

L'ENVOLÉE

Mars/Avril 2014

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Mars, mois de l'alimentation et de l'arthrite. Avril, mois du cancer et de l'autisme.

La santé à satiété!

Peut-on à la fois manger à notre faim tout en consommant moins de calories, manger sainement et améliorer notre bien-être à long terme? Oui!

Précieuses protéines.

Les aliments riches en protéines comme les viandes maigres, la volaille, le poisson, les légumineuses et les produits laitiers vous rassasient plus longtemps que les aliments riches en glucides.

Le truc: consommer à chaque repas des aliments du groupe des viandes et substituts ou de celui du lait et substituts.

Les avantages: vous mangerez probablement moins entre les repas et aurez davantage d'énergie. Un apport en protéines contribue également au maintien de la masse musculaire pendant la perte de poids, aidant ainsi à éviter un ralentissement du métabolisme.

Fabuleuses fibres.

Les fibres augmentent le volume des aliments consommés tout en ne fournissant pas de calories et ralentissent la digestion, d'où leur effet rassasiant prolongé.

Le truc: optez pour la version riche en fibres de vos aliments préférés, tels que des pâtes et du pain de grains entiers, des céréales de son, des mets riches en légumes et en légumineuses.

Les avantages: vous réduirez votre apport calorique tout en calmant votre faim, en plus de bénéficier des bienfaits de ces aliments pour votre santé.

Faites le plein de produits laitiers.

Les produits laitiers contiennent des protéines qui contribuent à calmer la faim et du calcium qui, selon les recherches, peut aider à brûler le gras corporel.

Les avantages: d'après les recherches, consommer vos 2 à 3 portions quotidiennes de lait et substituts, comme il est recommandé pour un adulte, peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé.

Source: Châtelaine, septembre 2008, par Isabelle Neiderer, diététiste



Sommaire:

La santé à satiété!
Mot de la directrice
La santé dans votre assiette
Prenez votre santé en main...
Réflexion
L'autisme et les troubles envahissants...
Quand changer d'heure?
Avoir su...
Bibliothèque
Le printemps

Être en santé c'est...
Pâques: tout ce qu'il faut savoir...
L'ostéoporose et l'ostéo-arthrite
Vous aimez les fleurs...
Divertissons-nous...
Rions un peu...
Chantons ensemble...
Recettes
Une rose m'a dit...
L'avantage d'être membre

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

Mot de la directrice

À quand la venue du printemps? Nous avons encore à espérer un tout petit peu. Déjà rendu en mars. Les journées allongent car nous retrouverons l'heure avancée, donc il fera clair un peu plus longtemps. Le froid diminue est-ce vrai ou est-ce une illusion? J'ose espérer que ce soit vrai, pas vous?

Mais en mars revient aussi le mois de la nutrition et nous nous devons d'en tenir compte. Pour les uns, c'est de commencer à prendre sa santé en main, non pas en suivant un régime drastique mais à se prendre en main avec une alimentation plus saine et plus adapté à soi-même. Ne pas écouter les uns et les autres mais bien de se faire un régime de vie pour soi. Saine alimentation, exercices et loisirs, etc.

Avril est un mois d'émotions soit le mois du cancer (la jonquille que l'on retrouve partout). Ces temps-ci, le cancer frappe très fort mais il nous faut garder le moral car c'est ce qui nous permet de passer au travers de ce fléau.

N'oubliez pas non plus d'aller voir votre dentiste qui se fera un plaisir de vous rassurer car avril est aussi le mois de la santé dentaire.

Mais un autre grave problème est là en avril et c'est l'autisme. Pensons aux parents aux prises avec tous les inconvénients que cela comporte et ayons une bonne pensée pour ces gens qui s'occupent de leurs enfants avec un don de soi sans pareil.

Comme le journal sort à tous les 2 mois, permettez-moi de vous offrir mes meilleurs vœux pour un Pâques fleuri, rempli de joies, de surprises et surtout ne mangez pas trop de chocolat. Ha! Ha!

