

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Janvier 2013

Viva! santé

Programme santé en entreprise

150 minutes d'activité, des jours de longévité!

L'activité physique serait-elle une pilule miracle? En quelque sorte pour un adulte de 18 à 64 ans qui pratique chaque semaine 150 minutes d'activité physique modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Concrètement, cette habitude de vie diminue les risques:

- De 20 % à 30 % d'un décès prématuré
- De 30 % de maladies cardiovasculaires
- De 30 % d'hypertension artérielle
- De 20 % à 40 % de certains types de cancers (notamment du côlon, du sein et du poumon)
- De 30 % de diabète de type 2
- D'ostéoporose par le maintien d'une bonne santé osseuse
- De surpoids et d'obésité
- De dépression par une amélioration du moral et de l'estime de soi

Source : www.scpe.ca ou www.csep.ca

Le sucre... au naturel!

Il existe de proches parents du sucre blanc qui offrent une meilleure valeur nutritionnelle. Ce tableau vous dévoile les solutions de remplacement naturelles du sucre.



Pour 2 cuillères à soupe complètes	Sucre blanc	Cassonade	Miel	Mélasses	Sirop d'érable	Sucre de canne
Calories	133	126	101	93	87	129
Vitamines	Aucune	Du complexe B	C et du complexe B	Du complexe B	Du complexe B	C et du complexe B
Minéraux	Aucun	Sodium, calcium, magnésium, potassium	Sodium, calcium, phosphore, fer, magnésium, potassium	Calcium, potassium, fer, cuivre, magnésium	Fer, zinc, calcium, potassium, manganèse	Calcium, fer, magnésium, potassium

Note

En grande quantité, il diminue l'effet bénéfique des autres aliments.

Il s'agit en fait de sucre blanc auquel on a ajouté de la mélasse.

Les miels les plus foncés, comme ceux issus du tournesol et du sarrasin, contiennent davantage d'antioxydants que les miels plus pâles.

La mélasse verte ou noire vendue dans les magasins d'aliments naturels ou les sections santé des épiceries a une valeur ajoutée.

Sa quantité de phénols lui donne un pouvoir antioxydant.

Pour une bonne valeur nutritive, il faut choisir le sucre de canne complet ou intégral.

L'équation du retour aux saines habitudes

BONNE ALIMENTATION + SOMMEIL + ACTIVITÉ PHYSIQUE =



www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous. www.facebook.com/VivaSante

La Capitale