

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Juillet 2011



VRAI ou FAUX

1 La maladie du hamburger est causée par la bactérie *E. coli*.



VRAI Les deux façons les plus communes d'entrer en contact avec la bactérie *E. coli* sont la manipulation du bœuf haché cru sans prendre de précautions et la consommation de bœuf haché insuffisamment cuit.

Utilisez un thermomètre et vérifiez chaque morceau de viande. La température interne doit atteindre 71 °C (160 °F).

Source : Santé Canada

3 Le pamplemousse peut nuire à ma santé.



VRAI Le pamplemousse ou son jus contiennent des substances qui interfèrent avec le mode d'assimilation de certains médicaments par l'organisme. Résultat : la quantité de médicaments peut augmenter dans le sang et entraîner des effets secondaires graves. Nommons, entre autres, les médicaments pour le traitement du cancer, de l'angine de poitrine, de la dépression et de l'hypertension artérielle.

Source : Santé Canada

2 Les redressements assis feront fondre mes poignées d'amour !

FAUX Les redressements assis tonifient les muscles du ventre mais n'ont aucun effet sur la couche de graisse qui les recouvre. L'activité physique qui procure un bon essoufflement et une sensation de chaleur est beaucoup plus profitable pour faire fondre votre graisse abdominale. La combinaison des deux est donc la recette secrète !

Recommandation :

- cardio 6 à 7 fois/semaine
- musculation 3 à 4 fois/semaine

Source : Marie-Claude Roy, kinésiologue

4 Le lait entier est plus nutritif que le lait écrémé.

FAUX Écrémé ou entier, le lait contient autant de vitamines et de minéraux. Seule différence : le nombre de calories !



Pour une quantité de 250 ml	Calories
Lait écrémé	91
Lait 1 %	100
Lait 2 %	129
Lait 3,25 %	157
Lait au chocolat	190

Source : lait.org

5 En cas d'insomnie, il faut rester au lit.

FAUX Au contraire ! Les insomniaques se retrouvent ainsi frustrés et il en résulte un sommeil de mauvaise qualité. Il vaut mieux se coucher plus tard et ressentir la fatigue en espérant dormir jusqu'au lendemain et se lever dès le réveil.

viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?
Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.

LaCapitale

viva!
santé