

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Avril 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



Durant ce mois de sensibilisation au cancer, faites de la prévention votre meilleure alliée. Viva! santé vous propose quelques astuces santé.

De petits intrus à votre insu?

C'est le printemps! C'est le temps de rafraîchir la maison! Peut-être y a-t-il des aliments qui sont dans votre garde-manger depuis trop longtemps... et de petits intrus y vivent à votre insu. Voici un tableau sur la durée de conservation des aliments les plus populaires en vue d'un ménage du garde-manger.

Source : www.mapaq.gouv.qc.ca

ALIMENTS	DURÉE
CONDIMENTS	
Beurre d'arachide (contenant déjà ouvert)	2 mois
Confitures et gelées	1 an
Fines herbes séchées	1 an
Miel	18 mois
Sirop d'érable, sirop de maïs	1 an
Vinaigre	2 ans
CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES	
Céréales à déjeuner	6 à 8 mois
Gruau d'avoine	6 à 10 mois
Pâtes alimentaires sèches	1 an
Riz blanc	1 an
BOISSONS	
Café moulu	1 mois
Thé	2 ans
DIVERS	
Cacao	10 à 12 mois
Chapelure sèche	3 mois
Chocolat à cuisson	7 mois
Conserves	1 an ou avant *
Farine blanche	2 ans
Fruits séchés	1 an
Huiles végétales	1 an
Légumineuses sèches	1 an
Semoule	1 an
Bicarbonate de sodium	1 an

* Si le contenant est bombé, s'il fuit ou s'il gicle à l'ouverture.

www.viva-sante.ca

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



Le café mérite-t-il le banc des accusés?

Selon certaines études, le café semble être jugé trop sévèrement. Reconnue comme une bonne source d'antioxydants, cette boisson réconfortante procure des bénéfices à raison de **deux tasses par jour** (500 ml). En voici quelques-uns :

- il protégerait contre la cirrhose alcoolique;
- il réduirait les risques d'avoir des pierres à la vésicule biliaire et aux reins et de contracter la goutte;
- il augmenterait la vigilance et l'attention en raison de son côté stimulant;
- il aurait une incidence directe sur les risques de développer l'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

Source : www.passeportsante.net

MISEZ sur les bons aliments

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es. »

Bien sûr, les aliments consommés exercent leur influence sur notre état de santé. Ce tableau suggère des aliments liés à la prévention du cancer.

Source : www.fqc.qc.ca

LES ALIMENTS

ANTICANCÉREUX

- légumes crucifères (chou, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles)
- ail et oignon
- petits fruits, raisin, agrumes
- acides gras oméga-3
- soja
- vin rouge
- chocolat noir à 70 %
- tomate (concentré)
- thé vert
- curcuma (en combinaison avec le poivre noir)
- champignons
- yogourt probiotique
- algues

À ÉVITER

- aliments frits, fumés et transformés, charcuteries, viandes rouges (avec modération)
- viandes carbonisées, certaines huiles végétales (maïs et tournesol)
- alcool en excès*
- suppléments alimentaires

* Selon Éduc'alcool: plus de 2 verres par jour ou de 10 verres par semaine pour une femme ou plus de 3 verres par jour ou de 15 verres par semaine pour un homme.

L'activité physique, un avantage tactique

Oui, l'activité physique figure en tête de liste de vos atouts pour prévenir le cancer. Des études révèlent que l'activité physique modérée, à raison de 150 minutes par semaine, diminue les risques de 50 % du cancer du côlon et de 30 % à 40 % du cancer du sein chez les femmes ménopausées. Le sport offrirait aussi une protection contre les cancers du poumon et du pancréas.

Source : www.cancer.ca



Suivez-nous.
www.facebook.com/VivaSante

LaCapitale