

L'Envolée

Déjà une année de passé et la vie m'a permis de me remettre sur pied afin de continuer à être parmi vous car durant ma convalescence, je me suis beaucoup ennuyée de vous.

Cela m'a aussi permis de constater que nous ne sommes qu'un petit grain de sable dans ce grand désert qu'est la Vie.

Accepter la maladie n'a pas été facile au contraire mais avec l'aide de Dieu, j'y suis arrivée et maintenant, je sais qu'Il est toujours près de moi pour me soutenir tout au long de mes journées.

Alors permettez-moi de vous écrire ces quelques lignes:



*Noël s'habille de rêves angéliques,
de songes magnifiques...
Il revient encore une fois pour nous attirer,
nous charmer, nous fasciner!*

*Que ce Noël soit digne
du plus beau de vos rêves
Et que l'Année 2011 soit remplie d'Amour,
de SANTÉ et de Paix.*

*Que la sérénité du temps des fêtes soit
un heureux prélude à l'année nouvelle.*

Joyeux Noël et Bonne Année.

Francyne, directrice de l'ACSM

Décembre 2010

Sommaire :

- 8 cadeaux qui ne coûtent rien
- Recettes des Fêtes
- Jour de l'An: origine & traditions
- Un texte de Béatrice Amyot
- Passer un Noël heureux
- 10 moyens pour protéger sa santé mentale
- Légende des guirlandes de Noël
- Comment survivre à l'hiver
- Top 5 des dépanneurs
- Mot mystère
- Rions un peu...
- Des petits secrets de vie



Participation à ce numéro:
Francyne Desjardins
& Sylvette Pilon
Mise en page: Sylvie Demers

Offrez 8 cadeaux qui ne coûtent rien...



LE CADEAU DE L'ÉCOUTE...

Mais tu dois vraiment écouter. Sans interruption ni rêverie, ni préparer ta réponse. Seulement écouter. C'est le cadeau le plus précieux...

LE CADEAU DE L'AFFECTION...

Être généreux avec les caresses, les baisers, les tapes dans le dos ou prendre la main selon le cas. Laissez ces petites attentions démontrer l'affection que vous avez pour une personne.

LE CADEAU DU RIRE...

Découpez les bandes dessinées. Partagez les articles et les histoires drôles. Votre cadeau dira: « J'aime rire avec toi.»

LE CADEAU DU MOT ÉCRIT...

Cela peut être une simple note du genre « Merci pour l'aide ». Ou un poème en entier. Une note brève écrite à la main, peut devenir un souvenir pour la vie et même changer une vie.

LE CADEAU D'UN COMPLI-MENT...

Un simple et sincère « Tu as vraiment bonne mine aujourd'hui »; « Tu as fait du bon travail »; ou « C'était un repas merveilleux » peut faire toute la différence.

LE CADEAU D'UNE FAVEUR...

Tous les jours, à ta façon, fait plaisir à quelqu'un que tu apprécies.

LE CADEAU DE LA SOLITUDE...

Il y a des moments où nous ne voulons rien d'autre que d'être seul. Soyez sensible à ces moments et donnez le cadeau de la solitude aux autres.

LE CADEAU D'UN CARACTÈRE ENJOUÉ...

La façon la plus simple de se sentir bien est de dire un mot gentil à quelqu'un. Ce n'est pas vraiment si difficile de dire Bonjour ou Merci!

Le temps des Fêtes approche, c'est parfois un vrai casse-tête de trouver le bon cadeau pour la bonne personne, et sans que cela nous coûte trop cher. Mais, comme on le voit ici, il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour faire plaisir à quelqu'un !

Passez un bon Temps des Fêtes et amusez-vous bien !

À celui ou celle qui cherche son chemin

Parle de toi, de ce que tu vis, de ce que tu penses, de ce que tu réalises. Ton exemple peut servir à beaucoup de gens.

Accepte ta personnalité, ce que tu es, enfin tout ce qui vient de toi. Parle, écris, gesticule, cela te va bien et cela te permet de te découvrir.

Ouvre la porte au bonheur et à la joie de vivre. Elle est là à côté de toi. Accepte-la les bras grands ouverts, tu le mérites.

Ne sois pas amer(e) et découragé(e), tu es sur la bonne voie et tu fais au bon moment ce que tu dois faire. En un mot tout est parfait, vois-le comme tel et tu seras comme tel(le).

