



# **Mon cœur, ma santé**

**Livret d'information**

## A quoi sert mon cœur ?

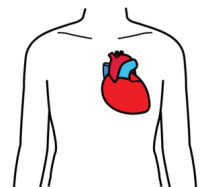
Le cœur permet de vivre.

C'est un muscle puissant et incroyable  
qui a environ la taille d'un poing.

Le cœur est un organe vital.

Vital veut dire qu'on en a besoin pour vivre.

Il se trouve à gauche dans la poitrine.



## Comment fonctionne mon cœur ?

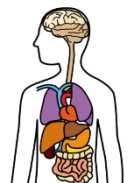
Le cœur fonctionne comme une pompe.

Il fait circuler le sang dans tout le corps.

Le sang va des pieds jusqu'à la tête.

Le cœur fonctionne avec des battements jour et nuit.

Il bat jusqu'à la fin de notre vie.

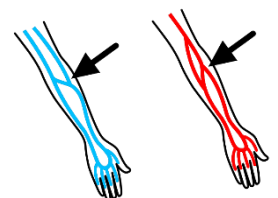


Dans le cœur, il y a un gros muscle.

Le muscle du cœur bat environ 70 fois par minute.

Le cœur envoie le sang dans tous les vaisseaux sanguins  
comme les veines et les artères.

C'est ce qu'on appelle le système cardiovasculaire.



Le cœur est appelé aussi le myocarde.

# Qui sont les ennemis de mon cœur ?

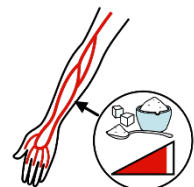
Ma façon de vivre et mes habitudes peuvent être mauvaises pour mon cœur.

Certaines habitudes peuvent être des **facteurs de risques cardio-vasculaires**.

Cela veut dire que je prends des risques pour mon cœur.

Les facteurs de risques sont par exemple :

- Le tabac.
- L'hypertension artérielle,  
c'est la pression du sang trop élevée dans les artères.
- Le cholestérol,  
c'est avoir trop de gras dans le sang.
- Le diabète,  
c'est avoir trop de sucre dans le sang.
- Le stress.
- Le surpoids et l'obésité,  
c'est avoir un excès de poids.
- Les excitants comme le Redbull, le café...



# 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.

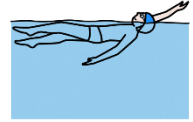


**Faire des activités de loisirs**, c'est par exemple :

- Danser,
- Courir,



- Nager,



- Jouer au foot,

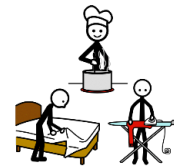


- Faire de l'athlétisme.



**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 :

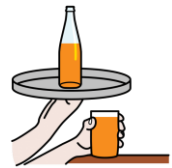
- Préparer une livraison ou une commande,



- Trier le linge,



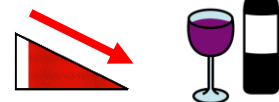
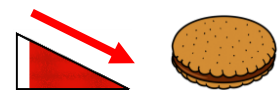
- Tondre la pelouse,
- Entretenir les sols,
- Vider les poubelles,
- Servir à table.



**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**.



# L'alimentation

## Les groupes d'aliments

Pour prendre soin de ma santé,

il est important de manger équilibré.

Équilibré veut dire manger un peu de tout.

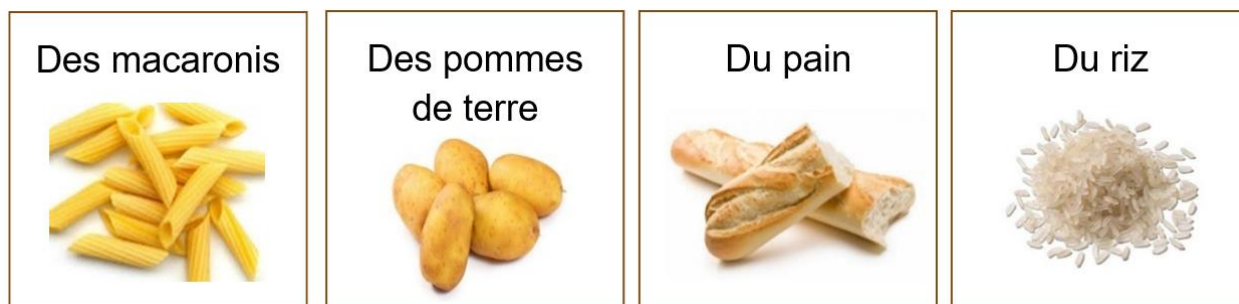
Il y a différents groupes d'aliments.

