

grand mercredi

JOURNAL

Journal joyeux pour tous les Grands-Parents

Avec **Fondation du Souffle**
Donnez, Cherchons, Respirez !

La famille reprend son souffle

Le seul journal sur lequel souffle un vent de bonheur !



Tous mobilisés le 21 novembre 2022 pour la Journée Mondiale
contre la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)



Temps de lecture
20 minutes

UN NOUVEAU SOUFFLE EN FAMILLE

Mode d'emploi
page 2

LA RESPIRATION, ÇA SE MUSCLE !

Zoom sur ces maladies
respiratoires chroniques qui
nous gâchent la vie en France
page 3

TEST

Quel athlète
êtes-vous vraiment ?
page 4

BOUGER, SOUFFLER ET S'AMUSER

À vos marques, prêts, soufflez !
page 5

CES CHIFFRES VONT VOUS SOUFFLER

Comme votre recette préférée
page 6

LE QUART D'HEURE DES PETITS-ENFANTS

Des jeux ludiques
page 7

LES BONS POUR UNE BOUFFÉE D'AIR PUR

Pour toute la famille
page 8

Un nouveau souffle en famille



Aujourd'hui, 10 millions de Français souffrent de maladies respiratoires chroniques. C'est trop !

Avec nos habitudes de vie qui changent et la sédentarité qui augmente, bouger n'est plus un réflexe. Pourtant, souffler, respirer est essentiel pour notre santé.

Rejoignez le grand mouvement national pour prendre soin de votre souffle tout en vous amusant !
Respirer le bonheur en famille, ça change tout !

Scannez le QR code pour nous rejoindre !



POURQUOI prendre soin de son souffle ?

Si la respiration est vitale, préserver son souffle est capital

1 Vous boostez votre énergie et gardez la forme

En prenant le temps de mieux respirer, votre sang et vos organes profitent d'une meilleure oxygénation et votre tension artérielle diminue. Vous boostez même vos défenses immunitaires !

2 Vous conservez votre bien-être loin du stress

En contrôlant votre souffle un peu chaque jour à l'aide de petits exercices de respiration, bénéfiques lors de pics de stress, vos muscles se détendent et procurent une sensation de bien-être tout entier.

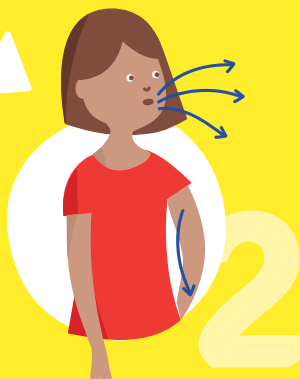
3 Vous réduisez les risques de développer une maladie respiratoire

En pratiquant une activité physique régulière, vous prenez soin de vos muscles respiratoires, et limitez les risques de survenue de maladies respiratoires chroniques (BPCO, asthme) et même des formes graves de Covid-19.

COMMENT prendre soin de son souffle ?



Inspirez doucement par le nez, pour filtrer, réchauffer et humidifier l'air avant qu'il n'arrive jusque dans vos poumons pendant 4 secondes.



Expirez lentement et plus longtemps que l'inspiration pour permettre à votre fréquence cardiaque de ralentir pendant 6 secondes.



LE BON RÉFLEXE

Dites « adieu » aux poussières, aux moisissures et aux particules polluantes issues des animaux, des plantes et des produits d'entretien en aérant votre intérieur au moins 30 minutes 2 fois par jour, hiver comme été !

ZOOM

Tour d'horizon de ces maladies respiratoires chroniques qui nous gâchent la vie en France !

L'asthme

4 millions¹ d'asthmatiques en France



Le cancer du poumon

Plus de 33 000² décès estimés en 2018



La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

3,5 millions³ de personnes atteintes, 18 000 en meurent chaque année

La tuberculose

5000⁴ nouveaux cas déclarés par an

La Covid-19

143 000⁷ décès estimés depuis 2020



La bronchite

et la bronchiolite du nourrisson



La pneumonie



Les apnées du sommeil



La fibrose pulmonaire idiopathique

La pleurésie

L'hypertension artérielle pulmonaire

La mucoviscidose

L'embolie pulmonaire



L'emphysème

Les facteurs de risques

La pollution de l'air

48 000 décès prématurés⁵

Le tabac

75 000⁶ décès par an



PASSEZ À L'ACTION EN FAMILLE

avec la

Fondation du Souffle
Donnez, Cherchons, Respirez !

Prendre soin de son souffle : une cause nationale !

10 millions, c'est le nombre de Français souffrant de maladies respiratoires chroniques. C'est trop !

Soutenir la Fondation du Souffle, c'est encourager la recherche, aider les malades et leur famille, prévenir le plus grand nombre grâce à des campagnes et des kits d'information et de sensibilisation nationales. Et si vous passiez vous aussi à l'action ?

