

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Octobre 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Pour un dos fort et... musclé!

Par Marie-Claude Roy, Kinésiologue

L'entraînement permet de prévenir, soulager et parfois même guérir les maux de dos. Si vous ne souffrez pas de maux de dos présentement, voici quelques exercices à réaliser 3 fois par semaine.

LE DEMI-PONT

- Monter le bassin en poussant également sur les deux pieds.
- Maintenez 5 secondes.
- Redescendez en roulant le dos vertèbre par vertèbre de haut en bas.
- Faites-le 10 fois.

L'AVION

- À quatre pattes, allongez simultanément une jambe et le bras opposé jusqu'à l'horizontale.
- Maintenez 5 secondes.
- Redescendez.
- Faites-la 10 fois de chaque côté.

LA PLANCHE

- En appui sur les coudes et les genoux, ou les orteils pour les plus avancés.
- Contractez vos abdominaux en rentrant votre nombril.
- Gardez le dos droit.
- Maintenez la position entre 30 et 90 secondes, selon vos capacités.

LA TORSION DU DOS

- Couché sur le dos, fléchissez vos genoux à 90°.
- Tournez les genoux d'un côté et portez votre regard du côté opposé.
- Maintenez la position 30 secondes et recommencez de l'autre côté.

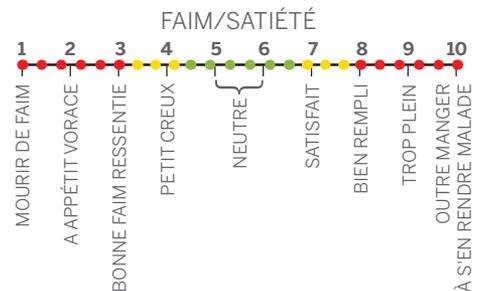
Vous aimeriez aller plus loin dans les exercices à exécuter? Consultez un kinésiologue dans un centre de conditionnement physique ou trouvez un kinésiologue près de chez vous à kinesiologue.com

Bon entraînement!

L'ALIMENTATION INTUITIVE

Être à l'écoute de son corps

Axée sur les **signaux de faim et de satiété** de notre corps, cette approche nous sensibilise à **manger quand nous avons faim** et à **cesser quand on est rassasié**. Des études ont démontré que les personnes qui écoutent leurs signaux ont plus de chance d'avoir un poids santé et sont moins à risque de maladies cardiovasculaires. Pour vous aider à devenir un mangeur « intuitif », évaluez votre faim en fonction de l'échelle ci-dessous et tentez de la **maintenir le plus possible autour du 5-6**. En ce moment, où vous situez-vous?



Source: Eatrightontario.ca

CANCER DU SEIN

Les changements à signaler

PEAU

- Changement de texture, d'épaisseur ou de coloration
- Fossettes, plissements, creux, ulcération ou plaie
- Chaleur localisée
- Rougeur sur 1/3 ou plus du sein
- Nouvelle veine apparente ou rétraction de la peau

FORME

- Changement du volume ou déformation
- Inflammation du sein ou du bras
- Changement d'un sein par rapport à l'autre
- Masse (bosse) visible ou ressentie dans le sein ou l'aisselle

MAMELON

- Changement d'apparence
- Écoulement spontané
- Inversion ou déviation
- Eczéma récurrent ou ulcération

Mesdames, la clé est de bien connaître vos seins en les observant régulièrement. Dès que vous notez un changement récent et persistant, rapportez-le à votre médecin! Il est également important de faire votre suivi médical annuel.

Source: Observationdesseins.org

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
et sur blogue.lacapitale.com

La Capitale