Chaque groupe d'aliments est important pour mon corps.

Je mange de tout pour être en pleine forme.

### 1) Le groupe des féculents et des légumes secs

**Les féculents** sont par exemple :



**Les légumes secs** sont par exemple :



Tous les aliments de ce groupe donnent de l'énergie.

L'énergie est importante pour :

- Vivre,
- Marcher,
- Courir,
- Travailler.

Ces aliments m'aident à ne plus avoir faim.

## 2) Le groupe des légumes et des fruits

**Les légumes** sont par exemple :

Des tomates



Des champignons



Des aubergines



Des concombres



Des radis



**Les fruits** sont par exemple :

Des pommes



Des oranges



Des fraises





Les fruits et les légumes contiennent des vitamines.

Les vitamines aident mon corps à lutter  
contre les maladies.

Ils contiennent aussi des fibres.

Les fibres m'aident à bien digérer.

Elles nettoient mes intestins.

### 3) Le groupe de la viande, du poisson et des œufs

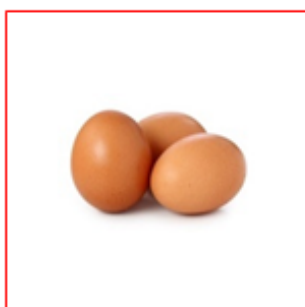
**La viande**, c'est par exemple :



**Le poisson**, c'est par exemple :



**Des œufs**



La viande, le poisson et les œufs  
contiennent des protéines.

Les protéines m'aident à construire et réparer :

- Mes muscles,
- Mes os,
- Ma peau.

Par exemple : Si je me blesse,  
ces aliments aident mon corps à cicatriser.  
Cicatriser veut dire que ma blessure se referme.

#### 4) Le groupe des produits laitiers

Les produits laitiers contiennent du lait.

Par exemple :

Un verre de lait



Un yaourt



Des petits  
suisses



Du fromage



Du fromage  
blanc



Les produits laitiers contiennent du calcium.  
Le calcium m'aide à avoir des os très solides.

## 5) Le groupe des matières grasses

Par exemple :



Les matières grasses contiennent des lipides.

Les lipides sont des matières grasses importantes pour le bon fonctionnement de notre corps.

Les huiles protègent mon cœur.

Je dois manger un tout petit peu d'huile ou de beurre.

## 6) Le groupe de l'eau ou des boissons non sucrées

Par exemple :



Je bois de l'eau toute la journée pour faire partir les déchets de mon corps et être moins fatigué.

## 7) Le groupe des boissons sucrées et alcoolisées

Les boissons sucrées contiennent beaucoup de sucres.

Les boissons alcoolisées contiennent de l'alcool.

Je dois en consommer un tout petit peu.

## Les repères de consommation

**Je me rappelle :**

### Repères pour les fruits et légumes :

Je mange des légumes le midi et le soir.

Je mange 2 à 3 fruits par jour.



### Repères pour les produits laitiers :

Je mange 2 à 3 produits laitiers par jour.

Je mange un petit bout de fromage par jour.



### Repères pour les viandes, poissons et œufs :

Je mange 1 ou 2 aliments par jour.

Je mange du poisson 2 à 3 fois par semaine.



### Repères pour les féculents :

Je mange un féculent à chaque repas.

Je mange un légume sec 2 à 3 fois  
par semaine.



### Repères pour les matières grasses :

Le matin, je mange l'équivalent  
d'une cuillère à soupe de beurre, mais pas plus.

Le midi et le soir, je mange l'équivalent  
d'une cuillère à soupe d'huile, mais pas plus.



### Repères pour les boissons :

Je bois de l'eau toute la journée.

J'essaie de ne pas boire de boissons sucrées.



### Repères pour les produits sucrés et transformés :

Transformé veut dire fabriqué et emballé.

Par exemple : des bonbons, des biscuits, des glaces...

J'essaie de ne pas manger de produits sucrés  
et transformés.



### Repères pour le sel :

Je mets une petite pincée de sel pour cuire mes aliments.

Je n'ajoute pas de sel quand j'utilise un bouillon cube.

