adopter de nouvelles habitudes ou en vue d'un rendez-vous médical.
- Besoin de plus d'espace? Il suffit d'imprimer ou de photocopier des pages supplémentaires au besoin.
- Montrez l'outil de suivi à votre prestataire de soins de santé pour passer en revue vos résultats et vos habitudes, et pour poser des questions.
- Ne recherchez pas la perfection. De petits efforts constants et un suivi régulier peuvent vous donner un aperçu clair de votre santé et vous aider à garder le cap.

Besoin d'aide?

Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé. Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca



Pression artérielle

L'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC, de même qu'un important facteur de risque de maladie du cœur. Suivre votre pression artérielle peut vous aider à détecter rapidement un problème et à préserver votre santé cardiaque et cérébrale. **Votre pression artérielle doit être inférieure à 130/80.** Même si un seul de ces chiffres est supérieur ou égal à la plage normale, elle est considérée comme élevée. **Apprenez-en plus sur la pression artérielle et sur la façon de la mesurer.**

Mesures de la pression artérielle

Date	Heure	Pression systolique (nombre du dessus) Cible : moins que 130 mm Hg	Pression diastolique (nombre du dessous) Cible : moins que 80 mm Hg	Remarques
07/11/2025	8 h	118 mm Hg	76 mm Hg	Ma pression artérielle se situe dans les valeurs normales. Je vais continuer à marcher et à manger équilibré.
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				

Référence :

Goupil, R., Tsuyuki R.T., Santesso N., et coll., « Guide de pratique clinique en soins de première ligne d'Hypertension Canada pour le diagnostic et le traitement de l'hypertension artérielle chez les adultes », Canadian Medical Association Journal, 2025;197(20):E549-E564. Publié le 25 mai 2025. DOI : 10.1503/cmaj.241770-fr.



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé.
Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC} L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.

Cholestérol

L'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol dans le sang) est un facteur de risque majeur de maladies du cœur et d'AVC, et aucun symptôme n'y est associé. Faire le suivi de votre taux de cholestérol peut vous aider à surveiller les changements. Les analyses qui déterminent votre taux de cholestérol mesurent le taux de différents gras dans le sang. Chacun a ses propres valeurs normales. Un taux trop élevé ou trop bas de certains gras peut accroître votre risque.

Apprenez-en plus sur le cholestérol.

Mesures du cholestérol				
Date	Cholestérol de faible densité (LDL) Cible : moins que 3,5 mmol/L	Cholestérol de haute densité (HDL) Cible (femmes) : plus que 1,3 mmol/L Cible (hommes) : plus que 1,0 mmol/L	Cholestérol non-HDL (cholestérol total moins le HDL) Cible : moins que 4,2 mmol/L	Triglycérides Cible : moins que 1,6 mmol/L
20/11/2025	2,3 mmol/L	1,4 mmol/L	3,0 mmol/L	1,1 mmol/L
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				
JJ/MM/AAAA				

Référence :

Pearson G. J., Thanassoulis G., Anderson T.J. et coll., « 2021 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in Adults », Canadian Journal of Cardiology, 2021;37(8):1129-1150.



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé.
Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC}L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.
Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.



Glycémie

L'hyperglycémie (taux élevé de sucre dans le sang) est un facteur de risque majeur de maladies du cœur et d'AVC. Il est essentiel d'avoir une certaine quantité de sucre dans notre sang pour avoir de l'énergie, mais en avoir trop peut devenir problématique. La vérification et le suivi de votre glycémie au fil du temps peuvent vous aider à garder le contrôle et à protéger votre santé. La glycémie peut être mesurée de différentes manières, et les valeurs normales varient en fonction du test. Les cibles ci-dessous reflètent les valeurs normales pour la population générale. Si vous vivez avec le prédiabète ou le diabète, consultez votre prestataire de soins de santé pour connaître vos valeurs normales. [Apprenez-en plus sur la glycémie.](#)

Les analyses sanguines suivantes composent la mesure de la glycémie :

- **Prise de sang aléatoire** (test à tout moment par piqûre au doigt. Les résultats varient en fonction de l'heure du dernier repas.)
 - Cible : moins que 11,1 mmol/L
 - Le résultat peut se situer entre 3,0 et 7,0 si vous n'avez pas mangé depuis un certain temps.
- **Hémoglobine glyquée** (glycémie moyenne sur deux ou trois mois)
 - Cible : moins que 6,0 %
- **Glycémie à jeun** (ne pas avoir mangé au moins 8 heures avant le test)
 - Cible : moins que 6,1 mmol/L
- **Test de tolérance au glucose par voie orale** (test une à trois heures après la consommation d'un liquide sucré fourni)
 - Cible : moins que 7,8 mmol/L

Mesures de la glycémie

Date	Heure	Mesure	Type de test (hémoglobine glyquée, glycémie à jeun, glycémie orale ou glycémie aléatoire)
20/11/2025	15 h 02	5,3 mmol/L	Hémoglobine glyquée
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			

Référence :

Comité d'experts sur les lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada. « Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada », Canadian Journal of Diabetes, 2018;42(suppl. 1):S1-S325.



