

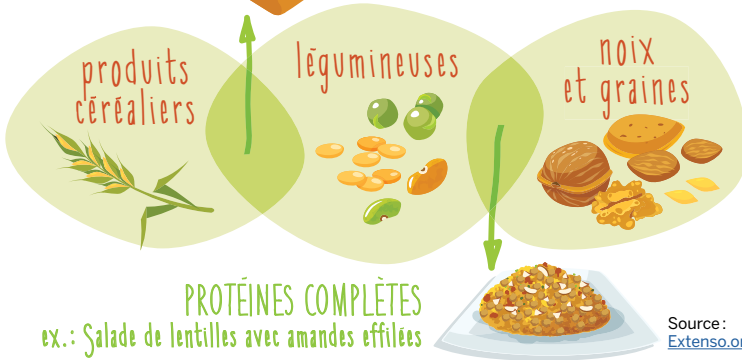
Protéines végétales: misez sur la variété!

On reproche trop souvent aux **protéines végétales** d'être « incomplètes », c'est-à-dire de ne pas contenir suffisamment des **9 acides aminés essentiels**. Pourtant, ce qui manque aux légumineuses peut facilement être obtenu dans les noix ou les céréales, et vice-versa. D'ailleurs, il n'est pas nécessaire de combiner ces aliments dans un même repas. Il suffit de manger une **variété** de protéines végétales dans une **période de 24 h** pour combler tous nos besoins. Une option à considérer puisque nous gagnons tous à manger moins de viande, planète incluse!

Sources de protéines végétales:



PROTÉINES COMPLÈTES
ex.: Rôtie avec beurre d'arachides



À vos skis... de fond!

Certes, le ski de fond ne procure pas les sensations fortes du ski alpin, mais ce sport d'hiver n'a rien à envier à son proche cousin. Voici pourquoi:



Coût:
l'équipement et l'accès aux pistes sont généralement moins coûteux



Technique:
plus facile à maîtriser pour un débutant que le ski alpin



Entraînement:
excellent entraînement cardiovasculaire en plus de faire travailler tous les groupes musculaires principaux



Accessibilité:
peut se pratiquer un peu partout



Proximité:
on trouve même des pistes en ville!



Blessures:
risques de blessures faibles



Temps:
l'entraînement peut être aussi court et aussi complet que celui au gym

ACCRO AU WEB?

La **cyberdépendance** est une **utilisation persistante, récurrente et problématique** des technologies et d'Internet.

Elle s'accompagne d'un **sentiment de détresse** et de nombreux problèmes, tant sur le plan **psychologique et social** que **professionnel**.

Répondez sincèrement aux questions suivantes pour vous autoévaluer. N'hésitez pas à chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé si vous croyez passer trop de temps « branché »:

- Avez-vous de la difficulté à limiter le temps que vous passez sur Internet?
- Votre famille ou vos amis se plaignent-ils de votre utilisation d'Internet?
- Est-il difficile de ne pas vous brancher pour quelques jours consécutifs?
- Votre travail ou vos relations avec les autres ont-ils souffert du temps que vous passez en ligne?
- Certains sites sont-ils très difficiles à éviter?
- Est-il difficile de contrôler votre impulsion d'acheter des produits ou services en ligne?
- Avez-vous déjà tenté de diminuer le temps passé sur Internet, sans succès?
- Déviez-vous beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à cause d'Internet?

Risque de développer une **cyberdépendance**:

Faible: 0 à 3 réponses positives

Moyen: 4 à 5

Élevé: 6 et plus

Source: ulaval.ca