Je n'ajoute pas de sel dans mon assiette.



## La composition d'un repas

Une entrée avec des légumes crus.



Un plat avec :

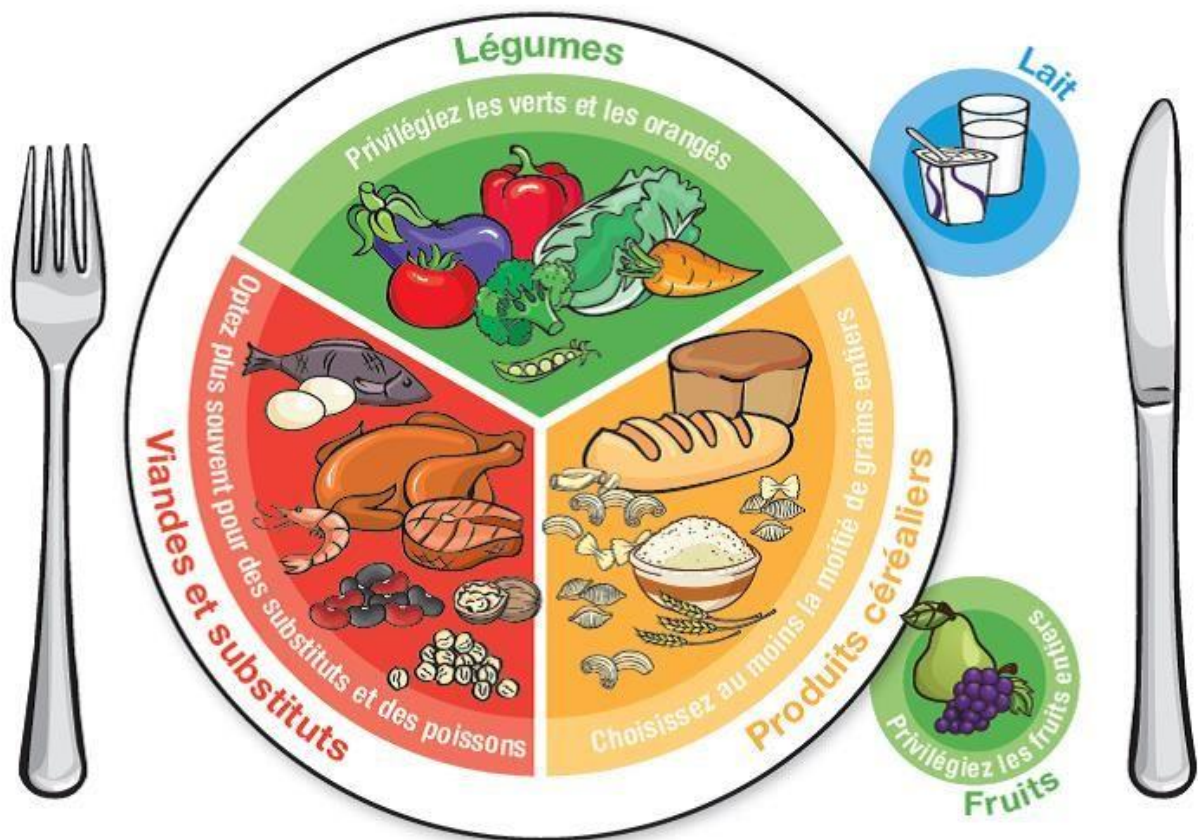
- De la viande ou du poisson,
- Des légumes cuits,
- Un peu de féculents.

Un dessert avec un laitage ou un fruit.

Un laitage est un produit qui contient du lait.



## Aide-mémoire :



# Le stress

Le stress fait partie de la vie.

J'ai besoin du stress dans certaines situations.

## Le stress est mauvais pour ma santé

Si je suis trop souvent stressé,

je n'arrive pas à me calmer.

C'est le mauvais stress.

Le mauvais stress dure longtemps.

Je ne contrôle pas le mauvais stress.



## Le stress est bon pour ma santé

Je ne suis pas stressé tous les jours.

J'arrive à me calmer.

C'est le bon stress.

Le bon stress ne dure pas longtemps.

J'arrive à contrôler le bon stress.

Cela veut dire que je suis plus détendu.

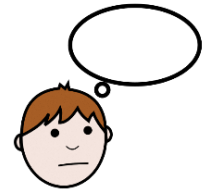




J'apprends à gérer mon stress.