Tu résistes fortement à ce bonheur, à cette joie sans borne. Plus tu résistes, plus tu as mal.

Ne sois pas trop dur(e) avec toi, utilise la tendresse, elle fait partie de toi. Continue à être toi, c'est comme cela que tu t'aimes et que l'on t'aime.

Fais les choses pour toi, comme tu veux les faire, au moment où tu veux les faire, arrête de te poser la question si tout cela est bien. Tu le sais maintenant, tout est bien. Il n'y a rien de mal, sauf des croyances qui te nuisent.

Lâche prise sur les derniers événements et accepte que tous les choix et tout ce que tu vis sont adéquats et conformes à ce que tu dois faire.

Accepte d'aller vers l'inconnu, vers ce que tu es et tu vas prendre conscience que l'inconnu existe à cause du connu. N'oublie pas ces dernières paroles.

La vie est une suite de surprises. Au début, elles sont désagréables, mais on découvre vite l'agréabilité quand on veut la voir.

Le temps a passé et les individus aussi. Ils étaient utiles dans ces temps-là mais aujourd'hui, ils poursuivent le chemin de leur choix et toi, tu as choisi le tien. Ne sois pas rancunier(e) contre cet état de choses.

Se forcer à faire des choix, se positionner dans des situations pour bouger et sortir d'une croyance ce sont pas toujours facile. Mais le chemin de l'acceptation de cette ancienne croyance ne l'était pas non plus.

Recettes des jours de Fête...

Boules chocolatées au rhum

2 tasses de pacanes ou autres noix hachées
 4 tasses de sucre glace, tamisé
 1/4 tasse de poudre de cacao
 8 carrés (225 g – 8 oz) de chocolat mi-amer, haché
 8 carrés (225 g – 8 oz) de chocolat mi-sucré, haché
 1/4 tasse de crème à fouetter
 1/4 tasse de liqueur de café
 1/2 tasse de rhum foncé
 Cacao ou vermicelles de chocolat ou sucre glace, pour décorer

Préparation

Dans un grand bol, mélanger les pacanes, le sucre et le cacao. Dans une casserole, mélanger les chocolats, la crème, la liqueur de café et le rhum.

Faire fondre le chocolat dans la casserole, sur feu moyen-bas. Remuer souvent, jusqu'à fondu et homogène, de 5 à 8 minutes. Incorporer aux pacanes et remuer jusqu'à homogénéité.

Tapisser un plateau de papier ciré. Façonner de petites boules d'environ 1 po de diamètre et disposer sur le plateau.



Dans un petit bol, mettre le cacao, les vermicelles de chocolat ou le sucre glace. En enrober chaque boule.

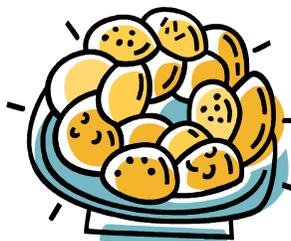
Notes :

Conserver dans un contenant fermé hermétiquement au réfrigérateur, au plus 1 mois. Pour une meilleure apparence, rouler de nouveau les boules dans le cacao avant de servir.

Source: <http://recettes.chatelaine.com>

Biscuits coco super faciles

1/4 tasse de beurre doux
 1 tasse de dattes, dénoyautées et hachées finement
 1 tasse de cassonade, légèrement tassée
 1 tasse de noix de Grenoble, hachées finement
 1/2 tasse de cerises rouges au marasquin, en conserve, égouttées et hachées finement
 1/4 tasse de sirop de cerise au marasquin
 1 c. à thé d'essence de vanille
 1 c. à thé d'essence d'amande
 1 tasse de noix de coco sucrée, râpée



Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre sur feu bas. Incorporer les dattes et la cassonade. Remuer jusqu'à homogénéité.

Ajouter les noix, les cerises, le sirop de cerise, la vanille et l'essence d'amande. Laisser mijoter, en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation commence

à épaissir, environ 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.

Dans un petit bol, mettre la noix de coco. Tapisser un grand plateau de papier ciré. Façonner des boules d'environ 1 po de diamètre et les déposer sur le plateau. Enrober chaque boule de noix de coco.

