

Prescription Style de Vie

Pas à pas vers une vie plus saine

Patient(e) : _____

Date : ____ / ____ / 2026

1. ALIMENTATION SAINE (TRIANGLE ALIMENTAIRE)

- ☐ Ajoutez chaque jour au moins 300 grammes de légumes et 2 fruits au menu.
- ☐ Choisissez des variétés complètes (pain, pâtes, riz) et remplacez plus souvent la viande rouge par des légumineuses ou du poisson.
- ☐ Limitez les produits ultra-transformés (sodas, fast-food, grignotages) à 1 ou 2 fois par semaine maximum.
- ☐ Buvez principalement de l'eau : visez 1,5 à 2 litres par jour.

Objectif personnel : _____

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ (TRIANGLE DU MOUVEMENT)

- ☐ Limitez la position assise prolongée : levez-vous toutes les 20 à 30 minutes pour vous étirer ou marcher un peu.
- ☐ Pratiquez une activité physique d'intensité modérée (ex. marche soutenue, vélo) : au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.
- ☐ Faites des exercices de renforcement musculaire et osseux au moins 2 fois par semaine.

Objectif personnel : _____

3. SOMMEIL & ÉQUILIBRE MENTAL (TRIANGLE DU BONHEUR)

- ☐ Visez 7 à 9 heures de sommeil par nuit, avec des heures de coucher régulières.
- ☐ Hygiène du sommeil : pas d'écrans dans l'heure précédant le coucher ; chambre calme et fraîche.
- ☐ Planifiez chaque jour 15 à 30 minutes de relaxation consciente ou de temps pour vous (« me-time »).
- ☐ Entretenez des relations sociales épanouissantes et exprimez ce que vous ressentez vraiment.
- ☐ Essayez de passer plus de 2 heures par semaine dans la nature (ex. promenade en forêt).

Objectif personnel : _____

4. RÉDUCTION DES COMPORTEMENTS À RISQUE

- ☐ Diminuer ou arrêter le tabac / le vapotage / les drogues : l'objectif santé est de 0.
- ☐ Limitez l'alcool à un maximum de 10 verres standards par semaine, avec au moins 2 jours sans alcool.

Objectif personnel : _____

SUIVI & RENDEZ-VOUS

Prochain rendez-vous de contrôle : _____

Chaque petit pas est une victoire pour votre santé. Changez vos habitudes à votre propre rythme.