

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mars 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



MARS est le mois de la nutrition

Viva! santé vous a préparé une édition 100 % BOUFFE!

Plus de fibres



Pourquoi manger des fibres ? Parce qu'elles contribuent à la régularité et à la santé digestive, certes, mais saviez-vous qu'elles

peuvent aussi vous aider à abaisser votre cholestérol sanguin, à réguler votre pression artérielle et même à contrôler votre poids ? Pour vous assurer d'en consommer suffisamment, prenez note de ces quelques astuces.

- À l'achat de céréales à déjeuner, faites votre choix parmi celles qui contiennent **au moins 4 g** de fibres par portion.
- Consultez la liste des ingrédients et optez pour un pain **sans farine blanche** (raffinée) et fait entièrement de **farine de blé entier** ou de **farine intégrale**.

- Découvrez les **légumineuses** ! Seulement **125 ml (½ tasse)** fournissent de **3 à 6,5 g** de fibres.
- Mangez en abondance des **légumes et des fruits**.

Saviez-vous que... ?

- 1 poire (5 g) > 2 tranches de pain brun (4 g)
- 1 pomme de terre moyenne avec pelure (4 g) = 60 ml (¼ tasse) d'amandes (4 g)
- 250 ml (1 tasse) de petits pois (11 g) > 250 ml (1 tasse) de gruau instantané nature (5 g)
- 1 artichaut (5 g) > 250 ml (1 tasse) de riz brun (3 g)

Apport quotidien recommandé en fibres :

Âge	Hommes (g)	Femmes (g)
19 à 50 ans	38	25
> 50 ans	30	21

Collations fortifiantes

Vous avez une fringale ? Soyez vigilants ! Les aliments peu nutritifs abondent et il est facile de céder à la tentation. Plutôt que d'acheter votre collation quand la faim vous prend, soyez prévoyant et apportez-en une de la maison. Voici quelques conseils pour bien la choisir.

- Combinez 2 groupes alimentaires
- Mangez une petite portion
- Priorisez les fibres pour leur effet rassasiant
- Visez 5 g de protéines pour apaiser votre faim à plus long terme

Quelques exemples :

- 50 g fromage + 1 poire
- 100 g de yogourt grec + 20 raisins
- 1 pomme + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides
- 60 ml (¼ tasse) d'humus + 3 ou 4 craquelins de blé entier
- 1 berlingot de lait + 125 ml (½ tasse) de crudités
- 60 ml (¼ tasse) d'amandes + 2 clémentines



Fruit ou 100 % jus de fruit ?

FRUIT ! Parmi les boissons, nectars, punches et cocktails fruités, les jus « 100 % jus de fruit » ou « faits de concentré » sont les meilleurs choix... Mais le fruit entier sera toujours l'idéal. La pelure renferme la grande majorité des nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants) en plus des fibres qui comblent notre faim. Pensez-y ! Il est facile d'engloutir une bouteille de jus, mais de manger l'équivalent calorique en fruit serait plus difficile : **1 bouteille (450 ml) de jus de pomme = 3 pommes** Priorisez donc les fruits entiers et limitez-vous à 250 ml (1 tasse) de vrai jus de fruit par jour.

www.viva-sante.ca

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



Suivez Viva!santé sur Facebook.
[www.facebook.com/
LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers](http://www.facebook.com/LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers)

LaCapitale