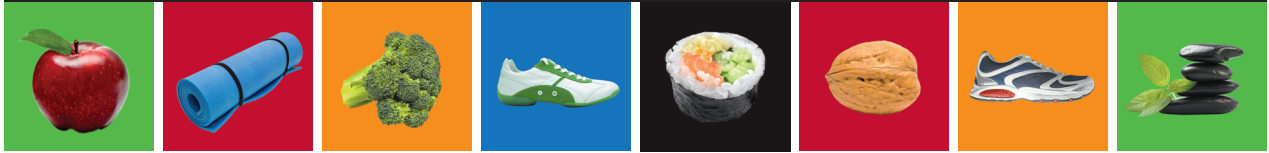


Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

août 2010



Viva! l'épluchette de blé d'Inde

Bien connu des récoltes d'août, le blé d'Inde peut être apprêté de différentes façons. Voici quelques suggestions Viva! santé.

Mode de cuisson: Cuit au four ou sur le BBQ dans ses feuilles (25 minutes).

Assaisonnement: Utilisez le beurre avec modération. Badigeonnez plutôt votre épi d'une vinaigrette à base d'huile d'olive et de fines herbes. Vous réduirez ainsi vos **calories**: 110 par épi au lieu de 146 avec une noisette de beurre!

Propriétés: Parmi les céréales les plus répandues (maïs, avoine, blé et riz), c'est le maïs qui possède le plus d'antioxydants.

Passeport santé: www.passeportsante.net



Pour vos vacances, sortez de l'ordinaire

Le camping c'est extra pour se retrouver dans la nature et pratiquer une foule d'activités comme la randonnée, la pêche ou le canot. La corvée du montage-démontage vous ennuie? Faites l'expérience de dormir dans une tente Huttopia ou une yourte – on peut même regarder les étoiles sous le puits de lumière de cette dernière. Confortables et entièrement équipées, ces installations vous permettent de consacrer tout votre temps... à la détente et au plein air!

Sépaq: www.sepaq.com
Parcs Canada: www.pc.gc.ca



S'entraîner à la chaleur

Gare à l'insolation et au coup de chaleur (étourdissements, lèvres et langue sèches, fatigue intense): buvez beaucoup d'eau! Si vous pratiquez une activité plus intense, le meilleur temps pour s'entraîner est au lever ou au coucher du soleil.

Boisson sportive maison

- 300 ml de jus d'orange ou de pomme
- 200 ml d'eau
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel

Passeport santé:
www.passeportsante.net

La rentrée avec le bon sac à dos

C'est bientôt le retour en classe pour vos enfants. Voici quelques conseils pour choisir un sac d'école qui ne les fera pas trop souffrir... Du moins, leur dos!

Format: À la taille de l'enfant. Le sac à dos ne doit pas dépasser le haut de ses épaules ni le bas de ses hanches. Un sac trop grand pourrait le blesser.

Poids: Une fois rempli, le sac doit correspondre au maximum à 10 % du poids de l'enfant (p.ex.: si l'enfant pèse 25 kg / 55 lb = 2,5 kg / 5,5 lb).

Bretelles: Elles doivent être bien rembourrées (d'une largeur de 5 cm) et bien ajustées (à la même hauteur et près du corps) tout en permettant aux bras de bouger librement.

Matière: Privilégier la toile, car le cuir est plus lourd.

Association des chiropraticiens du Québec:
www.chiropratique.com

Association chiropratique canadienne:
www.chiropracticcanada.ca



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