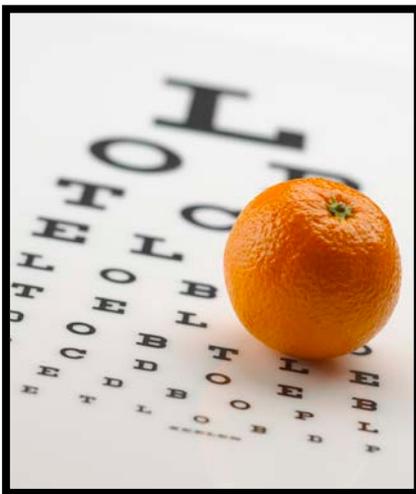




Mai : Mois de la santé visuelle

La perte de vision peut frapper n'importe qui, à n'importe quel âge. En fait, 1 personne sur 7 vivant au Canada sera atteinte d'une maladie oculaire grave au cours de son existence. Mais saviez-vous que 75% des cas de perte de vision peuvent être prévenus ou traités? La prévention et le dépistage précoce des maladies oculaires sont donc essentiels lorsqu'il s'agit de réduire de façon considérable le risque de perte de vision.



De A à Zinc : nutriments pour la santé visuelle

Saviez-vous que la nutrition peut avoir d'importantes répercussions sur votre santé oculaire? Une bonne nutrition visuelle se compose d'un heureux mélange de vitamines, de minéraux, de gras et d'autres nutriments.

Oméga-3. Bêta-carotène. Vitamine C. Qu'est-ce que ces nutriments ont en commun? Ils sont tous excellents pour la santé visuelle. Même si la majorité des gens ne le réalisent pas, manger des aliments sains et modifier son style de vie en arrêtant de fumer et en faisant de l'exercice régulièrement peuvent grandement aider à prévenir des maladies oculaires graves, mais évitables comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge et les cataractes précoces.

Vitamine A : La vitamine A facilite le fonctionnement de la rétine. Où la trouver: le foie, les oeufs, le lait enrichi, les carottes, les patates sucrées, les épinards, le chou vert, la mangue et le cantaloup.

Vitamine C : Le cristallin, la lentille de l'œil, renferme de la vitamine C. Les cataractes sont causées par un épaississement des protéines du cristallin, ce qui brouille la vue. Certaines études indiquent que la vitamine C aide à prévenir cet épaississement et à réduire le risque de formation des cataractes. Où la trouver : les agrumes, les fraises, les framboises, le cantaloup, les patates sucrées, les poivrons, le chou vert et le brocoli.

Vitamine E : La vitamine E est un antioxydant qui semble ralentir le processus naturel d'oxydation de l'organisme, aidant ainsi à prévenir les maladies oculaires liées à l'âge ou à en ralentir la progression. Les meilleures sources de vitamine E sont les noix, les légumes verts à feuilles et les céréales.

Lutéine : La lutéine est présente dans le cristallin et la rétine. On estime qu'elle protège l'œil contre l'oxydation qui endommage les tissus sains. Elle semble aussi protéger la macula (responsable de la vision centrale) en filtrant les rayons bleus. Certaines études indiquent qu'elle est associée à une diminution de l'incidence des cataractes et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

La lutéine se retrouve dans les fruits et les légumes jaunes ou orange, ainsi que dans les légumes verts à feuilles, surtout dans les épinards, mais aussi dans le chou vert et le brocoli. La lutéine est aussi présente dans le jaune d'œuf.

Acides gras oméga-3 : Les études suggèrent que la consommation de poissons et autres aliments contenant des acides gras oméga-3 pourrait réduire le risque de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Les acides gras oméga-3 constituent une partie des cellules de la rétine. Ils possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à prévenir de nombreuses maladies. Le régime alimentaire typique en Amérique du Nord est très faible en acides gras oméga-3. Mangez donc énormément de saumon, et de poissons d'eaux douces, de graines de lin broyées, d'algues et de noix.

Sélénium : Le sélénium est un minéral qui aide à l'absorption des antioxydants (surtout la vitamine E) qui, à leur tour peuvent aider à prévenir les maladies oculaires et à ralentir leur progression. Le sélénium est présent dans les fruits de mer, les noix, les pains enrichis et le riz..

Zinc : Le zinc est un minéral qui aide le corps à absorber les autres antioxydants qui protègent l'œil (comme la vitamine A). Les huîtres sont une excellente source de zinc. On trouve aussi du zinc dans le fromage, le yogourt, les viandes, les fèves, les graines et les grains entiers.



Sécurité à vélo

Les blessures à la tête sont la cause d'environ 60% des décès chez les cyclistes. En cas de chute, cette partie du corps demeure la plus exposée aux blessures graves. Le casque absorbe les chocs au moment d'un accident, et la force de l'impact se répartit sur sa surface plutôt que sur la tête. **Il est donc essentiel de se procurer un bon casque.**

Au Québec, le code de la sécurité routière oblige le cycliste à :

- Signaler ses intentions
- Rouler à l'extrême droite de la chaussée (sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes).
- Circuler à la file quand il roule en groupe.
- Circuler en demeurant à califourchon et en tenant constamment le guidon.
- Rouler dans le sens de la circulation.

(Source : www.saaq.gouv.qc.ca)



Juin :

Mois de sensibilisation aux maladies du cœur

Retrouvez votre motivation pour la santé de votre cœur avec l'application <30 jours. La nouvelle application vous motive avec de petits gestes qui ciblent vos facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC. Téléchargez l'application dès maintenant en visitant le www.fmcoeur.qc.ca.

La nouvelle version de l'application comprend les éléments suivants :

- quatre fois plus de défis disponibles (il en existe maintenant 600);
- la capacité de personnaliser les défis;
- l'établissement d'objectifs pour garder les utilisateurs motivés;
- un compte de pas;
- une section de jeu-questionnaire amusant.