

# Défi de 30 jours pour un cœur sain



Un cœur en bonne santé est essentiel à une vie saine. Et ce n'est pas si difficile à faire ! Vous pouvez faciliter le travail de votre cœur en adoptant quelques habitudes simples.

Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : pratiquer une activité saine pour le cœur chaque jour pendant 30 jours consécutifs. Vous pouvez suivre les conseils ci-dessous pour vous guider. Ne vous inquiétez pas si vous oubliez un jour, faites simplement de votre mieux.

Faisons battre votre cœur !



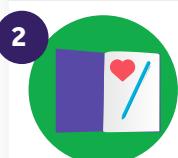
## Cochez tous les jours où vous avez pratiqué une activité bonne pour le cœur.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez ceci et remplissez-les à la main.



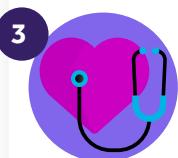
1

Tout d'abord, quelles sont les habitudes de base pour un cœur sains afin que vous commeniez ? Ne cherchez plus ! Voici [10 façons simples de stimuler votre cœur](#). Essayez-les toutes tout au long de ce défi et voyez lesquelles vous préférez.



2

Il est important d'avoir un cœur en bonne santé. Mais pourquoi est-ce important pour vous ? Voulez-vous plus d'énergie ? Faire baisser votre tension artérielle ? Gérez-vous une maladie chronique ? Peut-être souhaitez-vous simplement rester en vie plus longtemps pour votre famille. Quelles que soient vos raisons, notez ce qu'un cœur sain vous apportera et gardez cette liste à portée de main pour stimuler votre motivation.



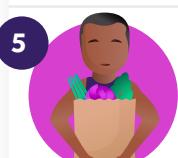
3

À quoi ressemble un cœur en bonne santé ? À quoi pouvez-vous vous attendre ? Consultez notre guide complet sur la santé cardiaque pour en savoir plus sur les habitudes cardiaques saines.



4

Pour changer les choses, mieux vaut commencer doucement. Découvrez comment un peu d'activité physique peut améliorer la santé de votre cœur.



5

Une cuisine bien approvisionnée est un excellent point de départ pour votre voyage de stimulation cardiaque. Achetez avec confiance grâce à notre [liste de courses saines pour le cœur](#).



6

Une fois votre cuisine bien approvisionnée, l'étape suivante consiste à savourer de délicieux repas. Consultez notre article sur [la préparation d'aliments sains pour le cœur](#) afin d'obtenir de nouvelles idées.

# Défi de 30 jours pour un cœur sain



Saviez-vous que vous pourriez consommer trop de sel en mangeant du fromage, du poulet ou même du pain ? Le sodium peut être nocif pour le cœur. Voici [10 sources de sel surprenantes](#) à surveiller et quelques moyens simples de réduire votre consommation de sodium.



Votre cœur est un muscle. Et comme tout muscle, il a besoin d'exercice physique sain ! Mais quelle est la fréquence cardiaque qui vous convient le mieux ? Consultez cet article pour [apprendre à connaître votre fréquence cardiaque](#) et entamer la conversation avec votre médecin.



Le stress peut mettre à rude épreuve votre système cardiovasculaire. Heureusement, il existe des moyens simples de gérer votre stress. Apprenez-en plus sur votre propre stress et sur [la façon d'y faire face de manière saine](#).



Si vous fumez, mâchez ou chiquez du tabac, arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cœur et votre corps tout entier ! Voici une large gamme [d'outils pour vous aider à arrêter de fumer](#). Vous ne savez pas si vous êtes prêt à arrêter ? Ces ressources peuvent également vous aider à en discuter pendant que vous y réfléchissez.



L'exercice cardio est essentiel pour la santé du cœur. Voici un [bref aperçu de l'entraînement cardio](#) et de la façon dont vous pouvez en tirer le meilleur parti, en toute sécurité.



Saviez-vous que certains types de graisses peuvent être bénéfiques pour votre cœur ? Voici [15 sources savoureuses de graisses saines et leurs meilleures portions](#). Bon appétit !



Les légumes non féculents sont une source inépuisable de vitamines et de nutriments. Ils peuvent également être un excellent carburant pour votre système circulatoire ! Consultez notre vaste [liste de légumes non féculents](#) et trouvez vos préférés.



Vous souffrez d'hypertension artérielle ? Vous vous inquiétez pour l'avenir ? Voici une brève explication de [ce qu'est l'hypertension artérielle](#) et des risques qu'elle peut entraîner. Vérifiez ensuite avec votre médecin ou un professionnel de la santé pour voir à quoi ressemblent vos derniers chiffres de tension artérielle.



