Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information — Juin 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Grillées sur le BBQ

3 minutes le couvercle fermé. Servir avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron. Un délice !

L'asperge se pointe

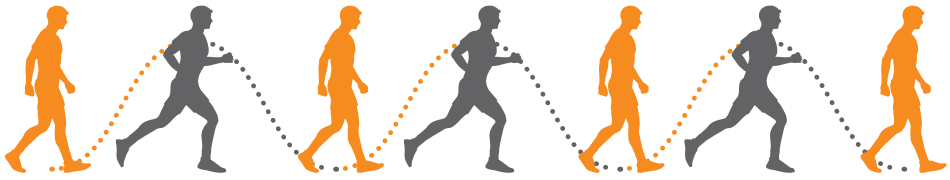
Symbole du printemps, l'arrivée des asperges souligne le début de la belle saison dans nos marchés. Redécouvrez ce légume riche en vitamine K et en acide folique. Seulement 6 asperges moyennes suffisent pour obtenir une portion de légumes selon le Guide alimentaire canadien. Mais si savoureuses, il vous sera difficile de vous arrêter à 6 !

Lunettes de soleil : plus que C L

Saviez-vous que l'exposition prolongée ou répétitive à la lumière du soleil peut causer des dommages permanents à votre vue ? Au printemps et durant l'été, c'est entre 11 h et 16 h que les rayons ultraviolets (UV) sont le plus nuisibles. Par chance, la plupart des lunettes de soleil en vente, même à petit prix, offrent une protection adéquate contre les rayons UV. Lors de votre prochain achat, tenez compte de ces quelques conseils :

- **Préférez les verres foncés**
  Vos lunettes doivent vous protéger de la lumière intense, sans gêner votre vision.
- **Évitez les distorsions**
  Vos verres ne doivent pas modifier la forme des objets. Vérifiez qu'il n'y ait aucune distorsion en regardant un objet rectangulaire. Celui-ci doit maintenir sa forme même si vous bougez votre tête.
- **Attention à l'éblouissement**
  Vous passez beaucoup de temps à l'extérieur ? Optez pour des verres légèrement bruns ou verts avec une teinte de gris.
- **Recherchez une protection contre les UV**
  Ne vous fiez pas au prix, ni à la couleur ou à l'opacité. Si vos lunettes vous protègent contre les rayons UVA et UVB, ce sera indiqué sur l'étiquette.

Source : Healthycanadians.gc.ca



On marche... on court !

La clé du succès pour s'initier à la course à pied est la progression... lente. Trop souvent, nous faisons l'erreur de vouloir en faire trop, trop vite. Que vous soyez débutant ou un coureur chevronné, voici les règles à suivre pour bien progresser. Bonne course !

1. **Échauffement :** Débutant ? Commencez par 10 minutes de marche rapide avant la course. Pour les plus habitués, optez pour 5 à 10 minutes de jogging léger.
2. **Intervalles :** Alternez 1 minute de marche et 1 minute de course. La même règle s'applique pour le jogging et la course rapide.
3. **Progression :** Allez-y lentement ! Vos premières sorties devraient se limiter à 16-18 minutes, incluant l'échauffement. Soyez patient et augmentez votre temps de course de 2 à 4 minutes chaque semaine.
4. **Fréquence :** Mieux vaut courir 4 à 5 fois par semaine pendant de courtes durées que de courir longtemps 2 à 3 fois par semaine.
5. **Technique :** Soyez léger. Absorbez chacun de vos pas afin d'être le plus silencieux possible lors de votre atterrissage au sol.

Source : Marice-Claude Roy, kinésiologue

Viva était là !

Le 23 avril dernier avait lieu la finale du défi « cuisses de fer » chez YKK Canada. Invités à la cafétéria pour la grande finale, les participants effectuaient la chaise au mur le plus longtemps possible.

> « **Mme Sophie Bernard a tenu la pause pendant 5 minutes et M. Robert Flynn, pendant 3 minutes 45 secondes.** »

Bravo à nos deux personnes gagnantes et à tous les participants qui ont relevé le défi avec brio ! Gageons qu'ils ont maintenant des « cuisses de fer ».