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé. Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC}L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.



Stress et habitudes de bien-être

Le niveau de stress, le bien-être et l'humeur jouent tous un rôle dans la santé cardiaque et cérébrale. Le stress chronique peut augmenter la pression artérielle et accroître le risque de maladie du cœur et d'AVC. Adopter de saines stratégies d'adaptation et prendre soin de soi peuvent réduire ces risques et favoriser votre bien-être général. Prendre le temps de se reposer, de bouger et de pratiquer des activités qui favorisent le bien-être mental contribue à protéger le cœur et le cerveau. **Apprenez-en plus sur la prise en charge du stress.**

Stress et habitudes de bien-être

Date	Qu'avez-vous fait aujourd'hui pour préserver votre santé mentale?	Comment vous sentez-vous?
05/12/2025	Marche de 20 minutes à l'extérieur et écoute de musique.	Je ressens un peu d'anxiété, mais j'essaie de prendre les choses une à la fois.
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé. Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC}L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.
Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.



Activité physique

La santé cardiaque et cérébrale est renforcée par l'activité physique régulière. L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de protéger sa santé. **Visez au moins 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine en bougeant presque tous les jours.** Choisissez des activités qui vous plaisent et commencez modestement, en augmentant progressivement la durée et les efforts fournis à mesure que vous établissez votre routine.

Apprenez-en plus sur l'activité physique.

Légende de l'intensité de l'activité physique

- L** L'exercice physique **léger** comprend des activités comme des étirements et la marche.
- M** L'exercice physique **modéré** comprend des activités comme la marche rapide et le vélo.
- V** L'exercice physique **vigoureux** comprend des activités comme la course et le soccer.

Activité physique			
Date	Type d'activité physique	Durée	Intensité Légère (L), Modérée (M) ou Vigoureuse (V)
05/09/2025	Vélo	30 minutes	M
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			
JJ/MM/AAAA			



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé.
Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC}L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.
Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.



Un bon sommeil se mesure à sa qualité et à sa durée. Avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil de qualité est essentiel pour votre santé globale et votre bien-être. Cela améliore votre humeur, votre niveau d'énergie et votre capacité à gérer le stress, en plus de réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC. Il est recommandé de **viser sept à neuf heures de sommeil de qualité par nuit**. [Apprenez-en plus sur les habitudes de sommeil.](#)

Légende de la qualité du sommeil

1 (Très mauvais) : sommeil très léger ou épuisement au réveil

2 (Médiocre) : sommeil léger, nuit agitée ou fatigue au réveil

3 (Moyen) : endormissement long ou nombreux réveils pendant la nuit

4 (Bon) : quelques courts réveils pendant la nuit, mais sensation de repos

5 (Excellent) : endormissement facile, aucun réveil pendant la nuit, sensation de repos au réveil

Sommeil		
Date	Durée du sommeil (heures)	Qualité du sommeil (note de 1 à 5)
15/08/2026	8 heures	4-J'ai eu une bonne nuit de sommeil, toutefois en me réveillant à quelques reprises.
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		
JJ/MM/AAAA		



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé. Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. ^{MC}L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.
Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.



Habitudes alimentaires

Une saine alimentation favorise la santé cardiaque et cérébrale et commence par de bons choix quotidiens. **Manger des repas équilibrés comprenant des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés (en particulier des protéines d'origine végétale), tout en limitant la consommation d'aliments ultratransformés et de boissons sucrées,** peut contribuer à réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC. La constance des habitudes alimentaires permet également de conserver un niveau d'énergie stable tout au long de la journée. **Apprenez-en plus sur les habitudes alimentaires.**

Habitudes alimentaires					
Date	Déjeuner	Dîner	Souper	Collations	Liquides (1 tasse = 250 ml)
05/12/2025	Gruau garni de banane et de beurre d'amande	Soupe de lentilles, sandwich au thon, pomme	Pâtes avec de la sauce tomate, des épinards, des poivrons, du poulet et du parmesan	Crudités avec houmous	2 tasses de thé 5 tasses d'eau
JJ/MM/AAAA					
JJ/MM/AAAA					
JJ/MM/AAAA					
JJ/MM/AAAA					
JJ/MM/AAAA					
JJ/MM/AAAA					



Si vous avez des doutes concernant vos résultats ou ignorez comment remplir une section, demandez conseil à votre prestataire de soins de santé. Pour en savoir plus sur les résultats et les habitudes, consultez coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025. TM L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.
Les renseignements fournis sont donnés à titre éducatif uniquement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne peuvent être interprétés comme tels. Ils ne remplacent pas non plus une consultation auprès de professionnelles ou professionnels de la santé qualifiés ou les services offerts par ceux-ci.