

Quand la **VIVA** tout va!

BULLETIN D'INFORMATION • JUIN 2018



Au Canada, on aime le BBQ! Toutefois, des milliers d'entre nous sont victimes d'intoxications alimentaires chaque année.

Comment faire pour profiter de notre grill sans péril? Se munir d'un thermomètre pour aliments est une méthode simple et très fiable pour veiller à ce que nos aliments soient cuits à une température sécuritaire. Consultez le tableau ci-contre pour trouver la juste température à atteindre pour votre prochain festin BBQ.

Bœuf, agneau et veau (coupes entières et morceaux)		<ul style="list-style-type: none"> • Mi-saignant 63°C / 145°F • À point 71°C / 160°F • Bien cuit 77°C / 170°F
Porc (coupes entières et morceaux)		71°C / 160°F
Viande hachée		<ul style="list-style-type: none"> • Bœuf, agneau, veau et porc 71°C / 160°F • Volaille 74°C / 165°F • Gibier 74°C / 165°F
Volaille		<ul style="list-style-type: none"> • Morceaux 74°C / 165°F • Entière 82°C / 180°F
Gibier		74°C / 165°F
Poisson		70°C / 158°F
Fruits de mer		74°C / 165°F

Source: canada.ca

Loisirs pour se faire du bien!

Pour plusieurs, les loisirs sont considérés comme un luxe. Qui a le temps? Pourtant, c'est justement en prenant la peine de se réserver du temps pour pratiquer une activité qui nous plaît que les loisirs nous aident à entretenir une vie plus équilibrée et qu'ils sont bénéfiques pour notre santé mentale. Voici 5 raisons pour vous encourager à y consacrer du temps.

Structurent notre temps et notre horaire. En prenant la peine de se réserver des moments définis pour nos loisirs dans notre horaire, on est plus enclins à les respecter. Par conséquent, on devient plus efficaces pour compléter nos autres obligations et accomplir nos tâches.

Encouragent à socialiser. Qu'il s'agisse d'un loisir seul ou en groupe, ce centre d'intérêt nous poussera à connecter avec d'autres personnes qui partagent notre passion et, donc, à briser l'isolement.

Nous rendent intéressants. Les loisirs contribuent à notre culture générale et ajoutent de la complexité à notre identité. Ils développent notre curiosité et notre savoir général autour de ces passions.

Aident à gérer notre stress. Après une dure journée au travail, pratiquer un loisir qui nous procure à la fois un sentiment de bien-être et d'accomplissement est une manière simple de se remettre sur pied.

Nous font sentir bien.

Que ce soit le tricot, le ski ou jouer du piano, les loisirs nous procurent un sentiment de bien-être. Trouver des moments pour en bénéficier peut même faire déborder notre bonheur dans les autres sphères de notre vie. Ça vaut la peine!

Source: psychologytoday.com



À la PLAGE, on COURT autrement

Pas difficile de reconnaître les charmes de la course à la plage: le paysage, le vent du large, le bruit des vagues... Cela étant dit, pour bien en profiter sans se blesser, considérez ces quelques conseils:



Débutants, ciblez le sable mouillé.

Il est plus ferme! Ajoutez des intervalles de 2 à 3 minutes dans le sable sec et doux pour vous y habituer progressivement ou alternez marche et course.



Toujours mieux à plat.

Évitez les terrains trop en pente pour limiter le risque de blessures.



Allez-y mollo et modérez vos objectifs.

Courir sur le sable est différent et demande plus d'effort. Ne vous attendez pas à faire la même performance que sur l'asphalte ou un tapis roulant.



Ménagez vos pieds nus.

Courir pieds nus construit la force du pied. Si vous êtes un habitué des chaussures, commencez progressivement pour éviter les blessures et gardez l'œil ouvert pour repérer les coquillages ou d'autres débris coupants.



Protégez-vous! Appliquez un bon écran solaire sur votre peau et évitez de courir entre 10 et 16 heures, quand le soleil est plus puissant. S'il fait très chaud, une bouteille d'eau est un précieux allié pour rester bien hydraté. [Source: jogging-course.com](http://jogging-course.com)



Programme santé
en milieu de travail



La Capitale
Assurance et
services financiers

f @ in p BLOGUE