

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Octobre 2010



La citrouille et ses vertus !

Plus qu'une décoration à l'Halloween, la citrouille a des bienfaits méconnus. En effet, ses graines ont d'excellentes propriétés diurétiques et peuvent soulager certains troubles du système urinaire et de la prostate. Pour en tirer les bénéfices, les consommer crues ou séchées, plutôt que rôties.

Source : Passeport Santé

Le guide du parfait randonneur

Suivez le guide pour profiter du festival des couleurs dans une montagne près de chez vous !

- 1. Bas :** en polyester ou polypropylène (éviter le coton qui garde l'humidité) recouverts d'une autre paire en laine pour prévenir les frictions... et les ampoules !
- 2. Chaussures :** confortables, adhérentes et offrant un bon support pour la cheville.
- 3. Sous-vêtements :** en fibres synthétiques pour évacuer la transpiration.
- 4. Chandail :** en polaire ou en laine pour faire sortir l'humidité tout en préservant la chaleur, puis survêtement contre les intempéries.
- 5. Équipement :** sac à dos, chapeau, lunettes fumées, carte des sentiers, vêtements de rechange, trousse de premiers soins, sac de plastique, boussole et GPS.
- 6. Sécurité :** être accompagné, choisir un parcours qui respecte vos capacités, porter des vêtements voyants ou un dossard lors de la saison de chasse (ne pas circuler durant la chasse au gros gibier au fusil).



Source : Les sentiers de l'Estrie (www.lesentiersdelestrie.qc.ca)

Saviez-vous que...

En perdant seulement **5 à 10%** de votre poids (si votre tour de taille est supérieur à 88 cm pour une femme et 102 cm pour un homme), vous pourriez déjà noter les bienfaits suivants : un meilleur contrôle du diabète, de l'hypertension et du taux de cholestérol, moins de fatigue et une augmentation de votre durée de vie.

Source : Chaire de recherche sur l'obésité, Merck Frosst/IRSC, Université Laval.

HALLOWEEN... des « bons bons » trucs

Comme les bonbons font partie de la fête, intégrez ces petites astuces pour limiter les dégâts :

- Manger les bonbons comme dessert et non comme collation : la salive durant les repas aide à diluer et à laver le sucre.
- Se brosser les dents tout de suite après avoir pris des sucreries.
- Pas de brosse à dents à portée de main ? Se rincer la bouche avec de l'eau ou du lait, manger des aliments fibreux (p. ex. : légumes crus) ou... mâcher de la gomme sans sucre !
- Éviter les caramels qui collent aux dents, les rendant plus difficiles à nettoyer.

Consulter le site de L'Association dentaire canadienne