

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Mai 2010



Viva! était là!



Sur la photo :
Marie-Claude Roy,
conseillère en promotion
de la santé de La Capitale,
Julie Desroches, Sylvie
Dulude et Véronique Richer.

Événement de clôture du concours de marche chez Plaisirs Gastronomiques

Le concours de marche réalisé à l'automne 2009 chez Plaisirs Gastronomiques à Boisbriand fut un véritable succès. En effet, les 162 employés participants ont fait plus de 61 millions de pas alors que l'objectif de départ était de 35 millions. Bravo à tous les marcheurs et marcheuses!

Viva! les travaux extérieurs

Profitez du beau temps pour prendre l'air et réaliser quelques travaux extérieurs! Ces activités physiques, même si elles sont peu intenses, contribuent à votre dépense énergétique quotidienne et à maintenir vos muscles et vos os en santé.

Nombre de kilocalories brûlées pendant 10 minutes d'activité physique, en fonction du poids corporel.

Poids corporel	57 kg ou 125 lb	80 kg ou 176 lb
Activité		
Laver les vitres	35	48
Travaux de jardinage légers	30	42
Tondre le gazon (tondeuse à moteur)	34	47
Tondre le gazon (tondeuse manuelle)	38	52
Piocher et travailler à la pelle	56	78
Laver la voiture	37	50

Source : Centre de santé et de services sociaux Richelieu-Yamaska

Stressé? Testez la respiration abdominale

Lorsque nous sommes stressés, notre respiration est plus courte et plus saccadée. Voici un exercice pour vous aider à vous détendre et à reprendre le contrôle de votre respiration.

- Fermez la bouche, inspirez par le nez et gonflez bien le ventre. Les épaules restent basses.
- Expirez lentement en rentrant progressivement le ventre.
- Répétez ce cycle 5 fois.

Vivez chaque expiration comme une sensation de libération. La phase d'expiration est plus lente et plus longue que l'inspiration. Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez ainsi votre niveau de stress.

Plaisir et santé: un p'tit smoothie avec ça?

Smoothie: boisson lisse, rafraîchissante, à base de fruits frais ou congelés, de jus, de lait, ou les deux. Voici une recette pour 1 personne permettant d'ajouter des fruits à votre petit déjeuner:

- 1 banane moyenne
- ½ tasse de fraises congelées
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 cuil. à soupe de yogourt à la vanille
- Passer le tout au mélangeur



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