La santé dans votre assiette

Le meilleur moyen de lutter contre la grisaille ambiante c'est de privilégier les aliments de saison, tout en continuant à manger de tout.

1. Je vitamine mon réveil avec l'orange, le pamplemousse, et le kiwi riches en vitamines C, fournisseurs d'énergie et parfaits antistress. À boire et à croquer au réveil puis 2 à 3 fois dans la journée en cas de fatigue ou de refroidissement.
2. J'entretiens ma bonne mine avec la carotte, les épinards, les abricots secs et les fruits exotiques, riches en carotènes qui favorisent le bronzage en plus de fournir des vitamines.
3. Je fais le plein de fer avec l'huître, aliment complet, particulièrement maigre, antifatigue et producteur d'énergie car riche en protéines, fer, magnésium, phosphore, sodium, zinc, cuivre et vitamines des groupes B et C.
4. Je fais couler la sérotonine à flots avec les légumes secs. Lentilles, pois, fèves et haricots sont riches en tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine, l'hormone de l'éveil produite par le cerveau qui fonctionne au ralenti l'hiver faute de soleil. Ça me donne un moral d'acier.
5. Je carbure aux glucides lents pour tenir le coup sans défaillir, en me préparant le soir un bon plat de pâtes, que j'arrose d'huile d'olive bourrée de vitamine E. Stimulante, elle fouette les sens, pas mal pour celles et ceux que les frimas ont tendance à engourdir.
6. Je me tonifie en croquant du chocolat riche en magnésium à l'effet tonique provenant de la théobromine, de la caféine et du sucre qu'il contient. Ça donne un coup de fouet au système nerveux central, et booste le moral en nourrissant cellules et muscles.
7. Je n'oublie pas de boire, au minimum 1,5 litre par jour pour rester au top. Idéalement l'eau et les boissons chaudes: thé vert, tisane et bouillon de légumes.
8. Je fais une cure d'oméga3 en mangeant du poisson 5 fois par semaine ou à défaut en avalant des compléments alimentaires, pour carburer et avoir le moral au beau fixe.

Prenez votre santé en main Occupez-vous de votre esprit Caractéristiques de la santé mentale

La compréhension des caractéristiques d'une bonne santé mentale vous aidera à déterminer votre forme mentale. Voici des exemples tirés de situations réelles.

Capacité d'aimer la vie

Vous venez tout juste de vous fiancer. Vous célébrez cet événement en compagnie de votre conjoint, de vos amis et des membres de votre famille. Vous savez que votre nouvelle vie comportera des défis, mais vos inquiétudes au sujet des problèmes qui pourraient survenir n'atténuent pas la joie que vous ressentez.

Résilience

En raison de changements sur le marché, vous perdez soudainement l'emploi que vous aimiez. Vous êtes abasourdi et en colère, mais ces émotions se dissipent rapidement lorsque vous placez cet événement dans son contexte. Vous rassemblez de bonnes références, remaniez votre curriculum vitae et commencez à chercher un nouvel emploi.

Équilibre

Un vieil ami vous reproche de n'avoir jamais de temps pour lui. Vous êtes surpris et invoquez un surplus de travail. Vous examinez ensuite la situation de son point de vue et réalisez que vous avez négligé cette relation ainsi que d'autres intérêts personnels. Vous vous engagez à rétablir l'équilibre dans notre vie.

Accomplissement personnel

En plus de votre emploi à plein temps peu exigeant, vous suivez un cours du soir dans un domaine qui vous a toujours intéressé. Vous réalisez que ce dernier convient davantage à vos talents et à vos intérêts. Vous sollicitez les conseils de votre enseignant et entamez des démarches en vue de poursuivre une nouvelle carrière.

Souplesse

L'amour de votre vie vous a quitté. Vous êtes foudroyé et avez l'impression que tous vos projets d'avenir sont tombés à l'eau. Après une courte période de chagrin, vous constatez peu à peu que vos attentes envers cette relation et votre conjoint étaient irréalistes. Graduellement, vous reconsidérez vos désirs et vos attentes en matière de relations amoureuses.

