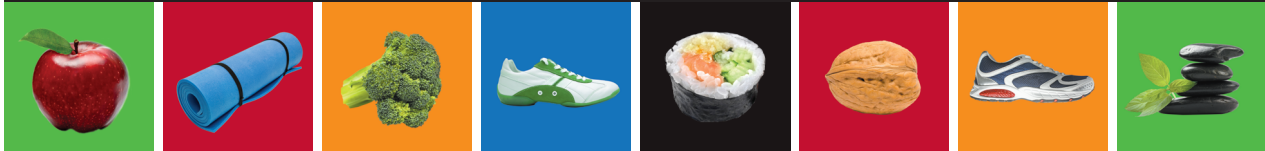


Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Juillet 2010



Viva ! l'été

L'échauffement au golf

Pourquoi ?

Pour échauffer vos muscles, lubrifier vos articulations dans un objectif de performance améliorée et de prévention des blessures.

Quand ?

Avant chaque partie, dans les 45 minutes précédant le départ.

Comment ?

En réalisant les exercices suivants :

- 1 Épaules : rotation des épaules vers l'arrière
1 x 30 sec
- 2 Abdominaux obliques et carrés des lombes : flexion latérale du tronc
1 x 30 sec de chaque côté
- 3 Ischio-jambiers : flexion du tronc vers l'avant
1 x 30 sec
- 4 ½ élans : exécuter des ½ élans avec un bâton court (p. ex. : « pitching wedge »)
10 fois
- 5 ¾ d'élans : exécuter des ¾ d'élans avec un fer
10 fois
- 6 Élans complets : exécuter des élans complets avec un bois 1
10 fois



S'hydrater pour ne pas ratatiner !

Il est midi, il fait chaud et le soleil vous dore la peau. La piscine ou la mer sont assurément rafraîchissantes, mais ne vous permettent pas de récupérer les liquides perdus par la sudation au soleil.

Recommandation : buvez 1 à 2 gorgées de votre boisson favorite toutes les 10 minutes : eau, limonade, thé glacé, jus frais... N'attendez pas d'avoir soif, celle-ci est un signe de déshydratation.

Attention, l'alcool n'est pas une boisson hydratante. Il a plutôt l'effet inverse. Si vous consommez de l'alcool, buvez de l'eau comme recommandé précédemment. Vous vous porterez mieux le lendemain !



Vrai ou Faux



Seules des lunettes solaires de qualité sont en mesure d'assurer une bonne protection pour les yeux.

Vrai. Des verres fumés de qualité atténuent au moins 85 % de la lumière visible en plus de filtrer les rayons UV. Ils protègent vos yeux contre les dangers des ultraviolets qui s'accroissent vers le milieu de la journée ou à cause de la réflexion sur l'eau.

Source : Passeport santé

Marinades et BBQ : pas seulement une question de goût !

Les marinades, aussi simples soient-elles, permettent d'éliminer 92 à 99 % des composés cancérigènes qui peuvent résulter de la cuisson au barbecue.

- utilisez votre vinaigrette préférée, idéalement à base d'huile d'olive
- faites mariner au réfrigérateur pendant quelques heures

Utilisez un thermomètre pour ne pas trop faire cuire les viandes :

Poulet	74 °C à 82 °C (165 °F à 180 °F)
Bœuf haché, porc et agneau	71 °C à 77 °C (160 °F à 170 °F)
Steak	63 °C à 71 °C (145 °F à 160 °F)

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


La Capitale
assurances et gestion du patrimoine


viva!
santé