Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information — Avril 2014

Viva! santé
Programme santé en entreprise

AVRIL : mois de la prévention du cancer

Saviez-vous qu'environ la moitié des cas de cancer pourraient être évités par l'adoption de saines habitudes de vie ?

- Bien manger
- Faire de l'activité physique
- Cesser de fumer
- Se reposer suffisamment

Source : Société canadienne du cancer

Cancer et vin rouge, ce qu'il faut savoir !

Tous les spécialistes sont unanimes : **il n'y a AUCUNE boisson alcoolique qui protège contre le cancer.** Pourquoi ? Parce que l'alcool est cancérigène ! Toutefois, le vin rouge possède un petit avantage : le resvératrol. Cette petite molécule mine la croissance des cellules cancéreuses, mais ses bienfaits chez l'humain restent à démontrer et, surtout, ils n'annulent en rien l'effet cancérigène de l'alcool. Donc, plus vous consommez d'alcool, plus vous augmentez votre risque personnel de cancer... même s'il s'agit de vin rouge !

Sources : Société canadienne du cancer
Cuisiner avec les aliments contre le cancer, par Dr. Denis Gingras et Dr. Richard Béliveau, Éditions Trécarré

Courir au naturel

Le printemps et l'automne sont les saisons par excellence pour la course en nature, un sport qui gagne en popularité. Que vous soyez novice ou expérimenté, il y en a pour tous les goûts !
À vous de choisir votre nouveau défi.
Cross-country : Course sur gazon, terre ou autre terrain non-pavé, mais sans obstacle naturel (racines, roches, etc.).
Course de montagne ou trail running : Course en terrain naturel et montagneux avec davantage de difficultés : sols inégaux, parfois instables, passages délicats, fortes pentes, etc.

Source : Fédération québécoise d'athlétisme.

La visualisation : le secret des champions

Pour être à son meilleur, il est nécessaire d'entraîner son corps... mais aussi sa tête ! En effet, la pratique mentale permettrait d'améliorer la motivation, d'augmenter la confiance en soi et même de mieux performer lorsque le moment d'agir est arrivé. Vous avez un défi à relever ? Considérez la visualisation pour atteindre vos objectifs avec succès.

Les 7 étapes de la visualisation

1. Déterminez votre objectif. *J'aimerais courir sur 5 km.*
2. Asseyez-vous confortablement. Détendez votre corps, mais maintenez la colonne droite. Prenez de profondes respirations et tentez de faire le vide dans votre tête.
3. Visualisez vos désirs. *Je m'imagine en train de courir. Je vois la ligne d'arrivée.*
4. Ressentez les sensations et les émotions du moment. Impliquez tous vos sens. *J'entends mes pas sur la route. Je sens le vent sur ma peau. Je remplis mes poumons d'air.*
5. Concentrez-vous sur vos actions et votre état d'esprit pour performer de façon optimale. *Je maintiens un rythme raisonnable. Je fais de petits pas. Je respire régulièrement.*
6. Imaginez la sensation de bien-être une fois votre objectif atteint. Éliminez tous les doutes de votre esprit. *Je traverse fièrement la ligne d'arrivée. L'eau me désaltère. Mon corps apprécie le repos.*
7. Répétez l'exercice sur une base régulière et récitez des affirmations au besoin. *Je suis déterminé. Je suis fort. Je suis capable. Je suis brave.*

Source : Psychology Today, 2009.

Cancer, du soutien pour tous !

Quand un **diagnostic de cancer** tombe, la peur, l'impuissance et la colère sont souvent au rendez-vous. Heureusement, il est possible d'obtenir de l'aide. Pour votre santé ou de celle d'un proche, **la Société canadienne du cancer** offre divers **services d'information et de soutien**, gratuitement à travers le Canada. De quoi vous épauler durant cette période difficile.

1 888 939-3333 (lundi au vendredi) www.cancer.ca (section Soutien et services) info@sic.cancer.ca

Source : Société canadienne du cancer

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

La Capitale