# Quand la viva! tout va

#### **BULLETIN D'INFORMATION**

Juillet 2011















# **VRA OUFAUX**

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



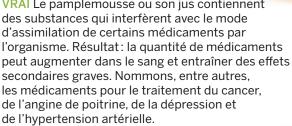
**VRAI** Les deux façons les plus communes d'entrer en contact avec la bactérie *E. coli* sont la manipulation du bœuf haché cru sans prendre de précautions et la consommation de bœuf haché insuffisamment cuit.

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

Source: Santé Canada

## vral Le pamplemousse ou son jus contiennent

Le pamplemousse peut



Source: Santé Canada

### 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

## 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

#### 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



