

# L'ENVOLÉE

Janvier/Février 2015

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## Comment être heureux

Décide d'être heureux. Apprends à trouver du plaisir dans les choses simples.

Tire le meilleur parti possible de tes situations. Nul ne possède tout et tout le monde à une certaine tristesse mêlée aux plaisirs de la vie. Le secret consiste à rire plus qu'on ne pleure.

Sois indulgent avec toi-même. Ne te prends pas trop au sérieux. Et ne crois pas que tu dois être protégé des malheurs qui frappent les autres.

Ne te soucis pas des critiques. Tu ne peux plaire à tout le monde.

Fixe tes propres normes et tes propres buts. Sois toi-même et explore tes propres limites.

Fais ce que tu aimes faire, mais sans t'endetter.

Ne cherche pas les ennuis. Les fardeaux imaginaires sont plus lourds à porter que les vrais.

Débarrasse-toi de tes rancœurs. La haine, l'envie et la colère te rongeront de l'intérieur.

Multiplie tes intérêts. Si tu ne peux voyager, parcours le monde par tes lectures.

Ne te laisse pas terrasser par les regrets. Surmonte tes tristesses et tes erreurs et ne conserve que les leçons utiles qu'elles t'ont apprises.

Fais ce que tu peux pour les gens moins fortunés que toi.

Tiens-toi occupé. Quiconque est très occupé n'a pas le temps d'être malheureux.



### Sommaire:

Comment être heureux  
Un petit mot...  
Mythes sur la maladie d'Alzheimer  
Prends le temps...!  
Réflexion  
Programme de détachement émotif  
Bibliothèque

### Site WEB

L'amour est la force de guérison...  
La gratitude: une bonne attitude  
Maladies du cœur  
Recettes/Mots entrecroisés  
Le français une langue animal  
Chantons ensemble...  
Combien pèse un flocon de neige?

### Participation spéciale:

Alain Faucher  
Conception et mise en page:  
Sylvette Pilon



## Un petit mot...

Février le mois du cœur...

Cœur sous toutes ses apparences et appartenances.

Prendre soin de son cœur physique, par une saine alimentation et l'exercice.

Prendre soin de son cœur amoureux, par les câlins et les baisers partagés.

Prendre soin de son cœur familial, par des rencontres joyeuses et des conversations enrichissantes.

Prendre soin de son cœur communautaire, par le partage et le sourire.

Prendre soin de son cœur palpitant et stressé, par des périodes de calme durant la journée.

On ne pense pas toujours à ce petit organe si important. C'est lui qui fait courir le sang dans tout le corps, c'est une pompe de grande qualité et nous en sommes le mécanicien. À nous de l'entretenir de notre mieux. On le nourrit d'enzymes, de lipides, de vitamines...mais on le nourrit aussi d'amour, de sourire, de tendresse.

Donnez son cœur aux être qui nous entourent ne nous affaiblit pas, au contraire, il gagne en force, en courage et en bonheur quand il est partagé.

Prenez le temps aujourd'hui de l'écouter battre pendant quelques minutes et remerciez-le pour son excellent travail, car grâce à lui **vous êtes vivant...**



Sylvette



## Mythes sur la maladie d'Alzheimer

Société Alzheimer

Février étant aussi le mois de l'Alzheimer, nous avons publié en février 2014 les « signes et symptômes précurseurs » voici maintenant la suite de cet article avec les mythes et réalité.



### Mythe 1

J'aurai un jour la maladie d'Alzheimer parce qu'un membre de ma famille en est atteint.

**Réalité:** Bien que l'hérédité joue un rôle, de cinq à sept pour cent seulement des cas de maladie d'Alzheimer sont liés aux gènes familiaux. Le fait d'avoir un père ou une mère atteints de la maladie d'Alzheimer, n'accroît que très légèrement les risques.

### Mythe 2

La maladie d'Alzheimer affecte uniquement les personnes âgées.

