



### Comment prendre soin de mon cœur ?

Pour rester en bonne santé,

je dois protéger mon cœur.

Mon cœur va mieux quand je bouge.

Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour.

**Faire une activité physique**, c'est par exemple :

- Marcher,
- Faire du vélo,
- Monter les escaliers,
- Descendre les escaliers.

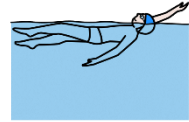


**Faire des activités de loisirs**, c'est par exemple :

- Danser,
- Courir,



- Nager,



- Jouer au foot,



- Faire de l'athlétisme.



## **Faire des activités de la vie de tous les jours,**

c'est par exemple :

- Faire le ménage,



- Bricoler,



- Jardiner.



## **Faire des activités professionnelles,**

c'est par exemple :

- Préparer une livraison ou une commande,



- Trier le linge,



- Tondre la pelouse,



- Entretien des sols,
- Décharger les conteneurs,
- Servir à table.



**Je mange varié et équilibré** : « mon cœur va mieux ».

Manger varié et équilibré veut dire :

- Manger **plus de fruits et de légumes**,
- Manger **moins d'aliments gras**,
- Manger **moins d'aliments salés et sucrés**,
- Boire **moins d'alcool**.

