

## SALADE SANTÉ... VRAIMENT?

Sachez que choisir la salade **n'est pas toujours aussi recommandable** qu'on pourrait le croire. Dans certains restaurants, les salades sont parfois autant, voir plus caloriques que d'autres mets principaux au menu. Tout dépend de **ce qui la compose**, mais aussi, de la **portion**! Évitez de vous faire bernier en considérant ces quelques conseils.

### Mollo sur la vinaigrette

Faites-les vous-même (voyez notre recette de base). Celles du commerce sont parfois riches en sodium et calories. Particulièrement les « crèmes » à base de mayonnaise ou crème sure. Au restaurant, demandez-la à part pour mieux contrôler la quantité.

### Pour un vrai repas, pensez protéines

Une simple salade verte ne suffit pas à chasser la faim pour longtemps. Ajoutez-y une source de protéines pour un repas complet et rassasiant : légumineuses, noix et graines, fromage, poulet grillé, poisson...

### Vive les végétaux

Ils devraient toujours être majoritaires au repas. Mettez sur la couleur avec une

belle variété de légumes pour vous assurer un apport diversifié de nutriments. Et pourquoi ne pas y mettre des fruits ?

### Une portion intelligente

Même si c'est une salade, manger au-delà de ses besoins n'est jamais recommandable. Attention aux restaurants qui vous serviront souvent des portions beaucoup trop généreuses. Il n'est pas toujours nécessaire de finir son assiette!

### Demandez l'information

Plusieurs restaurants peuvent vous fournir les valeurs nutritives des différents éléments sur leur menu. Il ne faut pas hésiter à en faire la demande! Ensuite, il suffit de comparer.

Source : Catherine Desforges, nutritionniste

### RECETTE DE BASE POUR VINAIGRETTE MAISON

1 PART DE VINAIGRE AU CHOIX (BALSAMIQUE, DE VIN, XÉRÈS...)

2 PARTS D'HUILE AU CHOIX (OLIVE EXTRA-VIERGE, NOIX, CANOLA...)

HERBES, ÉPICES, OU LES DEUX (AIL, PAPRIKA, ROMARIN, ORIGAN, THYM...)



## Réunion productive et active

Dégourdissez-vous le corps et les méninges en brisant la routine avec ces 4 astuces pour des réunions actives. C'est votre concentration et votre créativité qui vous en sauront gré.

### ÇA MARCHÉ!

Plus facile à réaliser avec de petits groupes, allez échanger vos idées en prenant une marche plutôt que dans une salle de conférence.

### RÉUNION DEBOUT!

Intéressante pour des rencontres de 5 à 15 minutes, elle favorise l'échange d'information et d'idées. Elle encourage à s'exprimer rapidement et clairement tout

en mobilisant quelques muscles au passage.

### PAUSES EN MOUVEMENT

Dégourdissez-vous les jambes et les méninges en ponctuant vos longues rencontres de petites pauses actives.

### DROIT DE PAROLE VERTICAL

Inculquez la règle de devoir parler debout lorsque l'on obtient le droit de parole.

## Relevez le défi d'un TRIATHLON

Vous aimeriez faire votre premier triathlon ou en ajouter un à votre palmarès? Participez au **Triathlon Duchesnay** le **26 août**.

Cet événement ouvert à tous peut être réalisé en solo ou en équipe.

Même les bouts de chou y ont leur catégorie! Pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour relever un défi d'entreprise? Créer une saine compétition sportive est une excellente façon de resserrer les liens entre les employés.

VIVA, programme santé en entreprise de La Capitale, est le présentateur de cet événement qui a connu un vif succès dès sa première édition. Il est temps de s'inscrire.

[triathlonduchesnay.com](http://triathlonduchesnay.com)

