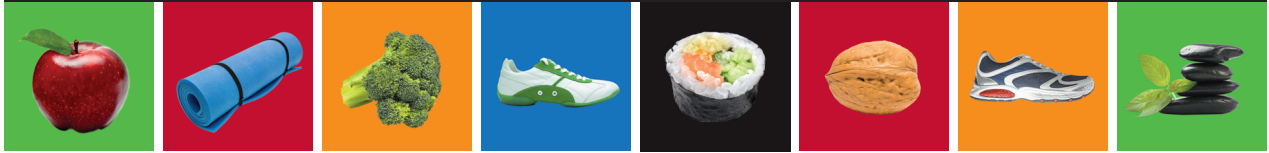


Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Novembre 2010



Votre site Viva! santé est maintenant en ligne. Vous y trouverez une multitude de renseignements concernant la santé et le mieux-être en milieu de travail.

www.viva-sante.ca



Viva! était là!



La semaine de la santé chez Stryker

Lors de la semaine de la santé chez Stryker, les employés ont pu découvrir les smoothies. Merci à vous tous de votre participation et de votre accueil.

Vrai ou Faux

Les boissons gazeuses font vieillir prématurément.

Vrai. Consommer une trop grande quantité de phosphates (en surabondance dans les aliments industriels) peut mener à la décalcification osseuse et potentiellement à l'ostéoporose.

Source : Ostéoporose Canada



Le yoga, pourquoi pas?

Le yoga est des plus bénéfiques pour la santé :

- En plus de raffermir la musculature, il améliore la respiration, la mémoire, la digestion et le système cardiovasculaire ;
- Il diminue aussi le stress, l'anxiété et l'hypertension artérielle.

Accessible à tous, on peut le pratiquer dans un cours qui se donne près de chez soi ou à la maison à l'aide d'un DVD d'exercices !

Consulter www.federationyoga.qc.ca pour plus de détails



Gare à la dépression saisonnière

Avec l'arrivée du mois de novembre, les journées raccourcissent et le manque de soleil se fait ressentir...

Trois conseils pour se blinder :

- 1 Dormir suffisamment.
- 2 Sortir, prendre l'air et marcher.
- 3 S'exposer à la lumière naturelle.

La « photothérapie » peut être parfois nécessaire. On y utilise une lampe fluorescente qui émet de 5 000 à 10 000 luxes avec filtre pour ultraviolets. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre une telle thérapie.

Consulter le site de l'Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Marie-Claude Roy B. Sc., kinésiologue, conseillère en promotion de la santé au **1 800 463-4856 poste 60231**.


La Capitale
assurances et gestion du patrimoine

