

KOMBUCHA: une boisson qui grouille

Thé sucré originaire d'Asie, ce qui distingue le kombucha est qu'il est **fermenté**. Lorsqu'on le boit, on avale des **millions de microorganismes** potentiellement bénéfiques au corps. Il n'est pas encore possible de prouver les bienfaits de la consommation de kombucha sur la santé. Toutefois, de plus en plus d'experts s'entendent pour dire que consommer régulièrement des aliments fermentés serait un atout. Que faut-il en retenir? Déguster le kombucha pour son bon goût, mais comme pour toute **boisson sucrée**, il ne faut jamais en abuser!

Source : Catherine Desforges, Dt.P.

SI INTERNET LE DIT

INTERNET EST UNE MINE D'OR D'INFORMATION. ON Y TROUVE DU VRAI, MAIS AUSSI BEAUCOUP DE N'IMPORTE QUOI, PARTICULIÈREMENT LORSQU'IL EST QUESTION DE SANTÉ. POUR S'Y RETROUVER, IL FAUT METTRE À PROFIT SON JUGEMENT CRITIQUE!

Voici **5** indices que ce que vous regardez sur le web n'est probablement **pas une source crédible** d'information :

- on cherche à vous **vendre** un produit ou des services;
- on vous **garantit des résultats** qui semblent trop beaux pour être vrais;
- **aucune référence** scientifique solide n'est donnée pour soutenir les allégations;
- les affirmations reposent uniquement sur des **anecdotes** ou des **témoignages** d'individus;
- les énoncés vont **à l'encontre des recommandations** des organismes de santé reconnus.

Pour obtenir l'heure juste, visitez les sites des **organismes ou professionnels de la santé reconnus**. Évitez de vous autodiagnostiquer et n'oubliez jamais que de **parler à un professionnel de la santé** est toujours l'idéal.

Sauter, sauter, sauter... à la corde!

Exercice **cardio** par excellence, sauter à la corde n'a rien de sorcier. Besoin d'un peu de **variété**? Voici 5 idées pour sauter autrement :



Sur une
jambe



Genou monté

Lever un genou après l'autre à la hauteur du bassin.



Papillon

Croiser et décroiser les bras.



Double tour

Faire deux tours de corde par saut.



Grand écart

Sauter à l'écart et pieds joints alternativement.

Quelques conseils :

- Si vous placez la corde sous vos pieds, les poignées devraient arriver à la hauteur de vos aisselles.
- Variez le jeu des jambes aux 30 à 60 secondes afin d'éviter les blessures.
- Augmentez l'intensité avec une cadence plus élevée ou en alternant plus rapidement les jeux de jambes.