

Des INSECTES dans mon ASSIÈTTE!

Ça s'en vient! Si sur notre continent les insectes sont souvent synonymes d'insalubrité, **2 milliards de personnes ailleurs dans le monde en consomment déjà**. À vrai dire, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture mise sur ceux-ci pour nourrir la population planétaire croissante. Bien entendu, il ne s'agit pas de n'importe quel insecte trouvé par-ci ou par-là, mais bien d'**insectes d'élevage** respectant des **standards de salubrité définis**, comme pour les animaux. Pas convaincu? Certes, le dégoût de plusieurs à leur égard reste la plus grande barrière à leur consommation, mais les temps et les **habitudes alimentaires changent!** Il y a 25 ans à peine, manger du poisson cru semblait étrange et aujourd'hui, le sushi compte plusieurs adeptes. Voici quelques faits à considérer pour vous aider à apprécier leur bon côté.

- De la **farine de grillons** et des **barres protéinées à base d'insectes** font déjà leur entrée dans les épiceries.

- Ils sont une excellente **source de protéines** de haute qualité, **riche en oméga-3** et en **fibres**.
- **Plus de 1 900 espèces** sont consommées dans le monde. Les plus populaires: coléoptères, chenilles, abeilles, guêpes, fourmis, sauterelles, criquets et grillons.
- **Leur élevage est plus écologique** que les animaux d'abattage:
 - produit de 10 à 100 fois moins de gaz à effet de serre que l'élevage de porcs;
 - les insectes se nourrissent de déchets organiques et consomment moins d'eau;
 - il faut 8 kg de nourriture pour produire 1 kg de bœuf vs 2 kg de nourriture pour produire 1 kg d'insectes.

Source: extenso.com

PENSER aux autres nous fait DU BIEN

Êtes-vous une personne **altruiste**, c'est-à-dire préoccupée du bien-être des autres? Certes, en étant généreux et attentifs à son prochain, nous avons tous espoir que la même attention nous soit retournée un jour. Toutefois, des études ont démontré que **les personnes aidantes vivraient aussi plus longtemps**. À condition que l'aide offerte respecte les capacités et les limites de la personne, être altruiste maintiendrait nos **liens sociaux**, procurerait un **sentiment de compétence** et aiderait à **gérer les événements stressants** de la vie. En d'autres mots, penser au bien-être des autres, c'est aussi s'occuper de sa propre santé!

Source: Berkeleywellness.com



Hébertisme

QUAND LA NATURE EST NOTRE TERRAIN DE JEU

Structure de bois à même les arbres, ponts de corde, tyrolienne ou escalade d'un rocher. Revivez l'excitation de votre enfance devant un nouveau terrain de jeu grâce à l'hébertisme. Cette **activité en pleine nature** n'est plus réservée aux camps de vacances en forêt. De nombreux parcours **de difficultés variables** sont maintenant accessibles à tous. Entre **collègues, amis** ou avec la **famille**, l'hébertisme est l'activité idéale pour **se dépasser tout en se divertissant**. Magnifiques paysages et bon air frais de la forêt sont un agréable bonus! Visitez les bureaux du tourisme de votre région pour découvrir les parcours qui s'offrent à vous.



Programme santé
en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et
services financiers



f @ in P BLOGUE