Note :

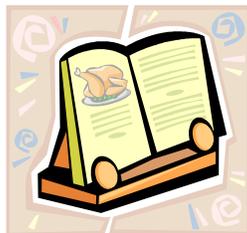
Pour conserver les biscuits, les disposer en couches, séparées par du papier ciré, dans un contenant fermé hermétiquement. Réfrigérer au plus 1 semaine.

Source: <http://recettes.chatelaine.com>

Livre de recettes de l'ACSM...

La plupart des gens aiment manger et parfois cuisiner. Saviez-vous que L'Association canadienne pour la santé mentale, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy, a publié un livre de recettes ?

Notre livre contient des centaines de recettes, de l'entrée au dessert, et des marinades et conserves, toutes faciles à cuisiner et un véritable délice pour les papilles gustatives. Les recettes proviennent de nos membres qui nous ont ainsi



laissé un merveilleux héritage de secrets de famille. Vous aimerez cuisiner ces recettes.

Vous pouvez vous procurer notre livre de recettes au coût de 20 \$ à nos locaux.

Centre Sacré-Cœur, local 106.

Pour déguster certaines de nos recettes, ne manquez pas notre déjeuner-causerie à tous les mois...

Vous êtes invité au
Déjeuner du Jeudi Sain
 le 2e jeudi de chaque mois

Au menu:

- de la délicieuse nourriture maison
- une causerie sur des sujets variés
- des surprises...

Cette année, beaucoup de nouveautés vous attendent ! Bienvenue à tous: membres et non membres. Coût: 5\$

Origine du Jour de l'An et traditions...

La tradition du Nouvel An remonte à Babylone, 2000 avant J.-C. Cette fête avait lieu au printemps pour honorer le dieu Mardouk qui protégeait les récoltes. À Rome, en 46 avant J.-C., Jules César reporte le nouvel an au 1er janvier et pour cela il créa une année de 445 jours, puis cette tradition disparut et reprit au Moyen Âge à des dates différentes selon les pays : les Anglais fêtaient le nouvel an en mars, les Français le fêtaient le dimanche de Pâques et les Italiens le fêtaient à Noël.

Et les traditions, vous en souvenez-vous ?



Le Jour de l'An est avant tout une fête religieuse et est à une date fixe: le 1er janvier de chaque année. Autrefois, au lieu d'échanger

des cadeaux le soir de Noël, on le faisait au Jour de l'An.

La fête du *Jour de l'An* nous permet de souligner la nouvelle année qui commence. Par tradition, on fête ce moment en famille et avec la parenté. Il y a des familles qui continuent d'honorer une tradition de leurs ancêtres, celle de donner la bénédiction paternelle.

Le Jour de l'An est célébré deux fois dans la plupart des familles : le 31 décembre au soir et le 1er janvier. Les réunions de famille se tiennent à différents endroits, chez nos grands-

parents, chez nos tantes et nos oncles ou chez nous. Certains membres de la famille viennent parfois de loin et doivent faire des petits voyages et même coucher là-bas.

Le 31 décembre, tout est prêt pour le réveillon du Nouvel An. La plupart des décorations de Noël sont encore présentes et il reste parfois des cadeaux sous le sapin, car il y a de la famille que l'on voit seulement au Jour de l'An et c'est à ce moment qu'on leur remet leurs cadeaux.

Dès leur arrivée, les gens s'amuse, jouent aux cartes, chantent et dansent. À minuit, une nouvelle année commence et tout le monde est joyeux. On se souhaite une bonne année en se serrant la main et en se donnant des bécots. Ensuite on sert du mousseux et on mange de la bûche de Noël. Ce que les enfants trouvent le plus plaisant dans cette fête, c'est qu'ils peuvent se coucher tard et qu'ils voient beaucoup de parenté.

La journée du 1er janvier, on fête ça dans la maison paternelle. On écoute de la musique du Jour de l'An, des rigodons, on chante et on danse. À l'heure du repas, on mange des mets traditionnels: de la tourtière, du ragoût de boulettes, des pâtés à la viande, de la dinde et comme dessert, de la bonne bûche de Noël et des beignets.

On se souhaite la bonne année et on s'amuse à des jeux de société ou aux cartes. On rit et on a beaucoup de plaisir. On prend des photos de famille pour garder de bons souvenirs. On se couche très tard et on a déjà hâte à l'an prochain pour voir notre parenté,

surtout celle qui habite au loin et que l'on voit rarement...