Faites un don en vous rendant sur www.lesouffle.org

Quel athlète êtes-vous vraiment ?



Quelle que soit la manière de nous activer, notre quotidien déborde de petites occasions qui font du bien : faire ses courses, pratiquer une activité physique, se rendre au travail, se balader, danser, jouer avec ses Petits-Enfants.

Et vous, c'est quoi votre habitude ? Faites le test !

QUESTION 1

Aujourd'hui, c'est virée shopping en famille au centre commercial. Pour rejoindre le magasin de jouets du 1^{er} étage, vous optez pour :



- A. L'escalator (autant garder de l'énergie pour la suite !)
- B. Les escaliers (le premier arrivé en haut a gagné !)
- C. L'ascenseur (mais interdiction de toucher aux boutons !)

QUESTION 2

Vos Petits-Enfants insistent pour jouer à cache-cache avec vous. Vous leur répondez :



- A. Bien sûr, mais dehors (autant respirer l'air frais !)
- B. Avec plaisir, et on enchaîne avec un chat perché et une partie de Mölkky !
- C. Allez, c'est parti ! (un bon moyen de faire ses 10 000 pas par jour recommandés)



QUESTION 3

Lequel de ces 3 mantras vous inspire le plus ?



- A. Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas
- B. Ce n'est pas toujours facile mais ça en vaut toujours la peine
- C. Repousse tes limites !

QUESTION 4

Au quotidien, vous êtes du genre :

- A. Un grand marché par-ci, des petites courses par-là.
- B. Deux gros paniers pleins dans chaque main et en avant marche !
- C. Livraison de courses rapide et rangement stratégique.



QUESTION 5

Au réveil le matin, vous êtes plutôt du style :

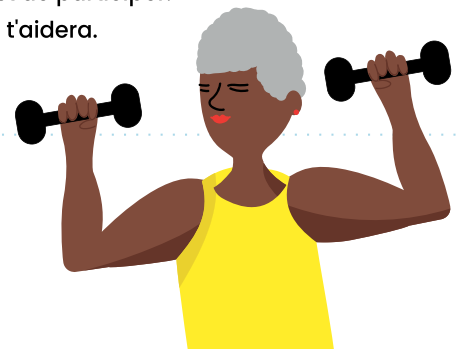
- A. À pratiquer 15 minutes de Pilates puis 10 minutes de yoga.
- B. À courir partout à la recherche de vos lunettes, votre portable et votre sac.
- C. À vous étendre de tout votre long et déambuler chez vous, un thé matcha dans les mains.



QUESTION 6

Votre devise absolue :

- A. Rien ne sert de courir, il faut partir à point.
- B. L'important c'est de participer.
- C. Aide-toi, le ciel t'aidera.



Vous avez une majorité de rouge ?

Courir ! Vous aimez ce qui va vite, vous êtes rapide. Ce qui vous motive, c'est le dépassement de soi, le défi, le résultat. Pour vous, courir c'est la vie !

Vous avez une majorité de bleu ?

Bouger ! Ce qui vous permet de vous sentir au top, c'est de vous dépenser au quotidien tout en mêlant l'utile à l'agréable. Eh oui, bouger, y'a qu'ça de vrai !

Vous avez une majorité de vert ?

Marcher ! Ce que vous préférez c'est flâner, marcher, prendre votre temps, et utiliser votre énergie pour profiter de la vie à votre rythme. Un pur bonheur !

Bouger, souffler et s'amuser !

Prêt à relever les défis respi' préférés de vos Petits-Enfants pour apprendre à mieux respirer ?

VOTRE DÉFI MAISON

Organiser la plus grande course à l'objet !

Facile : il vous suffit d'annoncer en début de course l'objet à trouver dans toute la maison (un stylo vert, un oreiller, un paquet de pâtes...), bref, des idées il y en a à l'infini chez nous. Le premier à ramener l'objet remporte la course et prend la place de celui qui annonce. Allez, tous sur la ligne de départ... À vos marques, prêts, partez !



VOTRE DÉFI CAMPAGNE

Faire voler un cerf-volant

Pour le faire décoller, confiez-le à l'un de vos Petits-Enfants et marchez 20 à 30 mètres devant. Une fois que le vent gonfle la toile, il peut alors le lâcher pour le laisser s'envoler. Il ne vous reste plus qu'à calmer votre respiration, vous concentrer, et bouger pour le faire flotter !

Qui ira le plus haut ?



