



Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel



Association canadienne pour la santé mentale
filiale Sorel/St-Joseph/Tracy

devient:



Sommaire:

- Changement de nom
- Mot de la coordonnatrice
- Semaine Nationale de la Santé Mentale du 2 au 8 mai 2016
- Le soutien social prévient les maladies mentales et physiques
- 11 mots qui vous rendront puissant
- Chaque geste de votre vie peut devenir bonheur
- Le poisson rouge
- Pends le temps...
- Bibliothèque
- Se tenir loin du burn-out
- Prête-moi un petit chat
- Un animal pour le mental
- Nos émotions dans notre assiette
- Divertissons-nous un peu...
- Recettes
- Chantons ensemble
- C'est quoi le Carême?

Nos objectifs restent les mêmes:

- Faire la promotion et la prévention de la santé mentale;
- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population par un travail de prévention et de promotion; promouvoir cet objectif par des conférences, des cours, des activités, des dépliants, des enquêtes;
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel;
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population;
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider;

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Le mois de mars est déjà à nos portes et nous voici plein d'énergie pour enfin accueillir le printemps! Le printemps tant attendu!!

Je profite donc de cet élan de bonheur pour vous faire part qu'il y aura sans aucun doute un vent de nouveauté au sein de l'organisme concernant nos activités dans les prochains mois. Je peux vous annoncer en primeur que cette été aura lieu une activité TAI-CHI au parc Regard sur le Fleuve animer par notre instructrice Mona Aussant. Il s'agira des 4 premières semaines du mois d'août et ce, offert tout à fait gratuitement au public. Concernant les autres idées et futurs projets, nous sommes encore en développement.

De plus, n'oubliez pas que le mois de mars est le mois de la nutrition. Pourquoi ne pas en profitez pour vous inscrire au Défi Santé 2016 avec nous! Ce défi comprend 3 objectifs simple; la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour, un minimum de 30 min d'exercices physique par jour et de prendre au moins une pause par jour. Durant ces 6 semaines, nous relèverons le défi Sylvette et moi. Nous pourrons alors constater la force d'une équipe!

Depuis mon arrivée au sein de l'organisme, j'ai vraiment constaté que l'équilibre est le point central d'une bonne santé physique et mentale. Je tiens aujourd'hui à vous le partager puisque selon moi, l'équilibre parfait n'existe pas. Nous accordons toujours plus de temps ou d'importance à une sphère ou l'autre de notre vie. Comme par exemple: prendre du temps pour les amis mais avoir souvent l'impression de négliger le temps passé en famille. Ou bien, négliger sa santé physique en faisant peu ou pas d'exercices mais prendre soin de sa santé mentale en prenant des pauses. La recherche de l'équilibre est un travail exigeant puisqu'il s'agit d'un travail que nous devons effectuer envers nous-mêmes. Il est parfois difficile de se rendre à l'évidence et de réaliser ce qui serait à travailler lorsqu'il s'agit de nous. Il faut d'abord se l'avouer et sortir du déni! C'est pour cette raison que je vous dis que l'équilibre parfait n'existe pas mais que nous sommes sans cesse à sa recherche. Cette recherche d'équilibre est nécessaire à une bonne santé mentale...!

En terminant, profitez de la belle température qui approche à grand pas. Profitez du soleil et de la vitamine D qu'il nous offre. Sortez de la maison afin de pratiquer un peu d'exercices physique et par le fait même faire plaisir à votre humeur et votre santé mentale. L'hiver nous garde à l'intérieur à cause de sa température glaciale, mais le printemps nous redonne envie de mettre le nez dehors et de redécouvrir une fois de plus les joies du jardinage, du voisinage, des promenades faciles et agréables, etc...

Un esprit sain dans un corps sain!

Je ne peux passer à côté du mois de la nutrition. Il est d'une importance capitale! Nous négligeons souvent une bonne alimentation sous prétexte de dire que nous devons nous gâter en nous accordant des sucreries, desserts, etc. C'est vrai, mais avec modération! Une bonne alimentation est difficile à maintenir. C'est pourquoi il existe le mois de la nutrition qui consiste à nous renseigner ou nous fournir des trucs afin d'y arriver.

Premièrement, diminuer les portions. Nous exagérons souvent la quantité que nous mettons dans notre assiette. Nous avons comme croyance qu'une assiette bien rempli signifie qu'elle est à la hauteur de notre faim. Toutefois nous mangeons souvent rapidement notre repas, ce qui fait que nous ne sommes pas à l'écoute de notre estomac et mangeons plus que notre appétit.

