

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mars 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Mangez-vous vos émotions?

Votre appétit va-t-il au-delà de votre faim? Voilà une grande question. La nourriture et les émotions sont parfois si liées qu'elles ne semblent former qu'un tout. Et pas que les émotions négatives; le plaisir et la joie sont aussi du lot. Certaines situations peuvent susciter une émotion qui pousse vers l'assiette. Si vous pensez trouver du réconfort dans la nourriture, il convient de vous questionner ou de consulter un professionnel de la santé (psychologue ou nutritionniste).

Pour ce faire, visitez le site www.cpa.ca ou www.dietitians.ca.



Sport INTENSE et lait au chocolat

De toutes les boissons à consommer après une activité physique intense d'une durée de plus d'une heure, le lait au chocolat se hisse au haut de la liste. Certaines études démontrent que le lait au chocolat est bien dosé pour la récupération en raison de son rapport de 27 g de glucides et de 9 g de protéines pour une tasse. Le sodium et le potassium compensent les électrolytes perdus par la transpiration. Une tasse (250 ml) est une quantité suffisante.

Source : passeportsante.net

Les noix dans tous leurs états

Les noix sont remplies de bienfaits pour la santé. Elles offrent, entre autres, une bonne source de protéines, de fibres et de vitamine E. Quant à leur teneur en gras, elles contiennent surtout de bons gras

(mono-insaturés) qui aident à réduire le cholestérol sanguin. Privilégiez-les en collation. Une portion raisonnable équivaut à 30 g ou ¼ de tasse.

Source : www.lesnoix.com et www.conseilsnutrition.tv



Noix et arachides (30 g ou ¼ de tasse)	Énergie (calories)	Fibres (g)	Oméga-3 (g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Oméga-9 (g) GRAS MONO-INSATURÉS
Noisettes	194	2,8	0,02	3	5	14
Noix du Brésil	194	2,3	0,01	4	4	7
Noix de Grenoble	185	1,9	2,6	4	4	2,5
Pacanes	180	2,7	0,28	3	4	11,6
Pistaches	178	3,2	0,08	7	9	7,6
Amandes	165	3,3	0	6	6	9,1
Arachides	160	2,4	0	7	5	6,9
Noix d'acajou	160	0,9	0,002	5	9	6,7



Le point sur les PROTÉINES

Une tendance se dessine en matière de régimes riches en protéines. Mais attention, il faut respecter l'apport quotidien recommandé. Pour connaître vos besoins, utilisez les valeurs suivantes que vous multipliez par votre poids corporel (en kilogramme).

Valeurs:

- **Adulte en bonne santé:** 0,8 g/kg
- **Athlètes d'endurance:** de 1,2 à 1,6 g/kg
- **Entraînement en force/puissance:** de 1,6 à 1,8 g/kg
- **Sports « intermittents » (soccer, hockey, basketball, etc.):** de 1,2 à 1,6 g/kg

Exemples de sources de protéines:

Aliment	QUANTITÉ	PROTÉINES
Poitrine de poulet	100 g	= 33 g
Filet de porc	100 g	= 30 g
Bœuf haché maigre	100 g	= 28 g
Lentilles	250 ml	= 18 g
Fromage cottage 1% M.G.	125 ml	= 15 g
Lait	250 ml	= 9 g
Amandes rôties	60 ml	= 8 g
Yogourt nature	125 ml	= 7 g
Œuf	1 gros	= 6 g

Source : www.extenso.org et www.canadiensensante.gc.ca

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.
www.facebook.com/VivaSante

LaCapitale