

VOLUME 2, NUMÉRO 2, AVRIL 2010

Avec l'arrivée du printemps, tous les éléments sont réunis pour nous donner envie de nous remettre en forme avec l'espoir d'enfin arriver à devenir actif... et à le demeurer! Cette édition du « toutdevientsanté.com » vous aidera à relever le défi, car il propose des exemples concrets de bonnes habitudes de vie à adopter. Votre défi est maintenant à votre portée, et ce, beaucoup plus facilement que vous ne le croyez!

À votre santé!

Le comité de rédaction



ALLEZ-Y... MARCHEZ!

Nous faisons cette activité naturellement, sans vraiment en connaître les nombreux bienfaits. Qu'elle soit rapide ou lente, la marche est une activité physique complète, énergisante et surtout facile à pratiquer! À la portée de tous, elle peut représenter un défi même pour les athlètes les plus avertis selon l'intensité et l'endroit où elle est pratiquée. De plus, selon une étude américaine, la pratique régulière d'un exercice aérobique tel que la marche rapide pourrait ralentir le déclin cognitif, mais aussi inverser le processus de vieillissement du cerveau. **Toujours pas convaincu, voici de bonnes raisons de s'y adonner!**

Un des bénéfices importants de la marche est l'élimination des calories. Par exemple : une femme de 125 livres qui marche d'un bon pas durant 30 minutes brûle 150 calories; un homme de 195 livres en brûlera 235. En marchant régulièrement, vous améliorez votre circulation sanguine, vous réduisez votre tension artérielle et de ce fait, vous réduisez le

risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. De plus, avec le martèlement léger, mais constant que subit votre ossature, vous renforcez votre densité osseuse, ce qui réduit les risques d'ostéoporose. En gardant votre corps en mouvement, vous atténuez aussi les symptômes de l'arthrose. Plusieurs ont même réussi à guérir des maux de dos chroniques par l'amélioration du tonus des muscles entourant la colonne vertébrale. En oxygénant toutes les cellules de votre corps et de votre cerveau, la marche peut aider à surmonter l'anxiété et même une légère dépression. Ainsi, qu'elle soit lente ou rapide, urbaine ou campagnarde, la

marche est une activité bénéfique qui ne coûte pas cher et qui s'adresse à tous!

Consultez vos bulletins de loisirs municipaux pour connaître les clubs de marche qui sont offerts dans votre municipalité. Vous pouvez même créer vous-même votre propre club de marche en invitant voisins ou amis à se joindre à vous.

Source : Odile Chevassus

<http://www.guidesanteminceur.com/article400-619/La-marche-et-le-velo>

CONNAISSEZ-VOUS LE KM MARIE-VICTORIN ?

Il s'agit d'une course qui se déroulera pour une 24^e année le 30 mai prochain et qui rassemble 1 500 des élèves de nos écoles primaires et leurs parents, accompagnés d'enseignants en éducation physique.

AJOUTEZ DE L'ÉRABLE DANS VOTRE QUOTIDIEN

Par Isabelle Forget, conseillère pédagogique, CSMV

En général, faire allusion aux produits de l'érable nous fait sourire et interpelle notre petit « côté sucré ». Avec raison, puisqu'il contient une valeur en sucre comparable à celle de la cassonade, soit environ 54g. Il n'en demeure pas moins qu'il est une excellente alternative au sucre de table, qui peut représenter facilement le double des glucides. De plus, ses effets sont tout à fait intéressants...

Que les dérivés de l'eau d'érable fassent partie ou non de vos habitudes alimentaires, il n'est jamais trop tard pour en multiplier les utilisations. D'ailleurs, le site des produits de l'érable du Québec vous propose des idées culinaires en moins de trente minutes et vous présente des artisans qui se donnent comme mission de promouvoir l'immense potentiel de l'un des plus beaux bijoux de notre terroir. Ce site offre aussi à une plus jeune clientèle siropcool.com, une plateforme interactive pour apprendre en s'amusant une multitude d'informations sur l'érable et son exploitation.

Le saviez-vous? Le sirop d'érable a des effets bénéfiques

La sève de l'érable contient naturellement des composés phénoliques, un antiseptique naturel permettant à l'arbre de se défendre contre des micro-organismes, insectes et prédateurs présents dans son environnement. Retrouvant cette fonction dans le sirop d'érable, nous pourrions bénéficier d'effets antioxydants, anti-inflammatoires et peut-être même anticancéreux. Selon la diététiste Marie Breton, qui collabore au site des produits de l'érable, une portion de 60 ml de sirop d'érable se compare au pouvoir antioxydant d'une banane ou d'un brocoli! N'est-ce pas savoureux, comme information?

Plus d'information sur www.sucrezmieux.ca.

À LA CSMV, ON BOUGE!

Plusieurs événements dans nos écoles contribuent à valoriser le sport auprès des jeunes.

• LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE – du 3 au 31 mai

Événement unique et rassembleur, il invite les élèves de 6 à 12 ans et, par effet d'entraînement, leurs parents à adopter de saines habitudes de vie. Les élèves des écoles participantes devront accumuler, chaque jour, des cubes d'énergie équivalant chacun à 15 minutes d'activité physique. Les écoles ayant enregistré le plus de blocs d'énergie remporteront la victoire et auront la chance de vivre un séjour au Stade Olympique. Plusieurs écoles de la CSMV sont inscrites à ce défi santé.

• LA SANTÉ... ENTRETENONS LA FLAMME – du 17 au 21 mai

Pour une 3^e année, cet événement incontournable qui a comme marraine d'honneur Josée Lavigneur, rassemblera des élèves et des membres du personnel qui s'échangeront le flambeau entre les 72 établissements de la CSMV. Cette impressionnante course à relais se déroule sur 5 jours et contribue à promouvoir l'activité physique et les saines habitudes de vie sur l'ensemble de notre territoire.



