

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juillet 2014

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise

eau de source  
< 500 ppm

eau minérale  
> 500 ppm



## Dîner au soleil ? Pensez « crème solaire »

Le soleil est à sa puissance maximale entre 11 h et 16 h. Pour une heure de lunch sous le soleil en toute sécurité, n'oubliez pas de mettre une crème solaire 20 minutes avant de sortir. Recherchez un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 avec la mention « large spectre » pour vous protéger contre la majorité des rayons UVA et UVB.



## eau minérale ne rime pas nécessairement avec bulles

L'eau minérale contient plusieurs **minéraux**. Selon la loi, elle doit renfermer **plus de 500 milligrammes par litre** de sels minéraux, ou **500 ppm**. Certaines marques en contiennent considérablement plus : jusqu'à 14 000 ppm! Cette information doit être indiquée sur la bouteille. En règle générale, les personnes en bonne santé n'ont pas à s'en préoccuper, à condition de ne pas boire que ça. Toutefois, si vous souffrez d'**hypertension**, préférez l'**eau de source** ou **déminéralisée** faible en sodium, en prenant toujours soin de vérifier l'étiquette. Souvent, un tableau indique la quantité de chacun des minéraux présents. Idéalement, optez pour une eau avec **moins de 20 mg de sodium** par litre (**20 ppm**).

Source : Catherine Desforges, nutritionniste

## Bulles à domicile

Et si vous transformiez l'eau de votre robinet en eau pétillante ? Il suffit de vous procurer un appareil conçu pour gazéifier l'eau à la maison. Plusieurs marques et modèles sont offerts à prix variés : Sodastream, Purefizz, iSi, SodaSparkle.

## Musculation et course à pied : une combinaison performante !

La musculation est souvent négligée par les coureurs alors qu'elle présente des avantages importants.

- Renforcement de la musculature, des tendons et des os : augmente la résistance aux traumatismes et aux chocs, ce qui diminue le risque de blessure.
- Augmentation de la performance : permet un gain en puissance et une foulée plus vigoureuse et économique.

Vous ne savez pas par où commencer ? Répétez ces quelques exercices 2 à 3 fois par semaine pour en récolter les bénéfices. Bon entraînement !



2 séries de  
15 à 60 secondes



3 séries de  
12 à 15 répétitions



3 séries de  
12 à 15 répétitions



2 séries de  
15 à 60 secondes



2 séries de  
15 à 60 secondes

Le poids de votre corps  
est suffisant pour débiter.

## Psst!

Beau temps,  
mauvais temps...  
on sort!

**C'EST BON POUR LE MORAL**

- Bonjourquebec.com
- Tourisme.gouv.qc.ca

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

LaCapitale