

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Octobre 2011



Toute une bette!

Que de bénéfiques santé il y a dans la betterave!

Voici 3 raisons d'en consommer :

■ Son excellent pouvoir antioxydant aide à lutter contre les maladies cardiaques et certains cancers.

■ On le dit efficace contre les maux de tête, les problèmes cutanés et les douleurs menstruelles.

■ La lutéine et la zéaxanthine — deux antioxydants contenus dans ses feuilles — pourraient améliorer la santé oculaire en réduisant le risque de dégénérescence maculaire — c'est-à-dire la détérioration de la macula, une petite zone de la rétine située au fond de l'œil, près du nerf optique — et de cataracte.

Sources : passeportsante.net

C'est l'Halloween, on veut bricoler!

Bricoler avec les enfants ajoute à l'esprit festif de l'Halloween.

Il n'est pas nécessaire de courir les magasins pour dénicher le nécessaire. Voici une idée simple de mobile à réaliser.

Marche à suivre :

- 1 Tracez et découpez des citrouilles de grosseurs différentes dans du papier construction orange.
- 2 Décorez-les avec des plumes, des boutons, des pâtes alimentaires, des collants, de la dentelle, etc.
- 3 Collez les citrouilles recto verso de chaque côté d'un ruban ou d'une ficelle et suspendez au plafond.

Pour d'autres idées : educatout.com



L'exercice physique...

un médicament pour la dépression?

Deux recherches récentes démontrent que 30 minutes d'exercice énergique trois fois par semaine équivaut à l'effet d'un médicament pour traiter à court terme la dépression majeure et empêcher les rechutes.

Alors, bougez! C'est bon pour le moral!

Source : passeportsante.net



Saviez-vous que ?

Naturelle ou en additif, la caféine s'infiltré dans plusieurs produits, dont le café, le thé et les boissons au cola. Mais quelle quantité quotidienne de caféine est jugée raisonnable? On dit qu'un adulte en santé devrait se limiter à 400 mg par jour, soit trois tasses de café de 250 ml. Ce tableau illustre la teneur en caféine de boissons populaires :

Boisson et portion	Caféine
Café filtre (250 ml)	110 à 180 mg
Café espresso (50 ml)	90 mg
Café instantané (250 ml)	60 à 100 mg
Café instantané décaféiné (250 ml)	5 mg
Thé régulier en sachet (250 ml)	43 mg
Thé vert (250 ml)	30 mg
Thé en feuilles (250 ml)	50 mg
Boisson gazeuse de type cola (355 ml)	35 à 40 mg
De type cola diète (355 ml)	39 à 50 mg

Source : Santé Canada www.hc-sc.gc.ca

viva-sante.ca

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

LaCapitale

viva!
santé