

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Août 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Des cuisses et fessiers d'enfer!

Envie de tonifier vos muscles des cuisses et des fesses? Voici un exercice efficace à pratiquer 3 fois par semaine en 2 séries de 15 à 20 répétitions pour chaque jambe.

1. Placez un genou au sol en respectant un angle de 90 degrés pour la flexion.
2. Relevez-vous en gardant les orteils du pied arrière au sol et le talon soulevé.
3. Répétez le mouvement sans déposer le genou au sol.
4. Poussez avec le talon de la jambe avant pour solliciter le muscle fessier lors des montées.
5. Maintenez la poitrine haute et les abdominaux contractés.

Étirements

après la course,
après la marche

Ischio-jambiers

Allongez une jambe vers l'avant, tirez les orteils vers vous, inclinez votre tronc vers l'avant.

Répétez de l'autre côté.



Quadriceps

Prenez une jambe par la cheville et amenez le pied vers les fessiers.

Répétez de l'autre côté.



AAATCHOUM!

Éternuements, yeux larmoyants, démangeaisons... ça y est!

Vous souffrez d'allergies.

Voici quelques trucs simples pour soulager vos symptômes.

- Évitez de sécher vos vêtements et tout autre textile à l'extérieur pour empêcher que les spores de moisissure et le pollen y adhèrent.
- Utilisez l'air climatisé. Autrement, les allergènes se glissent par les fenêtres ouvertes.
- Nettoyez vos voies nasales et vos yeux avec une solution saline appropriée.
- Au besoin, prenez des antihistaminiques vendus sans ordonnance.
- Demandez à votre médecin une prescription pour voir un allergologue et passer des tests afin d'obtenir une médication adéquate.
- Retirez de votre environnement toute plante à laquelle vous êtes allergique.

Source : www.cusm.ca



Bientôt la rentrée!

La rentrée prend souvent des airs de course contre la montre. Un truc antistress : faites vos achats dès maintenant !

Souvent si lourd ce sac à dos!

Idéalement, il ne devrait pas peser plus de 10% à 15% du poids de l'enfant et 30% du poids corporel de l'adulte. Pour tourner le dos aux maux, veillez aussi à ce que le sac soit bien ajusté.

Source : www.tasante.com et www.servicevie.com



C'est le temps des légumes racines!

Carottes, betteraves, navets, panais, patate douce... les légumes racines colorent les étals des marchés. Profitez-en pour vous régaler. Peu capricieux, ils se cuisent de plusieurs façons : à la vapeur, bouillis, au four, en papillote, sur le BBQ. Ces légumes sont pauvres en calories, mais riches en fibres, en vitamines et en minéraux.

Source : www.passeportsante.net

www.viva-sante.ca

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