

<p><b>Identification de l'établissement</b></p>	<p><b>No de dossier</b></p> <p>-----</p> <p><b>Nom</b></p> <p>-----</p> <p><b>Prénom</b></p> <p>-----</p> <p><b>Date de naissance</b></p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">aaaa / mm / jj</p>	
	<p>Identification du patient</p>	
<p><b># NOMS DES OUTILS – Alimentation</b></p>	<p><b>OUTIL REMIS</b></p>	<p><b>DATE</b> aaaa / mm / jj</p>
<p>1 L'ABC de bien manger</p> <p>-----</p>		
<p>2 Besoin d'une collation ? N'avalez pas n'importe quoi!</p> <p>-----</p>		
<p>3 Resto et santé : mission possible!</p> <p>-----</p>		
<p>4 L'alimentation au secours de votre pression artérielle</p> <p>-----</p>		
<p>5 L'alimentation : au cœur de l'assiette</p> <p>-----</p>		
<p>6 7-10 portions de fruits et légumes par jour! Vous rigolez ?</p> <p>-----</p>		
<p>7 À la pêche aux oméga-3</p> <p>-----</p>		
<p>8 Des produits laitiers à votre mesure</p> <p>-----</p>		
<p>9 Les sucres : en consommez-vous trop ?</p> <p>-----</p>		

# NOMS DES OUTILS – Alimentation	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
10 Les gras... Trouver la juste mesure		
11 Des recettes moins salées ? Pas si compliqué que ça...		
12 Des fibres alimentaires... Au cœur de l'alimentation...		
13 Des aliments pièges à surveiller		
14 Mon panier d'épicerie à portée de main		
15 Gérer son poids... Par où commencer ?		
16 L'équilibre des protéines : tout un défi!		
17 Tchou-Tchou! À votre santé ?		
18 À la rescousse de la « croustimanie »		
19 Bien manger avec le <i>Guide alimentaire canadien</i>		

# NOMS DES OUTILS – Activité physique	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
20 Prêt, pas prêt : bougez!		
21 Trucs pour bouger au quotidien		
22 Bougez-vous assez ?		
23 Pas à pas avec mon podomètre		
24 Programme « parapluie » pour les jours de pluie		
25 Bougez... mais sachez doser		
26 S'entraîner à peu de frais!		
27 Cours 101 sur ballon suisse		
28 S'entraîner pour faire baisser sa pression		
29 L'activité physique à la rescousse du diabète		
30 De l'exercice pour améliorer son taux de cholestérol		
31 Peur des blessures à l'exercice ?		
32 Rester actif même quand les genoux ne suivent pas...		
33 Les maux de dos: se soulager par l'exercice!		
34 Contrôler son poids par l'activité physique...		
35 Activité physique et appétit : un mythe à défaire!		
36 Bien s'hydrater : indispensable à l'exercice!		

# NOMS DES OUTILS – Motivation et état d’esprit	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
37 Pas facile s’affirmer et communiquer		
38 Des pensées qui m’empêchent d’avancer		
39 Vaincre la démotivation!		
40 Gérer la fatigue		
41 Changer ses habitudes de vie, ça vaut le coup ?		
42 S’écouter pour mieux se sentir!		
43 Comment vivre avec une douleur qui persiste ?		
44 Je mange mes émotions		
45 La relaxation pour se sentir mieux		
46 Je m’en demande trop		
47 Se prendre en main : ça commence par soi!		
48 Ces émotions qui nous aident à trouver des solutions		
49 Au diable mes bonnes habitudes!		
50 Je ne sais pas si je veux vraiment changer...		
51 Faire équipe avec son médecin		
52 Organiser son temps pour un plus grand bien-être		

# NOMS DES OUTILS – Motivation et état d'esprit	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
53 Comment gérer mon anxiété		
54 Je me sens en colère		
55 Comment s'entourer pour se sentir mieux		
56 Comment se remonter quand on a les bleus		
57 Les attitudes qui affectent ma santé		

# NOMS DES OUTILS – Médicaments	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
58 Mes médicaments : trucs pour ne pas les oublier !		
59 Mes pilules me rendent malade !		
60 Prendre autant de médicaments : est-ce normal ?		

  

# NOMS DES OUTILS – Tabagisme	OUTIL REMIS X	DATE aaaa / mm / jj
61 Écraser... Je peux y arriver !		