

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juillet 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Avez-vous la fibre?

Il est recommandé de consommer chaque jour de 25 g à 35 g de fibres et de boire beaucoup pour favoriser le transit intestinal. Mais où se cachent ces fibres? Voici un tableau de certains aliments et de leur apport en fibres:

Tableau équivalence en fibre		
Aliment	Portion	Quantité de fibres (g)
Pomme de terre avec pelure cuite au four	1 grosse	8 g
Avocat	1 fruit de 100 g	7
Pois verts cuits	125 ml (½ tasse)	5,6
Germe de blé	5 cuillères à soupe	5,2
Mélange de légumineuses	125 ml (½ tasse)	5
Spaghetti de blé entier	250 ml (1 tasse)	4,5
Poire avec la pelure	1 fruit de 140 g	4
Dattes ou figes séchées	60 ml (¼ tasse)	3,8

Source : www.servicevie.com



Suivez la nouvelle vague

Vous aimez bouger. Vous aimez la nouveauté. Il vous faut découvrir le surf à pagaie. Autrement appelé paddleboard, ce sport se pratique en mer proche du rivage ou en eau douce. Imaginé en Polynésie, le surf à pagaie consiste à se tenir debout sur une longue planche de surf avec antidérapant et à ramer pour se déplacer. Le paddleboard met à profit tout le corps et renforce particulièrement les muscles du tronc et la ceinture abdominale.

www.viva-sante.ca

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

En un tour de main

Juillet appelle les grillades sur le barbecue. Que représente une portion de viande saine et équilibrée? En fait, une portion jugée suffisante devrait ressembler à l'équivalent de la paume et de l'épaisseur de votre main. Les dimensions d'un jeu de cartes forment aussi un bon indicateur.

Source : www.plaisirsante.ca



Faites ce que je fais!

On a beau dire, les enfants retiennent bien plus les gestes que les paroles. Comme parents, vous pouvez agir comme modèles et les inciter à pratiquer de l'activité physique. Quelques conseils pour y parvenir :

- lancez-vous un défi et participez à un événement sportif. Invitez vos enfants à devenir vos partisans;
- réduisez le temps passé devant la télévision et l'ordinateur et bougez. Incitez vos enfants à vous imiter;
- optez pour des modes de déplacements actifs comme la marche, le vélo ou la trottinette;
- fixez-vous un objectif et inscrivez vos progrès sur un tableau à la vue dans la maison;
- réservez une soirée par semaine pour la pratique d'un sport ou une balade en vélo en famille.

Source : www.phac-aspc.gc.ca