VOTRE DÉFI MONTAGNE

Prendre un peu de hauteur tous ensemble

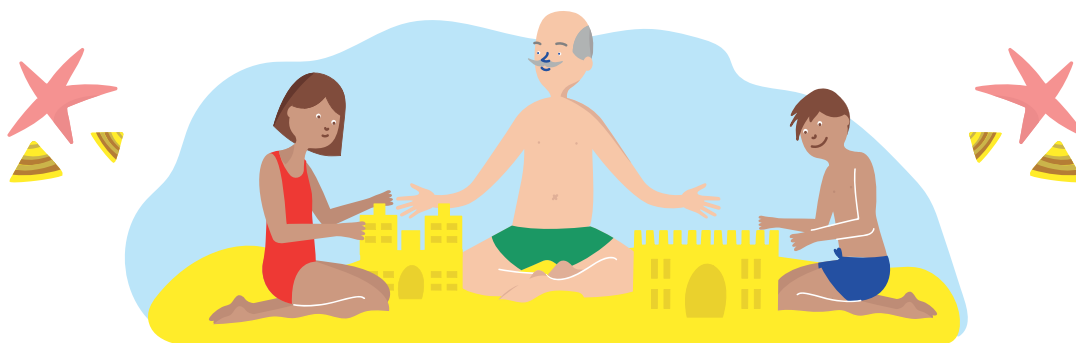
Enfilez vos chaussures de randonnée, prenez un sac à dos et une gourde bien fraîche, et hop ! À vous les beaux sapins, les vues imprenables, les terriers de marmottes et la bonne raclette qui vous attend à l'arrivée. La montagne, ça vous gagne !



VOTRE DÉFI BORD DE MER

Construire le plus grand château de sable en un temps record

Formez 2 équipes qui s'affronteront en duel. Préparez-vous, endurance et vitesse sont de mise !



TOUS À VOS AGENDAS

Le 21 novembre 2022, c'est la Journée Mondiale contre la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)

La quoi ? La BPCO est une maladie respiratoire encore relativement méconnue du grand public qui touche pourtant plus de 7,5% de la population. Dans 80% des cas, son principal facteur de risques est le tabagisme (actif ou passif). Et si vous en parliez avec vos Petits-Enfants ?

Ensemble, mobilisons-nous encore plus et soufflons le mot à notre entourage pour sensibiliser toutes les générations.

Ces chiffres vont vous souffler !

Découvrez tout ce que vous ne savez pas encore sur la respiration

Nous respirons
près de **20 000 fois**
et jusqu'à 15 000 litres d'air
par jour



ZZZ
Au **repos**,
notre rythme respiratoire moyen
est de **16 respirations**
par minute



Nos poumons
ont une capacité moyenne de
3 ou 4 litres en une
inspiration



Les poils
et les **parois nasales**
servent à
arrêter les plus grosses
poussières
contenues dans l'air que nous
inspirons

***** **En hiver**, *****
l'air frais que nous inspirons
se réchauffe automatiquement
dans le corps et forme alors un
nuage de vapeur
quand nous expirons *****



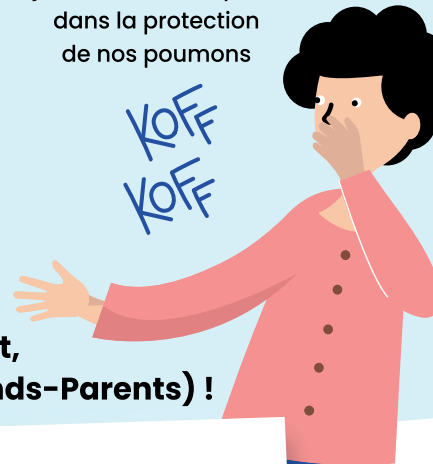
Tousser et éternuer
permettent
d'expulser les mauvaises
particules

et jouent un rôle important
dans la protection
de nos poumons

Pratiquer au moins
30 minutes d'activité
physique
par jour, ou un jour sur deux,
c'est bon pour la santé !



KOFF
KOFF



Et parce que tous ces chiffres ça creuse l'appétit,
retrouvez la recette préférée des Petits-Enfants (et des Grands-Parents) !

La recette du soufflé au chocolat

S'activer en cuisine avec toute la famille

La préparation

- Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5).
- Dans une casserole, versez 25cl lait et portez-le à ébullition.
- Ajoutez 50g de chocolat coupé en morceaux puis mélangez.
- Dans une autre casserole, faites fondre 60g de beurre, et ajoutez-y une cuillère à soupe de farine.
- Mélangez les deux casseroles, et ajoutez les 4 jaunes d'œufs.
- Battez les blancs en neige, et ajoutez la cuillère à soupe de sucre.
- Saupoudrez le tout d'une cuillère à soupe de cacao en poudre.
- Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation, puis mélangez délicatement.

La mise en place

- Beurrez les moules à soufflé, et saupoudrez d'un peu de sucre.
- Versez-y la préparation aux $\frac{3}{4}$ de chaque moule.

