

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Septembre 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Le myosotis est la fleur choisie par la Société Alzheimer. En anglais, on la nomme « Forget me not ». Par ce geste la société souhaite que les gens affligés ne soient pas oubliés...



RESTEZ ACTIF

malgré le changement de saison

Pour conserver vos bonnes habitudes de l'été, soyez préparé et pensez à ces quelques astuces :

- Inscrivez-vous à des **cours de groupe** ;
- **Pas d'excuse météo!** Prévoyez toujours un **plan B** s'il ne fait pas beau et équipez-vous adéquatement : vêtements superposés, bandeau ou bonnet, gants, bas chauds... Idéalement en fibres synthétiques (polypropylène, acrylique, gore-tex, nylon, etc.);
- Trouvez des **ressources à proximité** de la maison ou du boulot : gym, cours, club de marche, yoga, etc. ;
- Osez demander un **essai gratuit** ;
- Faites des recherches sur les **sports et activités** spécifiques à chaque **saison** ;
- Prenez rendez-vous avec un **kinésologue** ou un **physiothérapeute** qui vous conseillera sur la meilleure manière de modifier votre routine ;
- Découvrez de nouveaux endroits et profitez des couleurs de l'automne en faisant de la **randonnée dans les parcs nationaux**.



EST-CE POSSIBLE DE PRÉVENIR ?

Malheureusement, il n'existe encore aujourd'hui aucune recette efficace pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Pour mettre toutes les chances de votre côté, misez sur de saines habitudes de vie associées à la bonne santé du cœur ! Des études ont démontré que ces bonnes pratiques sont aussi bénéfiques, à plus long terme, pour votre cerveau. Voilà une autre bonne raison de prendre soin de votre santé dès aujourd'hui !

MODE DE VIE ACTIF	SAINES ALIMENTATION	ESPRIT VIF
<ul style="list-style-type: none">■ Faites 15 minutes ou plus d'activité physique par jour.■ Atteignez 150 minutes d'activité par semaine.	<ul style="list-style-type: none">■ Mangez 7 à 10 portions par jour de fruits et légumes.■ Limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres par jour et ne buvez pas à chaque jour.■ Consommez un maximum de 2 300 mg par jour de sodium.■ Mettez du poisson au menu 1 à 2 fois par semaine.	<ul style="list-style-type: none">■ Socialisez ! Faites des activités avec vos proches et soyez présent sur les médias sociaux.■ Apportez de petits changements à votre routine quotidienne (p. ex. : se brosser les dents avec la main opposée).■ Exercez votre cerveau quotidiennement (p. ex. : échecs, mots croisés, sudoku, casse-tête, etc.).

Source : alzheimer.ca

La gourgane : à découvrir!

La gourgane est une légumineuse faible en gras qui contient beaucoup de protéines et de fibres ainsi qu'une panoplie de nutriments, dont du fer et plusieurs vitamines. Séchée, elle est disponible toute l'année, mais il est aussi possible de trouver ce produit frais ! Pour préparer la gourgane, les étapes sont simples, mais demandent un peu de patience :

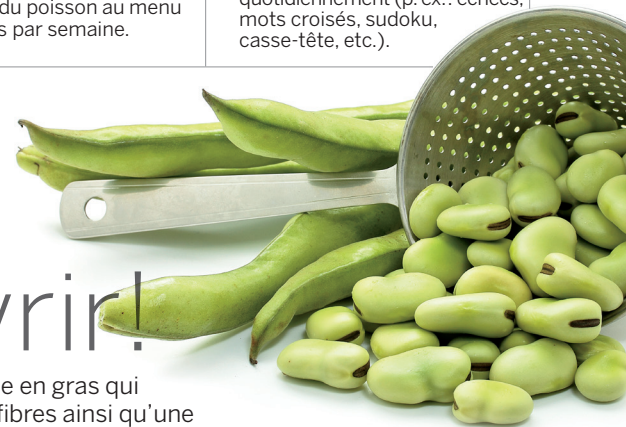
GOURGANE FRAÎCHES :

1. Retirez les fèves de leur cosse.
2. Enlevez la pellicule vert pâle qui recouvre chacune d'elle. Pour faciliter le travail, faites-les blanchir 2 minutes et laissez-les refroidir.
3. Faites cuire dans une eau salée de 20 à 25 minutes.

Conseil d'achat : Recherchez des cosses fermes, sans taches et de couleur vert vif. Elles se conservent de 3 à 5 jours au réfrigérateur.

Idées de recette : Servir en accompagnement de grillades avec un filet d'huile d'olive extra-vierge et un peu de jus de citron.

Source : passeportsante.net



www.viva-sante.ca

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



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



LaCapitale