Réflexion...



**Un sourire a plus d'un point commun
avec l'hirondelle, et même s'il ne fait pas
le printemps, bien souvent, il l'annonce.**
(Damien Berrard)

L'autisme et les troubles envahissants du développement (TED)

Nous entendons parler de plus en plus de cette maladie. Longtemps les autistes ont été traités comme de malades mentaux. Nous savons aujourd'hui qu'il n'en est rien. Vous avez peut-être dans votre famille un de vos petits-enfants qui souffre de cette maladie, car plus de 18 000 enfants présentent des symptômes de TED au Québec.

L'autisme et les troubles envahissants du développement se déclarent généralement dans les premières années de la vie. Pour présenter un TED il faut avoir: Des troubles graves de la communication: difficulté de langage et de décodage; Des atteintes neuro-sensorielles: les dysfonctionnement des cinq sens provoque des comportements bizarres et stéréotypés de survie. Ce qui amène des troubles de socialisation: l'autiste veut interagir mais ne peut pas à cause de son handicap. Ces problèmes peuvent être d'intensité variable ou se présenter différemment selon les atteintes. Certaines personnes ayant un TED peuvent fonctionner de façon normale dans la société.

L'autisme et les TED sont le résultat de problèmes médicaux qui ont comme conséquence l'apparition de troubles graves et envahissants du développement chez les très jeunes enfants. L'autisme et les TED ne sont pas des maladies mentales et ne sont en aucun cas reliés à des problèmes psychologiques. Les dernières recherches ciblent comme cause probables: Une prédisposition génétique; Un débalancement métabolique; Une atteinte virale; Des facteurs environnementaux; Un dysfonctionnement du système immunitaire; Une intoxication aux métaux lourds.

Parmi les traitements les meilleurs résultats obtenus sont la combinaison et l'application de trois principales approches: Les approches éducatives structurées; Les approches médicales tel qu'une diète sans gluten et sans caséine (protéine du lait) et la vitaminothérapie; Les approches complémentaires tel que l'orthophonie et l'ergothérapie.



www.autisme.qc.ca

Quand changer l'heure???

Au Québec on change l'heure deux fois par année, en mars et en novembre. Voici un tableau pour vous aider à vous souvenir de la date à laquelle il faut faire ce changement.

- 2013: Le 10 mars et le 3 novembre
- 2014: Le 9 mars et le 2 novembre
- 2015: Le 8 mars et le 1 novembre
- 2016: Le 13 mars et le 6 novembre
- 2017: Le 12 mars et le 5 novembre
- 2018: Le 11 mars et le 4 novembre
- 2019: Le 10 mars et le 3 novembre
- 2020: Le 8 mars et le 1 novembre
- 2021: Le 14 mars et le 7 novembre



Avoir su...



Si j'avais su que ce serait la dernière fois que je te verrais t'endormir, je t'aurais embrassé du plus fort que je pouvais.

Si j'avais su que c'était la dernière fois que je te voyais franchir la porte, je t'aurais serré très fort contre moi.

Si j'avais su que ce serait la dernière fois que j'entendais ta voix je l'aurais enregistrée pour la réécouter chaque jour.

Si j'avais su que ce serait la dernière fois, j'aurais pris le temps de m'arrêter et de te dire « Je t'aime » au lieu d'assumer que tu le savais.

Si j'avais su que ce serait la dernière fois, je serais resté là pour partager ce jour avec toi, au lieu de penser que tu en avais tellement d'autres à vivre que le laisser passer sans te voir n'avait pas d'importance.

On peut toujours remettre au lendemain ce qu'on pourrait faire aujourd'hui. On a toujours une seconde chance c'est ce qu'on croit.

On pourra dire demain « je t'aime », « tu es important pour moi », « est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour toi? ».