**Réalité:** Bien que l'âge soit le facteur de risque le plus important, des personnes plus jeunes, dans la quarantaine ou la cinquantaine, peuvent développer la maladie. Ce qu'il faut retenir, c'est que la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

### Mythe 3

Il existe un remède contre la maladie d'Alzheimer

**Réalité:** il n'existe actuellement aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, mais plusieurs médicaments et traitements peuvent aider à gérer certains symptômes et à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

## Mythe sur la maladie d'Alzheimer (suite)

### Mythe 4

La perte de mémoire veut-elle dire que j'ai la maladie d'Alzheimer?

**Réalité:** Plusieurs personnes se plaignent de leur mémoire parfois vacillante, mais cela ne veut pas dire qu'elles sont toutes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Lorsque les pertes de mémoires affectent les activités quotidiennes et sont accompagnées de troubles du jugement et du raisonnement, ou de difficultés à communiquer, il est recommandé de consulter un médecin pour déterminer la cause de ces symptômes.

### Mythe 5

On peut prévenir la maladie d'Alzheimer

**Réalité:** Il n'existe aucun traitement pour prévenir la maladie. Toutefois le maintien de la forme physique et mentale peut réduire les risques.

### Mythe 6

Les vitamines, suppléments et agents de stimulation de la mémoire peuvent prévenir la maladie d'Alzheimer.

**Réalité:** De nombreuses études ont été menées dans le but de tester l'efficacité de produits comme les vitamines E, B et C, le ginkgo biloba, l'acide folique et le sélénium pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Dans l'ensemble, les résultats sont mitigés et peu concluant, mais la recherche dans ce domaine se poursuit.

### Mythe 7

Si le médecin me diagnostique la maladie d'Alzheimer, je n'ai plus rien à espérer de la vie.

**Réalité:** Bon nombre de personnes atteintes de la maladie mènent une vie active et intéressante pendant de nombreuses années. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, il est également important d'offrir aux personnes atteintes un milieu de vie approprié, de même que des services, du soutien et des activités qui contribuent à améliorer leur qualité de vie.

### Mythe 8

Toutes les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer deviennent violentes et agressives.

**Réalité:** La maladie d'Alzheimer affecte chaque personne de manière différente. La perte de mémoire et la confusion sont souvent frustrantes, voire effrayantes. En se renseignant sur la maladie, en aménageant l'environnement physique de la personne et en modifiant notre façon de communiquer avec elle, on peut éviter les éventuelles réactions hostiles.

### Mythe 9

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ne peuvent pas comprendre ce qui se passe autour d'elles.

**Réalité:** De nombreuses personnes comprennent ce qui se passe autour d'elles. D'autres sont dépassées par les difficultés. On pourrait blesser involontairement les sentiments d'une personne en présumant qu'elle ne comprend pas ce qui se passe autour d'elle. La personne atteinte est toujours la même personne et elle doit être traitée avec dignité et respect.

### Mythe 10

La maladie d'Alzheimer n'est pas mortelle

**Réalité:** La maladie d'Alzheimer est mortelle. Non seulement la maladie efface-t-elle la mémoire, mais elle détruit les cellules cérébrales, et le corps oublie ce qu'il doit faire pour survivre, comme parler, se déplacer ou manger.

Source: [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

## Prends le temps...!

*Je suis certain que la situation de prendre les choses pour acquises a croisé votre vie à au moins à une occasion.*

*Donc c'est qu'il y a parfois des abus que nous faisons en croyant que l'organe se reposera ou éliminera le surplus.*

*Prêtez-vous à la charade suivante et cela sans méchanceté. De quel partie de moi s'agit-il? Amusez-vous et bonne chance.*

