

# Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Avril 2010



**Nouvelle habitude à adopter!** Au nom de La Capitale, je suis heureux de vous présenter le tout premier bulletin d'information du programme **Viva! Santé**. Celui-ci vous propose des trucs et conseils pour vous aider à conserver de saines habitudes au quotidien. Prenez quelques minutes de lecture pour votre mieux-être!



**M. Dean Bergeron, B.Sc. Act.**  
Directeur de la gestion de la présence au travail et promotion de la santé et athlète paralympique

## Plaisir et santé: le chocolat noir



Source de minéraux, de vitamine B et d'antioxydants, le chocolat contribuerait à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certaines formes de cancer. Pour bénéficier de ces propriétés, il est recommandé de choisir un chocolat noir à haute teneur en cacao (ex. : plus de 70 %) au simple chocolat au lait.  
Les diététistes du Canada: [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## Viva! le soleil

Le soleil se pointe! C'est le temps de faire le plein de **vitamine D** pour garder vos os en santé et prévenir, notamment, l'ostéoporose. Trois fois par semaine, 10 à 15 minutes d'exposition sans protection (entre 11 h et 14 h) suffisent en général. Pensez crème solaire si c'est plus long!  
Ostéoporose Canada: [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

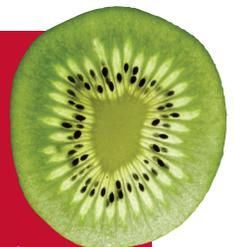
## Vrai ou Faux

Les contenants de plastique au four à micro-ondes augmentent les risques de cancer...

**Faux.** Les contenants conçus et étiquetés spécialement pour cet usage ne posent pas de problèmes. Toutefois, pour chauffer des aliments, on ne devrait jamais utiliser, par exemple, des contenants de margarine ou de yogourt!  
Santé Canada: [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## Saviez-vous que...

Chaque semaine, **3 300 Canadiens** apprennent qu'ils ont le cancer? Environ la moitié des cas pourrait être évités... Comment? En favorisant un mode de vie sain, une alimentation riche en fruits et légumes et la pratique d'activités physiques. Profitez d'avril (**Mois de la jonquille et de la lutte contre le cancer**) pour faire une différence en appuyant la **Société canadienne du cancer** par vos dons.  
Société canadienne du cancer: [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)



## Trois fois rien

Faire 3 séances de 10 minutes dans la journée, c'est l'équivalent de 30 minutes continues. Des exemples? Marcher le matin et le soir pour se rendre au travail, préférer les escaliers aux ascenseurs, danser avec les enfants... Bougez au gré de votre imagination!

## Définitions:

**A** comme **Antioxydants**: substances qui empêchent les radicaux libres d'attaquer les cellules du corps.

**O** comme **Ostéoporose**: maladie du squelette caractérisée par une diminution de la masse osseuse entraînant la fragilité des os.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Marie-Claude Roy B.Sc. Kinésiologue, Conseillère en promotion de la santé au **1 877 887-5328**.