

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juin 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Grillées sur le BBQ

3 minutes le couvercle fermé. Servir avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron.
Un délice!

L'asperge se pointe

Symbole du printemps, l'arrivée des asperges souligne le début de la belle saison dans nos marchés. Redécouvrez ce légume riche en vitamine K et en acide folique. Seulement 6 asperges moyennes suffisent pour obtenir une portion de légumes selon le Guide alimentaire canadien. Mais si savoureuses, il vous sera difficile de vous arrêter à 6!



Lunettes de soleil: plus que COOL



Saviez-vous que l'exposition prolongée ou répétitive à la lumière du soleil peut causer des dommages permanents à votre vue? Au printemps et durant l'été, c'est entre 11 h et 16 h que les rayons ultraviolets (UV) sont le plus nuisibles. Par chance, la plupart des lunettes de soleil en vente, même à petit prix, offrent une protection adéquate contre les rayons UV. Lors de votre prochain achat, tenez compte de ces quelques conseils:

- **Préférez les verres foncés**
 Vos lunettes doivent vous protéger de la lumière intense, sans gêner votre vision.
- **Évitez les distorsions**
 Vos verres ne doivent pas modifier la forme des objets. Vérifiez qu'il n'y ait aucune distorsion en regardant un objet rectangulaire. Celui-ci doit maintenir sa forme même si vous bougez votre tête.
- **Attention à l'éblouissement**
 Vous passez beaucoup de temps à l'extérieur? Optez pour des verres légèrement bruns ou verts avec une teinte de gris.
- **Recherchez une protection contre les UV**
 Ne vous fiez pas au prix, ni à la couleur ou à l'opacité. Si vos lunettes vous protègent contre les rayons UVA et UVB, ce sera indiqué sur l'étiquette.

Source: Healthycanadians.gc.ca



On marche... on court!

La clé du succès pour s'initier à la course à pied est la progression... lente. Trop souvent, nous faisons l'erreur de vouloir en faire trop, trop vite. Que vous soyez débutant ou un coureur chevronné, voici les règles à suivre pour bien progresser. Bonne course!

1. **Échauffement**: Débutant? Commencez par 10 minutes de marche rapide avant la course. Pour les plus habitués, optez pour 5 à 10 minutes de jogging léger.
2. **Intervalles**: Alternez 1 minute de marche et 1 minute de course. La même règle s'applique pour le jogging et la course rapide.
3. **Progression**: Allez-y lentement! Vos premières sorties devraient se limiter à 16-18 minutes, incluant l'échauffement. Soyez patient et augmentez votre temps de course de 2 à 4 minutes chaque semaine.
4. **Fréquence**: Mieux vaut courir 4 à 5 fois par semaine pendant de courtes durées que de courir longtemps 2 à 3 fois par semaine.
5. **Technique**: Soyez léger. Absorbent chacun de vos pas afin d'être le plus silencieux possible lors de votre atterrissage au sol.

Source: Marice-Claude Roy, kinésiologue



Viva était là!

Le 23 avril dernier avait lieu la finale du défi « cuisses de fer » chez YKK Canada. Invités à la cafétéria pour la grande finale, les participants effectuaient la chaise au mur le plus longtemps possible.

« Mme Sophie Bernard a tenu la pause pendant 5 minutes et M. Robert Flynn, pendant 3 minutes 45 secondes. »

Bravo à nos deux personnes gagnantes et à tous les participants qui ont relevé le défi avec brio! Gageons qu'ils ont maintenant des « cuisses de fer ».



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)
et sur blogue.lacapitale.com


La Capitale