Ensuite, mangez des fruits et légumes selon ce que recommande le guide alimentaire canadien. En mangeant au moins un légume ou un fruit à chaque repas et comme collation, vous pourrez obtenir le nombre de portions de légumes et fruits dont vous avez besoin chaque jour. Essayez la vaste gamme de produits de toutes les couleurs, saveurs et textures qui sont offerts dans ce groupe alimentaire. Pour les adultes, la portion de fruits et légumes recommandés par jour est de 7 à 10.

Concernant les viandes et substituts; le guide alimentaire recommande de consommer au moins deux portions de poisson à chaque semaine. *Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite. Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

Il est également recommandé de consommer chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait écrémé, 1% ou 2% de mg, pour avoir suffisamment de vitamine D.

Bien évidemment, il n'y a ici qu'une seule petite parti de ce que nous devrions faire chaque jour afin de maintenir un bon équilibre en matière d'alimentation. Vous pouvez vous rendre sur le site internet de Santé Canada pour obtenir plus de renseignements.

N'oubliez pas qu'une bonne alimentation ainsi que la pratique d'exercices physique contribue au maintien d'une bonne santé en générale. Il est agréable de se le faire rappeler de temps en temps!

Source: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index>

Semaine Nationale de la Santé Mentale

N'oubliez pas la Semaine Nationale de la Santé Mentale qui se déroulera du 2 au 8 mai.

Nous vous proposons des activités forts intéressantes:

- **Lundi 2 mai: 10 heures. Déjeuner au local 106. Gratuit pour les membres, 5\$ pour les invités. Réservation avant le 27 avril.**
- **Lundi 2 mai: 13h à 16h. Porte ouverte. Présentation du PowerPoint de l'organisme.**
- **Mardi le 3 mai: Pause-café « Santé mentale au travail » dans le Parc Carré-Royal de 10h à midi. Café et collation offert gratuitement.**
- **Mercredi le 4 mai. Journée de promotion de 13h à 16h au Promenade de Sorel, distribution d'outils de promotion et présentation du PowerPoint de l'organisme.**
- **Jeudi 5 mai: 18 heures. Souper-conférence avec Blandine Soulmana, « **La résilience** » Une force insoupçonnée à développer, au Café théâtre les Beaux Instants; 20\$ pour les membres. 30\$ pour les non-membres. Réservation avant le 27 avril. Billets en vente au bureau.**
- **Vendredi 6 mai: Journée de promotion de 10h à 16h au Promenade de Sorel, distribution d'outils de promotion et présentation du PowerPoint de l'organisme.**

Pour réservation au déjeuner ou au souper-conférence: 450-746-1497

Le soutien social prévient les maladies mentales et physiques

Le soutien social est la relation positive entre les personnes qui mènent une vie plus valorisante.

Ce soutien n'est pas aussi visible que la thérapie professionnelle, mais on le rencontre presque chaque jour. On le retrouve au sein du réseau des membres de la famille, des amis et des collègues et même dans les relations quotidiennes avec le public. Le soutien social est pro-actif parce que le contact avec un réseau peut aider à prévenir les maladies mentales et physiques. Cependant, il est important que ce réseau soit établi naturellement, et non pas de force.

Les bienfaits préventifs du réseau de soutien social sont réciproques: la personne reçoit de l'attention et de la tendresse, mais elle sent également qu'elle peut elle aussi apporter de l'aide aux autres personnes. Les autres membres du réseau reçoivent également un soutien.

Pour être parfaitement bien sur le plan mental, la combinaison du soutien social et la thérapie professionnelle peut être un avantageuse. Les compétences d'un travailleur professionnel dans le domaine de la santé mentale, combinées à un réseau de soutien, offrent l'aide la plus complète. Par exemple, une personne peut se tourner vers des amis et des membres de sa famille pour discuter de la thérapie ou pour obtenir un soutien entre les séances de thérapie. Près de 68% des Canadiens souhaiteraient que leurs amis sachent qu'ils sont traités pour une dépression.

Soutien social...santé physique

- Le mode de vie compte pour jusqu'à 50% des facteurs qui influent sur la santé
- Le taux de nombreuses maladies, dont les maladies du cœur, le cancer et l'arthrite, est plus élevé chez les célibataires, les divorcés et les veufs.
- Les personnes isolées socialement courent deux à trois fois plus de risque de mourir prématurément.
- Les femmes enceintes qui sont stressées et qui n'ont personne à qui se confier ont trois fois plus de complications.

11 mots qui vous rendront puissant

Je suis

Lorsque vous dites « Je suis », cela active la vibration de votre être profond.

