

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mai 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



HOMARD ce qui se cache sous sa carapace

En plus de son goût fin, le homard offre une bonne dose de vitamines B et E, de protéines et de minéraux (phosphore, cuivre, zinc et sélénium). Riche en oméga-3 et faible en gras saturés (98 calories et 0,6 g de matières grasses par 100 g de chair cuite à la vapeur), son contenu sain pourrait faire rougir bien d'autres aliments!

Source : www.homardduquebec.com et www.passeportsante.net



Feu vert aux têtes-de-violon!

Le printemps ramène avec lui les têtes-de-violon aussi nommées crosses de fougère. Ces jolies volutes sont particulièrement riches en antioxydants et en protéines, jusqu'à 3 ou 4 fois plus que la carotte, le navet ou la laitue. Manganèse, cuivre, fer et vitamines A, B2, B3 et C forment l'essentiel de son contenu.

Source : www.passeportsante.net et www.radio-canada.ca

Méditation, pourquoi pas?

Au Canada, une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale pendant sa vie. Combattre les effets néfastes du stress par la méditation est une stratégie bénéfique pour plusieurs.

Trucs de méditation 101

1. Assoyez-vous confortablement, le dos et la tête en ligne droite.
2. Inspirez et expirez profondément.
3. Relâchez vos muscles, soyez lourd.
4. Concentrez-vous sur un objet ou une image agréable pendant 5 à 10 minutes.
5. Cherchez à demeurer dans l'instant présent, comme dans une bulle, pour augmenter la conscience de vous-même.

Source : www.psychologies.com et www.semainedelasantementale.ca



Activité physique et arthrose: un bon ménage?

De récentes études mettent un bémol au fait que le sport pourrait dégrader le cartilage. Au lieu de tout arrêter, la personne atteinte d'arthrose devrait :

- réduire l'intensité, le nombre de fois par semaine ou la durée de son activité;
- améliorer sa technique;
- choisir une activité à faible impact comme le vélo, la natation ou la marche;
- avoir un équipement adéquat;
- s'accorder du repos entre les périodes d'activité.

Enfin, souvenez-vous que le sport aide à maîtriser la prise de poids qui, elle, peut augmenter le risque d'arthrose ou l'aggraver.

Source : www.professionsante.ca et www.hc-sc.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 