

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Avril 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



90 75
cm cm

Soyez de taille contre le cancer!

Maintenir un poids santé aide à réduire les risques de développer certains cancers.

Les résultats d'une étude démontrent qu'un tour de taille n'excédant pas 90 cm (35,5 po) pour un homme **diminue de moitié ces risques**. Pour la femme, la norme se fixe à 75 cm (29,5 po).

Source : www.cancer.ca

3 km
en 30 min



Allez-y pas à pas!

À la portée de tous, la marche demeure une excellente activité pour garder la forme. Encore davantage si vous accélérez le pas. Une façon d'améliorer votre performance consiste à suivre un circuit de 3 km et à augmenter la cadence jusqu'à le faire en 30 minutes. Vous ressentirez rapidement les effets positifs d'un rythme plus soutenu.

www.viva-sante.ca

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



Alimentation

Feu rouge!

Pour prévenir le cancer, il est recommandé de consommer moins de 300 g de viande rouge (bœuf, porc, agneau, etc.) par semaine et de dire non aux charcuteries. Et même si des études vantent les vertus du vin rouge, il est préférable de se limiter à une boisson alcoolisée pour les femmes et deux pour les hommes chaque jour.

Source : www.cancer.ca

Avril, mois de
la prévention
du cancer

Sucrez-vous le bec!



Des études scientifiques prouvent clairement **le potentiel antioxydant** des produits d'érable, c'est-à-dire leurs propriétés anticancéreuses. Par exemple, une portion de 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable offre une capacité antioxydante semblable à une tomate ou une banane. Le sirop d'érable a donc une bonne longueur d'avance sur les autres produits sucrants.

Une idée santé : remplacez le sucre de vos recettes par une quantité égale de sirop d'érable. Pour chaque tasse de sirop utilisé, réduisez d'un quart de tasse le liquide (eau, lait ou jus) indiqué dans les ingrédients.

Source : www.siropperable.ca



Santé psychologique

Oui, j'écoute!

Le sens de l'écoute demeure nécessaire à une saine communication avec l'entourage. Il s'agit d'un outil efficace pour accorder de l'importance à l'autre et lui apporter du soutien.

Voici 3 trucs simples et à la portée de tous pour offrir une meilleure écoute :

1. Posez des questions et écoutez les réponses avec curiosité, car le désir d'apprendre aide à tendre l'oreille.
2. Prenez le temps de vous arrêter au lieu de faire une tâche lorsque la personne vous parle.
3. Éliminez les sources de distraction (télé, téléphone, SMS, boîte de courriels, etc.) et regardez la personne dans les yeux.