Je peux

Tout ce pour quoi vous vous sentez capable, vous pouvez l'obtenir.

Je fais

Fais ou ne fais pas, mais n'essaie pas ! (Yoda)

Magnifique

Je vais **MAGNIFIQUEMENT BIEN**, ou comment changer l'habituel « Ça va ».

Oui !

« Peut-être » vous prive de votre pouvoir créateur. Dites oui à la vie !

J'attire

Oubliez le « je veux » et préférez « j'attire » qui ne laissera aucun doute à vos intentions.

Je choisis

L'arme fatale au fameux « je n'ai pas le temps ». Choisissez ce pour quoi vous mettez votre temps et votre énergie.

C'est possible

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. (Mark Twain)

J'accepte

Donne-moi le courage d'accepter ce qui ne peut être changer, la force de changer ce qui peut l'être, et la sagesse de distinguer l'un et l'autre. (Marc Aurèle)

Je crée

Je prends conscience de mon pouvoir créateur et l'exprime de tout mon être.

Je t'aime

Aime-toi toi-même, puis aime les autres. Enfin, aime tout ce qui est.



Chaque geste de notre vie peut devenir Bonheur

L'avez-vous déjà remarqué, nous sommes toujours en attente du résultat d'un acte, d'un événement, projetés vers l'avenir, les yeux rivés sur l'aboutissement, sur l'arrivée, en attente d'autre chose, de quelqu'un d'autre, de mieux, d'ailleurs...

J'escalade la montagne en ne songeant qu'à ce que je verrai du sommet. Je me dépêche de lire le livre pour en savoir plus, pour connaître la suite, toujours la suite, toujours plus avant. Je pose la question: « Comment est-ce que ça se termine? »

J'attends le train, je ne vis pas. Je suis tendue vers l'arrivée du train, le cou tendu vers le tournant où il va apparaître. « Il arrive? Il arrive? » Et bien sûr, une fois dans le train, je n'ai qu'une hâte: arriver !

Au travail, j'attends la pause, la fin de la journée, le week-end, les vacances, la retraite... « Quand j'aurai rencontré l'âme-soeur... » « Quand j'aurai de l'argent », « Quand j'aurai déménagé », « Quand j'habiterai à la campagne », « Quand j'aurai le temps », ou alors, c'est « Ah, si j'avais su... », « Avant c'était mieux ! », « Ah, quand il/elle était là ! ».

APPRÉCIER CE QUE L'ON POSSÈDE EST LA CLÉ DU BONHEUR

Et finalement, je ne vis pas et les années passent. Le compte à rebours a commencé et je ne savoure toujours pas la vie précieuse qui m'est offerte à chaque seconde, la douceur de l'air dans mes poumons, sur mon visage, les yeux de l'inconnuE qui me croise, la colline si vivante devant moi, la danse des nuages, un après-midi de repos, la chaleur de ma couverture, un toit sur ma tête, les clins d'œil du soleil...

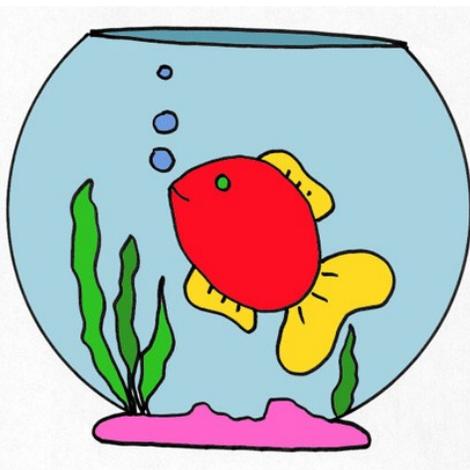
Hier en faisant le ménage, j'ai pris conscience pour la première fois que j'aimais faire le ménage ! Et chaque acte est devenu un véritable plaisir: laver les vitres, jeter de vieux journaux, de vieux livres, faire le vide... Chaque geste de notre vie est/peut/va devenir bonheur, chaque seconde (ou presque), ne serait-ce que respirer...



Le poisson rouge

Extrait du livre de Marcelle Auclair, Le livre du bonheur

Un poisson rouge vit dans un bocal au fond de l'océan. Il y est depuis si longtemps qu'il est très habitué à son bocal, il en connaît les limites, les contours, il sait que l'eau dont il a besoin est contenue à l'intérieur.



