

# Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Décembre 2011



## Comment passer de belles Fêtes en solo...

La solitude et les Fêtes se conjuguent mal. Pourtant, il s'agit du lot de plusieurs personnes qui se trouvent éloignées de leur famille et de leurs amis. Voici trois idées pour briser l'isolement.

- Faire du bénévolat pour servir un repas de Noël ou livrer des paniers de denrées aux démunis. Le simple fait d'aider et d'offrir son temps comporte des effets bénéfiques sur le moral.
- Prendre le repas à l'extérieur. Certains restaurants ouvrent leurs portes le jour de Noël. L'animation des lieux vous divertira.
- Aller au cinéma. La présence des autres, même des inconnus, peut être réconfortante.

Sources : [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

## Des canapés chics et sains

À l'approche des Fêtes, voici des trucs et des idées de canapés santé en remplacement des grignotines très caloriques.

- Optez pour des tranches de concombres ou des pointes de pita grillées au lieu des craquelins.
- Utilisez les fromages allégés.
- Préférez le yogourt faible en gras à la mayonnaise ou à la crème.

### Minitomates farcies au mascarpone

Évidez les minitomates. Mélangez en parts égales du mascarpone et de la crème allégée. Salez et poivrez. Garnissez les tomates de ce mélange. Décorez de basilic ciselé.

### Bouchées de concombre

Sur des tronçons minces de concombre, déposez une crevette. Ajoutez une feuille de coriandre et servez.

Sources : [conseilsnutrition.tv](http://conseilsnutrition.tv)

## Huile chauffée... Attention!

D'olive, de tournesol ou de canola, l'huile ne doit jamais chauffer au point de dégager de la fumée. Si tel est le cas, jetez-la, car elle devient cancérigène.



Sources : [passeportsanté.net](http://passeportsanté.net)

## Crampant ces crampons

Qui dit hiver, dit trottoir glacé. Les crampons antidérapants et amovibles qui se fixent aux semelles des bottes, voilà un cadeau original. Se cramponner à l'hiver aide à voir la saison blanche autrement.

## Prêts, bougez, party!

**Sortez jouer dehors!** Le patin, la glissade, le ski, la raquette, la marche rapide ou le jogging; les activités hivernales ne manquent pas. En plus de l'air frais, l'exercice en plein air active le cœur, la digestion et le métabolisme en général. Du même coup, vous éviterez les kilos en trop.



[viva-sante.ca](http://viva-sante.ca)

Vous avez des commentaires ou des suggestions? Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

La Capitale

viva!  
santé