

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Novembre 2011



Zoom sur l'ostéoporose



L'ostéoporose cause l'amincissement et la fragilisation des os. Elle survient sans symptôme, d'où son surnom de maladie silencieuse. Près de 2 millions de Canadiens en souffrent. C'est le cas de 1 femme sur 4 et de 1 homme sur 8 ayant 50 ans et plus. Le manque d'exercice, une alimentation faible en calcium et en vitamine D, le tabagisme, la grande consommation d'alcool et de caféine comptent parmi les facteurs de risque. Un adulte peut prévenir l'ostéoporose en consommant chaque jour 500 ml de lait de vache ou d'un substitut comme une boisson de soya enrichie.

Sources : osteoporosecanada.ca et passeportsante.net

Envie de vous réchauffer?

Voici un petit baume pour le cœur, l'âme et les doigts gelés.



Chocolat chaud épicé (4 tasses)

- 2 c. à table de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/3 de tasse de poudre de cacao
- 1/2 tasse d'eau
- 3 1/2 tasses de lait écrémé

Mélangez les ingrédients secs dans une casserole. Ajoutez l'eau et remuez jusqu'à l'épaississement. Posez sur la cuisinière et chauffez à feu moyen. Incorporez lentement le lait tout en fouettant. Laissez mijoter jusqu'à une consistance lisse.

Valeur quotidienne en % par portion de 250 ml :
calcium : 26 %, vitamine D : 51 %

Sources : plaisirlaitiers.ca

C'est quoi du quinoa?



Le quinoa, une céréale complète.

Il s'agit d'une céréale dont les graines se démarquent par leur teneur élevée en protéines de haute qualité, en fibres, vitamines et minéraux. Cet aliment sain est aussi riche en manganèse et en fer. En combinaison avec la vitamine C (agrumes, tomates, etc.), l'absorption du fer est accrue. Moins lourd que les autres céréales, il compose de délicieuses soupes et salades. Il remplace également le riz. Invitez-le au menu.

Source : eatrightontario.ca

Un ménage de votre pharmacie ?

Les médicaments doivent être vos amis pour lutter contre les maladies et non pas vos ennemis. Mais comment vous assurer d'en faire bon usage ? Par exemple, vérifiez la date d'expiration et remettez les médicaments périmés à votre pharmacien au lieu de les jeter à la poubelle. Pour en savoir plus, visitez le site msss.gouv.qc.ca sous les onglets *Documentation* et *Publications*. Vous y trouverez le dépliant « Les médicaments s'il le faut... comme il faut ! » en versions française et anglaise.



Réduire le stress

Pourquoi pas ?

En novembre, commencez à magasiner pour les Fêtes et pour éviter la cohue, pourquoi ne pas faire du magasinage en ligne. Vous aurez le plaisir en plus et le stress en moins !

viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?
Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.

LaCapitale

viva!
santé