En dehors du bocal, il ne sait pas. Il y pense parfois, et oublie bien vite. Un jour, il apprend que le bocal va inévitablement se briser et qu'il devra abandonner cette existence délimitée par le périmètre du bocal. On lui dit que cela s'appelle « mourir ». Son destin, après la fin du bocal, lui est tout à fait inconnu, il a très peur. Y a-t-il de l'eau dans l'océan hors de son bocal? Il craint bien que non.

Va-t-il survivre à la destruction du bocal?

Il est persuadé que non. Et surtout, il est très attaché à ses mouvements dans le bocal, à la vue qu'il a depuis le bocal et qu'il n'échangerait pour rien au monde contre autre chose, contre un inconnu, malgré les souffrances que lui cause souvent l'enfermement dans le bocal.

Il n'existe dans sa mémoire rien de comparable à l'univers de son bocal, il ne veut rien d'autre. Quand le bocal vient à se briser, le poisson est rendu à l'océan, il réalise que l'eau est présente hors du bocal, que l'espace y est infini et que son attachement au bocal ne venait que de l'oubli de la nature de l'océan dont il provient, à l'origine.

Quand el bocal se brise, rien ne se passe. L'eau retourne à l'eau, l'univers réduit du poisson rouge subit une expansion soudaine. Il est libre.

Prends le temps...

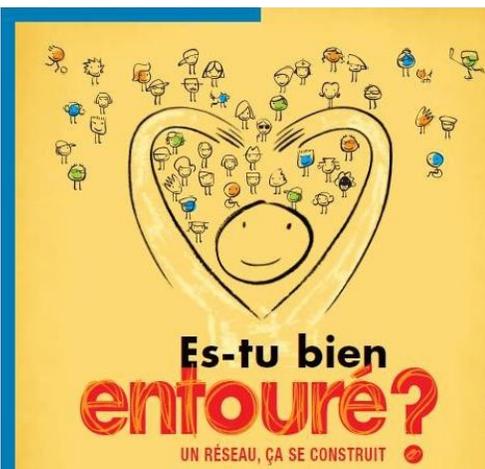
Enfin, le soleil reste plus longtemps avec nous et ce de plus en plus à chaque jour. La grisaille de l'hiver sera derrière nous sous peu.

Vive le printemps et ses signes de renaissance. On va reprendre des forces, retrouvé le courage de prendre de longues marches et par le fait même on reverra d'anciens complices qui ont fait comme nous, et sont restés terrés pour la froide saison. Le moral sera aussi de retour, car il accompagne souvent ses amis de toujours, c'est-à-dire le soleil et la chaleur.

En parlant de chaleur, celle qui nous semble la plus difficile à conserver est celle de nos semblables. Hé oui, la chaleur humaine teintée de compassion et empathie, deux médicaments miraculeux pour l'estime de soi, le support moral et enfin pour consoler de toutes nos misères les plus secrètes.

Trop souvent, nous oublions d'entretenir notre réseau, celui de l'amitié, du bonheur, de la chance d'avoir quelqu'un pour qui nous avons de l'importance et qui en a pour nous. Un réseau n'est jamais trop énorme ou étendu selon la croyance. La bonne recette du réseau, c'est de ne pas mettre toutes nos billes dans la même personne. C'est facile à deviner ce qui va arriver si l'on perd cette personne. Donc, il est plus avantageux d'étendre nos relations amicales et surtout de diversifier les spécialités de nos personnes-ressources. Avoir plusieurs amis pour les jeux et les sorties nous permettra de remplir nos disponibilités, d'autres pour les instants de calme ou de lecture et qui nous aiderons à ouvrir les horizons tant intérieurs qu'extérieurs. Je comprends que pour le côté secret ou confidentiel on privilégiera un nombre restreint et surtout qui nous ressemblent le plus possible.

Tout comme dans les relations amoureuses, la confiance et savoir que l'on est supporté est primordial. L'implication que chaque personne mettra dans la construction et l'entretien de son réseau définira les dividendes qui nous seront versé à chaque jour.



N'oubliez pas que la force d'un réseau garanti votre sécurité et surtout votre joie de vivre. Le réseau permet aussi de bien remplir une vie et surtout vous participez au réseau de quelqu'un d'autre aussi ce qui créera une chaîne qui s'étendra sans fin.

Bonne chance et surtout gardez votre carnet de numéros de téléphone sous la main et surtout n'ayez pas peur de vous en servir, on dérange moins souvent que l'on pense.

