

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Novembre 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Le magasinage, un loisir extrême?

Oui, il l'est pour 9 % des gens que l'on nomme des acheteurs compulsifs. Hommes ou femmes ressentent un besoin profond de magasiner et d'acheter, sans égard à la valeur des articles, juste pour reproduire l'état d'euphorie. Parfois l'acheteur compulsif a une faible estime de soi ou souffre de dépression. Si vous ou quelqu'un de votre entourage souffrez de ce trouble, un professionnel de la santé peut vous venir en aide.

Puis, sans être un acheteur compulsif, la fièvre acheteuse peut s'emparer de tous à la venue des Fêtes.

Voici quelques trucs pour garder la tête froide :

- Faites une liste des cadeaux avec un montant alloué à chacun
- Utilisez de l'argent comptant et non la carte de crédit
- Fixez la durée de votre séance de magasinage
- Retenez-vous d'acheter un article qui n'est pas sur votre liste

Source : Centre universitaire de santé McGill

La face cachée du coca-cola

Le coca-cola n'est pas que joyeusement pétillant. Une étude démontre que la consommation de deux verres par jour multiplie par deux les risques d'insuffisance rénale en raison de sa teneur en acide phosphorique. Cette maladie grave détériore de façon irréversible la capacité des reins à filtrer le sang et à évacuer certaines hormones. Il peut en résulter du diabète, de l'hypertension et d'autres maladies.

Source : Passeport santé



C'est Movember!

En novembre, les moustaches apparaissent sur les visages masculins. Ces moustachus reçoivent des commandites pour la recherche sur le cancer de la prostate en plus de sensibiliser la population à cette maladie.

Allez messieurs! Soyez au poil et inscrivez-vous sur le site ca.movember.com.

Source : ca.movember.com

Allez, un peu de tonus!

Viva! Santé vous propose quatre exercices musculaires à faire à la maison. Faire de 2 à 3 séries de 15 répétitions pour chaque exercice.



LE SQUAT

Les bras droits devant et les pieds à la largeur des épaules, orteils légèrement vers l'extérieur, fléchissez les genoux en poussant le bassin vers l'arrière et en prenant appui sur les talons. Pour remonter, poussez dans les talons et revenez à la position initiale.



LES FENTES

Placez une jambe à l'avant et l'autre derrière en relevant le talon. Croisez les bras sur la poitrine. Fléchissez les genoux en ramenant celui de derrière vers le sol. (90° devant, 90° derrière) Pour remonter, poussez dans le talon de la jambe devant et revenez à la position initiale.



LES POMPES

Appuyez-vous sur la pointe des pieds ou sur les genoux pour plus de stabilité et sur les mains placées plus larges que les épaules. Rentez le ventre et pliez les coudes jusqu'à ramener la poitrine près du sol. Reprenez la position de base.



LA PLANCHE

En appui sur vos avant-bras et le bout de vos orteils au sol, maintenez la position durant 30 secondes et plus. Il est primordial de rentrer le ventre (contracter les abdominaux) tout au long de l'exercice. Répéter de 2 à 3 fois

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.
www.facebook.com/VivaSante

LaCapitale 