

## Trotti quoi? *Trottibus!*

Initiative de la Société canadienne du cancer, le trottibus est un autobus pédestre permettant aux jeunes de marcher de façon encadrée et sécuritaire jusqu'à l'école. Organisé et soutenu par des parents engagés, des trottibus sont maintenant « en marche » partout au Québec, en Ontario et au Nouveau-Brunswick. Curieux d'en savoir plus ou d'en démarrer un? Visitez le [trottibus.ca](http://trottibus.ca) pour plus d'info... Tout le monde y gagne!

### Enfants

Nouveaux amis, plaisir, sentiment d'appartenance, être un bon piéton, amélioration de la concentration en classe, maintien de saines habitudes de vie.

### Parents impliqués

Collaboration et partage des responsabilités, maintien de saines habitudes de vie, plaisir, sentiment d'appartenance, élargir son réseau social.

### Écoles

Diminution de la circulation automobile, sécurité accrue pour les piétons, projet mobilisateur pour les parents, milieu favorisant l'activité physique.

### Communautés

Diminution de la circulation automobile, quartier plus vert, implication citoyenne intergénérationnelle, développement de liens sociaux.



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



## TANT QU'À ÊTRE DANS LE TRAFIC...

Parechoc à parechoc, personne n'aime être pris au piège dans le trafic ou un bouchon de circulation. Plutôt que de ruminer sa frustration, pourquoi ne pas profiter de ce moment d'arrêt imposé? Besoin d'inspiration, voici 5 idées pour arriver à destination reposé plutôt qu'éxténué:

**Exercices de respiration:** rien de mieux pour lâcher prise et vivre le moment présent que de respirer lentement et profondément. Vous êtes bloqué... À quoi bon vous stresser?

**Une bonne histoire:** découvrez le merveilleux monde des livres audio. Lus par des narrateurs expérimentés, ils sauront vous emporter dans leur récit.

**Chanter à tue-tête:** que ce soit la radio ou votre liste de chansons maison, laissez-vous emporter par vos chansons coup de cœur. Mieux vaut fermer ses fenêtres toutefois!

**Apprendre, toujours apprendre:** initiez-vous à une nouvelle langue avec un cours audio ou écoutez une baladodiffusion sur un sujet d'intérêt.

**Dictier ses pensées:** faites bon usage de l'application dictaphone de votre téléphone intelligent en vous créant des notes et listes pour ne rien oublier (p. ex.: liste d'épicerie, à faire demain, idées cadeaux, etc.)

## Beau bol, bon bol!



Comme au resto... Sortez vos baguettes!

Bol Poke, Bol Bouddha... Peu importe leur nom, les **repas en bol** sont à la mode! Pas surprenant puisqu'ils sont synonymes de **fraîcheur** et de **couleurs alléchantes**. Toutefois, pas besoin de payer une fortune dans des restaurants pour profiter de ces **sushis déconstruits**. Faites votre propre bol en suivant ces instructions simples:

- 1 AU FOND, LES GRAINS ENTIERS:** En plus de fournir des fibres, ils apaisent l'appétit et donnent de l'énergie. Riz brun, quinoa, boulgour, orge, pâtes intégrales, sarrasin, kamut...
- 2 DES PROTÉINES POUR SE SOUTENIR:** Pour combler notre faim et qu'elle ne revienne pas trop vite à l'assaut. Poisson cru (typique du bol Poke) ou cuit, volaille grillée, légumineuses, tofu, fromage cottage, œufs cuits durs...

- 3 DEUX OU TROIS VÉGÉTAUX MULTICOLORES:** Ils sont si bons pour la santé en plus de donner l'eau à la bouche! Laitues (roquette, romaine...), légumes verts (kale, épinards, brocoli, bok-choy...), légumes colorés (betterave, carotte, oignon, radis, poivrons...), herbes fraîches (basilic, coriandre, persil...), fruits (fraises, mangue, grenade, pomme...)...

- 4 LE BON ASSAISONNEMENT:** N'abusez pas de la sauce ou de la vinaigrette. Idéalement, préparez-la vous-même à partir d'ingrédients sains. Yogourt grec, humus, huile végétale, vinaigre de qualité, beurre de noix ou graines, épices, sauce piquante, pesto...

- 5 UN PETIT EXTRA:** Pour une touche de croquant ou d'exotisme digne d'un resto! Noix et graines grillés, avocat, fruits séchés, germination, levure alimentaire, chimichurri, algues...



Programme santé en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et services financiers



f @ in P BLOGUE