Tout le monde a certainement de bons souvenirs de cette époque où le Jour de l'An était une fête de famille importante. C'était aussi le temps de prendre des résolutions pour l'année: « Je vais faire plus attention à ma santé », « Je ferai plus d'exercices », « Je dirai plus souvent Je t'aime à ceux et celles que j'apprécie »... Est-ce encore une tradition pour vous ? Êtes-vous capable de les tenir ? Parfois on évite de faire des résolutions parce qu'on se croit incapable de les tenir... Voici donc quelques réflexions pour vous aider à tenir vos résolutions:

« Ce n'est pas que certaines personnes ont de la volonté et d'autres pas; c'est que certaines personnes sont prêtes à changer et d'autres pas. »
James Gordon

Pour persévérer, il faut plus que la volonté: vous devez établir un plan d'action qui vous permettra de garder le cap malgré des situations ou des moments ardu.

Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique, aura dû attendre 10 000 répétitions de son prototype avant d'enregistrer un premier gain avec sa nouvelle technologie.

Les Beatles ont joué 1040 concerts dans des petites boîtes à chanson partout en Europe avant d'obtenir leur premier succès en Angleterre !

Source:
<http://noel.canoe.ca/noel/actualites/archives/2009/12/20091229-112824.html>

Le silence dans la vie... un texte de Béatrice Amyot

Pour nous retrouver, nous avons besoin de faire silence,
de faire taire ce qui agite notre être au plus intime de nous-mêmes.

Il ne s'agit pas de rechercher la solitude et de se retirer pour fuir la réalité,
mais bien pour réfléchir un peu sur notre vie intérieure.

Alors loin de la ville à la campagne avec les oiseaux et les fleurs en forêt,
il est parfois plus facile de se retrouver seul afin de s'interroger sur la qualité de sa vie
et sur la qualité de nos relations avec les autres et surtout ceux qui vivent près de nous.

Se mettre à l'écoute de soi pour retrouver la paix, la joie et l'harmonie intérieure.
Oui, faire le silence pour permettre au silence de la nature de nous faire découvrir
un bien-être pour unifier son cœur.

Notre vie intérieure, nous la retrouvons seul parfois dans le silence où nous apprenons
à nous apprivoiser, à nous détendre vraiment et à retrouver le chemin de la vie
et des valeurs essentielles.

Le silence n'est pas nécessairement synonyme de retrait.
Il a une attitude tranquille du cœur d'où jaillit la joie lumineuse de la paix,
où l'on découvre une puissance de clarification, de purification et de compréhension de soi
et aussi des autres qui vivent auprès de nous.

Recherchons le silence pour découvrir la paix de l'âme.

C'est ce que je souhaite à tout le monde pour retrouver le bonheur de vivre.

Béatrice P. Amyot



Pour passer un Noël heureux ...

Voici une recette fabuleuse pour passer un merveilleux Noël entre amis ou en famille!

Ingrédients

Une tasse de partage
 Une demie tasse d'envie de fêter
 Un quart de tasse d'esprit d'enfance
 Une cuillère à soupe de don de soi
 Deux cuillères à soupe de paix
 Deux cuillères à soupe de pardon
 Un quart de tasse de prières
 Une cuillère à soupe de silence



Préparation

Assaisonner le tout de sourires, de mille pas faits pour rien dans les magasins, d'une pincée de patience (cela dépend des jours) augmenter au besoin, sans oublier l'éternel sel et poivre.

Pour les plus nostalgiques, un soupçon d'appels téléphoniques à des connaissances, ou bien regarder les photos prises les années précédentes.



Cette recette ne se réalise pas en un tournemain. Un peu comme pour les grands vins, elle demande une lente maturation.

Il convient d'ajouter les éléments de jour en jour, et ce à compter du 15 décembre. De la sorte, elle sera toute fin prête pour le 25 décembre.

Le résultat saura plaire à tous les convives. Noter que vous-même serez la(le) première(er) satisfaite(t) de cette fabrication.

N.B. Il n'y a pas d'ordre à suivre pour faire cette recette. Il suffit d'ajouter les ingrédients au jour le jour en suivant les besoins du moment.

Heureux Noël !

Saviez-vous que...

