

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Novembre 2013

## Viva! santé

Programme santé en entreprise










### En hiver, pensez « vitamine D »

Dans les pays nordiques, de novembre à février, il est impossible pour notre corps de fabriquer sa propre vitamine D à partir des rayons solaires. Faut-il prendre un supplément? Pas nécessairement, à condition de consommer suffisamment de sources alimentaires de vitamine D. Notez toutefois qu'il est fortement recommandé de prendre un supplément quotidien de 600 UI\* dès 50 ans (800 UI à 70 ans).

#### Apports nutritionnels recommandés:

1 à 70 ans ..... 600 UI (15 µg)  
Plus de 70 ans ..... 800 UI (20 µg)

#### Sources alimentaires de vitamine D:

|  |   |            |
|--|---|------------|
|  | 75 g de saumon (cuit au four ou grillé)                 | 200-680 UI |
|  | 75 g de hareng, flétan, truite (cuit au four ou grillé) | 145-190 UI |
|  | 75 g de tilapia, corégone (cuit au four ou grillé)      | 120-135 UI |
|  | 250 ml de lait (ou boisson de soya**)                   | 80-105 UI  |
|  | 15 ml de margarine**                                    | 75 UI      |
|  | 100 g de yogourt**                                      | 70 UI      |
|  | 2 gros œufs   | 50 UI      |

\* UI = Unité internationale

\*\* Aliments enrichis en vitamine D

Sources : [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca) [extenso.org](http://extenso.org)

Bon « **Movember** »! Messieurs, vous êtes à l'honneur et sachez que nous avons votre santé à cœur.

### Examen de la prostate: à partir de quel âge?

Il est fortement recommandé de faire examiner sa prostate annuellement **dès 50 ans**. S'il y a présence de symptômes (par ex.: difficulté à uriner) ou que vous présentez d'autres facteurs de risque, alors mieux vaut ne pas attendre.

#### Facteurs de risque:

- Antécédents familiaux
- Être un homme de race noire

#### Autres facteurs de risque possibles:

- Obésité
- Alimentation riche en gras
- Manque d'activité physique

Source : [www.phac-asppc.gc.ca](http://www.phac-asppc.gc.ca)

### Fatigué ou bien reposé?



Attribuez un chiffre à chacun des énoncés suivants selon l'échelle ci-dessous. Additionnez le tout pour connaître et interpréter votre score. Alors, devriez-vous dormir davantage pour votre santé?

| Probabilité de somnoler ou de s'endormir: Vous êtes...                     | Aucune 0 | Légère 1 | Moyenne 2 | Forte 3 |
|--|----------|----------|-----------|---------|
| assis et vous lisez  |          |          |           |         |
| assis et regardez la télévision  |          |          |           |         |
| assis, inactif, dans un lieu public  |          |          |           |         |
| passager pour 1 h sans arrêt (voiture, autobus)                            |          |          |           |         |
| étendu pour vous reposer en après-midi                                     |          |          |           |         |
| assis et vous discutez avec quelqu'un                                      |          |          |           |         |
| assis après un lunch sans alcool, en après-midi                            |          |          |           |         |
| dans votre voiture, immobile pour quelques minutes durant un embouteillage |          |          |           |         |
| Sous-total:  |          | +        | +         | +       |
| TOTAL:   |          |          |           |         |

**RÉSULTATS** : 0-9 : Fatigue normale, 10 et + : Vous manquez peut-être de sommeil. Au besoin, consultez un professionnel de la santé à ce sujet.

Sources : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[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/](http://www.facebook.com/)

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers



LaCapitale