

Même si février est le mois de la santé cardiaque, ce programme financé au niveau fédéral vous permet de voir à votre santé cardiaque toute l'année!

**Votre cœur vieillit-il plus vite que vous?
Découvrez-le en utilisant gratuitement la calculatrice d'Âge Cardiovasculaire
offerte à monbilansante.com/gratuit**

Si vous voulez diminuer votre Âge Cardiovasculaire, vous pouvez vous inscrire au Programme monbilansanté en pharmacies communautaires...c'est gratuit!

Le Programme monbilansanté en pharmacies communautaires est financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et sanctionné par l'Association médicale canadienne et l'Association des pharmaciens du Canada.

21 février 2017

La plupart d'entre nous savent qu'il est possible de prévenir la maladie cardiaque en apportant des changements sains à son mode de vie et malgré cela, plusieurs Canadiens sont toujours sédentaires et continuent de faire de mauvais choix alimentaires. Des recommandations contradictoires peuvent engendrer une grande confusion en matière de condition physique et de nutrition, mais le programme en ligne **monbilansanté repose sur l'expérience de professionnels de la santé provenant de l'Université McGill et de l'Université de l'Alberta.**

Le Programme monbilansanté en pharmacies communautaires est gratuit pour tous les Canadiens âgés d'au moins 30 ans et est idéal pour ceux qui veulent améliorer leur alimentation, perdre quelques livres ou être plus actifs. Nos partenaires de recherche sont des pharmaciens provenant de pharmacies des groupes Pharmaprix/Shoppers Drug Mart, Sobeys/Lawtons et Costco.

Réussites de quelques participants actifs

- Depuis qu'elle fait le relevé quotidien de son activité physique, une femme de 66 ans marche l'équivalent de 14 milles (22.5 km) par jour!
- Le tour de taille d'un homme de 55 ans a diminué de 2 pouces (5.08 cm) en moins de trois mois!
- Une femme de 67 ans a perdu 15 lb (6.8 kg) et sa tension artérielle est passée de 131/69 à 123/63...elle a maintenant la tension artérielle d'une personne de 20 ans!

Ces résultats montrent qu'il est possible d'améliorer sa santé de façon significative et dans certains cas, de même diminuer ses médicaments!

Témoignages de participants

J'apprécie particulièrement le fait que l'accent est mis sur la saine alimentation. Ainsi, au lieu de compter les calories, je m'assure de consommer suffisamment de fruits, de légumes et de fibres. Pour moi, cette approche positive m'aide beaucoup. En plus, c'est génial de pouvoir faire le relevé de son activité physique.

Judy

C'est un outil très utile qui me permet de prendre conscience à quelle vitesse les calories s'additionnent et d'apprendre à connaître les aliments que je peux manger aussi souvent que je veux. J'aime connaître mes chiffres et cet outil visuel me permet de voir où je vais.

Anonyme

Je trouve que le fait d'inscrire mon activité physique quotidienne m'aide à garder ma routine d'exercice. Grâce à cela et à la rencontre de suivi avec mon pharmacien, je me sens imputable. De fait, j'ai perdu du poids.

Anonyme

Les personnes qui veulent réduire leur risque de maladie cardiovasculaire et d'AVC peuvent s'inscrire au *Programme monbilansanté* en pharmacie communautaire en allant à monbilansante.com/gratuit

