



powered by

navigate°

Vivre un mode de vie sain pour le cœur

01

Des habitudes saines pour la santé holistique du cœur

Dans presque toutes les décisions que vous prenez au sujet de tous les aspects de votre santé : votre nutrition, l'activité physique, les connaissances personnelles et le niveau personnel de stress; celles-ci auront un impact positif ou négatif sur votre santé cardiaque. Vivez un mode de vie sain dans sa globalité afin de diminuer substantiellement le risque de développer une maladie cardiaque! Comment vous y prendre?

Faites de l'exercice. Chez la plupart des gens en bonne santé, être physiquement actif au moins 150 minutes par semaine permet d'augmenter le bien-être physique et mental à tous les niveaux, ce qui bien entendu inclut la diminution du risque de déclencher une maladie cardiaque.

Ne fumez ni ne buvez excessivement. Cela semble être une évidence, mais elle vaut toujours la peine d'être dite. L'alcool et le tabac fatiguent votre cœur, durcissent ou bouchent vos artères, et entraînent souvent d'autres comportements à risque (il est probable que vous ne mangiez pas de salade de saison à la fermeture du bar). En règle générale, boire deux verres par jour pour les hommes et un verre pour les femmes est considéré comme modéré.

Réduisez votre niveau de stress. Oui, c'est plus simple à dire qu'à faire. Pourtant, l'excès de stress fait que votre corps produit de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'augmenter la pression artérielle et oblige votre cœur à travailler plus fort. Un niveau continu de stress élevé associé à d'autres facteurs, tels qu'une mauvaise alimentation, le manque d'exercice ou le manque de sommeil, peuvent nuire à votre cœur et à votre bien-être général. Essayez de pratiquer des techniques de respiration ou de méditer brièvement chaque jour afin de diminuer votre niveau de stress.



Ayez connaissance de votre situation et prenez en compte vos antécédents familiaux. Savoir, c'est pouvoir. Si vous faites de la tension artérielle, avez du cholestérol ou êtes en surpoids, ou si votre famille a des antécédents de pathologies cardiaques, vous devez absolument prendre des précautions supplémentaires!

Suivez les recommandations de dormir 6 à 8 heures par jour. Pour la plupart des personnes, cette durée de repos améliore la concentration et l'énergie tout en diminuant les risques de maladie cardiaque et autres risques relatifs à la santé.

Mangez des repas nutritifs. Poursuivez votre lecture pour obtenir des conseils d'alimentation saine pour le cœur.

Activité mensuelle

Les quatre cavités de la santé du cœur

Presque toutes vos actions affectent votre cœur. C'est pour cela que cette activité améliore votre santé dans quatre domaines différents : l'activité, la nutrition, l'éducation à la santé et la gestion du stress.





powered by

navigate°

Maladies cardiaques et sommeil

02

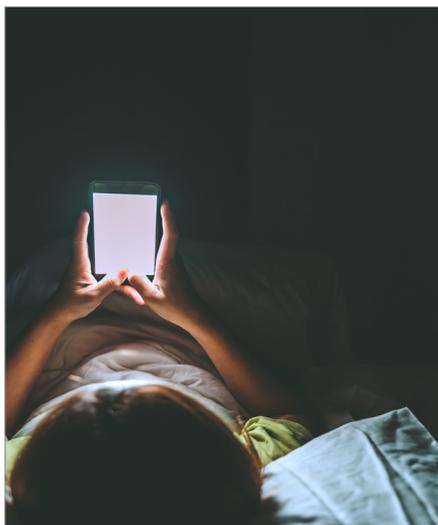
Un cœur plus fort pour un meilleur état d'esprit : Une bonne nuit de sommeil est une formule gagnant-gagnant

Dormez-vous six à huit heures par jour conformément aux recommandations du docteur en matière de sommeil? Si vous ne respectez pas ces heures minimales de sommeil, vous vous exposez aux risques de maladie cardiovasculaire, de maladie coronarienne et d'accident cérébral, quel que soit votre âge, votre poids, que vous soyez fumeur ou non, et quel que soit votre niveau d'activité physique. Cela peut faire peur, mais c'est un problème très simple à résoudre!

Essayez d'appliquer certains des conseils présentés ci-dessous pour améliorer la qualité de votre sommeil. Si rien ne vous vient en aide, pourquoi ne pas consulter un médecin afin qu'il vous propose d'autres solutions pour profiter des bienfaits d'une bonne nuit de sommeil.

Fuyez les écrans lumineux

La National Sleep Organization a découvert que la lumière émise par les téléphones portables, les ordinateurs, les tablettes et les télévisions peut limiter la production de mélatonine, ce qui empêche de s'endormir et de rester endormi. Essayez de trouver le moyen d'éviter l'exposition aux écrans au moins 30 à 60 minutes avant d'aller vous coucher.



Couchez-vous et réveillez-vous toujours à la même heure

Tous les parents ou presque s'accorderont à dire qu'une routine du coucher régulière permet aux enfants de s'endormir plus facilement et de diminuer les difficultés à l'heure du coucher. Mais c'est également le cas pour les adultes! Votre organisme va s'adapter au rythme de sommeil et de réveil à la même heure chaque jour (même les weekends, si votre programme le permet). Cela vous permettra de vous endormir plus rapidement et de manière régulière.



