



Chronique résolution de l'année...

Janvier étant presque terminé, plusieurs d'entre nous débutons l'année avec la bonne résolution de prendre soin de nous. Faire plus d'exercice, manger mieux, prévenir les maladies chroniques; mais par où commencer?



*Dre Dominique Couture,
médecin de famille*

Un bon point de départ est de rencontrer son médecin pour un examen général centré sur l'évaluation de ses facteurs de risques personnels et familiaux. Votre médecin est le mieux placé pour discuter avec vous des examens appropriés pour votre âge en fonction de

vos facteurs de risques. Celui-ci pourra discuter avec vous de saines habitudes de vie, de votre poids santé, de la vaccination appropriée, des différents dépistages de maladies chroniques et de certains cancers (diabète, cholestérol, apnée du sommeil, déséquilibre thyroïdien, ostéoporose, cancer colorectal, cancer du sein, cancer de la prostate, cancer du col de l'utérus, etc.).

La santé de la population canadienne

- **Le cancer est maintenant la première cause de mortalité.**
- **Une crise cardiaque survient à toutes les 7 minutes.**
- **Un accident vasculaire cérébral survient à toutes les 10 minutes.**
- **Près de 40% des adultes affichent un taux de cholestérol élevé.**
- **60% des adultes ont un surplus de poids ou sont obèses.**
- **19% des adultes ont une tension artérielle élevée, seulement 66% d'entre eux la font traiter et la contrôlent.**
- **49,5% des adultes signalent être sédentaires.**

Source : Statistique Canada

Toutes les statistiques présentées dans l'encadré aboutissent au fait que 90% des adultes au Canada affichent au moins un facteur de risque associé aux maladies cardiovasculaires (tabac, alcool, sédentarité, obésité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète).

Se prendre en main commence par prendre conscience de notre état de santé actuel. Votre médecin de famille est là pour vous aider dans cette démarche.

Bonnes résolutions 2012!

J'aurai le plaisir d'aborder d'autres sujets d'actualité en médecine familiale dans les prochaines semaines dans le journal La Nouvelle; suivez nos chroniques!

OptionMD
CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE

Médecine de famille / mini-urgence

62, boulevard Labbé Sud, Victoriaville (Qc) G6S 1B5

819-751-1515

www.OptionMD.com