

# Connaissez vos facteurs de risque

## Syndrome métabolique

## Comment déterminer vos niveaux de risque *Vos indicateurs de santé sont-ils bons?*

Il est important de savoir si vos résultats d'analyse se situent dans les limites recommandées pour les quatre facteurs de risque métaboliques mesurables.

1

La plage normale des **triglycérides** est inférieure à 150 milligrammes par décilitre (mg/dL) ou 8,3 millimoles par litre (mmol/L).

2

Le taux de **cholestérol HDL** devrait être au minimum de 40 mg/dL ou 2,2 mmol/L, un taux de 60 mg/dL / 3,3 mmol/L étant considéré comme préventif contre les maladies cardiovasculaires.

3

Une bonne **pression artérielle** doit se situer entre 120 millimètres de mercure (mm Hg) maximum (pression systolique) et 80 millimètres de mercure minimum (pression diastolique).

4

Pour une personne sans diabète, le **taux de sucre dans le sang à jeun** devrait être inférieur à 100 mg/dL / 5,6 mmol/L

## Fiche de recherche

Pour déterminer vos niveaux de risque personnels, prenez simplement rendez-vous chez le médecin. Après votre examen sanguin et la prise de pression artérielle, remplissez les champs ci-dessous :

**Mon taux de triglycérides :** \_\_\_\_\_

**Mon taux de cholestérol HDL :** \_\_\_\_\_

**Ma pression artérielle :** \_\_\_\_\_

**Mon taux de sucre dans le sang (à jeun) :** \_\_\_\_\_

Quels que soient vos résultats, il est important d'en parler à votre médecin et d'envisager tout changement nécessaire pour vivre en meilleure santé.

# Connaissez vos facteurs de risque

## Syndrome métabolique

### Suivi de l'activité par l'employeur

Veillez fournir les renseignements suivants et les soumettre à votre employeur afin de recevoir les crédits correspondant à cette activité :

Nom :

Date :

---

Avez-vous pris rendez-vous chez le médecin ou confirmé votre rendez-vous?

OUI     NON

---

Si vous avez répondu NON, connaissez-vous quand même votre niveau de risque de syndrome métabolique?

OUI     NON

---