*On me dit primordial et de tout temps on me traite à plusieurs sauces.*

*On me dit grand et parfois sans.*

*Je peux me serrer pour un rien et m'ouvrir à chaque occasion.*

*Je me donne et me reprends quand plus nécessaire.*

*Je dois tout comprendre et pardonner sans rancune et toujours avec amour et douceur.*

*On me porte au cou ou à la main.*

*Je travaille pour vous jour et nuit sans jamais un jour de repos à moins d'en avoir un artificiel.*

*Finalement je suis le premier organe à partir dans notre vie et le dernier à arrêter.*

*Hé oui, c'est votre cœur bien aimé qui ne demande rien mais vous donne tout peu importe ce qui se passe. Il a besoin de bons soins physique mais aussi psychologique. Prenez le temps de le remercier pour ses bienfaits et d'être toujours là, beau temps, mauvais temps. Ayez la précaution de lui fournir le carburant le plus adéquat possible afin de lui faciliter la tâche et de vous préserver des surprises.*

*Il nous aime sans conditions, ne peut-on pas lui retourner tout au moins une parcelle de son amour.*

*Merci de votre attention et je vous souhaite encore beaucoup de battements.*

*Alain Faucher*

## Réflexion...

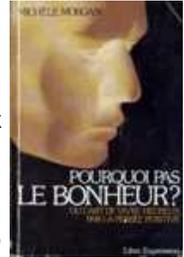
**Faites tout par amour et vous verrez ce dont vous êtes capables.**

(Sainte Marie-Euphrasie)



## Programme de détachement émotif

Cette programmation est tiré du livre: Pourquoi pas le bonheur ou l'art de vivre heureux par la pensée positive, par Michèle Morgan.



L'être humain possède une très grande richesse: son potentiel émotif. Malheureusement, nous perdons parfois le contrôle de nos émotions qui peuvent alors nous jouer de vilains tours et nous faire agir de façon tout à fait imprévisible.

Sous l'emprise de ses émotions, une personne peut dire ou faire des choses qu'elle regrette amèrement par la suite.

Cette programmation de détachement émotif ne détruira pas vos sentiments mais vous aidera à être plus objectif et plus calme dans vos relations avec une ou plusieurs personnes.

Vous aurez les idées plus claires et serez en mesure de vous exprimer plus facilement de sorte que votre auditeur vous écouterait avec beaucoup d'attention lorsque vous désirez lui communiquer un message précis.

À lire lentement et à haute voix (si possible) durant vingt et un jours consécutifs une à trois fois par jour.

Je ne m'inquiéterai pas.

Je ne me tracasserai pas.

Je ne serai pas malheureux(se) à cause de toi.

Je ne me ferai pas de peine à cause de toi.

Je n'aurai pas de craintes pour toi.

Je ne perdrai pas espoir, je ne te blâmerai pas.

Je ne te critiquerai pas, je ne te condamnerai pas.

Je me rappellerai toujours que tu es enfant de Dieu, que son Esprit est en toi.

Je te confierai à cet Esprit pour qu'Il prenne soin de toi.

Je serai patient(e) avec toi, j'aurai confiance en toi.

Je penserai toujours à toi comme étant entouré de la présence aimante de l'Être suprême, comme étant enveloppé en ses soins attentifs, sauf et en sécurité en Lui.

Je n'ai que de bons sentiments pour toi, car je suis bien disposé(e) à te laisser vivre ta vie comme tu le désires.

Tes idées ne sont pas nécessairement mes idées, mais j'ai confiance en toi, tu choisiras la voie la meilleure pour toi.

## Bibliothèque

Pourquoi pas le bonheur?, Michèle Morgan

Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer, Les Éditions Goélette

Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus, John Gray

Une pensée sereine par jour, le bonheur pour toujours, Cheryl Paget

Les mirages de l'amour, Xavier Lacroix



## Site WEB

Après plusieurs mois de travail je suis heureuse de vous annoncer que le site de WEB de l'Association canadienne pour la santé mentale filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est enfin disponible au grand public.

