

# Quand la viva! tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Août 2011



## La crème glacée,

un sain frisson de plaisir ?

Oui, disent les nutritionnistes.

La crème glacée peut avoir sa place dans une alimentation équilibrée.

Ce produit laitier comporte un côté sain avec sa teneur en calcium et en phosphore, mais il est préférable d'en limiter la consommation en raison du nombre élevé de calories qu'il contient.

Voici quelques idées alternatives tout aussi savoureuses, mais moins riches en matières grasses :

- un lait ou un yogourt glacé
- un sorbet
- une coupe glacée : beaucoup de fruits frais et un peu de crème glacée
- un smoothie aux fruits à base de yogourt

Source : dietitians.ca



## 30 minutes

d'activité physique...

font perdre combien de calories ?



Voici ce qu'un homme ou une femme de 68 kg (150 lb) peuvent perdre en calories par type d'activité. Notez que si votre poids est moindre, votre dépense énergétique sera réduite. À l'inverse, vous brûlez plus de calories si votre poids est plus élevé. Bien sûr, la vitesse et l'intensité à laquelle vous pratiquez l'activité peuvent également influencer les résultats.

Activité	Calories
Marche rapide	150
Golf (si vous transportez votre sac)	150
Vélo	200
Course à pied (jogging)	240
Patin à roues alignées	240
Natation (longueurs)	270

Source : passeportsante.net

## Santé oculaire

et rentrée scolaire

La rentrée scolaire approche ! Voilà l'occasion pour prendre rendez-vous chez votre optométriste afin de prévenir d'éventuels problèmes de santé oculaire de votre enfant.

### Fréquence recommandée par les optométristes

- Entre 2 et 5 ans : à 3 ans et avant l'entrée à l'école
- De 6 à 19 ans : chaque année
- Adultes : tous les 2 ans

Source : opto.ca

## Saviez-vous que ?

La portion recommandée pour votre steak, votre poulet ou votre poisson équivaut à la taille de la paume de votre main et à l'épaisseur de votre petit doigt.

Source : Santé Canada

## Question santé

Quel petit fruit parmi les suivants contient le plus d'antioxydants ?



Framboise



Fraise



Bleuet

Source : passeportsante.net

Réponse : bleuet

viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?  
Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

La Capitale

viva!  
santé