

# **COEURDIALEMENT VÔTRE**

**Le journal de votre Club CŒUR & SANTÉ  
de Pontoise et sa Région**

- Edito
- Sorties 2011 - passées et futures...
- Savez vous que ?



# Edito

*« Le style est, pour l'œuvre d'art, ce que le sang est pour le corps humain. Il le développe, le nourrit, lui donne la force, la santé, la durée. » (Violet-le-Duc)*



**Alors Cultivons Notre Style**

**AU SPORT TOUS**

**LE SPORT , MEILLEUR ALLIÉ DE NOTRE CŒUR**

**LE SPORT EST BON POUR LE CŒUR DE CHACUN**

N'écoutez que votre cœur et bougez !

La vie moderne réduit progressivement l'effort physique et vous transforme en sédentaire, enchaînant allégrement le rythme voiture/ascenseur/ordinateur/canapé/pizza/télé....

Pourtant prendre quelques bonnes habitudes dans le quotidien pour multiplier les occasions de bouger davantage et prendre soin de son cœur, est beaucoup plus facile qu'on ne le pense !

**Petits exemples :**

**Vous reconnaissez**

- Prendre la voiture
- Prendre l'ascenseur
- Se détendre devant la télé
- Rester sur le canapé
- Etre devant l'ordinateur
- Jouer avec des Jeux Vidéo

**Votre cœur préfère**

- Faire un bout de chemin à pied
- Monter les escaliers
- Prendre l'air en famille
- Faire du vélo
- Nager dans la piscine
- Pratiquer des jeux de ballon.....

Il y a des sports adaptés à tous les âges de la vie. L'activité physique est essentielle pour la prévention des maladies cardiaques et pour diminuer leurs conséquences. Alors, que vous soyez cardiaque ou non, quel que soit votre âge, avec un bon échauffement, il y a toujours un sport qui convient à votre cœur.

**LE CLUB CŒUR et SANTÉ de PONTOISE et sa Région**  
est LA pour : VOUS, LA PRÉVENTION, L'INFORMATION ET LA MARCHE.



**VENEZ NOUS REJOINDRE**

**les lundis et vendredis à 10h  
aux étangs de Cergy,  
excepté le 1er lundi de chaque mois  
à 10h au château de Grouchy,**

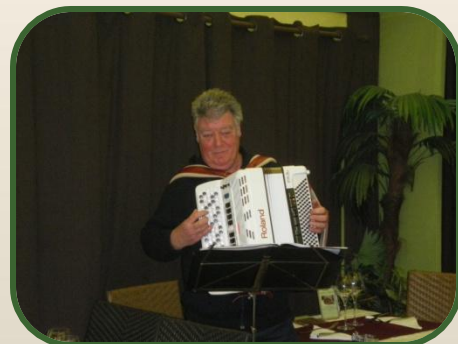
**et inscrivez vous aux sorties extérieures :**

**Claudine MEKHAZNI - tél : 06.20.11.57.85**

**Jean-Louis HEULOT - tél : 06.85.19.16.89**

# SORTIES PREMIER TRIMESTRE :

REPAS DE DEBUT D'ANNEE – 6 FÉVRIER 2011



**3 ATOUTS : AMBIANCE - CONVIVIALITÉ - BONNE HUMEUR**

24 MARS 2011

**MÉRU – MARCHÉ ET MUSÉE DE LA NACRE**

Abrité dans une ancienne usine du 19<sup>e</sup> siècle, le Musée de la Nacre et de la Tableterie de Méru (Oise) s'efforce de conserver et de mettre en scène un artisanat local autrefois florissant en passe de disparaître. Après une marche le matin, les adhérents ont pu apprécier et admirer, dans les salles d'exposition, de superbes pièces de collection tels que : éventails et objets de tableterie (couverts, jumelles, objets de culte, dominos, etc..)



**3 ATOUTS : NATURE – EXERCICE – BONNE HUMEUR**

deuxième trimestre 2011

## jours extérieures

### Visite du Cimetière du Père Lachaise jeudi 5 mai

Le cimetière s'étend sur 44 hectares et représente un MUSEE EN PLEIN AIR où avec un guide les participants ont pu tirer profit des RICHESSES DU LIEU. Une découverte insolite a été proposée grâce à une promenade avec multiples stops devant les tombes célèbres.

