



Avez-vous réservé votre panier?

De plus en plus d'agriculteurs offrent d'acheter directement leur production. Comment? Grâce à un « **abonnement** » à des paniers de légumes et fruits **livrés hebdomadairement à des points de dépôts**, ou parfois même, en entreprise. Voici 4 bonnes raisons de réserver le vôtre.

Manger frais et en saison :

directement du champ jusqu'à vous, vous aurez le plaisir de manger de bons aliments au rythme de leur production.

Faire de belles découvertes :

parfois un légume inconnu se faufile dans votre panier. C'est une belle occasion pour le cuisiner dans une nouvelle recette. Certains agriculteurs se chargent même de vous donner des idées pour l'apprêter!

Encourager l'économie locale :

en vous engageant à payer un montant fixe, vous garantissez un revenu aux agriculteurs, peu importe la qualité des récoltes de cette année.

Épargner des sous : en général, le contenu de votre panier vous coûtera l'équivalent, sinon moins qu'à l'épicerie. Tout dépend de l'abondance des récoltes.

Source : equiterre.org

Nos enfants en font-ils trop ?

École, devoir, cours, compétition... Alouette! Parfois, l'horaire de nos enfants est plus rempli que le nôtre. Pour éviter le stress et l'épuisement, il est parfois nécessaire de prendre un peu de recul et faire des choix. Voici 4 questions à vous poser.

1 En a-t-il trop ?

Si vous passez votre temps à faire le taxi entre les activités et que vous peinez à avoir du temps en famille, c'est un signe que l'horaire gagnerait à être allégé.

2 Aime-t-il vraiment ça ?

S'il faut faire des choix, misez sur ce qui plaît vraiment à votre enfant. Même si le piano, la danse ou le

hockey était une joie durant la jeunesse d'un des parents, ça ne l'est pas toujours pour sa progéniture.

3 Dort-il assez ?

Pour bien récupérer et pour maximiser son développement, un enfant doit dormir suffisamment. C'est prioritaire, peu importe ses obligations :

3 à 5 ans 10 à 13 heures

6 à 13 ans ... 9 à 11 heures

14 à 17 ans .. 8 à 10 heures

4 A-t-il du temps libre ?

Les experts s'entendent, le jeu libre est idéal pour nos enfants. Laissés à eux-mêmes, ils développent leur créativité et apprennent à s'organiser seul. Encore mieux, joignez-vous à eux... Mais veillez à ne pas prendre le contrôle du jeu!

Sources : ncbi.nlm.nih.gov, douglas.qc.ca



CANCER: plus actif pour diminuer ses risques

On ne le dira jamais assez, avoir un style de vie actif est bénéfique pour la santé... Et cela peut même nous **protéger de certains cancers**. Déjà, en aidant à **maintenir un poids santé**, l'activité physique diminue notre risque. De plus, selon une grande étude américaine publiée récemment, le simple fait d'adopter un **style de vie actif** réduirait les risques pour **10 types de cancer**.

Que faut-il viser? Les recommandations de base, soit **150 minutes** d'activité physique modérée à intense **par semaine** (être essoufflé, mais encore en mesure de parler). Fractionnez cette cible en plusieurs séances d'au moins 10 minutes. Profitez de toutes les occasions de bouger et le tour est joué!

Sources : mayoclinic.org, jamanetwork.com