Amicalement, Alain

Bibliothèque

Un retour vers soi - Ginette Laliberté

Mon guide en laisse - Shirley MacLaine

Fatigue chronique et fibromyalgie - Daniel Gloaguen



Se tenir loin du burn-out

Ressentez-vous une perte de motivation pour votre travail? Êtes-vous stressé? Doutez-vous de vos capacités, et avez-vous l'impression de perdre le contrôle de votre travail et de votre vie? Prenez-garde, vous êtes peut-être au seuil du burn-out ! Voici quelques astuces pour comprendre et prévenir l'épuisement professionnel.

Qu'est-ce que le burn-out?

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, découle d'une exposition prolongée à un stress et touche toutes les professions. Il vaut donc mieux rester à l'affût pour éviter de compter parmi ses victimes !

Quel est le processus physiologique qui mène à l'épuisement? Il faut d'abord qu'une personne se retrouve dans un contexte où le stress est constant (frustrations répétées, pression, environnement désagréable, etc.) Le stress est naturel et vise à faire face à ces difficultés. Si le stress est constant, le cerveau continue de « commander » du cortisol dont l'usage est supposé être de courte durée. Ce dérèglement gaspille les ressources du corps et conduit progressivement à une perte de motivation, d'énergie et de bien-être.

Tout faire tout de suite !

Il n'est pas surprenant que le burn-out soit aussi fréquent. Notre société, qui valorise la performance, nous porte à vouloir tout faire tout de suite. Nous avons de la difficulté à dire non et nous nous en mettons beaucoup trop sur les épaules !

Les entreprises devraient mettre sur pied des programmes de prévention pour éviter que leurs employés ne sombrent dans cet enfer.

Des pistes de solution

Voici quelques stratégies qui vous aideront à prévenir les contextes propices à vous faire vivre un burn-out.

Entretenez de bonnes relations au travail. Les relations interpersonnelles sont essentielles au bien-être. Des relations saines et une communication efficace laissent peu de place aux malentendus sources d'erreurs et de stress.

Acceptez le changement. La seule constante de la vie, c'est le changement ! Mais il est parfois difficile de l'accepter. Pourtant à chaque fois que vous vous battez contre ce que vous ne pouvez pas changer, vous consacrez de l'énergie à ce sur quoi vous n'avez aucune prise. Concentrez-vous davantage sur ce que vous pouvez vraiment améliorer !

Votre style de vie et votre personnalité. Quels sont vos idéaux? Devez-vous accomplir de grandes réalisations professionnelles pour vous octroyer de la valeur? Si vous voulez tout faire en même temps, et que vous avez tendance à agir avec agressivité et impatience, il est peut-être temps de réviser votre vision des choses pour éviter de tout perdre...

Concentrez-vous sur les solutions et non sur les problèmes. Il est facile de vivre du stress et de gaspiller son énergie en se concentrant seulement sur les problèmes. À la place, faites le constat du problème, mais concentrez-vous seulement sur les solutions constructives que vous pouvez apporter.

Prévoyez votre repos et vos temps libres. Prévoyez d'avance du temps pour vous reposer et pour passer des moments de qualité avec vos proches. Pendant ces périodes, décrochez complètement de vos autres responsabilités. Cela vous reposera en profondeur et vous disposerez de meilleures ressources pour reprendre votre travail par la suite.

Les personnes à risque de faire un burn-out sont les personnes qui se valorisent beaucoup par leurs performances professionnelles. Les personnes qui fuient les dimensions désagréables de leur vie en se réfugiant dans leur travail. Les personnes dont les centres d'intérêt principaux concernent essentiellement leur travail. Les personnes qui entretiennent des standards élevés de réussite et de performance.

Quelques questions pour vous aider à diagnostiquer le burn-out.

Vous fatiguez-vous plus facilement qu'auparavant?

Travaillez-vous de plus en plus sans avoir l'impression de produire les résultats que vous désirez?

Ressentez-vous souvent de la tristesse sans pouvoir en expliquer la cause?

Êtes-vous moins motivé et plus cynique?

Êtes-vous plus nerveux et irritable qu'auparavant?

Êtes-vous trop occupé pour faire des choses agréables, comme rencontrer vos proches et vos amis?

La fréquence de vos problèmes physiques augmente-elle (maux de tête, par exemple)?

Éprouvez-vous une baisse globale de votre appréciation de la vie?

Si vous avez répondu oui à un grand nombre de ces questions, soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous. Il se peut que vous soyez au seuil du burn-out.

Prête-moi un petit chat



Un animal de compagnie est, pour certain, bien plus qu'un animal, il devient un membre de la famille et souvent le seul compagnon à qui dire bonjour le matin. Afin de mieux traverser la période difficile, lorsque ce doux compagnon nous quitte, voici un court texte qui j'espère saura mettre un peu de baume sur votre cœur blessé.

