

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Juillet 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Entre deux eaux...

L'eau vitaminée est de plus en plus tendance, mais les eaux du commerce incluent du sucre et des ingrédients chimiques. Pour un contenu sain à une fraction du prix, vous pouvez concocter une version maison :

Ingrédients :

- 2,5 litres (10 tasses) d'eau
- 1/2 concombre et 1 citron taillés finement
- 60 g (1/4 de tasse) de feuilles de basilic
- 80 g (1/3 de tasse) de feuilles de menthe

Laissez une nuit au frigo et filtrez.

Source : mygreendiet.com



À la découverte de la bette à carde!

Elle ressemble à la rhubarbe, mais son goût diffère. Vedette de la cuisine italienne, la bette à carde se déguste de la base de la tige jusqu'au bout de la feuille. Ce légume-feuille se compare à l'épinard et peut s'apprêter comme tel : salades, quiches, omelettes et soupes. Mangez-le aussi en accompagnement en le faisant revenir dans l'huile et en l'assaisonnant avec de l'ail ou du citron. Son contenu en fibres, en vitamine A, en potassium et en fer vous donne raison d'en garnir votre assiette.

Source : extenso.org

Étirements: du mythe à la réalité

par Marie-Claude Roy, kinésologue

Des étirements avant le sport pour prévenir les blessures? Un mythe. En fait, ces étirements pourraient augmenter le risque de blessures et diminuer la performance. Il est tout aussi faux de croire que les étirements après l'activité préviennent les courbatures. Au contraire, ils pourraient accentuer la douleur en provoquant davantage de microdéchirures musculaires. **L'idéal?** Étirez-vous régulièrement en dehors de vos entraînements comme le soir avant d'aller au lit.



Les vacances, un stoppeur de stress



Le MSG : un danger pour la santé?

Largement utilisé en cuisine asiatique, le MSG, ou glutamate monosodique, est un rehausseur de saveur. Selon Santé Canada, le MSG ne présente pas de risque pour la santé. Toutefois, il provoque des réactions allergiques ou d'hypersensibilité chez certaines personnes. Les effets peuvent se manifester par une sensation de brûlure, de picotement ou de pression faciale, des maux de tête, une accélération du rythme cardiaque, des nausées ou des douleurs thoraciques. La plupart de ces réactions sont temporaires et inoffensives.

Sources : hc-sc.gc.ca et eatrightontario.ca

Qu'on se le dise : les vacances ne sont pas un luxe.

Une fois par année, prenez de VRAIES vacances pour refaire le plein d'énergie. Et ce n'est pas nécessaire de partir au bout du monde pour vous ressourcer. Le simple fait de vous accorder du temps chez vous et de réaliser des activités agréables abaissera votre niveau de stress. Le reste de l'année, si possible, permettez-vous d'étirer des fins de semaine et profitez de leur effet bénéfique sur la gestion de votre stress.

Source : phac-aspc.gc.ca

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.

www.facebook.com/

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers



La Capitale