Vous pourrez le consulter au : [www.acsmsoreltracy.org](http://www.acsmsoreltracy.org)

Vous y trouverez une définition de l'ACSM ainsi que ses enjeux. Le journal l'Envolée et la liste des livres disponibles à notre bibliothèque. Notre programmation de cours en vigueur. Des liens utiles vers des partenaires et organismes communautaire, etc.

Certains espaces sont encore en construction et nous sommes ouvert à vos commentaires et suggestions.



Grâce à ce nouvel outil nous espérons rejoindre plus de gens et faire comprendre à la population en générale, que l'ACSM est un organisme qui travail en prévention de la maladie mentale en gardant ses membres actifs et impliqués dans la communauté, en les aidant à garder une bonne santé physique et mentale.

## L'amour est la force de guérison la plus puissante qui soit

Envoyons des pensées de réconfort, d'acceptation, de soutien à tous ceux que nous connaissons. Soyons conscient que lorsque nous émettons ces pensées, nous les recevons également en retour.

Enveloppons tous les membres de notre famille dans un cercle d'amour, qu'ils soient encore de ce monde ou non, nos collègues et toutes les personnes de notre passé, ainsi que tous ceux à qui nous aimerions pardonner, même si nous ne savons pas comment nous y prendre.

Envoyons de l'amour à toutes les personnes qui souffrent dans leur corps ou dans leur âme; à toutes celles qui désespèrent.

Envoyons de l'amour à toutes les personnes malades, ainsi qu'à toutes celles qui les accompagnent, les soignent, les protègent et les défendent.

Laissons ce cercle d'amour envelopper la planète. Envoyons de l'amour à tous les peuples de la terre: ceux qui luttent pour leur liberté, leur survie ou qui doivent rebâtir leur pays. Voyons tout le monde vivre avec dignité, dans la paix et la joie.

Envoyons de l'amour à tous nos jeunes; ceux qui noient ou gèlent leurs trop grandes souffrances; ceux qui sont désabusés et qui n'entrevoient aucun espoir dans l'avenir.

Envoyons de l'amour à tous ceux qui nous ont fait souffrir ou qui nous ont déçus.

Plaçons-nous dans ce cercle d'amour. Pardonnons-nous. Nous sommes dignes d'amour. Nous sommes beaux. Nous sommes puissants. Qu'il en soit ainsi.

Louise Hay



## La gratitude: une bonne attitude

*La gratitude peut transformer votre routine en jour de fête. (William Arthur Ward)*

Au début du mois de janvier, nous sommes nombreux à mettre sur papier nos résolutions. Plusieurs de ces souhaits sont récurrents. Par exemple, on désire cesser de fumer, perdre du poids, s'entraîner et bouger davantage, méditer plus, s'exprimer en toute honnêteté, s'en faire moins avec la vie, et que dire encore! Les recherches le démontrent: environ 12% des gens parviennent à tenir leurs résolutions et à garder leur niveau de motivation toute l'année. Cette statistique explique en partie pourquoi les mêmes objectifs refont surface d'une année à l'autre.

Je vous suggère une tout autre approche pour amorcer l'année. Pourquoi ne pas plutôt célébrer ce que vous êtes parvenus à accomplir au cours de l'année précédente? Pourquoi ne pas prendre le temps de noter tous ces accomplissements? Je l'avoue, au terme de l'année qui s'achève, il n'est pas toujours aisé de se rappeler toutes ces victoires, aussi grandioses ou minimes soient-elles, ainsi que les moments de bonheur, petits ou grands, qui ont parsemé notre route. Nous focalisons davantage notre attention sur les éléments qui nous conviennent moins et sur les aspects de notre vie que nous souhaitons améliorer, d'où l'intérêt de se fixer des buts à atteindre au début du mois de janvier.

Je vous incite cette année à agir autrement. Qu'est-ce que vous en dites?

