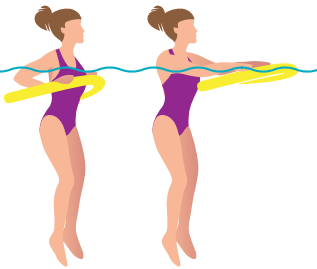


FAIRE PLUS DANS SA PISCINE

Rien de plus rafraîchissant que de sauter dans une piscine durant une canicule... Mais une fois dedans, on fait quoi? Profitez-en pour faire quelques exercices de mise en forme.

DES LONGUEURS AUTREMENT!

Faites des longueurs, mais à la course! Si vous préférez faire le tour de la piscine, courez jusqu'à ce que vous ayez créé un courant puis courez à contre-courant!

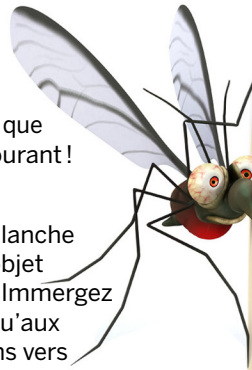


TIRE-POUSSE!

Tenez à bout de bras une planche de natation ou tout autre objet pour créer une résistance. Immergez votre corps dans l'eau jusqu'aux épaules. Ramenez vos mains vers vous en tirant vos coudes vers l'arrière puis poussez vers l'avant pour allonger vos bras. Répétez le mouvement le plus rapidement possible pendant 30 secondes.

GO LES ABDOS!

Cet exercice doit être exécuté **sans toucher le fond de la piscine**. Allongez-vous sur le dos pour que votre corps flotte sur l'eau. Fléchissez vos jambes afin de ramener vos genoux à votre poitrine puis basculez vers l'avant pour vous allonger sur le ventre en allongeant vos jambes et vos bras. Ramenez à nouveau vos genoux à votre poitrine puis basculez pour retrouver la position initiale. Répétez le mouvement pendant 1 minute.



Bye bye LES PIQÛRES!

Désagrément de la belle saison, les piqûres d'insectes ne sont pas à prendre à la légère. Outre les **démangeaisons** et les **irritations**, celles-ci peuvent occasionner des **maladies plus graves** (virus du Nil occidental, virus du Zika, maladie de Lyme, paludisme). Pour bien vous protéger, il existe une gamme d'insectifuges approuvés. Attention! Qu'il s'agisse de lingettes, lotions, vaporisateurs ou d'un produit à accrocher, il faut toujours **respecter le mode d'emploi** et **appliquer la bonne concentration selon l'âge**. Besoin de conseils? N'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

DEET (tout):

- 0-6 mois: NE PAS UTILISER
- 6 mois à 2 ans: 1 x par jour max., concentration jusqu'à 10 %, pendant 1 mois max.
- 2 à 12 ans: 3 x par jour max., concentration jusqu'à 10 %, pendant 1 mois max.
- 12 ans et + : concentration jusqu'à 30 %

Icaridine

(moustiques + tiques):

- À partir de 6 mois et plus

Métofluthrine (moustiques):

- Produit qui s'accroche
- Ne pas permettre aux enfants de manipuler les rondelles.

Huile de soya (moustiques + mouches noires):

- Aucune restriction

P-Menthane-3,8-diol (moustiques + mouches noires):

- À partir de 3 ans

Essence de citronnelle (moustiques):

- NE PAS UTILISER avec les nourrissons et les jeunes enfants

Mélange d'huiles essentielles (moustiques):

- Citron, eucalyptus, aiguilles de pin, géranium et camphre
- À partir de 2 ans

Source: canada.ca

Burger comme un chef!



Classique du grill et incontournable de l'été, impressionnez vos invités en réinventant ce sandwich tant apprécié. Besoin d'inspiration? Voici quelques suggestions...

Au-delà du bœuf: Pourquoi ne pas faire un burger de poisson, de porc ou encore remplacer 25 à 50 % de votre viande hachée par des lentilles? Vous épargnerez quelques sous sans compromettre le goût!

Toujours des légumes:

Grillez oignons, poivrons, courgettes, aubergines, courges, etc. et diminuez la grosseur de vos boulettes pour leur faire une place.

Explorer les fromages:

Haloumi, féta, cheddar vieilli ou brie...

Le fromage peut donner une toute autre personnalité à votre burger.

Condimentier autrement:

Il n'y a pas que le ketchup! Pensez guacamole, Baba Ghanouj, tzatziki, hummus, pâte de piment, salsa ou encore aux multiples saveurs de moutarde pour faire différent.

Au bon pain: Un pain savoureux est un must! Optez pour un pain de levain ou encore multigrains, fait de grains entiers, aux olives, etc. Une visite à la boulangerie s'impose!



Programme santé
en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et
services financiers



f @ in P BLOGUE