

HOLLARD HEALTH ADORE VOTRE COEUR !

Février était le mois de l'amour. Exprimer son amour à ses proches est important, mais **donner à son propre corps un peu d'amour sincère** l'est tout autant !

Et quelle est la partie de notre corps qui représente et produit l'amour ?

Le cœur !

Cet organe, que nous tenons pour acquis, travaille pour nous sans relâche dès notre naissance, battant en moyenne 60 à 100 fois par minute et pompant 7570 litres de sang chaque jour, sans même que nous ayons à y penser.

Sans notre cœur, nous ne pourrions rien faire. Et même si nous n'en sommes pas toujours conscients, il mérite que nous lui donnions autant d'amour qu'à notre conjoint, notre partenaire, nos enfants ou nos amis. Si vous le faites, **votre cœur vous remerciera** en maximisant vos chances de vivre une vie longue, heureuse et saine.

VOTRE
CŒUR
COMPTE !



Hollard.
health



PRENEZ SOIN DE VOTRE COEUR



Comment prendre soin de son cœur ?

En ne badinant pas avec la santé cardiaque : les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la principale cause de décès dans le monde, avec environ 17,9 millions de morts par an. Si quatre décès par MCV sur cinq sont dus à des crises cardiaques et à des accidents vasculaires cérébraux, un tiers de ces décès survient prématurément chez des personnes âgées de moins de 70 ans...

Heureusement, il y a la prévention !

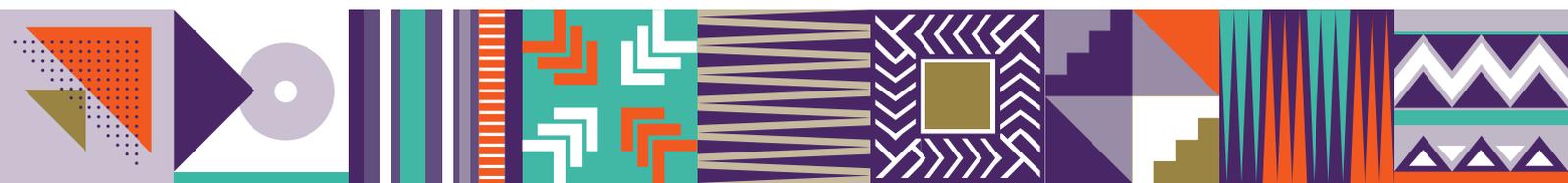
Comment prendre soin de son coeur :

Ces statistiques sont effrayantes, mais des études ont montré que **quatre règles de vie très simples** peuvent prévenir 80 % des maladies cardiaques :

1. Ne pas fumer
2. Faire de l'exercice 3,5 heures par semaine
3. Manger sainement
4. Maintenir un poids approprié

Et ce qui est formidable, c'est que **Hollard Health a plusieurs façons de vous aider** à maintenir une **bonne santé cardiaque**, grâce à nos prestations de **bien-être** et de **soins préventifs**. Notre application HealthMov y contribue aussi, en vous donnant un accès immédiat à des mesures clés pour votre santé cardiaque et à des mesures quotidiennes pour améliorer votre bien-être.

Pour en savoir plus, connectez-vous à votre [portail Health Health](#).



À présent, parlons un peu du stress...

Saviez-vous que la plupart des crises cardiaques surviennent un lundi matin ?

En effet, les hormones de stress sont à leur maximum le matin (surtout le lundi), ce qui entraîne une augmentation de la tension artérielle et des hormones de stress, qui brisent les poches de plaquettes et provoquent une obstruction du cœur.



Prendre soin de son cœur, c'est donc aussi chercher à gérer le stress sainement.

- Quelle forme d'exercice devez-vous pour faire fonctionner votre **système cardio-vasculaire** tout en vous faisant plaisir ?
- Avez-vous un **bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée** ? Vous octroyez-vous le temps de vous reposer, de socialiser et de faire des choses que vous aimez, en dehors de votre travail ?
- Avez-vous envisagé de pratiquer la **pleine conscience ou la respiration** ? Il existe de nombreux moyens très simples d'intégrer cette pratique dans votre vie, qui ne prennent que quelques minutes par jour.
- Trouvez-vous des moyens de **profiter de votre vie** ? Des études montrent que les vaisseaux sanguins se détendent lorsque les personnes rient ou sont heureuses, ce qui fait circuler 20 % de sang en plus dans le corps. En d'autres termes, lorsque vous êtes détendu, votre cœur n'a pas besoin de travailler autant.

Ainsi, de nos cœurs aux vôtres, nous vous souhaitons **santé et bonheur**

- plus vous en prenez soin, plus votre cœur et celui de ceux qui vous entourent seront heureux.

L'équipe Hollard Health

Hollard.
health