C'est à **Sorel** que l'arbre de Noël fait sa première apparition en Amérique du Nord, la veille de Noël de 1781, chez la baronne Frederike von Riedesel qui reçoit un groupe d'officiers britanniques et allemands. Le clou de la soirée est le sapin aux branches décorées de fruits et de chandelles allumées, dressé dans un coin de la salle à manger. La baronne a décidé de marquer son retour au Canada, après 4 ans en captivité aux États Unis, par la traditionnelle célébration allemande.

Cette même maison des gouverneurs de Sorel fut la résidence d'été (1791-1794) du duc de Kent, père de la Reine Victoria.

Sur ce lieu, la maison des gouverneurs, est érigé un sapin en acier inoxydable symbolisant Sorel-Tracy la capitale de l'acier du Québec.



Cet arbre de Noël de la baronne a été commémoré, en 1981, sur un timbre de Noël émis par poste Canada.

10 moyens pour protéger sa santé mentale...



Ayez confiance en vous. Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les, tirez-en parti et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

Acceptez les compliments. Bon nombre d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait, mais nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs lorsque nous vivons des moments difficiles.

Réservez du temps pour les membres de la famille et les amis. Nous devons entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.

Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir. Les relations avec nos amis(es) et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont « mises à l'épreuve ».

Établissez un budget sensé. Les problèmes financiers sont une source de stress. Souvent nous dépensons pour des choses « souhaitées » plutôt que pour des choses « nécessaires ».

Faites du bénévolat. Participez à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie, et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.

Gérez votre stress. Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie, mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

Trouvez la force dans le nombre. Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut vous aider à trouver une solution et à vous sentir moins isolé(e).

Identifiez vos humeurs et faites-leur face. Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

Soyez en paix avec vous-même. Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux(se), et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.

La légende des guirlandes de Noël...



La légende raconte qu'il y a très longtemps en Allemagne, une maman s'affairait à préparer les décorations de Noël; l'arbre était dressé, la maison nettoyée et les araignées chassées. Le soir, le calme et la sérénité revenus, les araignées revinrent et découvrirent le sapin, elles entreprirent aussitôt l'assaut de l'arbre, le recouvrant de leurs toiles grises et poussiéreuses.

Lors de l'arrivée du Père Noël pour la

distribution des cadeaux, il fut ravi de découvrir les araignées heureuses et satisfaites de leur travail de décoration du sapin, mais il ne pu s'empêcher de penser à la tristesse de la mère qui allait retrouver son arbre décoré de toiles.

Alors, pour satisfaire tout le monde le Père Noël transforma la décoration de fils grisâtres en fils d'or et d'argent. L'arbre de Noël se mit alors à scintiller et à briller de tous ses feux !

C'est pour cette raison que depuis, les

décorations de nos sapins de Noël sont constituées de belles et brillantes guirlandes.

C'est aussi pour cette raison, que la légende dit qu'il faudrait toujours glisser, au milieu des branches de nos arbres de Noël, de gentilles petites araignées.



Comment survivre à l'hiver...

L'hiver est la saison idéale pour faire le bilan de ses habitudes de vie.



Ça y est, il est là. Encore une fois, il vient frapper à nos portes. Pour plusieurs, c'est le bonheur total; pour d'autres, c'est la déprime.

Le 21 décembre, il s'installe dans nos vies pour y rester trois mois, trois mois qui semblent ne jamais vouloir prendre fin. S'il apporte aux enfants la joie du grand air et les belles joues rouges, pour beaucoup d'adultes, il n'est rien d'autre qu'une torture. Parfois, il est doux, mais, plus souvent qu'autrement, il est violent, sévère, irrespectueux, polisson même; mais autant il peut nous insulter, autant il peut nous charmer. Vous savez de qui je parle? Vous avez deviné : je parle de l'hiver.

Je connais beaucoup de gens qui sombrent dans la déprime dès le début de novembre pour ne revenir à la vie qu'au début du mois de mai. À ce compte-là, est-il difficile de croire que l'hiver est la saison la plus difficile? Est-ce que les gens sont plus malades, plus déprimés, plus apathiques et vulnérables durant la saison froide? Chose certaine, il semble que le système immunitaire subit un choc impor-

tant. Si vous avez l'occasion de visiter un cabinet de médecin entre novembre et mars, vous vous en rendez vite compte.