Mais sait-on jamais? Aujourd'hui est tout ce que je possède, et je veux te dire combien je t'aime. Demain, ne l'oublions jamais, n'est jamais une certitude, juste une promesse. Aujourd'hui est peut-être notre dernière chance de dire notre amour.

Si vous pensez le faire demain, pourquoi pas aujourd'hui?

Parce que si demain ne vient jamais, vous risquez de regretter de ne pas avoir pris ce moment pour un sourire, une caresse, un baiser, une étreinte, une attention qui aura été son dernier souhait, sa dernière joie.

Prenez le temps de serrer ceux que vous aimez dans vos bras, chuchotez-leur des mots tendres, dites-leur combien vous les aimez, combien vous les aimerez toujours.

Prenez le temps de leur dire « je te prie de m'excuser », « je suis désolé », « merci », « il n'y a pas de problème », de les regarder d'un regard d'amour.

Si demain ne vient jamais vous n'aurez aucun regret de ce qu'aurait pu être aujourd'hui.



Bibliothèque

Aliments remèdes - 101 trucs et astuces santé

Comment j'ai mis en pratique la vérité, Dr H. Emily Cady

Guérissez par les aliments et les vitamines, Pierre Loranger

La pensée qui soigne, Monique Brillon

Sur le chemin de notre vie, Béatrice Amiot



Le printemps

Enfin, les petits oiseaux sont là tout joyeux!
Faut les voir chercher par-ci par-là une brindille.
Bien sûr, l'hirondelle construit un nid soyeux;
Les oisillons arrivent: partout ils fourmillent.

Le printemps se réveille et ravive nos cœur!
De plus, un soleil ardent fait fondre la neige.
Aussitôt, les bourgeons éclatent avec ardeur.
Oui! Mon ami, il est là avec son cortège...

Ah! Écoute des grenouilles le coassement;
Comme je les aime: elles sont mes préférées!
Elles semblent nous dire: « la vie vivement! »
Toi, en écoutant sens-tu ton cœur effréné?

Aussi, les pommiers sont en fleurs dans les campagnes.

De ce côté-ci, vois-tu comme tout est beau?
Allons, viens: « Tu entends le murmure de l'eau? »

Toutes ces beautés te sont données pour compagne.

Être en santé c'est...

N'ayez pas peur de vous réveiller et de regarder de quoi vous êtes fait. Personne ne peut le faire pour vous. Vous seul avez ce pouvoir.

Vous pouvez croire qu'être en santé, c'est être toujours joyeux, rationnel, gentil, bon: ne jamais pleurer, ne jamais montrer son désappointement, ne jamais être en colère. Cette croyance à elle seule peut vous amener à nier les mouvements spontanés et naturels qui font partie de votre personnalité.

Être en santé, c'est s'aimer tel qu'on est, dans tous les moments successifs de sa vie, que ce soit en colère, heureux, malheureux, triste, rieur, logique, rationnel, intuitif, créatif. C'est s'aimer avec ses manques, son manque d'amour de soi et des autres, ses refus de s'ouvrir, son plaisir à le faire.

On ne peut atteindre une vie spirituelle intense, on ne peut accéder au bonheur en niant la nature de ses émotions, de ses pensées et de sa réalité physique. N'ayez pas peur de ce qui surgit de vous...Donnez-vous la permission de vous sentir. Soyez votre propre laboratoire.

Extrait du livre: S'autoguérir...c'est possible de Marie-Lise Labonté.

Le doux printemps apporte une sève nouvelle
À nos aînées qui l'espèrent avec tant d'ardeur.
Les jours rallongent, le soleil et...sa chaleur,
Les réchauffent et leur donnent une joie sans pareille!

Plus loin, ces amoureux; ils sont attendrissants...
Oh! Leurs yeux sont aussi brillants qu'un diamant;
Ils ont le vent dans les voiles et ils s'aiment!...
Oui, leurs cœurs battent à l'unisson de même.

