

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Février 2012

## Viva! santé

Votre programme santé en entreprise



Dites  
« je t'aime »  
autrement

La **Saint-Valentin**, quelle occasion propice à exprimer son amour à ses proches! Cette année, faites autrement en offrant votre temps. Quelques suggestions:

- faire du gardiennage ou du bénévolat;
- jouer avec les enfants;
- tendre l'oreille ou rendre visite à quelqu'un;
- écrire une lettre à la main;
- se proposer pour de menus travaux.



### INFO-BULLE

Avez-vous déjà songé à suivre un cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR)?

La Croix-Rouge offre des formations pour tous. Renseignez-vous!

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

[www.viva-sante.ca](http://www.viva-sante.ca)

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

## Les fibres sous la loupe



Les fibres ont de nombreux bienfaits sur la santé. Il en existe deux types : les fibres solubles et les fibres insolubles.

### Les fibres solubles,

lorsque mélangées à de l'eau, peuvent contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires en abaissant le taux de cholestérol et en maintenant le bon taux de sucre dans le sang. Les meilleures sources sont les céréales à l'avoine comme le gruau, les légumineuses, l'orge et les fruits à pépins ou riches en pectine (par ex.: pommes, agrumes, fraises et poires).



### Les fibres insolubles

aident à prévenir la constipation en augmentant le volume des selles. Elles favorisent aussi la satiété, donc le contrôle de l'appétit. On les retrouve, entre autres, dans les céréales de blé, les aliments à grains entiers, les légumes verts et les fruits, les noix et les graines.

Enfin, peu importe le type de fibres, il faut boire de 1 à 1,5 litre d'eau par jour pour les rendre efficaces.

Source : [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

## Attention à votre tension!



L'activité physique pratiquée pendant 30 minutes continues par jour influence positivement la tension artérielle. Or, il vaut mieux préférer une activité d'intensité moyenne et plus longue à un exercice court et intense.

Source : [www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)

Habile-toi  
chaudement  
ou tu vas  
attraper  
la grippe

## Mythe ou réalité?

Mythe

La grippe demeure un virus transmissible par des gouttelettes respiratoires projetées par des personnes infectées qui toussent, éternuent ou parlent. Vous pouvez aussi la contracter par un contact avec une surface contaminée. Le mieux est de se laver les mains fréquemment si l'on fréquente des personnes atteintes.

Source : [www.combattezlagrippe.ca](http://www.combattezlagrippe.ca)