Changements brusques de température, variations prononcées de la pression atmosphérique, altérations des ondes électromagnétiques, absence prolongée des rayons solaires, périodes de clarté écourtées, variations énormes dans l'alimentation, ralentissement des neurotransmetteurs du cerveau – ce ne sont là que quelques-uns des changements reliés à l'arrivée de l'hiver. Et que dire de la période des Fêtes, qui nous donne parfois les bleus et qui nous plonge souvent dans la panique des courses de dernière minute? La liste des reproches qu'on peut faire à l'hiver pourrait s'éterniser, voyons plutôt comment réagir à tout cela.

La magie de l'hiver existe bel et bien; la saison froide présente plusieurs points positifs qu'il ne faut tout simplement pas perdre de vue.

Refaire son intérieur...

Bien sûr, on peut profiter de moments de loisir pour redécorer l'intérieur de sa maison, changer ou déplacer les meubles, enlever ou ajouter des tableaux, des lampes, etc. Mais l'intérieur le plus important, ce n'est pas l'endroit où l'on s'offre un bon souper chaud avec des amis, c'est l'intérieur psychologique. L'hiver est en effet la sai-

son idéale pour faire un bilan de sa vie et de ses habitudes de vie. C'est aussi le moment rêvé pour lire, pour apprendre, pour se calmer, pour s'améliorer et pour apprivoiser la solitude, qui, soit dit en passant, n'a pas que des côtés négatifs. L'hiver est aussi la saison propice pour fréquenter ses amis et s'en faire de nouveaux. Le simple fait de changer son attitude, de vivre 24 heures à la fois, de profiter de chaque instant pour améliorer son existence permet non plus d'affronter l'hiver mais de composer avec lui.

Les Fêtes...

Le grand secret pour survivre aux Fêtes, c'est la prévoyance. Il ne faut pas remettre à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui ni attendre à la dernière minute pour faire ses courses. Il vaut mieux éviter l'alcool si le moral est à la déprime et, surtout, ne pas s'attendre à ce que tout soit parfait. Il faut apprendre à faire ce qu'on peut avec les moyens qu'on a.

Pour la personne seule, il est important de ne pas attendre les invitations; il faut les créer. Il suffit de parler à ses amis, de leur demander ce qu'ils font pendant les Fêtes. Si cette période représente pour vous des moments difficiles, tristes, remplis d'émotions négatives, cela veut dire une chose et une seule : il est grand temps que vous preniez les choses en main.

Va jouer dehors...

Peut importe les moyens ou les tactiques utilisés, il est important de faire des choses pour se distraire, si petites soient-elles. Ce ne sont pas tant les grands projets ou les grands changements qui permettront à la personne qui déteste l'hiver de s'adapter, mais les petites victoires et les petits plaisirs de chaque jour.

En résumé, pour éviter les bleus de l'hiver, il faut :

- ♥ savoir s'en faire un ami...
- ♥ s'y habituer, s'adapter, après tout il revient chaque année...
- ♥ bien s'alimenter : fruits, légumes, protéines et trois repas équilibrés chaque jour dans la mesure du possible...
- ♥ apprivoiser le froid; savoir s'amuser dehors en famille...
- ♥ profiter de cette saison de retrouvailles pour recevoir des amis, pour apprendre à cuisiner, à peindre, pour apprendre une langue étrangère...

L'hiver est aussi le moment idéal pour prendre un congé en famille, pour s'arrêter, pour changer des choses. Profitez-en!

Chaque saison possède ses charmes: sans hiver, on n'apprécierait pas le printemps et, sans les quatre saisons, on n'apprécierait pas la nature. ♥



**Le père Noël
vient vous livrer
toute une liste
de bons vœux de
santé, bonheur,
prospérité et
aussi un Noël merveilleux et
une année bien meilleure que
celle qui vient de passer !**

**Sincères pensées de joie
et de paix à vous tous !**

Toute l'équipe de ACSM:

Francyne Desjardins, directrice

Sylvette Pilon, secrétaire

Sylvie Demers, agente de promotion

Ainsi que votre conseil d'administration:

Ginette Fleury, présidente

Cécile Degré, vice-présidente

Fernande Vaillancourt, trésorière

François Barbeau, secrétaire

Françoise Johnson, administratrice

Francine Grimard, administratrice

Jean-Pierre Bergeron, administrateur

Top 5 des « dépanneurs » de base...

Des invités surprises ? Voici des aliments de base à avoir en tout temps dans le frigo, le congélateur et le garde-manger pour ne pas être pris au dépourvu.

