

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Octobre 2013

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise



### Sueurs nocturnes

Vous réveillez-vous parfois la nuit complètement trempée de sueur?

Voici **7 trucs faciles** pour minimiser les chaleurs nocturnes.

Avant de vous coucher, évitez...

1. de surchauffer votre chambre; elle devrait être fraîche
2. de faire de l'activité physique moins de deux heures avant d'aller au lit
3. de manger, surtout des aliments épicés
4. de boire de l'alcool ou une boisson chaude
5. de fumer
6. de prendre un bain ou une douche très chaude
7. d'utiliser des tissus synthétiques (draps, pyjama); optez pour du tout coton.

\* Si le problème persiste et nuit à votre qualité de vie, n'hésitez pas à en parler à un médecin.



Octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein. Mesdames, avez-vous fait votre examen mensuel?

### Alcool et cancer du sein

Les femmes qui prennent moins d'une consommation d'alcool par jour auraient un risque plus faible de développer un cancer du sein. L'alcool peut élever le niveau de certaines hormones dans le corps, ce qui accroît le risque de formation de cellules cancéreuses, particulièrement après la ménopause. Voilà une autre bonne raison de viser une consommation d'alcool modérée pour notre santé.

Sources: [www.votreriisquedecancer.mcgill.ca](http://www.votreriisquedecancer.mcgill.ca)

#### ÉQUIVALENT À 1 CONSOMMATION

- 1 verre de bière 12 oz (5 % alc/vol.)
- 1 verre de vin 5 oz (12 % alc/vol.)
- 1 verre de spiritueux 1,5 oz (20 % alc/vol.)
- 2 verres de cidre 5 oz (6 % alc/vol.)



### Oméga-3

Saviez-vous que...

Plusieurs chercheurs tentent de comprendre s'il y a un lien entre ce que l'on mange et notre mémoire. Parmi les nutriments les plus étudiés: les **oméga-3**. À ce jour, les études n'arrivent pas toutes aux mêmes conclusions. En attendant d'en savoir davantage, les oméga-3 contribuent au bon fonctionnement des systèmes cardio vasculaire cérébral, hormonal et inflammatoire.

Sources: Catherine Desforges, Dt.P

### Éliminez 1 lb par semaine dans l'action

Vous avez un peu de poids à perdre? Qu'à cela ne tienne! Il suffit de bouger pour brûler vos calories en trop. De plus, en modifiant certaines habitudes alimentaires, vous contribuerez à éliminer plus rapidement vos calories. Pour une perte de poids saine et à long terme, les experts recommandent de perdre environ 1 lb par semaine, soit 3 500 calories par semaine ou 500 par jour. Rappelez-vous que plus un exercice est intense, plus vous dépensez de l'énergie et moins il est facile de le faire longtemps... et vice-versa. À vous de choisir l'effort que vous êtes en mesure de faire... avec plaisir!

#### Comment dépenser 500 calories

en 30 minutes	en 30 minutes	en 1 heure	en 3 heures
course soccer racquetball squash arts martiaux saut à la corde	ski de fond – jogging vélo (20 km/h) hockey – badminton tennis en simple poids et altères	marche rapide vélo (15 km/h) ski alpin – golf ratissage pelletage	marche lente lavage de la voiture époussetage quilles billard
INTENSITÉ ÉLEVÉE		MOYENNE	FAIBLE

[www.viva-sante.ca](http://www.viva-sante.ca)

Vous avez des commentaires ou des suggestions?  
Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).



Suivez Viva! santé sur Facebook.  
[www.facebook.com/LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers](http://www.facebook.com/LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers)



LaCapitale