On entend de plus en plus parler de la gratitude. On nous entretient du pouvoir qu'elle déploie dans notre vie.

Avoir de la gratitude, c'est reconnaître et honorer le cadeau que nous avons reçu, et ce, peu importe sa forme. Entre autres, il peut être question d'un sourire sincère, d'une santé renouvelée ou d'un service qui vaut son pesant d'or.

Il ne s'agit pas de pratiquer l'aveuglement volontaire et d'occulter les facteurs négatifs de notre vie, mais, plutôt de rechercher les moments magiques ou les cadeaux de la vie qui égaient notre quotidien. Bien entendu, il existe certaines périodes de notre vie où il est difficile de mettre l'accent sur le positif. Mais exprimer sa gratitude permet de reconnaître ce que la vie nous offre, de goûter, voire de savourer, ces périodes qui font fleurir notre existence.

Évidemment, le libre arbitre vous permet d'accepter, ou non, de participer à l'aventure. À votre guise! Devant une recette de gâteau qui nous fait envie, nous avons toujours la liberté d'omettre un ingrédient ou d'en ajuster la quantité. Il en est ainsi pour le rituel de gratitude proposé aujourd'hui. Choisissez d'opter pour ce qui revêt du sens pour vous, pour ce qui résonne positivement en vous.

Témoigner de la gratitude au quotidien peut se faire d'une façon toute simple. Vous pouvez d'abord prendre le temps de remercier les gens de votre entourage pour de petits gestes bienfaisants à votre égard. Laisser entrer la gratitude dans sa vie et lui offrir une place de choix rend plus positif et plus enthousiaste, plus joyeux et optimiste. Un sentiment de satisfaction nous habite toujours davantage. Cela n'efface pas les problèmes qui surgissent dans notre vie, mais notre regard sur eux se modifie. Il nous amène à entrevoir, à travers le brouillard passager, ce qui est beau, bon et bien dans nos journées. On dit d'ailleurs que pour une toile réussie, il importe d'ajouter des parts d'ombre à la lumière.

Afin d'orienter nos pensées sur le positif, il peut être également utile de tenir un journal de gratitude. Chaque soir, au coucher, vous pourrez noter vos raisons de dire merci. À la fin de votre année et à l'aube de la nouvelle, vous pourrez jeter un regard sur toutes ces raisons de dire merci et commencer l'année débordant de gratitude et d'enthousiasme.

Alors si vous le souhaitez, entreprenez ce rituel en début d'année et voyez ses impacts dans votre quotidien. Ces petits moments de gratitude mettront en lumière une foule de raisons de célébrer!

Si vous ressentez le besoin de lire sur le pouvoir de la gratitude, je vous suggère « Merci la vie » de Deborah Norville

Source: Julie Niquette, littéraire et rédactrice, Agenda du Mieux-Être.



## Maladies du cœur

*Février étant le mois du cœur, voici un article publié dans Info-aînés en 2000.*

Avec l'âge, les risques de contracter une maladie du cœur augmentent. La plupart des décès par maladies cardiovasculaires chez les aînés sont attribuables aux maladies coronariennes, la moitié étant dus à des crises cardiaques.

Une crise cardiaque se produit lorsque l'apport de sang diminue fortement dans une partie du muscle cardiaque ou cesse de circuler par suite d'un blocage.

Quels sont les signes?

Voici les principaux signes et symptômes d'une crise cardiaque:

**Douleur à la poitrine**

- Sensation de lourdeur, de pression, de serrement.
- Brûlure, inconfort.

**Douleur se propageant à partir du centre de la poitrine**

- Dans un bras ou dans les deux
- Dans la nuque, la mâchoire, les épaules ou le dos

**Autres signes**

- Difficulté à respirer
- Pâleur, transpiration ou faiblesse
- Nausée, vomissement ou indigestion
- Sensation de peur ou d'anxiété
- Dénis, refus d'admettre que quelque chose ne va pas

**Signes chez les femmes**

Chez les femmes, les symptômes sont souvent moins évidents: malaise ressemblant à une indigestion, pression ou douleur vague à la poitrine, nausée, douleur dans le dos ou grande fatigue soudaine. Il est capital que ni les femmes ni leur médecin n'ignorent ces symptômes.