Frigo

1. Œufs

Excellentes sources de protéines, les œufs fournissent un excellent rapport qualité-prix en plus d'être très polyvalents. En omelette, quiche, frittata ou garniture à sandwich, l'œuf devient facilement un repas complet. Et...

Il n'y a aucun lien considérable entre la consommation d'œufs et les maladies cardiovasculaires.

2. Fromage

Ingrédient de base de la lasagne, de la pizza et du macaroni au fromage. Fait intéressant, une portion de 50g (1½ oz) de fromage cheddar contient plus de 300mg de calcium, soit l'équivalent d'un verre de lait. Vive les gratins !

3. Yogourt nature

Il peut devenir trempette, vinaigrette, sauce froide, collation ou marinade si on l'assaisonne de fines herbes, de moutarde, d'ail, de tapenade, de pesto ou de purée de fruits. Préférez le yogourt nature biologique, ne contenant pas de substances lactières modifiées.

4. Moutarde et pesto

Moutarde de Dijon, moutardes aromatisées, pesto au basilic, aux noix ou aux tomates séchées, autant d'assaisonnements qui transforment salades, sauces et vinaigrettes.

5. Tofu

Tofu à tout faire, il est nutritif et écono-

mique et se compare avantageusement à la viande, étant une bonne source de fer. Et s'il est fabriqué avec un sel de calcium (sulfate de calcium), une portion de 100g de tofu fournit alors autant de calcium que deux verres de lait. Le tofu vient dans une grande variété de saveurs: aux algues, aux légumes, épinards et jalapeno, au gingembre, masala. De quoi faire de nombreuses recettes.



Congélateur

En gardant au congélateur des aliments comme des poitrines de poulet, des filets de poisson,

de la viande hachée, du jus concentré, du lait, des noix, du pain, du yogourt glacé, des fruits et des légumes, les menus variés et les idées de repas santé express seront plus facilement au rendez-vous.

Garde-manger

1. Pâtes alimentaires

Macaroni, spaghetti, lasagne, fettuccini... Essayez les versions à grains entiers, plus riches en fibres et en minéraux.

2. Tomates / sauce tomates en conserve

Incontournables dans les soupes, sauce à spaghetti, chili et autres plats en casserole. Vérifiez leur teneur en sodium qui varie énormément selon le fabricant.

3. Lait évaporé en conserve ou lait en poudre

Ajouté aux recettes de gâteaux, muffins, biscuits, potages ou lait frappé, le lait en poudre permet d'augmenter l'apport en calcium, tout comme le lait concentré qui contient deux fois plus de calcium que le lait nature. Intéressant pour les personnes dont l'apport en calcium a tendance à être peu élevé. La version écrémée du lait

concentré donnera de l'onctuosité à vos sauces sans ajouter de gras.

4. Thon ou saumon en conserve

Riche en protéines et rempli d'éléments nutritifs, le poisson en conserve est un incontournable du garde-manger. Choisissez les poissons conservés dans l'eau et aussi ceux dans l'huile pour varier goût et menus. Ne retirez pas les arêtes du saumon (très friables) et vous obtiendrez du calcium en prime (20 % de l'apport recommandé) en plus des oméga-3. Préférez le thon pâle au thon blanc, puisqu'il contient deux fois moins de mercure.

5. Légumineuses en conserve

Championnes de la teneur en fibres, en protéines et en minéraux. Pour diminuer leur teneur en sel, il suffit de les rincer à grande eau avant de les utiliser. Très polyvalentes, essayez-les dans la minestrone italienne, le chili mexicain, le taboulé marocain ou le cassoulet provençal. Idéales également en salades.

Et encore plus...

Sans oublier les oignons, l'ail, les huiles d'olive, de carthame, de tournesol et/ou d'arachide, le riz (blanc, brun et/ou sauvage), le couscous, la farine de blé entier, les vinaigres, le beurre d'arachide, entre autres. Bien entendu, on complétera avec des légumes et des fruits frais de saison choisis en fonction des recettes à préparer. Vous arriverez ainsi à concocter toutes sortes de recettes sans problème.

http://viteunerecette.ca/chroniques/top_5_des_%C2%AB_depanneurs_%C2%BB_de_base/2f4d5067



Divertissons-nous un peu...

