



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

- Pour le mois de Février 2025

Activités :

- Marche du groupe :

Exemple : “Marche pour le cœur”

- **Lieu** : Parc local ou centre-ville.
- **Distance** : 2-3 km.
- **Objectifs** : Encourager les participants à marcher régulièrement pour améliorer leur santé cardiovasculaire.
- **Organisation** : Rassemblement à un point de départ (par exemple, votre centre).

Pause à mi-chemin avec distribution de bouteilles d'eau et discussion rapide sur les bienfaits de la marche.

- Atelier de nutrition pour le cœur

Fiche Conseil 1 : Fruits et Légumes Bons pour le Cœur

Les Fruits Rouges : Myrtilles, Fraises, Framboises

- Riches en antioxydants (flavonoïdes), ils réduisent l'inflammation.
- Protègent les vaisseaux sanguins et améliorent la circulation.

Astuce : Ajoutez-les à vos smoothies, yaourts ou porridge pour un petit-déjeuner sain.

Les Épinards

- Source de potassium et magnésium, ils aident à réguler la pression artérielle.
- Contiennent des nitrates qui favorisent la santé des artères.

Astuce : Consommez-les frais dans une salade ou cuits à la vapeur en accompagnement.

Les Tomates

- Riche en lycopène, un antioxydant qui réduit le cholestérol et l'inflammation.
- Protège les cellules du cœur.

Astuce : Mangez-les crues en salade ou en sauce maison (sans ajout de sucre).

Fiche Conseil 2 : Céréales Complètes pour un Cœur en Bonne Santé

Avoine

- Contient des bêta-glucanes, une fibre qui réduit le mauvais cholestérol (LDL).
- Aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang.

Astuce : Préparez un porridge avec des fruits rouges pour un petit-déjeuner complet.

Quinoa et Riz Brun

- Sources de fibres et de glucides complexes, ils apportent une énergie durable.
- Favorisent un bon fonctionnement cardiovasculaire grâce à leur faible indice glycémique.

Astuce : Remplacez les accompagnements classiques comme les pâtes blanches par du quinoa ou du riz brun.

Pain Complet ou Pâtes Complètes

- Riches en fibres, ils aident à réduire le cholestérol et à maintenir une bonne digestion.
- Contribuent à la santé des artères et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

Astuce : Optez pour du pain complet au petit-déjeuner ou des pâtes complètes dans vos repas principaux.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique