

Mode de vie sain

Rester en bonne santé

Vous avez le contrôle sur votre santé. Un mode de vie sain augmente vos chances d'être présent pour votre famille et vos amis pendant de nombreuses années. Utilisez votre régime d'assurance maladie aussi bien lorsque vous êtes malade que lorsque vous êtes en bonne santé. Cela vous permettra de vivre longtemps et en bonne santé. S'il est important d'utiliser son régime d'assurance maladie, rien ne remplace un mode de vie sain.

Voici ce que vous pouvez faire pour que votre santé et votre bien-être soient une priorité :

- Prendre du temps pour pratiquer une activité physique, manger sainement et se reposer.
- Ne pas fumer.
- Recevoir les soins de routine adaptés à votre situation.
- Prendre un rôle actif dans votre santé.
- Apprendre davantage sur ce que vous pouvez faire pour rester en bonne santé et partager ces informations avec votre famille et vos amis.



Indiquer les signes et les avertissements

Améliorez votre capacité à détecter les signes qui peuvent vous avertir d'une maladie, par exemple en prêtant attention à la façon dont votre corps réagit aux médicaments et à d'autres changements dans votre état de santé. La détection précoce des signes d'une maladie peut vous aider à adapter votre vie avant qu'elle ne s'aggrave, ce qui peut vous permettre de vivre en meilleure santé. Il est également important de trouver des soins qui peuvent vous aider à savoir que vous êtes atteint de la maladie et à la gérer avant qu'elle ne s'aggrave. Cela peut vous aider à économiser de l'argent car les soins de routine sont couverts par votre régime d'assurance maladie.

Votre médecin peut effectuer des examens de routine pour détecter les signes précoces de certains problèmes de santé. Une action et des soins précoces peuvent avoir un impact important sur les résultats des tests de santé.

Vous pouvez prévenir les maladies chroniques

De nombreuses maladies chroniques sont causées par [des comportements à risque](#). En adoptant des choix sains, vous pouvez réduire votre risque de contracter une maladie chronique et améliorer ainsi votre qualité de vie. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm