

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mai 2014

Viva! santé

Programme santé en entreprise

L'eau de coco fait des vagues



C'est LA nouvelle boisson à la mode pour s'hydrater, mais est-elle aussi vertueuse qu'on voudrait nous le faire croire ? L'eau de coco est riche en potassium, contient un peu de sucre naturel et des traces d'autres minéraux. Cependant, lorsque vous faites une activité physique, en plus de perdre de l'eau, vous suez surtout du sodium, et non du potassium. À moins de faire un entraînement de plus d'une heure, la boisson par excellence pour s'hydrater reste l'eau ! Quant à l'eau de coco, essayez-la pour son goût qui rappelle les tropiques.

Naturelle ou sucrée ?

Portez attention à la liste des ingrédients. Certaines marques contiennent des arômes et des quantités appréciables de sucre ajouté. Pour faire le meilleur choix, optez pour l'eau de coco pure, sans ajout.

Source : Center for Science in the Public Interest

Corps actif = cerveau en santé !



Au Canada, 500 000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence associée. Parmi celles-ci, 1 sur 4 sont âgées de plus de 85 ans. Les chercheurs s'acharment à identifier les causes de ces troubles, mais surtout à trouver des solutions pour prévenir la maladie. Diverses études ont démontré que les personnes plus âgées qui sont actives physiquement au quotidien performant généralement mieux lors de tests cognitifs. Preuve que l'activité physique aide à la santé du corps... et de la tête !

L'activité physique :

- Favorise la circulation sanguine dans les plus petits vaisseaux sanguins du cerveau.
- Affaiblit la résistance à l'insuline et facilite son bon usage par le cerveau.
- Diminue la tension artérielle, un facteur de risque reconnu pour les AVC.
- Aide à atteindre un poids santé. L'obésité s'accompagne souvent d'autres facteurs de risque (hypertension artérielle, résistance à l'insuline).

Source : Nutrition Action, Janvier-Février 2014

GADGET TECHNO: les accéléromètres



Ces bracelets électroniques ont tous la même fonction de base : comptabiliser vos mouvements et leur intensité pour mieux évaluer votre niveau d'activité physique. Mais ultimement, il vous revient d'établir vos objectifs et de veiller à les atteindre à long terme. À vous de juger si le jeu en vaut la chandelle !

	Fitbit Flex™ 100 \$	Polar Loop 100 \$	Jawbone UP 130 \$	Nike+ Fuelband SE 150 \$ Disponible chez Apple
Comptabilise : Activité physique (nombre de pas, calories dépensées)	X	X	X	X (unités Nike Fuel)
Calories consommées	X		X	
Heures de sommeil	X	X	X	
Possibilité d'établir ses propres objectifs	X	X	X	X
Partager son progrès avec ses amis (réseaux sociaux)	X	X	X	X
Compatible avec d'autres applications populaires (Runkeeper, MyFitnessPal, etc.)			X	
Offert en plusieurs couleurs	X		X	X
Textes d'affichage (en anglais uniquement)		X		X

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 et sur blogue.lacapitale.com

LaCapitale