Je cherche ce qui me stresse :

- Qu'est-ce qui me stresse ?
- Pourquoi suis-je stressé ?
- Quand suis-je stressé ?



Je suis stressé.

Je cherche ce qui me stresse.

**Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?**

Par exemple : je me sens tendu.



**A quel endroit de mon corps ?**

Par exemple :

- J'ai mal à la tête,
- J'ai une boule au ventre.



**A quoi je pense lorsque je suis stressé ?**

Par exemple :

- J'ai peur de me tromper à l'examen,
- J'ai peur de ne pas savoir répondre aux questions.



**Qu'est-ce que je me dis ?**

Par exemple : je n'arriverai pas à finir cette course.



## Comment je me sens ?

Par exemple : je suis angoissé.



## Quelles émotions je ressens ?

Par exemple :

- Je suis triste,
- Je suis en colère,
- Je suis inquiet.



## Je réagis comment ?

Par exemple :

- Je pleure,
- Je suis en colère,
- Je m'isole.

Je m'isole veut dire que je reste chez moi.



## De quoi j'ai envie ?

Par exemple :

- J'ai envie de rester au lit,
- J'ai envie de rester seul.



## De quoi je n'ai pas envie ?

Par exemple :

- Je n'ai pas envie d'aller au travail,
- J'ai envie de ne rien faire.



Je suis stressé.

Pour m'aider à gérer mon stress,  
je cherche des solutions.



## Qu'est-ce que je peux faire ?

Par exemple :

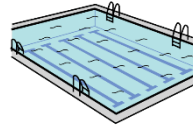
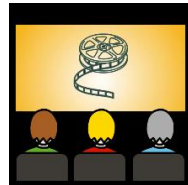
- Je vais voir une psychologue,
- Je vais voir un éducateur,
- Je vais parler avec un ami,
- Je trouve des activités,
- J'écoute de la musique,
- Je vais faire du sport,
- Je vais me balader.



## Qu'est-ce que j'aime bien faire ?

Par exemple :

- Je vais au cinéma,
- Je vais à la piscine,
- Je vais au restaurant.



## Qu'est-ce qui peut me détendre ?

Par exemple :

- Je fais de la relaxation,
- Je fais des exercices de respiration.



# L'activité physique

Je choisis mes activités physiques.

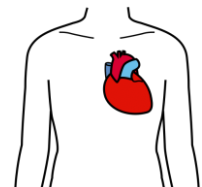
C'est important.

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

- Faire du sport,
- Bouger tous les jours.



Je fais des activités physiques  
car elles rendent mon cœur plus fort.



Je pratique des activités d'endurance.  
L'endurance veut dire  
que mon cœur fait des efforts plus longtemps.



**Faire des activités d'endurance**, c'est par exemple :

- Faire des activités d'endurance  
qui durent longtemps,



- Faire des activités d'endurance sans aller trop vite,
- Faire des activités d'endurance doucement,
- Faire des activités d'endurance à mon rythme.



Je choisis une activité d'endurance.  
Mon cœur fait des efforts plus longtemps.  
C'est meilleur pour ma santé.

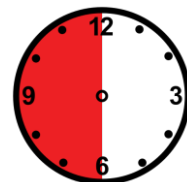


**Faire des activités d'endurance**, c'est par exemple :

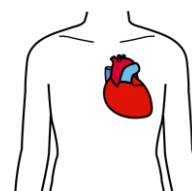
- Marcher,
- Monter les escaliers,
- Courir,
- Nager,
- Jardiner.



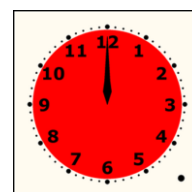
**Pour garder mon cœur en bonne santé,**  
je fais 30 minutes d'activité physique tous les jours.



**Pour garder mon cœur en bonne santé,**  
mais si je ne peux pas faire d'activités physiques  
tous les jours :



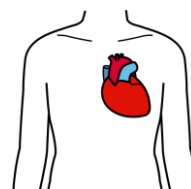
- Je fais une activité physique pendant une heure,
- Je fais cette activité physique 3 fois par semaine.



**Je fais correctement une activité d'endurance :**

« Mon cœur va bien ».

Par exemple :



- Je suis un peu essoufflé,
- Je peux encore parler,



- Je peux continuer l'activité d'endurance.

