

# Quand la **VIVA** tout va!

BULLETIN D'INFORMATION • JANVIER 2017



## Suppléments ou aliments?

Ils abondent sur les tablettes des épicereries et des pharmacies. Pourtant, les suppléments de vitamines et minéraux **ne sont pas nécessaires** pour que nous soyons en bonne santé et combler tous nos besoins nutritifs, **sauf dans certaines circonstances**. Des études ont même démontré que les **doses trop fortes** de certains suppléments peuvent être **dangereuses** pour notre santé. Sachez qu'il est possible et toujours **préférable** de combler vos besoins en **mangeant sainement**. Avec une alimentation variée, vous obtenez la juste quantité de tous les **nutriments essentiels**, mais aussi plusieurs **autres éléments bénéfiques** pour votre santé tels que des fibres et plusieurs composés.

Quelques situations où un supplément est approprié :

- 50 ans et +
- Nourrisson allaité au sein seulement

**Vitamine D**  
400 UI (10 µg)

- Femme enceinte, allaitante ou ayant l'intention d'avoir un enfant

**Acide folique**  
0,4 à 1 mg  
**Fer** 16 à 20 mg  
**Vitamine B12**

- Certains végétariens et végétaliens
- Personne ayant plusieurs allergies ou restrictions alimentaires
- Personne ayant subi une chirurgie ou ayant une condition de santé particulière

Selon les conseils de leur médecin ou diététiste

Si vous souhaitez prendre un supplément, optez pour une **multivitamine** plutôt que plusieurs comprimés afin d'éviter les mégadoses. Source: [Extenso.org](http://Extenso.org)



## à vélo SOUS LE BUREAU!

Saviez-vous qu'il existe des **pédaliers stationnaires** suffisamment **compacts** pour se faufiler **sous votre bureau**? Une solution santé pour tous ceux qui ont tendance à jouer avec leur crayon, à enrouler leurs doigts dans le fil de leur téléphone ou à manipuler nerveusement tout autre objet. Canalisez votre énergie dans le **travail actif** et tirez-en tous les **bienfaits** :

- favorise la circulation sanguine;
- améliore la concentration;
- brise la sédentarité;
- augmente la dépense énergétique, etc.

## Alzheimer: quand faut-il s'inquiéter?

En **vieillissant**, c'est normal que votre **mémoire** soit **moins efficace** qu'auparavant. Ne vous inquiétez pas si vous semblez faire quelques oublis de plus, mais maintenir un **poids santé** et adopter de **saines habitudes de vie** donnent un gros coup de pouce à votre cerveau. En effet, bien que **l'âge** soit le **facteur de risque** le plus important dans le développement de la **maladie d'Alzheimer**, de plus en plus d'études démontrent que les **maladies cardiovasculaires (hypertension, hypercholestérolémie, obésité)** le seraient aussi. Vos trous de mémoire sont-ils simplement dus aux années qui passent? Consultez ce tableau:



### VIEILLISSEMENT NORMAL

Oublier le nom d'individus que l'on voit rarement

Ne pas ranger les objets de façon appropriée (ex.: mettre ses clés sur la table de chevet plutôt que dans l'entrée)

Oublier, pour un moment, une partie d'un fait vécu

Vivre des changements d'humeur à cause d'une raison connue

Changer ses centres d'intérêt

### PREMIERS SIGNES D'ALZHEIMER

Oublier le nom de ses proches

Ranger des objets à des endroits inusités (ex.: ranger ses clés dans le réfrigérateur)

Oublier une activité récente

Subir des changements d'humeur imprévisibles

Démontrer de moins en moins d'intérêt à prendre part à toute forme d'activité.

Source: [onmemory.ca](http://onmemory.ca)



PROGRAMME SANTÉ EN ENTREPRISE

f @ in p BLOGUE

LaCapitale