



powered by

navigate<sup>o</sup>

# Activité

Faites des recherches sur les risques spécifiques à votre santé  
Votre santé générale est le résultat d'un grand nombre de variables : la nourriture que vous mangez, l'air que vous respirez, le nombre d'heures que vous dormez, et plus encore. Certains facteurs de risque sont toutefois plus importants que d'autres, y compris vos antécédents familiaux et votre propre comportement.

## Comprenez vos antécédents familiaux

Si vous ne connaissez pas déjà les antécédents médicaux de votre famille, renseignez-vous. Des antécédents génétiques pour de nombreuses maladies graves, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, les AVC ou les cancers, vous font courir un risque plus important de développer vous-même de telles maladies.

### Remarques :

---

---

---

---

## Réfléchissez aux risques pour votre santé

Est-ce que vous fumez? Pratiquez-vous les 150 minutes d'exercice hebdomadaire recommandées? Votre travail vous oblige-t-il à rester assis(e) toute la journée ou à dormir à des heures décalées? Votre comportement personnel (tant vos choix personnels que les facteurs que vous ne contrôlez pas, comme vos heures de travail) peut avoir un impact positif ou négatif sur votre santé. Prenez donc le temps de réfléchir à ce que vous faites ou non qui pourrait mettre votre santé en danger.

### Remarques :

---

---

---

---

## Consultez un médecin (si nécessaire)

Si vos antécédents familiaux ou votre comportement personnel vous préoccupent et que vous n'en avez jamais parlé avec un médecin, c'est une excellente idée de prendre rendez-vous pour faire le point ou en savoir plus!

### Remarques :

---

---

---

---