

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Mai 2012

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise



### J'ai faim... Vraiment?

Pas facile de contrôler son poids avec un appétit insatiable! Mais saviez-vous qu'une bonne hydratation peut aider? Quand le signal de la faim se déclenche, buvez un grand verre d'eau. Si la faim persiste après 20 minutes, c'est qu'elle est bien réelle.

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

### La face cachée des aliments

Nous ne sommes pas toujours conscients de l'apport énergétique des aliments. Bien sûr, les aliments dits à forte densité énergétique favorisent la prise de poids. Voici quelques chiffres pour vous aider à faire des choix éclairés.

Apport énergétique en kcal			
 élevé		 plus bas	
144	4 tranches de bacon	90	½ tasse de jambon en dés
263	100 g de pommes de terre frites	106	100 g de pommes de terre en purée
256	1 barre de chocolat Mars <sup>MD</sup>	150	1 barre tendre Kashj <sup>MD</sup>
270	1 beigne glacé au chocolat	101	1 yogourt aux fruits 2 % m.g.

**Saviez-vous que...?** Dans une livre de graisse corporelle, il y a 3 500 kcal. Ainsi, si on ingère un surplus de 500 calories par jour pendant 7 jours, on gagne une livre de graisse. À l'opposé, 50 minutes de jogging par jour vous permettent de brûler 500 kcal.

### COURSE À PIED Les chaussures minimalistes... vous en avez entendu parler?

Les chaussures minimalistes gagnent de plus en plus de popularité. Plus dynamiques, légères et flexibles, ces chaussures semblables au pied nu n'interfèrent pas avec le mécanisme naturel du pied. Toutefois, elles ne sont peut-être pas appropriées pour tous.

**Voici quelques caractéristiques pour guider votre choix.**

Pour en savoir plus, consultez le site [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com).



**Chaussure traditionnelle**  
(avec talon absorbant)

- Vous êtes habitué de courir avec une chaussure traditionnelle et vous ne souhaitez pas améliorer votre performance.
- Vous êtes un coureur habitué blessé au pied, au tendon d'Achille ou au mollet depuis moins de 6 semaines.



**Chaussure minimaliste**  
(s'approche du pied nu)

- Vous n'êtes pas un coureur régulier mais vous avez l'intention de vous y mettre.
- Vous êtes un coureur habitué qui aimerait améliorer ses performances.
- Vous êtes un coureur habitué blessé depuis plus de 6 semaines.

### Du temps pour la forme mentale!

On s'accorde du temps pour la forme physique. Mais qu'en est-il de la santé de l'esprit? Du 7 au 13 mai, c'est la Semaine de la santé mentale. Voici des idées pour vous offrir des vacances mentales... même en quelques minutes.

**En 2 minutes:**

- Respirez lentement et profondément
- Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve

**En 15 minutes:**

- Lisez
- Rappelez-vous des moments de plaisir et de bien-être
- En voiture, profitez-en pour écouter de la musique qui vous donne de l'énergie ou qui vous détend

**En 1 heure:**

- Faites une marche, la tête vide
- Écrivez un journal
- Jardinez

**En ½ journée:**

- Inscrivez-vous à un cours de cuisine thématique
- Pratiquez votre passe-temps préféré
- Offrez-vous un massage
- Faites de l'exercice physique (une randonnée à pied ou à vélo)

**En 1 journée:**

- Prévoyez une journée chouchoutage: un bon repas, un bain moussant, de la lecture, un film, etc.
- Faites une escapade dans un endroit que vous voulez découvrir
- Visitez un spa nordique

Source : [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

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

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