



FLEX

dans mon cœur

**PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES
APRÈS 50 ANS**



**À tous ceux qui, comme nous,
pensent qu'il n'y a pas d'âge
pour prendre sa santé à cœur...
vous êtes au bon endroit.**

Quand on sait que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en France chez les personnes de plus de 65 ans¹, a-t-on encore une excuse pour ne pas prendre soin de son cœur ?

Ce petit cahier de bien-être souffle des conseils pratiques, simples et accessibles à tous, pour entretenir cet organe vital.

Au fil des pages, découvrez comment de petits (ré)flex peuvent vous aider à prendre soin de votre cœur.

À vous de jouer !

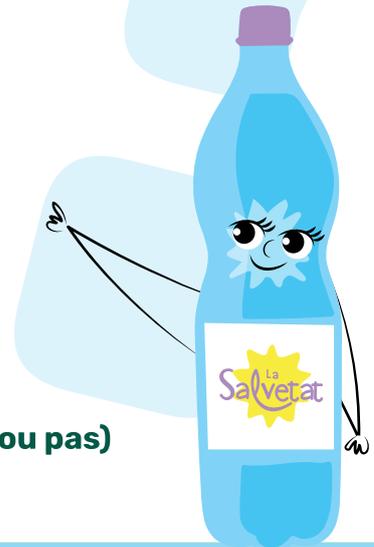


Le quiz

des maladies cardiovasculaires

VRAI OU FAUX ?

Testez vos connaissances et découvrez ce que vous savez (ou pas) sur les maladies cardiovasculaires !



QUESTION 1

Les maladies cardiovasculaires touchent principalement les hommes.

FAUX !

Les maladies cardiovasculaires concernent également les femmes, surtout après la ménopause, période où le risque augmente.²

QUESTION 2

L'exercice physique est le seul moyen de protéger son cœur.

FAUX !

Bien que l'activité physique soit essentielle, d'autres facteurs comme l'alimentation, le sommeil ou encore la gestion du stress jouent aussi un rôle clé.³

QUESTION 3

Il est trop tard pour améliorer sa santé cardiovasculaire après 50 ans.

FAUX !

Il n'est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes ! Même de petits changements peuvent aider à préserver notre organe vital.

QUESTION 4

Le tabagisme est un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires.

VRAI !

Fumer augmente considérablement le risque de développer une maladie cardiovasculaire, et arrêter de fumer réduit ce risque à tout âge.

QUESTION 5

Les fruits et les légumes sont essentiels pour la santé du cœur.

VRAI !

Une alimentation riche en fruits et légumes aide à réduire le risque de maladies cardiovasculaires grâce notamment aux vitamines, nutriments et antioxydants qu'ils contiennent.⁵



Sources

² <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

³ [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

⁴ <https://www.who.int/fr/news/item/22-09-2020-tobacco-responsible-for-20-of-deaths-from-coronary-heart-disease>

⁵ <https://www.cer.in.org/breves-scientifiques/mortalite-et-maladies-cardiovasculaires-analyse-de-6-groupes-alimentaires/>

la petite gym

pour chouchouter son cœur

Pour "muscler" son cœur, l'activité physique est essentielle.

Mais bonne nouvelle : pas besoin qu'elle soit intense ou complexe. Tous ces mouvements simples aident à bichonner cet organe essentiel.



Voici 7 fiches découpables pour les 7 jours de la semaine !
Chaque jour, tirez au sort une fiche et réalisez l'exercice associé.

LE BALANCIER SUR UN PIED

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Levez un pied et balancez-le doucement d'avant en arrière.
- Faites-le pendant 30 secondes, puis changez de pied.

LA POSTURE D'ÉQUERRE

- Debout, les bras tendus devant vous, montez un bras vers le haut et descendez l'autre vers le bas, bien droits.
- Inverser le mouvement en gardant le dos bien aligné (sans cambrure).
- Faire 3 x 10 répétitions.

L'ESCALADE VIRTUELLE

- Assis sur une chaise, imaginez qu'il y a un mur face à vous.
- Levez vos avant-bras et faites semblant d'escalader ce "faux mur" du bout des doigts.
- Une fois les bras situés au-dessus de votre tête, agitez les doigts une dizaine de secondes.

