

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juin 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Diminuer le sucre et les gras : c'est possible...

GRÂCE À QUELQUES SUBSTITUTS.

Pour les gâteaux, muffins, biscuits et pains sucrés, remplacez :

- 250 g de sucre par une même quantité de sirop d'érable en réduisant le liquide (eau, lait, jus) de ¼ de tasse ou encore par 175 ml de miel liquide en enlevant 2 c. à soupe de liquide;
- 100 g de beurre par 50 g de margarine végétale non hydrogénée et 55 g de compote de pommes.

Pour la cuisson des aliments :

- Au lieu du beurre, optez pour l'huile d'olive vierge, de canola, de tournesol ou de pépins de raisins.

Réservez l'huile d'olive extra-vierge pour les vinaigrettes, car elle est sensible à la chaleur.

Source : www.passeportsante.net et www.extenso.org

Dormir à poings fermés comme un bébé...

Voici quelques conseils qui vous éviteront de dormir debout le jour après une nuit d'insomnie :

Pour un sommeil réparateur

- Couchez-vous dès les signes de sommeil ;
- Abstenez-vous de faire de longues siestes en après-midi, particulièrement après 15 h ;
- Évitez les sports intenses le soir ;
- Dormez dans une chambre sombre, calme et fraîche ;
- Sortez du lit si le sommeil ne vient pas.

Pour les travailleurs de soir ou de nuit

- Évitez le café, le thé et les boissons énergisantes six heures avant le coucher ;
- Dormez dans votre lit, dans l'obscurité et le silence avec des bouchons antibruit au besoin ;
- Si vous avez de la difficulté à dormir plusieurs heures d'affilée, faites une sieste avant de reprendre le travail. Encore mieux, faites une sieste de 20 minutes pour contrer la fatigue et, plus tard, une autre sieste de 1 h 15 pour récupérer du sommeil profond.

Source : www.passeportsante.net et sante-medecine.commentcamarche.net



Comment attaquer une côte à vélo



Dites-vous que tout se travaille à vélo. C'est la beauté de ce sport, qui est une combinaison de force musculaire, de capacité aérobique et de technique.

Quelques trucs techniques :

- Soyez centré au-dessus de votre pédalier, voire un peu avancé, pour exercer une plus grande force sur les pédales ;
- Poussez et tirez sur vos pédales si vous avez des clips ou calle-pieds : poussez le talon vers le bas et tirez en levant le genou, talon haut, en produisant le mouvement le plus rond possible ;
- Maintenez le haut du corps immobile pour maximiser le transfert d'énergie au niveau des jambes, d'où l'importance d'une ceinture abdominale bien gainée ;
- Grimper assis requiert moins d'énergie pour une même vitesse ; il peut être de mise de relancer son allure en quelques coups de pédales debout ;
- Gérez votre énergie en fonction de la longueur de la côte ; rien ne sert d'accélérer au bas de celle-ci.

Quelques références pour les mordus :

- *Les fondamentaux du cyclisme* – Christian Vaast
- *Cyclisme et optimisation de la performance* – Frédéric Grappe

www.viva-sante.ca

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

LaCapitale 