La cuisson

- Enfournez 15 minutes. Les soufflés doivent bien gonfler et se recouvrir d'une fine croûte.

La cuisine, 1^{ère} activité
que partagent les
Grands-Parents avec
leurs Petits-Enfants !



gm.

Le conseil gourmand de Grand-Mercredi

La transmission se joue
aussi devant les
fourneaux. L'occasion de
souffler à vos
Petits-Enfants quelques
astuces insolites pour
mieux respirer et prendre
soin de leur santé.



Le quart d'heure des Petits-Enfants



Avec ces deux pauses ludiques, apprends facilement à prendre soin de ta respiration

Découvre nos 3 conseils utiles pour préserver la santé de toute ta famille.

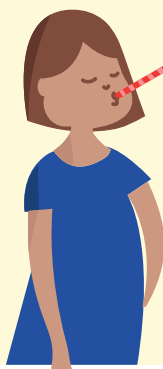
JEU N°1

Construis un flacon à bulles de savon avec ton Grand-Parent

Préparez votre mélange

Remplissez 1 verre d'eau, ajoutez 1 cuillère à café de sucre. Remuez le tout, ajoutez 4 cuillères de liquide vaisselle. Puis l'ingrédient magique : 1 cuillère d'amidon. Et hop, le tour est joué !

Munissez-vous d'une paille, et retournez le sablier. Vous avez 1 minute pour créer la plus belle bulle ! Ça va swinguer en cuisine !



Rappelle-toi que, dans toute situation, ton souffle est ton meilleur allié !

JEU N°2

Observe, puis colorie

Prends tes plus beaux feutres et colorie le dessin en laissant agir toute ta fantaisie ! Une fois terminé, sauras-tu trouver le nom de cet objet ? (Entoure la bonne réponse)

Un tourne au vent

Un moulin à vent

Un cerf-volant



Découvre nos 3 conseils utiles pour préserver la santé de toute ta famille.

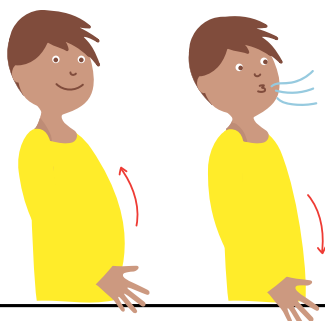


CONSEIL N°1

Inspirer, expirer

Pour bien contrôler ta respiration et faciliter le fonctionnement de ton cœur, inspire par le nez, et souffle lentement par la bouche en rentrant ton ventre.

L'expiration doit être plus lente que l'inspiration.



CONSEIL N°2

Méditer, souffler

Une respiration bien menée est essentielle pour ta santé physique et mentale. Pratiquer un peu de méditation au quotidien t'aide à mieux contrôler ta respiration et permet à ton corps d'aller toujours plus loin !



CONSEIL N°3

Sortir, prendre l'air

L'air extérieur est en moyenne 5 à 8 fois moins pollué que l'air intérieur. Prends le réflexe de sortir pour t'aérer régulièrement, idéalement 2 fois par jour, et aère chaque jour ta chambre.

Les **bons** pour... une bouffée d'air frais !

Découvrez nos 8 bons à découper et à distribuer à toute la famille

BON POUR
le plus grand
KARAOKÉ
ohé ohé

BON POUR
un jeu
de twister
en famille

BON POUR
un défi sportif

BON POUR
un jeu
de devinettes
super chouettes

BON POUR
4 activités
MÉGA FUN
à faire en plein air

BON POUR
une chasse au trésor
GRANDEUR NATURE

BON POUR
une séance
de yoga
hyper relaxante

L'INFO POUR S'ENDORMIR
MOINS BÊTE

**Souffler ses bougies d'anniversaire,
ça vient d'où ?**

De la Grèce Antique ! Pour marquer leur anniversaire, les Athéniens avaient pour coutume de déposer au temple d'Artémis, déesse de la Nature, de la fécondité et de la fertilité, un gâteau rond au miel symbole de la Lune, avec, autour, des cierges imitant la lueur de l'astre. **Après avoir prié, ils faisaient un vœu, puis soufflaient sur les bougies en signe de considération et de dévotion envers Artémis.**

CE JOURNAL EST À OFFRIR À TOUS LES GRANDS-PARENTS QUE VOUS CONNAISSEZ ! EN EFFET, IL A ÉTÉ PROUVÉ QU'IL FAISAIT BEAUCOUP DE BIEN À LA VIE DE FAMILLE.

Ce journal vous est
proposé par

**grand
mercredi**

Marque préférée
des Grands-Parents
en France

Invitez tous vos amis Grands-Parents à se connecter sur :
www.grand-mercredi.com