Qui est à risque?

Il existe plusieurs facteurs de risque associés aux maladies du cœur. Si certains ne peuvent être changés, d'autres dépendent de votre volonté et sont modifiables par des changements de mode de vie. Vous ne pouvez pas, bien sûr, changer votre âge ou vos antécédents familiaux mais vous pouvez contrôler: le tabagisme, l'hypertension artérielle, un taux élevé de « mauvais » cholestérol, le manque d'activité physique, le diabète et l'obésité.

**Tabac**

Le risque d'avoir une crise cardiaque est deux à trois fois plus élevé chez un fumeur que chez un non fumeur. L'exposition continue à la fumée secondaire augmente aussi le danger de maladie du cœur.

**Haute pression (hypertension)**

La haute pression augmente le travail du cœur, entraînant à la longue son affaiblissement. Lorsque la haute pression s'ajoute à l'obésité, au tabac, à l'inactivité physique, à un taux de cholestérol ou au diabète, les risques de crise cardiaque grimpent en flèche.

Parce que la haute pression artérielle ne présente souvent aucun symptôme, il est indispensable de la contrôler et de suivre à la lettre les instructions du médecin.

**Cholestérol élevé**

Le risque de maladie du cœur croît avec le taux de « mauvais » cholestérol. Lorsqu'il existe d'autres facteurs de risque, le risque augmente encore davantage. Il est possible d'atteindre et de maintenir un bon taux de cholestérol en adoptant une alimentation riche en fibres et pauvre en gras.

**Manque d'exercices**

L'activité physique aide à protéger les personnes d'âge moyen et plus âgées contre les maladies cardiaques. À tout âge, tout exercice pratiqué régulièrement est bénéfique pour la santé.

L'activité physique aide également à contrôler le taux de cholestérol, le diabète, l'obésité et la haute pression. Il faut donc prendre l'habitude d'en faire chaque jour.

## Maladies du cœur (suite)

### Obésité

Les personnes dont le poids dépasse de 30% leur poids idéal risquent davantage de contracter une maladie cardiaque, même si elles ne présentent aucun autre facteur de risque.

### Diabète

Le diabète augmente beaucoup le risque de crise cardiaque, mais il est possible d'éviter ou de retarder l'apparition de troubles cardiaques en contrôlant les autres facteurs de risque.

### Stress

Le stress peut entraîner l'apparition d'une maladie du cœur. Les personnes qui vivent du stress peuvent aussi avoir tendance à fumer ou à manger à l'excès. Prendre le temps de faire de l'exercice, de s'amuser au grand air et de se nourrir sainement aide à diminuer le niveau de stress.

### Prévention

À tout âge, vous pouvez diminuer les risques de maladie cardiaque en adoptant des habitudes saines: ne pas fumer; avoir une alimentation saine; surveiller votre pression artérielle; prendre le temps de rire et de vous détendre.

### Une bonne alimentation

Il est important de prendre trois repas équilibrés par jour. Les aliments que vous choisissez ont un effet direct sur votre santé. Des méthodes de cuissons et des ingrédients sains peuvent vous aider à perdre du poids, à garder le niveau de « mauvais » cholestérol au minimum.

### Mieux manger pour mieux vivre

Consommez chaque jour des aliments riches en fibres: fruits et légumes, lentilles, riz brun, pain de grains entiers et céréales complètes. Salez le moins possible: remplacez le sel par des herbes et des épices ou des ingrédients savoureux (ail, jus de citron, vinaigre aromatisé)

Cuisez avec peu de gras ou sans gras: si vous avez besoin de gras, utilisez des huiles végétales.

