

# Quand la **viva!** tout va

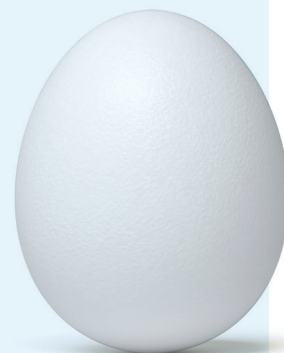
BULLETIN D'INFORMATION

Avril 2011



## Ah! mon petit coco!

Il est peut-être petit, mais il en a dedans. L'œuf – celui de la poule et non de Pâques – fournit des protéines à haute valeur nutritive. Il abonde aussi en nutriments : vitamines A, B12, D et E, acide folique, zinc et phosphore. Même de gros calibre, il ne contient que 1,5 g de gras saturés et aucun acide gras trans. Puis, des études récentes ont tranché la question : la consommation d'œufs n'influence pas le risque cardiovasculaire pour la majorité de la population. **Source : oeuf.ca**



## Vrai ou faux...

**Le sommeil avant minuit, plus réparateur ?**

**Faux...** Légende urbaine même ! Le sommeil se compose de différents cycles : léger, profond, paradoxal. Le sommeil profond en début de nuit est le plus récupérateur, peu importe l'heure du coucher.

**Source : alternativesante.com**

## Le printemps est maintenant arrivé!

Pour vous aider à faire disparaître l'hiver définitivement, consommez des aliments chasse-déprime :

- 1 à 2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao
- fruits de mer, jaune d'œuf, noix, graines, légumineuses et poissons gras
- lait
- pomme de terre
- riz, pâtes alimentaires, germe de blé et couscous



**Source : ellequebec.com, Isabelle Huot, docteure en nutrition**

## Curcuma, l'épice anticancer



Son jaune pimpant ensoleille l'assiette... et la curcumine qu'il contient aurait des propriétés anticancéreuses. Ajoutez du curcuma dans les soupes, les vinaigrettes, les sauces, dans l'eau de cuisson du riz ou dans une mayonnaise. **Une cuillère à café de curcuma par jour suffit** à profiter de ses vertus anticancéreuses. Bien sûr, pensez à poivrer vos recettes ! Car l'absorption du curcuma combiné avec le poivre se multiplie par 1 000.

**Source : servicevie.com**

**Le soleil se pointe, pensez à faire la mise au point de votre vélo!**



**viva-sante.ca**

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions. Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

LaCapitale

**viva!**  
santé