Essayez de trouver le moyen d'éviter l'exposition aux écrans au moins 30 à 60 minutes avant d'aller vous coucher.

Éliminez la caféine après 14 h

Si vous avez l'habitude de boire du café chaque jour, en changer ne sera pas chose aisée. Pour vous aider, essayez de remplacer une tasse de café par une tasse de tisane ou essayez des recettes d'infusion.





powered by

navigate^o

Manger ceci, pas cela

03

Le numéro dédié à la santé du cœur

Manger ceci	Pas cela	Pourquoi
1 Farines complètes (pain complet, etc.)	Farines enrichies (pain blanc, pâtisseries; vérifiez les étiquettes pour vous assurer que la farine enrichie ne figure pas parmi les ingrédients).	Les farines complètes sont d'excellentes sources de fibres alimentaires, lesquelles font baisser le taux de cholestérol dans le sang, tout en réduisant les risques de maladies cardiaques et d'accident cérébral.
2 Eau ou thé glacé sans sucre	Soda sucré ou jus de fruits	L'excès de sucre est très très mauvais pour votre santé! Point final.
3 Amandes et noisettes	Chips et autres encas salés	Les amandes sont riches en magnésium et en antioxydants, ce qui permet de conserver une pression sanguine optimale ainsi qu'un taux normal de LDL et de sucre dans le sang.
4 Poulet, poissons blancs et saumon	Viande rouge ou viande grasse, telles que le bacon	Les viandes maigres diminuent l'absorption de mauvaises graisses et le poisson fournit des oméga-3 bons pour le cœur.
5 Fruits frais et légumes	Jus sucrés, desserts au goût de fruit et légumes en boîte de conserve	Les fruits frais (en particulier les fraises, le cassis et les framboises) contiennent beaucoup d'antioxydants et de fibres, tandis que les légumes frais (notamment les légumes à feuilles) contiennent moins de sodium et plus de nutriments sains pour le cœur que leurs cousins en conserve.
6 Lait, fromage et yaourts faibles en matière grasse ou sans matière grasse	Lait entier, fromages gras et crème glacée	Une trop grande quantité de produits laitiers riches en matières grasses peut entraîner une prise de poids et un risque de maladie cardiaque.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- 1. À chaque repas, remplissez votre assiette de fruits et légumes frais et bons pour la santé!** Vous laissez moins de place pour la nourriture malsaine tout en consommant davantage les nutriments dont vous avez besoin.
- 2. Envie d'une pizza? Faites vos propres tartes bien meilleures pour la santé :**
 - **Utilisez une pâte à tarte fine et complète.** Cette recette saine est de plus en plus populaire auprès des restaurants et des épiceries, et même si vous n'aimez pas le pain au blé complet, la différence est à peine perceptible tellement la croûte est croustillante.
 - **Ajoutez des légumes** à votre pizza (poivrons, champignons, épinards). Si vous aimez expérimenter de nouvelles saveurs, retirez la sauce à pizza et nappez votre pâte d'huile d'olive et de fromage : elle sera délicieuse avec de l'aubergine, de l'artichaut, du brocoli, des carottes et bien d'autres ingrédients naturels. Faites des expériences jusqu'à trouver la recette parfaite.
 - Vous préférez ne pas manger de pizza aux légumes? **Faites une salade** à part pour vous assurer d'ajouter quelques légumes à vos laitages et glucides.



powered by

navigate°

Recette

04

Tacos au poisson méditerranéen

Les tacos au poisson constituent un plat rassasiant sans pour autant peser dans l'estomac.

INGRÉDIENTS

- 1 bol de yaourt grec
- ¼ de bol d'oignons verts finement émincés
- ¼ de bol de coriandre fraîche ciselée
- Jus et zeste d'un citron vert
- 1 gousse d'ail émincée
- 500 grammes de filets de poisson blanc (vivaneau, cabillaud, aiglefin ou tilapia)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ¼ de cuillère à café de poivre de cayenne
- 8 tortillas (de 20 cm)
- 2 tasses de laitue découpée
- 2 tasses de tomates coupées en dés
- Saler et poivrer selon les goûts

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez le yaourt, les oignons verts, la coriandre, le jus et le zeste de citron vert, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une crème; réservez.
2. Mélangez le cumin, le paprika et le poivron rouge dans un petit bol et parsemez de filets de poisson des deux côtés, puis déposez le poisson sur une plaque de cuisson recouverte d'huile d'olive.
3. Mettez au four à 220 degrés C pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.
4. Chauffez les tortillas en suivant les instructions sur l'emballage. Séparez le poisson avec une fourchette et répartissez-le uniformément sur les tortillas.
5. Garnissez de laitue, de tomates et de crème. Servez immédiatement.

Durée totale (préparation et cuisson) :

30 minutes

Portions : 3 à 5 tacos



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

275 calories

10 g de matières grasses

35 mg de cholestérol

380 mg de sel

27 g de glucides

4 g de fibres

18 g de protéines