

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Octobre 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

À partir de 50 ans,
les femmes
devraient passer une
mammographie
tous les deux ans.

Ruban rose: attachez-vous à la cause

Octobre est le mois de sensibilisation au cancer du sein. Une façon efficace de démontrer votre appui à la cause est de porter le ruban rose, symbole international des gens et des organisations impliqués dans la cause.

Source : www.cancer.ca et www.rubanrose.org

Faites des gestes sains

Le point de départ pour diminuer les risques de maladies graves demeure une saine alimentation, une consommation modérée d'alcool et une activité physique régulière. Par prévention, procédez aussi à une observation de vos seins afin de détecter tout signe de changement au niveau de la peau, de la forme et du mamelon. Le meilleur moment pour le faire est la semaine qui suit les règles, car les seins ne sont pas gonflés. Trop occupée pour penser à observer vos seins? Visitez le www.rubanrose.org et adoptez l'outil de rappel.

Voulez-vous un indice?

Vous cherchez des façons de contrôler votre appétit, d'agir sur votre cholestérol sanguin et de réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète de type II? Une solution : consommez des aliments à indice glycémique bas. L'indice glycémique désigne une échelle qui classe les aliments riches en glucides en lien avec l'augmentation du taux de sucre dans le sang. Voici un comparatif de quelques aliments :

À indice bas :

- La plupart des fruits et légumes, produits laitiers faibles en gras, orge, couscous, légumineuses, pains et céréales à grains entiers...

À indice élevé :

- Pain blanc, flocon de son ou de maïs, pomme de terre, galette de riz, craquelins, bière, pâtes alimentaires blanches, riz à cuisson rapide...

Source : www.diabetes.ca

Saviez-vous que...

La période la plus propice pour s'entraîner serait en fin de journée, au moment où les muscles sont échauffés et plus souples, le temps de réaction plus court et la force à son summum. Or, si cela ne cadre pas dans votre horaire, tous s'entendent pour dire que l'exercice, peu importe l'heure, est beaucoup mieux que la sédentarité!

Source : American Council on Exercise



Et vous, comment ça va?

Accompagner un proche atteint de maladie mentale peut être éprouvant. *L'indispensable* est un guide pour aider les membres de l'entourage qui entrent dans l'univers de la maladie mentale. Comprendre, communiquer, gérer son stress, lâcher prise, préjugés et mythes ne sont que quelques-uns des thèmes abordés dans ce document disponible en téléchargement au www.avantdecaquer.com.

Source : Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)

www.viva-sante.ca

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

LaCapitale