Un autre facteur clé pour un cœur en bonne santé : un sommeil de qualité. L'un de nos articles les plus populaires explique comment [s'endormir plus rapidement et rester endormi plus longtemps](#). Découvrez par vous-même comment passer une bonne nuit de sommeil.

# Défi de 30 jours pour un cœur sain



16



Vous êtes à mi-chemin ! Est-ce que quelque chose a fonctionné jusqu'à présent ? Notez les activités qui vous semblent les plus bénéfiques pour le cœur. Continuez à compléter cette liste au fur et à mesure que vous terminez la deuxième moitié de ce défi.

17



Prêt à passer au niveau supérieur ? Si vous souhaitez relever un défi, essayez notre [programme d'exercices sains pour le cœur](#). N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

18



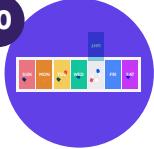
Boire beaucoup d'alcool peut nuire à la santé de votre cœur. Cela peut également entraîner des maladies cardiaques. Si vous buvez de l'alcool, pensez à remplacer un verre de temps en temps par un verre d'eau fraîche ou une autre boisson hypocalorique.

19



Vous avez peut-être entendu parler des statines et de leurs bienfaits pour la santé cardiaque. Mais avez-vous discuté avec votre médecin pour savoir si elles vous conviennent ? Consultez notre article qui couvre [ce que vous devez savoir sur les statines](#).

20



Si vous prenez des médicaments contre la tension artérielle, le diabète, le cholestérol ou les déséquilibres hormonaux, veillez à les prendre conformément aux directives de votre médecin. Respecter le plan est le meilleur moyen d'éviter les surprises et de maintenir la stabilité de votre corps.

21



Avoir un cuisinier professionnel, c'est un vrai plaisir ! Mais les repas au restaurant peuvent aussi être chargés de sel, de sucre et de calories supplémentaires. Voici quelques [conseils pour manger sainement au restaurant](#), afin que vous puissiez profiter du restaurant tout en atteignant vos objectifs en matière de santé.

22



Lorsque nous sommes stressés, nos coeurs peuvent s'emballe et nous donner l'impression de ne plus pouvoir les contrôler. Lorsque cela se produit, essayez cette simple [technique de respiration 4x7x8](#) pour ralentir votre cœur et apaiser votre corps.

23



Tous les types de cholestérol ne sont pas mauvais pour vous ! Découvrez les différents [types de cholestérol](#). Pensez ensuite à contacter votre équipe soignante dès aujourd'hui pour savoir comment contrôler votre taux de cholestérol. La connaissance est un pouvoir !

24



Saviez-vous que manger des fibres peut aider à prévenir les maladies cardiaques ? Les grains entiers sont une délicieuse source de fibres naturelles. Essayez dès aujourd'hui un substitut aux grains entiers, comme du pain grillé au blé entier, du riz brun, des tortillas au blé entier ou des pâtes au blé entier. Profitez de toute cette saveur et protégez votre cœur !

# Défi de 30 jours pour un cœur sain



25

Les aliments en conserve peuvent contenir des antioxydants, qui sont excellents pour la santé de votre cœur. Voici [quatre aliments en conserve meilleurs pour vous](#), à essayer.



26

Cela peut paraître surprenant, mais le fil dentaire peut aider à prévenir les problèmes cardiaques ! Si vous ne le faites pas déjà, utilisez souvent du fil dentaire. Vous éviterez ainsi que les bactéries ne s'accumulent dans votre bouche et ne pénètrent dans votre système sanguin.



27

Il est généralement préférable pour votre corps de consommer des aliments provenant de la nature plutôt que des usines. Essayez quelques-uns de [nos substituts alimentaires simples et complets](#) préférés pour choisir des versions moins transformées de vos plats, boissons et collations préférés.



28

Rester assis pendant de longues périodes peut constituer un facteur de risque important pour les problèmes cardiaques. Voici quelques [conseils simples pour rester assis moins longtemps et bouger plus](#) chaque jour.



29

Presque terminé ! Terminez en force avec une puissante [méditation de 10 minutes](#) pour améliorer votre humeur et honorer les émotions de votre cœur.



30

Félicitations, vous avez relevé le défi ! Notez toutes les tactiques qui ont fonctionné pour aider votre cœur. Mettez ces habitudes en pratique régulièrement afin de prendre soin de votre cœur à l'avenir !