

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Septembre 2013

## Viva! santé

Programme santé en entreprise



## Et que ça POMPE!

Évaluez la vigueur des muscles du haut de votre corps grâce au test des pompes (push-ups). Messieurs, prenez la position standard et mesdames, prenez appui sur vos genoux. Gardez le dos bien droit, descendez jusqu'à ce que vos bras soient à 90° et effectuez le plus grand nombre de pompes possible sans briser la position ni le rythme. Répétez cet exercice 3X/semaine et voyez vos résultats progresser.

	15-19 ans		20-29 ans		30-39 ans		40-49 ans		50-59 ans		60-69 ans	
EXCELLENT	≥39	≥33	≥36	≥30	≥30	≥27	≥25	≥24	≥21	≥21	≥18	≥17
TRÈS BIEN	29-38	25-32	29-35	21-29	22-29	20-26	17-24	15-23	13-20	11-20	11-17	12-16
BIEN	23-28	18-24	22-28	15-20	17-21	13-19	13-16	11-14	10-12	7-10	8-10	5-11
ACCEPTABLE	18-22	12-17	17-21	10-14	12-16	8-12	10-12	5-10	7-9	2-6	5-7	2-4
À AMÉLIORER	≤17	≤11	≤16	≤9	≤11	≤7	≤9	≤4	≤6	≤1	≤4	≤1

■ Homme ■ Femme

Source : SCPE, 2004.

## Bien manger pour mieux bouger

Que faut-il manger avant un entraînement pour maximiser son énergie et éviter les inconforts? La réponse: des aliments faciles à digérer, faibles en gras et riches en glucides...

Mais tout dépend du temps dont on dispose avant de bouger.

### GLUCIDES

### PROTÉINES

4h AVANT	3h AVANT	2h AVANT	1h AVANT	1/2h AVANT
<b>Repas normal</b>	<b>Repas léger</b>	<b>Collation régulière</b>	<b>Petite collation</b>	<b>Mini-collation</b>
500 à 800 kcal	300 à 500 kcal	200 à 300 kcal	100 à 200 kcal	50 à 100 kcal
Riz au poulet, légumes, lait et muffin maison	Sandwich au poulet et tomate, banane	Barre de céréales faible en gras, banane	Petit bol de céréales	Jus ou compote de fruits

## Fini les excuses!

Prioriser sa santé est facile à dire, mais parfois difficile à faire. Qu'à cela ne tienne! Voici quelques stratégies simples pour vous aider à passer à l'action:

### JE N'AI PAS LE TEMPS

- Réservez à votre agenda des moments pour faire de l'exercice, de la relaxation, etc.
- Découpez vos 30 minutes d'activité physique quotidiennes en 3 tranches de 10 minutes.

### JE NE SAIS PAS CUISINER

- Prenez des cours! Il y en a pour tous les goûts et tous les besoins.
- Faites des partys de cuisine et testez des recettes en groupe.

### JE NE VEUX PAS ME BLESSER

- Consultez un spécialiste qui vous orientera vers des activités adaptées à vos capacités et à vos limites.

### JE N'AIME PAS SOUFFRIR

- Pas besoin de souffrir pour profiter des bienfaits de l'activité physique. À vous de trouver un sport ou un loisir qui vous fait bouger... avec plaisir!

### JE SUIS TROP FATIGUÉ

- Avec un style de vie actif, vous aurez plus d'énergie au quotidien et une meilleure santé à long terme.

Source : passeportsante.net

[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/](http://www.facebook.com/)

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers

LaCapitale