

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Août 2014

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise

### DOUCE PÊCHE



Délicieusement sucrées, les pêches de l'Ontario font leur apparition dans nos marchés au mois d'août. Profitez-en pour croquer à pleines dents dans ce fruit juteux qui fournit de la **vitamine A et C, du fer, du cuivre, du potassium et 2 g de fibres**. Recherchez les pêches ayant une couleur de fond crème ou jaune qui indique qu'elles sont mûres. À court d'idées pour les déguster? Voici quelques suggestions pour profiter de la saison:

- Ajoutez-les dans vos salades de fruits... ou de légumes!
- Grillez-les sur le BBQ en accompagnement d'une viande ou de fruits de mer.
- Elles sont excellentes en salsa.
- Renouvelez un classique avec la combinaison prosciutto-pêche.
- Incorporez-les dans vos *smoothies*.

Pour obtenir une recette de brochette de pétoncles et de pêches, visitez: [blogue.lacapitale.com/sante/peche](http://blogue.lacapitale.com/sante/peche)

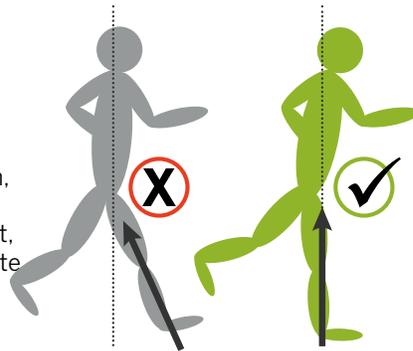
Source: [www.ontariotenderfruit.ca](http://www.ontariotenderfruit.ca)

### La course à pied et ses maux

La course à pied est une activité « minimaliste ». Malgré les multiples outils mis à votre disposition, votre corps reste l'outil principal. Sans son bon fonctionnement, impossible de pratiquer ce sport, même avec les meilleures chaussures. Prenez note de ces quelques conseils qui vous aideront à prévenir les blessures et à améliorer votre performance:

1. Faites corriger votre posture et votre technique de course par un kinésologue ou un spécialiste de la course à pied.
2. Ne courez ni sur la pointe des pieds ni trop sur les talons. Idéalement, la plante de votre pied devrait toucher le sol uniquement lorsqu'elle se retrouve légèrement devant votre hanche.
3. Raccourcissez vos foulées et augmentez la cadence pour une meilleure absorption de l'impact au niveau des articulations.
4. Allongez votre corps comme si vous étiez suspendu par un fil attaché à votre tête et ouvrez la cage thoracique.
5. Variez les surfaces de course (sentiers, routes, côtes) pour stimuler différents muscles et favoriser l'équilibre musculaire.

Source: Alex Genest, olympien en athlétisme



### Retour à la routine: ça se prépare!

La période des vacances tire à sa fin et ce sera bientôt le moment de renouer avec la routine. Voici quelques stratégies pour reprendre le rythme du retour sans vous sentir dépassé.

#### Retour au boulot

- Si vous le pouvez, reprenez le travail un mercredi. Ainsi la semaine sera plus courte.
- Considérez le transport en commun ou, encore mieux, le transport actif comme la marche ou le vélo pour vous rendre au boulot.
- Dînez à l'extérieur pendant que le temps chaud persiste.

#### Retour à l'école

- Triez l'ancien matériel scolaire et commencez le magasinage pour les nouveaux articles dès que vous obtenez la liste.
- Profitez du web pour faire vos achats. Souvent, ils seront livrés directement chez vous!
- Mettez les enfants à contribution et déléguez-leur des responsabilités, comme l'étiquetage du matériel scolaire.

#### Retour à la routine

- Soyez patient et conscient qu'il s'agit d'une période de transition pour toute la famille. Les humeurs sont à vif!
- Profitez des récoltes pour cuisiner et congeler des plats.
- N'abandonnez pas totalement les vacances et faites perdurer une ou deux habitudes de l'été: prendre l'apéro sur la terrasse, souper à l'extérieur, lire un bon livre en soirée...

[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