« Je veux te prêter un chaton pour un certain temps » m'a dit Dieu.

« Pour que tu puisses l'aimer pendant toute sa vie et pleurer quand il mourra. Peut-être pour 12 ou 14 ans, peut-être aussi seulement pour 2 ou 3.

Veilleras-tu sur lui pour moi avant que je ne le rappelle auprès de moi? Il t'enchantera pour te rendre heureux et si son passage près de toi est court. Il te restera les souvenirs pour te consoler.

Je ne peux pas te promettre qu'il restera parce que tout doit un jour quitter cette terre, mais il y a une chose que ce chaton doit t'apprendre. J'ai cherché sur toute la terre le bon maître pour lui et parmi tous les gens qui y vivent, c'est toi que j'ai choisi pour lui.

Veux-tu lui donner tout ton amour et ne jamais penser que c'était inutile? Et puis ne pas me détester quand je le reprendrai avec moi.

C'est mon cœur qui répondit « Mon Dieu qu'il en soit ainsi pour toute la joie que m'apportera ce chaton, je veux bien prendre le risque d'être triste un jour. Nous le protégerons avec tendresse et nous l'aimerons aussi longtemps que tu nous en donneras le droit et pour le bonheur que nous aurons, nous te serons toujours reconnaissants.

Mais si tu devrais le rappeler trop tôt, beaucoup plus tôt que prévu nous maîtriserons notre grande douleur et essayerons de comprendre.

Si nous avons réussi avec tout notre amour à satisfaire ton désir. En souvenir de l'amour de ce chaton, aides-nous dans notre deuil quand notre adorable petit chat quittera cette vie. Envoie-nous s'il te plaît une autre petite âme pour l'aimer toute sa vie.

Un animal pour le mental

Avoir un animal, ça fait du bien à la tête et au corps ! C'est prouvé scientifiquement, chiens, chats ou poissons rouges chassent le stress et protègent la santé !

Une bête pour la tête

De manière générale, les animaux de compagnie ont vu leurs vertus psychologiques reconnues. Ainsi, le fait d'avoir un chien, un chat, des oiseaux, des poissons rouges, permet de réduire le stress des maîtres. Les heureux propriétaires sont également moins sujets à la dépression. De manière générale, les amis des animaux sont plus actifs, moins isolés que les autres. Selon certaines études, le simple fait d'avoir un animal de compagnie réduit de manière considérable l'usage de médicaments psychotropes et diminue de 50% les dépenses de santé ! Ces compagnons permettraient de traverser de manière plus sereine toutes les difficultés de la vie.

Retrouver la santé

Si les animaux ont un effet protecteur, ils sont également utilisés pour soigner ! Ainsi, plusieurs services hospitaliers n'hésitent pas à les utiliser afin de réduire le stress des malades ou les aider à retrouver le moral. Les animaux de compagnie sont également préconisés dans les cas de personnes souffrant de démences séniles, notamment l'Alzheimer.

Si posséder un animal est un atout santé, pas question de courir à la première animalerie ! Il s'agit d'un engagement sur le long terme, qui demande des responsabilités. Réfléchissez avant de vous engager.



Nos émotions dans notre assiette

L'Organisation mondiale de la santé a qualifié l'obésité d'épidémie planétaire. Elle serait, en fait, la première épidémie non infectieuse de l'humanité.

Le changement de style de vie est la principale cause. Les gens sont de plus en plus sédentaires et davantage exposés à des aliments riches en gras et en sucres. À la fin du XIXe siècle, les graisses ne représentaient que 18 % de la ration alimentaires; aujourd'hui, elles constituent de 40 à 45 % de ce que l'on mange! Les statistiques démontrent également que le Nord-Américain moyen consomme environ 154lb de sucre raffiné par année. Les portions considérées normales équivalent aux portions larges d'il y a 25 ans.

L'importance accordée à l'activité physique s'est, elle aussi, modifiée. Il faudrait marcher au moins 10 000 pas par jour pour être considéré comme physiquement actif.

Les régimes: oui ou non? On est constamment au régime! Ce phénomène influence beaucoup les problèmes de surplus de poids. Les chiffres le prouvent: après une perte de poids à court terme, 95% des gens reprennent les kilos perdus...et même davantage. Quand on le restreint, le corps réagit comme il le ferait en période de famine. Une fois le régime terminé, il entrepose sous forme de graisse les calories.

Du côté mental, l'alimentation est directement reliée aux émotions, le fait d'être constamment obsédé par son poids entraîne des risques pour la santé mentale. Il existe une différence entre prendre la décision de savourer un dessert et le fait de le manger en le vivant comme un échec. L'attitude envers ce que l'on mange s'avère un facteur de réussite aussi important que le nombre de calories que l'on ingère chaque jour.

La privation qu'imposent les diètes amène les gens à vivre des échecs constants. Comme les régimes ne fonctionnent pas, on développe une obsession par rapport à la nourriture et l'on en vient à avoir une très mauvaise estime de soi-même.

Le stress aussi contribue aux excès de poids. Le cortisol, aussi appelé hormone du stress, serait à l'origine d'une prise de poids. Il joue un rôle important dans l'adaptation physiologique de l'organisme au stress et il contribue, lorsqu'il est produit en excès, à encourager un stockage des graisses dans l'abdomen. Celle-ci est particulièrement dangereuse, elle cause notamment, le diabète, l'hypertension et les maladies cardiaques.

À la lumière de certaines recherches, des spécialistes de l'obésité ont récemment conclu qu'il existe aussi un lien entre le sommeil et l'embonpoint. Ainsi, il semble que ceux qui dorment moins pourraient avoir tendance à prendre du poids. Il est recommandé aux gens de diminuer leur stress de façon à mieux profiter de leur temps de sommeil.

En vieillissant, le métabolisme de base (capacité à brûler de l'énergie au repos) et la masse musculaire diminuent. On est sédentaire et si l'on n'apporte aucun changement dans son style de vie? Les kilos vont s'accumuler et les muscles vont s'atrophier, c'est sûr!

La solution? L'exercice. Pratiquer un minimum de 30 minutes d'exercice par jour. Les bénéfices sont multiples: augmentation de la dépense d'énergie et de la capacité de l'organisme à brûler du gras et amélioration de la sensibilité qu'ont les hormones à influencer le métabolisme. Et ces bénéfices vont au-delà de la période d'activité puisque le corps continue de dépenser davantage de calories durant les 24 heures qui suivent la pratique.

Le meilleur et le plus simple des exercices est la marche. Mais voilà, tous n'aiment pas faire de l'exercice...On a le droit de ne pas aimer ça! Il faut alors trouver les moyens qui vont faire que ce ne sera pas chaque fois une corvée...On encourage les gens à bouger, non pas pour avoir une belle apparence, mais plutôt pour qu'ils se sentent bien dans leur corps et leur tête et qu'ils soient remplis d'énergie, même en vieillissant.

Pour les personnes qui n'ont jamais fait d'exercices, la mise en forme semble une tâche effrayante. Elles craignent de souffrir, de subir le regard des autres. Le sentiment de déprime que l'on peut ressentir en vieillissant à cause de la diminution de nos capacités peut facilement être amoindri si l'on se tient en forme.

Tous les spécialistes s'accordent pour dire que la seule recette réside dans l'amélioration du style de vie et de l'alimentation. Plutôt que de vouloir perdre 50lb en quelques semaines, il faut maintenir son poids là où il est tout en perdant 1 à 2 livres par mois. Il suffit de manger des aliments sains, de ne plus se cacher pour croquer un bout de chocolat et de bouger le plus possible.

Et surtout ne prenez pas tout au sérieux, accordez-vous des pauses loisirs et plaisirs.

Divertissons-nous un peu...

Mot mystère Aimer mot de 9 lettres: _____

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

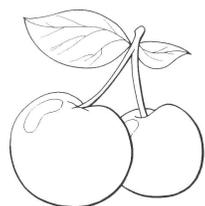
- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| Adorateur | Fanatiques | Raffoler |
| Adorer | Fervente | Rare |
| Affection | | |
| Affectionner | Goût | Sympathiser |
| Amateur | Goûter | |
| Amies | | Uni |
| Amis | Lié | Union |
| Appréciateur | Lien | |
| | | Vrai |
| Chéri | Passion | |
| Complaire | Passionné | |
| Cordial | Penchants | |
| Coup | Plaire | |
| | Prédilection | |
| Dévouement | Préférence | |
| | Pur | |
| Enthousiastes | | |



Pour le mois de la nutrition...