Mangez moins de viande, limitez votre portion à la taille d'un jeu de cartes. Choisissez des morceaux maigres et enlevez le gras ou la peau avant la cuisson. Choisissez des produits laitiers à faible teneur en gras. Évitez les desserts gras et trop sucrés.

### Connaissez vos médicaments!

Le médecin peut vous prescrire des médicaments pour la tension artérielle, les maladies du cœur et autres maladies. Si vous prenez d'autres médicaments, demandez au médecin si vous pouvez continuer de les prendre. Demandez au pharmacien de l'information écrite sur les médicaments qui vous sont prescrits. Vérifiez avant de prendre un médicament en vente libre. n'arrêtez jamais un médicament sans en parler au médecin.

Il est essentiel que vous compreniez bien les instructions concernant vos médicaments. Mettez vos questions par écrit avant le rendez-vous avec votre médecin. Vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes concernant chacun de vos médicaments:

- Quel est le nom du médicament et quel est son effet?
- Comment et quand dois-je le prendre?
- Peut-il y avoir des effets secondaires et que devrais-je faire le cas échéant?
- Quels breuvages, aliments ou quels médicaments dois-je éviter?



## Recette

### Délice aux fruits

**Croûte:** 1 tasse de chapelure de biscuits Graham; 1/4 tasse de sucre; 1/4 tasse de margarine fondue.

Mélanger ces 3 ingrédients et verser dans un plat de 6X10 en tassant bien.

**Délice:** 1/2 sac de guimauves miniatures; 1 boîte de 28 onces de salade de fruits cocktail égouttée; 1 tasse de crème sûre; cerises au marasquin au goût.

Bien mélanger les guimauves, la salade de fruits et la crème sûre avec une cuillère. Verser sur la croûte et décorer avec les cerises. Réfrigérer.

Suggestion de Janine Landry



### Tarte au chocolat rapide

1 fond de tarte aux biscuits Graham.

Fondre les ingrédients suivants au bain-marie.

1 tasse de crème 35%; 2 grosses guimauves; 4 barres de Caramilk; 4 barres de Aero.

Verser sur la croûte et réfrigérer 3 heures.

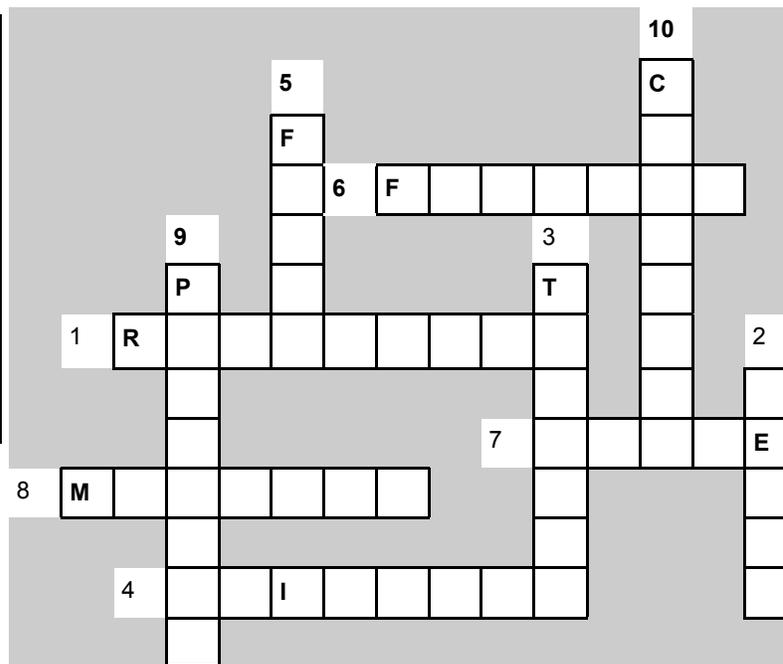
*Vous retrouverez ces recettes dans le livre de recettes de l'ACSM en vente au bureau au coût de 15\$*