LA POSTURE DU CORDONNIER

- Asseyez-vous, le dos droit et réunissez la plante de vos pieds tout en écartant vos genoux sur les côtés.
- Massez la plante de vos pieds. Restez dans cette position pendant cinq à huit respirations.

LA MARCHÉ SUR PLACE

- Marchez sur place en levant les genoux aussi haut que possible.
- Balancez les bras naturellement en rythme avec vos pas.
- Continuez pendant 1 minute.

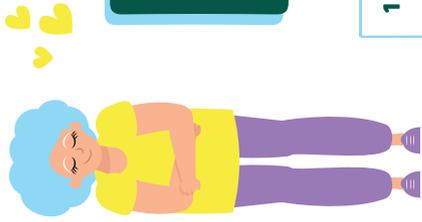
LES FLEXIONS DES CHEVILLES

- En position assise ou debout, soulevez lentement les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds, puis redescendez lentement.
- Répétez l'exercice 15 fois.

LA POSTURE DE L'ARBRE

- Debout, transférez votre poids sur une jambe, et placez le pied opposé contre l'intérieur de votre cuisse.
- Levez les bras au-dessus de la tête en joignant les mains.
- Maintenez la position pendant 30 secondes, puis changez de côté.





rappels bien-être

Pour vous aider à prendre soin de vous, prenez de bonnes habitudes en toute simplicité ! Voici un tableau que vous pouvez remplir chaque semaine pour suivre vos progrès et rester motivé. À la fin de la journée, il vous suffit de cocher les habitudes que vous avez réalisées !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
BOIRE 2 litres d'eau																															
MANGER 5 fruits et légumes																															
RÉDUIRE les sucres ajoutés																															
ÉVITER l'ajout de sel																															
FAIRE 30 minutes d'exercice physique																															
PRATIQUER la respiration profonde																															
DORMIR 7 à 8 heures par nuit																															

Ajoutez vos propres objectifs bien-être pour personnaliser votre suivi ! Et n'oubliez pas, le plus important est de rester constant et de vous féliciter pour chaque tâche accomplie !

la recette savoureuse

Accompagnée d'un laitage
et d'un fruit, cette salade
vous assure un repas varié
et gourmand !



pour manger

“de bon cœur”



4 personnes

Préparation
20 minutes

Cuisson
20 minutes

La salade de lentilles, brocolis et pois chiches aux épices



POUR LA SALADE

- 150 g de lentilles vertes crues
- 300 g de brocolis frais
- 100 g de pois chiches cuits "au naturel" sans sel ajouté
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 1 poignée de graines de grenade
- 40 g de pignons de pin
- 1 oignon rouge

ASSAISONNEMENT

- 1 cuillère à café de purée de sésame sans sel ajouté (tahin)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza (pour varier les acides gras)
- 1 cuillère à soupe d'eau froide
- 1 demi-cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 demi-cuillère à café de sumac
- 1 demi-cuillère à café de paprika
- Poivre

- 1 Rincez les lentilles puis faites-les cuire comme indiqué sur l'emballage, en veillant à ce qu'elles restent fermes. Rincez plusieurs fois les pois chiches.
- 2 Préchauffez le four à 200°C. Dans un saladier, mélangez les pois chiches avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, du poivre et les épices.
- 3 Déposez-les ensuite dans le four sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfouissez la plaque et laissez cuire pendant 15 minutes à 200°. Ils doivent être croquants !
- 4 Pendant ce temps, lavez puis coupez le brocoli en fleurettes. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 7 à 10 minutes.
- 5 Épluchez puis coupez finement l'oignon rouge. Émiettez le fromage de chèvre frais. Lavez puis égrainez la grenade.
- 6 Torréfiez les pignons de pin dans une poêle à sec.
- 7 Préparez l'assaisonnement en mélangeant la purée de sésame, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et une pincée de poivre.
- 8 Mélangez les lentilles vertes avec les fleurettes de brocolis, les pois chiches grillés, le fromage de chèvre frais, les pignons de pin, les graines de grenade et l'oignon rouge. Versez la sauce et servez. C'est prêt !



FLEX



Ce cahier de bien-être vous est proposé par La Salvetat.
Pour encore plus de recettes et de conseils bien-être,
Rendez-vous sur lasalvetat.fr/flex