



Mes réflexes Pesée régulière

MOIS : _____

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



BRAVO ! TOUT EST SOUS CONTRÔLE !

- Vous ne vous sentez pas essoufflé ;
- votre poids reste stable ;
- vos chevilles, pieds et jambes ne sont pas gonflés ;
- votre activité quotidienne est normale et vous n'éprouvez pas plus de difficulté.

Vous maîtrisez bien les 4 bons réflexes. Continuez comme ça !



Bouger
chaque jour



Se peser
régulièrement



Respecter
son traitement
et ses rendez-vous
médicaux



Limiter
le sel

ATTENTION !

- Si vous constatez :
- un essoufflement pendant vos activités quotidiennes ;
 - une prise de moins de 2 kg en 24 à 48h ;
 - un gonflement de vos chevilles et pieds ;
 - une grande fatigue.

Contactez votre médecin,
votre traitement doit peut-être être ajusté.

CONSULTEZ RAPIDEMENT !

- Si vous constatez :
- un essoufflement au repos ou quand vous êtes allongé ;
 - une prise de poids de plus de 2 à 3 kg en 24 à 48h ;
 - un gonflement de vos chevilles et pieds ;
 - une très grande fatigue ;
 - ou encore une douleur dans la poitrine, des palpitations, une toux sèche...