un jeu de Sylvette Pilon

Mot mystère de Noël

Mot de 7 lettres : _____

Allégresse
Amis

Bonne Année
Bûche

Chance
Cheminée
Cheval

Église
Enfant

Faim

Jouets
Joyeux

Lumière
Lutin

Nativité
Neige
Noël

Père Noël

Réjouissance
Réveillon

Santon
Sortie
Souhaits

Valse
Vent
Vie

R	E	J	O	U	I	S	S	A	N	C	E
E	X	U	E	Y	O	J	O	U	E	T	S
V	A	L	S	E	T	B	U	C	H	E	S
E	V	I	E	C	N	C	H	A	N	C	E
I	N	O	T	N	A	S	A	E	A	L	R
L	D	M	I	A	F	S	I	G	S	A	G
L	U	T	I	N	N	O	T	L	I	V	E
O	E	M	A	E	E	R	S	I	M	E	L
N	A	T	I	V	I	T	E	S	A	H	L
O	U	G	E	E	N	I	M	E	H	C	A
E	E	N	P	E	R	E	N	O	E	L	X
L	T	B	O	N	N	E	A	N	N	E	E

Réponse : cadeaux

Des histoires, juste pour rire...

Une dame se présente chez le pharmacien.

- "Bonjour monsieur! je voudrais de l'acide acétylsalicylique, SVP !"
- "Vous voulez dire de l'aspirine ?"
- "Ha ! oui, c'est cela... je ne me souvenais plus du nom."

Deux Anges font la causette :

- Quel temps fera-t-il demain ?
- Nuageux.
- Ah tant mieux, on pourra s'asseoir !

Une mère dit à son garçon :

- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.
- Bon, alors moi, plus tard je serai marin !

Devinette de Noël...

Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires ?
Pour tenir son pantalon, voyons !

ACSM

Filiale Sorel/St-Joseph/Tracy
105 rue Prince, local 107
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : **450-746-1497**
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : franyne@bellnet.ca



**Association canadienne
pour la santé mentale**

La vie est précieuse. Elle nous réserve des surprises si nous laissons l'émerveillement remplacer la peur de l'inconnu.

Retrouvez-nous sur le web :
**[www.soreltracyregion.net/
societe/cdc/organisme.php/8](http://www.soreltracyregion.net/societe/cdc/organisme.php/8)**

L'Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM) est vouée à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

Objectifs de ACSM

- *Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.*
- *Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.*
- *Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.*

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale... Toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en général.

Des petits secrets de vie...

ÊTRE bien dans sa peau...

Plus on est enraciné dans une croyance, plus il est difficile d'en sortir et cela personne n'y peut rien. Chacun a sa part de vérité à découvrir et il cache souvent des illusions.

Va en paix, tu es ce que tu es et tu te satisfais à toi-même. Va maintenant à la rencontre de ton bonheur et n'hésite plus à passer à l'action. Elle est faite de gestes consécutifs et s'ils te plaisent, l'action va te plaire. Ce sont ces gestes qui vont te guider le mieux dans ce que tu aimes ou n'aimes pas.

Bravo! Magnifique! Continue de grandir et vis ta réussite. N'oublie surtout pas qu'elle est à toi car tu l'as semée seule.

Une bonne mine grâce à Dame Nature

Pour éclaircir la peau, voici un masque auquel aucun teint brouillé hivernal ne résistera.

- 1 cuil. à soupe de yogourt nature
- 1 cuil. à soupe levure de bière en poudre
- 1 cuil à thé de jus de citron
- 1 cuil à thé d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients, étendre sur le visage et laisser agir pendant une quinzaine de minutes. Rincer à l'eau froide. Si vous avez la peau grasse, omettre l'huile d'olive.

Source: Décoration Chez soi, décembre 1996.



Revitalisant pour le teint

Les nuits trop courtes du temps des fêtes ont un effet dévastateur sur votre teint ? Essayez ce petit remontant qui le ravivera.

- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil à thé de poudre d'amandes
- 4 cuil. à thé d'huile d'amandes
- 1 cuil. à thé d'eau de rose

Battre le jaune d'œuf dans la poudre d'amandes. Ajouter l'huile et l'eau de rose. Appliquer cette crème sur votre visage juste avant de vous coucher. Prendre soin de mettre une serviette sur votre taie d'oreiller. Le lendemain matin, rincer votre visage à fond: il devrait être doux et lisse comme la peau d'un nouveau-né.

Source: Décoration Chez soi, décembre 1996.