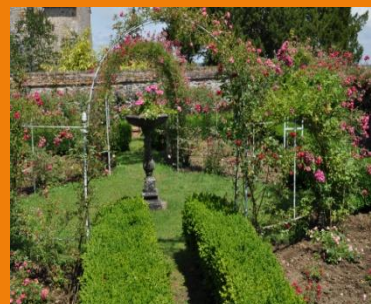


### GERBEROY ET SAINT GERMER DE FLY

jeudi 16 juin

Située au coeur d'un triangle Amiens, Beauvais, Rouen, Gerberoy est une **cité fortifiée** posée sur une motte naturelle... assiégée, pillée, saccagée à plusieurs reprises entre le XIème et le XVème siècle. La ville est à chaque fois reconstruite... En 1202, Philippe Auguste lui décerne le titre de plus petite ville de France.

Ayant conservé toute **son authenticité**, Gerberoy a été redécouverte au XIXème grâce au **peintre Henri Le Sidaner**, tombé sous le charme de cet étonnant petit village. Il y achète une propriété avec un jardin qu'il aménage méticuleusement en différents jardinets qui seront des sources d'inspiration inépuisables : la roseraie, le jardin blanc...



## SAVEZ-VOUS QUE ?

Savez-vous que le coeur bat plus de 100 000 fois par jour ?

□

Savez-vous que le coeur au repos bat normalement entre 60 et 80 fois par minute ?

□

Savez-vous qu'au-delà de 5 g par jour, le sel augmente en particulier les risques de maladies cardio-vasculaires ?

□

Un article récent –*The New England Journal of Medicine* (fév. 2010)- signale que la réduction de 3 g de la Consommation de sel (1 200 mg sodium), permettrait d'éviter chaque année entre 54 000 et 99 000 infarctus du myocarde et 32 000 à 66 000 accidents vasculaires cérébraux aux Etats-Unis

□

Savez-vous que le site de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) a été certifié par la Fondation Health On the Net sous l'égide de la Haute Autorité de Santé (HAS)

□

Savez-vous que les personnes qui font état d'une "vie érotique" satisfaisante souffrent moins fréquemment de diabète, d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires ?

□

Savez-vous que pour garder un coeur vaillant, on peut faire : le lundi, tango ; le mardi, valse ; le mercredi, cha-cha ; ...et le dimanche, jardinage ?

□

Il faut pratiquer 30mn d'activité physique régulière et quotidienne pour avoir un coeur en bonne santé.

□

Savez-vous que le coeur propulse 4 à 5 litres de sang par minute dans l'organisme ?

□

Savez-vous que lorsque vous rougissez, ce sont les vaisseaux superficiels qui se dilatent ?

□

Savez vous que le coeur de l'embryon se met à battre au 22ème jour ?

□

Savez-vous que la nicotine atteint le cerveau en 7 secondes ?

□

Savez-vous qu'un adolescent sur trois fume ou a déjà essayé de fumer ?

□

Savez-vous que les femmes qui marchent au moins 4 heures par semaine ont un risque de fracture du col du fémur inférieur de 40 % à celui des femmes sédentaires qui marchent moins d'une heure par semaine ?

□

Savez-vous que... dès que vous arrêtez de fumer :

Au bout de 20 mn, les pulsations du coeur redeviennent normales,

Au bout d'un an, le risque d'accident vasculaire cérébral se réduit à celui d'un non-fumeur.

□

Savez-vous que pratiquer chaque jour l'équivalent de 30mn de marche rapide diminue de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires ?

□

Les modifications hormonales de la ménopause entraînent une augmentation du risque cardiovasculaire ainsi qu'une déminéralisation progressive des os.

□

□

# PROCHAINES MANIFESTATIONS

Journées des  
Associations :

- 3 septembre
- Cergy
- 10 septembre
- Pontoise

11 septembre

Sports et Santé  
Etangs de Cergy

*Venez  
nous  
rejoindre*

Foire Saint  
Martin :  
10-13  
novembre

Sorties :  
châtaignes  
8 octobre  
\*\*\*

Musée à Guiry  
en vexin  
22 novembre

*Repas d'ébüt d'année 2012 :  
d'MANCHE 5 Févriér*