## MOTS ENTRECROISÉS

### L'HIVER

- 1 Longue promenade
- 2 Précipitation
- 3 Violente perturbation atmosphérique
- 4 Activité populaire chez les enfants
- 5 Température polaire
- 6 Le cache-nez de nos cousins français
- 7 Outil très pratique l'hiver
- 8 Nous garde au chaud
- 9 Sport ou art
- 10 Festival d'hiver de Québec



## Le français une langue animal...

« Myope comme une taupe », « rusé comme un renard », « serrées comme des sardines »... les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout.

La preuve: que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là...pas un chat!

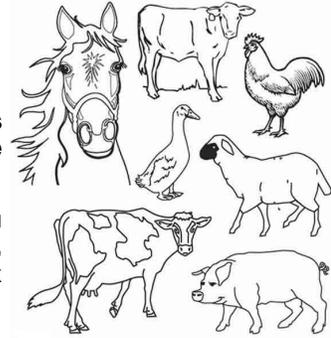
Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin. Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié: cette poule a du chien, une vraie panthère! C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien. Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive.

Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard. Sauf que la fameuse souris, malgré son cou de cygne et sa crinière de lion est en fait aussi plate qu'une limande, myope comme une taupe, souffle comme un phoque et rit comme une hyène. Une vraie peau de vache, quoi! Et vous, vous êtes fait comme un rat.

Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon).

Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre. Ce n'est pas que vous êtes une poule mouillée, mais vous ne voulez pas être le dindon de la farce. Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, il ne faut pas vous prendre pour un pigeon, car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie.

Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence. Après tout, revenons à nos moutons, vous avez maintenant une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout, vous avez bien d'autres chats à fouetter.



## Chantons ensemble...

Doux, doux, l'amour est doux  
Douce est ma vie, ma vie dans tes bras  
Doux, doux, l'amour est doux  
Douce est ma vie, ma vie près de toi

Comme l'eau, comme l'eau qui court  
Moi mon cœur court après ton amour

Gris, gris, l'amour est gris  
Pleure mon cœur lorsque tu t'en vas  
Gris, gris, le ciel est gris  
Tombe la pluie quand tu n'es plus là

Comme l'eau, comme l'eau qui court  
Moi mon cœur court après ton amour

## L'amour est bleu

Bleu, bleu, l'amour est bleu  
Le ciel est bleu lorsque tu reviens  
Bleu, bleu, l'amour est bleu  
L'amour est bleu quand tu prends ma main

Comme l'eau, comme l'eau qui court  
Moi mon cœur court après ton amour

Fou, fou, l'amour est fou  
Fou comme toi et fou comme moi  
Bleu, bleu, l'amour est bleu  
L'amour est bleu quand je suis à toi



## L'ENVOLÉE

### Combien pèse un flocon de neige?

« Dis-moi, combien pèse un flocon de neige? », demanda la mésange à la colombe.

« Rien d'autre que rien », fut la réponse.

Et la mésange raconta alors à la colombe:

« J'étais sur une branche d'un sapin quand il se mit à neiger. Pas une tempête, non, juste comme un rêve, doucement, sans violence. Comme je n'avais rien de mieux à faire, je commençais à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me tenais. Il en tomba 3,751,952. Lorsque le 3,751,953ème tomba sur la branche - rien d'autre que rien comme tu l'as dit - celle-ci cassa. »

Sur ce, la mésange s'envola.

La colombe, une autorité en matière de paix depuis l'époque d'un certain Noé, réfléchit un moment et se dit finalement:

« Peut-être ne manque-t-il qu'une personne pour que tout bascule et que le monde vive en paix! »



### L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

#### Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Membre régulier (individuel) 10\$    Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ \_\_\_\_\_

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)  
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9