COMBATTRE LE « COUP DE BARRE » DE L'APRÈS-MIDI

Mangez toutes les quatre heures... mais seulement de bons aliments

- Commencez la journée par un **petit-déjeuner nutritif**.
- Privilégiez les **repas légers et équilibrés** à l'heure du **dîner**.
- Prenez des **collations** légères (fruits, yogourt, céréales) toutes les quatre ou cinq heures.

Privilégiez les aliments riches en glucides et en protéines

- Faites le plein d'énergie de qualité avec les **glucides**. Ils sont le carburant préféré des cellules. Vous les trouverez dans les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits. Assurez-vous d'en consommer régulièrement et suffisamment.
- Ajoutez des **protéines**. Elles rassasient durant une longue période de temps. Mangez-en à tous les repas, vous éviterez ainsi les baisses d'énergie causées par la faim. Évitez le piège des sucreries et des aliments gras. Les **sucreries** ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie, et les aliments riches en **gras** ralentissent la digestion.

Mollo avec la caféine!

- Même si le café du matin est parfois nécessaire pour vous aider à vous réveiller, celui pris en soirée peut avoir des effets dévastateurs le lendemain. En effet, la caféine nuit non seulement à la durée du sommeil, mais aussi à sa qualité.



SAVIEZ-VOUS QUE LE 6 MAI EST LA JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Cette journée vise à intéresser les gens à l'activité physique et motiver le plus grand nombre possible de Québécoises et de Québécois à passer à l'action. Soyez de la partie!

RECETTE SANTÉ : POIVRONS FARCIS

INGRÉDIENTS :

- 7 c.à soupe de riz à grains longs
- 4 poivrons jaunes ou rouges, coupés en 2 sur la longueur
- 1 oignon, haché finement
- 1 tige de céleri, coupée en petits morceaux
- 1 c.à soupe de beurre non salé
- 2 c.à thé d'huile d'olive
- 400 g de bœuf haché maigre, ou mi-maigre
- 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 3/4 c.à thé de paprika
- 1/2 c.à thé de piment de Cayenne [facultatif]
- Sel et poivre au goût
- 1 c.à thé de fromage parmesan, râpé
- 1 c.à thé de persil italien frais [facultatif]

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 175°C/350 °F. Cuire le riz.
Préparer les légumes : Couper les poivrons en deux sur la longueur; hacher finement l'oignon et le céleri.
Chauffer la moitié du beurre et de l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Y ajouter l'oignon et faire revenir 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne coloré, en prenant soin de ne pas le brûler. Y ajouter le céleri et cuire encore 2 minutes, puis retirer le tout de la poêle. Réserver.
Ajouter dans la poêle le beurre et l'huile restants et y ajouter la viande hachée.
La saisir à feu moyen-élevé

Portions du Guide alimentaire

canadien - 1 portion (360 g) équivaut à:

- Légumes et fruits : 3 portions
- Produits céréaliers : ¼ portion
- Lait et substituts : 0 portion
- Viandes et substituts : 1 portion

Valeurs nutritives :

Sans : sucre ajouté

Faible en : calories, sodium

Source de : acide pantothénique, cuivre, fibres, vitamine B1, vitamine D

Bonne source de : fer, folacine, magnésium, manganèse, phosphore

Excellente source de : niacine, potassium, sélénium, vitamine A, vitamine B12, vitamine B2, vitamine B6, vitamine C, vitamine E, vitamine K, zinc

jusqu'à ce qu'elle perde sa teinte rosée. Lorsque la viande est bien dorée, remettre les légumes dans la poêle, y verser le bouillon, puis ajouter le paprika et le piment de Cayenne (*si désiré*). Assaisonner de sel et poivre au goût. Y mélanger le riz cuit. Remplir les demi-poivrons de cette farce, en la distribuant également et en tassant légèrement. Disposer les poivrons farcis sur une lèchefrite ou une assiette allant au four. Saupoudrer les poivrons farcis de fromage râpé. Pour maintenir un peu d'humidité pendant la cuisson, verser un peu d'eau dans l'assiette (entre ½ et 1 tasse d'eau, selon la grosseur de l'assiette). Cuire au centre du four, à découvert, jusqu'à ce que le dessus des poivrons soit bien doré, soit environ 30 minutes. Servir aussitôt. Si désiré, égayer la présentation en saupoudrant du persil haché à la surface des poivrons farcis.



Cette recette est tirée de : WWW.SOSCUISINE.COM
Consultez-le pour découvrir des façons simples et pratiques de *bien manger!*



À DÉCOUVRIR : LE JUKARI... LE NOUVEAU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CRÉÉ PAR REEBOK ET LE CIRQUE DU SOLEIL

Reebok et le *Cirque du Soleil* ont fait équipe pour développer un programme d'entraînement novateur avec lequel la mise en forme devient amusante. Intitulé « JUKARI Fit to Fly », le programme conjugue l'approche fluide, imaginative et attirante des mouvements du *Cirque du Soleil* avec l'expertise de Reebok en matière de d'entraînement pour donner un exercice de groupe entièrement original. JUKARI est dérivé d'un mot sicilien qui signifie « jouer ». Pour plus d'information ou pour connaître les centres d'entraînement qui offrent le cours : <http://www.reebok.com/CA/#/womens?view=jukariHome>.

FAITES-NOUS PARVENIR VOS COMMENTAIRES OU SUGGESTIONS DE SUJETS À L'ADRESSE SUIVANTE : toutdevientsanté@csmv.qc.



TOUT DEVIENT SANTÉ.com