



## QUE LA FORCE RESTE AVEC TOI

Autour de 35-40 ans, nous **perdons graduellement notre masse musculaire** et cette perte s'accroît après 50 ans. C'est-à-dire qu'en vieillissant, l'architecture de nos muscles change et ils deviennent moins forts... Ce serait environ **1% de notre force que l'on perd chaque an!** Comment freiner cette chute? En faisant des **exercices de musculation 2 à 3 fois par semaine**. En plus de ralentir la fonte musculaire, ils renforcent nos articulations, améliorent notre posture et diminuent le risque de blessures.

**Petite astuce pour votre prochaine séance de musculation: n'oubliez pas de respirer! Peu importe que vous inspiriez ou expiriez à l'effort, l'important est de ne pas bloquer votre respiration.**

Source: Novotny SA 2015

## Survivre à la GASTRO

C'est la saison du vilain virus de la gastro-entérite! Si vous êtes parmi ses malheureuses victimes, voici quelques conseils sur ce qu'il faut manger et boire pour vous remettre sur pied:

### À BOIRE

- Eau

#### Si déshydraté:

- Solution de réhydratation commerciale en vente libre (suivre les instructions)
- Solution de réhydratation maison:  
360 ml (12 oz) de jus d'orange pur, non sucré  
600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie  
2,5 ml (½ c. à thé) de sel

### À MANGER

- Pâtes alimentaires
- Riz
- Viandes maigres
- Poisson cuit avec peu de matière grasse
- Œufs
- Fruits frais
- Légumes cuits
- Céréales non sucrées
- Pain
- Yogourt maigre (seulement si toléré)



### À ÉVITER

- Jus et boissons aux fruits
- Boissons gazeuses (même dégazéifiées) pour sportif ou avec caféine
- Bouillon ou soupe en sachet ou conserve
- Aliments frits ou très gras (croustilles, frites, charcuteries, croissants...)
- Desserts glacés (crème glacée, sorbet, sucettes...) et de gélatine (Jell-O)
- Fruits séchés ou en conserve dans un sirop
- Céréales sucrées
- Bonbons, chocolat et autres sucreries
- Aliments et mets très épicés

Source: sante.gouv.qc.ca

## Boules d'énergie Miam!



**Rendement:** 12 portions

#### Ingrédients

- 250 ml/1 t. de dattes hachées
- 250 ml/1 t. de canneberges séchées
- 75 ml/½ t. de noix de coco râpée, non sucrée
- 125 ml/½ t. d'amandes
- 60 ml/¼ t. de poudre de lait

#### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse et collante.

Former des petites boules et réfrigérer une heure.

#### Valeur nutritive

**140** calories **3g** protéines **4,5g** lipides **23g** glucides

Source: geopleinair.com2015