



powered by

navigate°

Activité

Les quatre cavités de la santé du cœur

Votre cœur comporte quatre cavités : deux oreillettes et deux ventricules. Ces quatre cavités doivent toutes travailler ensemble pour pomper dans votre système sanguin l'oxygène nécessaire à la vie, et chaque cavité doit fonctionner correctement pour éviter un grave accident.

De la même manière, votre style de vie repose sur quatre facteurs qui ont un impact majeur sur la santé de votre cœur et de votre organisme en général : la nutrition, l'activité physique, l'éducation à la santé et la gestion du stress. Dans le cadre de l'activité, nous allons vous demander d'examiner chacun de ces facteurs et de réfléchir à comment adopter un style de vie sain pour votre cœur.

Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien, répétez moins

Un régime alimentaire nutritif aide à maintenir un taux de cholestérol et une tension artérielle raisonnables tout en réduisant de nombreux risques pour la santé : maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, indigestion acide et plus. Effectuez votre activité ci-dessous et consultez la section Mangez ceci, pas cela de votre bulletin pour plus de suggestions qui peuvent aider à guider vos choix alimentaires.

Votre activité : Mangez un fruit ou un légume frais (uniquement sans sucre et frais, pas en boîte de conserve) à chaque repas pendant quatre semaines.

Éducation : Ayez connaissance de votre situation

Afin de lutter correctement contre les maladies cardiaques, vous devez savoir si vous êtes une personne à risque. Pour le savoir, il suffit tout simplement de demander à votre médecin de mesurer votre niveau de cholestérol, votre pression sanguine et votre Indice de masse corporelle (IMC).

Votre activité : Si vous n'avez pas consulté un médecin au cours de l'année passée, prenez rendez-vous (ou assurez-vous que c'est déjà fait) pour un simple bilan de santé. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous avant d'envoyer le formulaire de réalisation, assurez-vous seulement de ne pas oublier!

Activité physique : Bougez pour une meilleure santé

Le simple fait d'être actif pendant 150 minutes chaque semaine peut avoir un effet bénéfique important sur votre santé. Réfléchissez aux activités sportives qui vous plaisent (marcher, courir, faire du vélo, nager, etc.) et rajoutez du mouvement à votre routine.

Votre activité : Trouvez le temps pour réaliser 150 minutes de mouvements actifs ou d'exercice par semaine pendant quatre semaines. Si cela vous paraît trop intense, ne vous inquiétez pas et commencez plutôt par 25 ou 50 minutes la première semaine, puis ajoutez 25 minutes supplémentaires toutes les semaines pendant trois semaines (quatre au total).

Gestion du stress : Un cœur content pour une personne en bonne santé

Les niveaux de stress constamment élevés ou imprévisibles obligent votre cœur à travailler plus fort. De même, l'impact au niveau mental d'un état d'anxiété continu entraîne souvent de mauvaises habitudes. La bonne nouvelle? La gestion du stress est une compétence que vous pouvez améliorer! Une façon simple, gratuite et efficace de commencer consiste à effectuer chaque jour des exercices de respiration profonde.

Votre activité : Passez 5 à 10 minutes chaque jour dans un endroit calme pour pratiquer des exercices de respiration profonde.

1. Asseyez-vous dans une position confortable avec les pieds au sol ou allongez-vous.
2. Fermez les yeux et imaginez que vous êtes dans un endroit tranquille et agréable : à la mer, sous une couverture confortable, tout ce qui peut vous procurer une sensation d'apaisement.
3. Concentrez-vous sur votre respiration : Inspirez et expirez lentement et profondément.
4. Continuez à respirer ainsi pendant 5 à 10 minutes ou plus.