Parmi les fruits et légumes suivants choisissez celui qui correspond le mieux à la définition suivante:

- | | |
|------------|---|
| La pêche | • Le fruit qui pousse sur la tête |
| Le pois | • Le légume le plus lourd |
| L'échalote | • Le fruit préféré des sportifs |
| La mûre | • Le fruit le plus ponctuel |
| L'avocat | • Le fruit qui soutient le plafond |
| La prune | • Le fruit qui défend sa cause |
| La pomme | • Le fruit qui désigne un achat malheureux |
| Le citron | • Le fruit que l'on chante |
| La datte | • Les fruits qui portent le nom de sa couleur |
| L'asperge | • Le légume qui désigne un mauvais film |
| Le chou | • Le légume que la foule crie |
| Le navet | • Le légume de la maigreur |
| L'orange | • Le légume qui arrose |



Réponses:
 Prunes; pois; pêche;
 dattes; mûres; avocat;
 citron; pomme;
 orange; navet; chou;
 échalote; asperge.

Recettes

Salade de jambon

1 tasse de riz cuit froid; 1/3 tasse de céleri haché fin; 1/2 tasse de jambon cuit en cubes; 1/4 tasse d'ananas coupés en cubes; 1/4 tasse de mayonnaise; 1/4 c. à thé de cari; 2 c. à thé de jus de citron; 1/4 c. à thé d'oignon haché; 1 pincée de moutarde sèche; sel et poivre.

Mélangez riz, céleri, jambon, ananas. Dans un petit bol mélangez mayonnaise, citron, cari, oignon, moutarde, sel et poivre. Verser sur le jambon. Mélanger.

Donne 2 portions.

Suggestion de: Jacques Cossette

Casserole à la Hambourg

1 1/2 livre de bœuf haché; 4 pommes de terres tranchées; 2 petits oignons tranchés; 1/4 tasse de piments verts hachés; 2 c. à thé de persil; 1 boîte de crème de tomate; 1/2 boîte de consommé de bœuf; 1/2 c. à thé de sauce anglaise; sel et poivre.

Brunir la viande avec le sel et le poivre. Mettre dans un plat allant au four la moitié de la viande, la moitié des légumes et la moitié des assaisonnements. Répéter une deuxième rangée. Verser les liquides. Couvrir. Cuire au four à 350F une heure.

Suggestion de Mariette Richer.

Gâteau au fromage suisse

2 tasses de fromage suisse canadien râpé; 1 1/2 tasse de crème sûre; 3/4 tasse de sucre; 2 c. à table de farine; 1 c. à thé de vanille; 3 œufs; 1 abaisse de tarte non cuite; 1 boîte de 19 onces de garniture aux cerises;

Mélanger le fromage et la crème sûre. Cuire sur feu doux en brassant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ne pas laisser bouillir. Incorporer le sucre. Laisser refroidir 20 minutes. Verser dans un bol, ajouter la farine et la vanille. Bien battre. Verser dans l'abaisse. Cuire à 350F de 40 à 45 minutes. Laisser refroidir. Réfrigérer. Garnir de cerises.

Suggestion de : Georges Millette

Chantons ensemble

Je reviens te chercher

Je reviens te chercher
Je savais que tu m'attendais
Je savais que l'on ne pourrait
Se passer l'un de l'autre longtemps
Je reviens te chercher
Je n'ai pas tellement changé
Et je vois que de ton côté
Tu as bien traversé le temps

Tous les deux, on s'est fait la guerre
Tous les deux, on s'est pillés, volés, ruinés
Qui a gagné, qui a perdu, on n'en sait rien
On ne sait plus, on se retrouve les mains nues
Mais après la guerre, il nous reste à faire la paix

Je reviens te chercher

Tremblant comme un jeune marié
Mais plus riche qu'aux jours passés
De tendresse et de larmes et de temps
Je reviens te chercher
J'ai l'air bête sur ce palier
Aide-moi et viens m'embrasser
Un taxi est en bas qui attend



C'est quoi le Carême?

Pour toute une génération, née après 1970, le mot Carême est entouré de mystère.

Le carême, est pour les chrétiens, une période de jeûne et de pénitence. Il commence le mercredi des cendres et se termine le dimanche de Pâques.

Ces 40 jours rappellent la période que Jésus a passé dans le désert à lutter contre Satan.

Le Carême est en principe une période de jeûne et d'abstinence alimentaire, les chrétiens devaient faire maigre en supprimant les viandes et les graisses animales. Le poisson, lui était autorisé.

Au Moyen-âge le non respect du Carême était sévèrement puni, les contrevenants pouvaient même être condamnés à mort!

Aujourd'hui, le Carême est pratiqué par seulement quelques personnes et avec beaucoup plus de souplesse.

Il reste que cette période est un temps de ressourcement et de réflexion avant Pâques.



Santé Mentale Québec – Pierre-De Saurel
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9
Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – Pierre-De Saurel 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'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en général.

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

En devenant membre, vous recevrez le 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:

SMQ – Pierre-De Saurel 105 Prince, local 106,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9