

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juin 2013

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise

### Cet été, hydratez vous...

En plus de boire votre ration  
quotidienne de liquide,  
privilégiez les aliments  
qui regorgent d'eau...



### Les escaliers, ça marche!

C'est connu... monter des escaliers est bon  
pour le cœur, bon pour les muscles des  
cuisses et des fesses, bon pour perdre du  
poids. Mais qu'en est-il vraiment?

MONTER 4 étages (70 marches)

 **10**  
CALORIES /1 minute

Ainsi, si vous faites 5 minutes d'escaliers  
par jour, cela équivaut à 25 minutes par  
semaine et 1 300 minutes par année.

1 300 minutes x 10 calories = 13 000

 **13 000**  
CALORIES /1 an

13 000 calories brûlées = 4 livres perdues  
ou 52 barres de chocolat ou 33 cafés latté  
aromatisés ou 14 trios Big Mac<sup>MD</sup>.

Il est normal d'être essoufflé en montant  
les escaliers. Toutefois, avec la pratique  
et le temps, vous serez moins essoufflé  
dans l'ascension et vous récupérerez plus  
rapidement! Vous serez donc plus en forme!

Source : Marie-Claude Roy, kinésiologue

[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).



Suivez-nous.  
[www.facebook.com/VivaSante](http://www.facebook.com/VivaSante)



### Hypertension et activité physique

Aujourd'hui, **près de 20 % des gens vivent** — parfois même sans  
le savoir — **avec une tension artérielle élevée**. Il est clairement  
reconnu que cette dernière est un facteur de risque associé aux  
accidents vasculaires cérébraux (AVC) et aux maladies du cœur.  
En contrepartie, l'activité physique peut aider les personnes  
hypertendues.

Les études indiquent qu'en bougeant de 3 à 5 fois par semaine,  
à raison de 20 à 60 minutes par séance, on peut obtenir une  
diminution de :

- 7,6 à 11,1 mmHg de la pression systolique (le chiffre le plus élevé);
- 6,7 à 7,6 mmHg de la pression diastolique (le chiffre le plus bas).

Les effets de l'exercice aérobique sur la tension artérielle ne durent  
toutefois que de 4 à 10 heures, parfois jusqu'à 22 heures. C'est  
pourquoi il est important de bouger aux deux jours.

Sources : Passeport santé et Fondation des maladies du cœur



### Attention à votre tension!

**ALCOOL SEL**

1200 mg à  
1500 mg  
MAXIMUM

Une forte consommation de sel et d'alcool  
influence la pression et peut aller jusqu'à  
entraîner l'hypertension artérielle. Les  
besoins quotidiens en sel des adultes  
sont de 1 200 mg à 1 500 mg.

◀ Nombre de  
consommations  
recommandé

Source : [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)

LaCapitale 