

Évitez d'être pressé(e) par le temps, agissez dès aujourd'hui.

Prenez le temps et misez sur votre santé! Inspirez les autres afin qu'eux aussi gagnent des années de vie. Vous pouvez remettre la mort à plus tard et vivre une vie saine et bien remplie!

Prenez 10 minutes pour découvrir si vous faites partie du 90 % de Canadiens et Canadiennes qui présentent au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux AVC. [Remplissez l'évaluation de risque.](#)

Inspirez votre entourage et donnez l'exemple. Faites en sorte que les aliments sains soient une priorité à la maison. L'obésité a atteint un sommet sans précédent, particulièrement chez les jeunes. Des gestes simples comme préparer les repas à l'avance, permettent de gagner du temps. [La Fondation des maladies du cœur](#) et [Visez santé^{MC}](#) proposent des douzaines de recettes simples et rapides pour vous aider.

Bougez pendant au moins 10 minutes. Des segments de dix minutes à la fois suffisent pour vous procurer de réels bienfaits pour la santé. Essayez l'[entraînement de 10 minutes](#) de la Fondation des maladies du cœur.

Mangez des [collations saines](#). Par exemple, remplacez les croustilles par une petite poignée de noix non salées. Cela ne vous prendra pas plus de temps et les noix regorgent d'éléments nutritifs tels que des fibres, des oméga-3 et des bons gras pour vous aider à diminuer votre taux de mauvais cholestérol.