En un mot, que cette saison tant attendue,
Soit pour toi, un grand regain de vie et d'amour!
N'oublie pas, pour l'été je t'écrirai un jour,
Et je te dirai ce...qui m'a le plus émue!

Auteur inconnu



Pâques: tout ce qu'il faut savoir...



Pâques est une des principales fêtes chrétiennes. Elle emprunte son nom à la fête juive, la Pâque, qui se déroule à la même période. Dans la religion juive, Pâque, commémore la fuite d'Égypte du peuple hébreu, soumis à l'esclavage. Le jour de Pâque la Mer Rouge se serait ouverte pour laisser passer Moïse et les Hébreux, leur permettant ainsi de rejoindre la Terre Promise d'Israël. En hébreu, Pâque signifie passage.

Quant aux Pâques chrétiennes, elles célèbrent la résurrection de Jésus. Selon les évangiles, la mort et la résurrection du Christ ont lieu au moment de la Pâque juive, ce qui explique que la fête chrétienne emprunte le même nom. Pour les chrétiens, Pâques célèbre la résurrection de Jésus, trois jours après sa mort, et le « passage » vers la vie éternelle.

D'où viennent les œufs de Pâques?

Certaines sources rapportent que les Perses s'offraient déjà des œufs il y a 5 000 ans. L'œuf semble avoir l'emblème de la vie, la fécondité et la renaissance. L'œuf de Pâques est alors devenu un symbole de la résurrection. Il marque également la fin des privations imposées par le Carême.

Les premiers œufs peints apparaissent au XIIIe siècle en Europe. À la Renaissance, dans les Cours royales, les œufs sont en or décorés de métaux précieux et de pierres. Ils connaissent leur apogée à la Cour de Russie, avec les œufs du bijoutier Peter Carl Fabergé (1846-1920).

Pourquoi parle-t-on de cloches à Pâques?

Dans certaines régions françaises, il est expliqué aux enfants que ce sont les cloches qui apportent les œufs de Pâques. Dès le Jeudi saint, les cloches des églises catholiques doivent se taire en signe de deuil. Les cloches se remettent en activité et carillonnent à nouveau dans la nuit du samedi au dimanche de Pâques pour célébrer et annoncer la résurrection du Christ. Les cloches « reviennent » donc pour Pâques, et elles apportaient les œufs, qu'elles semaient sur leur route.

D'où vient le lapin de Pâques?

Dans les pays germaniques et anglo-saxons et maintenant dans certaines régions françaises des lapins de Pâques apportent les œufs. Ils sont l'emblème de la fécondité.

Avant Pâques, le Carême et la Semaine sainte.

Le Carême débute 40 jours avant Pâques et se veut un temps de recueillement, de purification et de préparation à Pâques. Il rappelle le jeûne et la période qu'aurait passé Jésus dans le désert.

La Semaine sainte commence une semaine avant Pâques, lors du « Dimanche des Rameaux », marquant l'arrivée de Jésus à Jérusalem.

Comment connaître le jour de Pâques?

Pourquoi le jour de Pâques change-t-il chaque année? Pendant longtemps, les chrétiens ont fêté Pâques en même temps que la Pâque juive. Mais en 325, le concile œcuménique de Nicée décide que Pâques doit désormais se dérouler un dimanche, jour de la résurrection de Jésus. Il établit pour cela un savant calcul connu sous le nom de « Comput ». Le jour de Pâques est fixé le premier dimanche après la pleine lune qui suit le premier jour du printemps. Pâques est donc une fête célébrée entre le 22 mars et le 25 avril.

Pâques aujourd'hui.

Avec la laïcisation de la société, les fêtes de Pâques ont progressivement perdu un peu de leur signification religieuse. Pâques est désormais synonyme de vacances, de poules et d'œufs en chocolat. Il s'agit d'une fête familiale, avant tout consacrée aux enfants qui partent, le dimanche de Pâques, à la chasse aux œufs et autres gourmandises, déposés par le lapin de Pâques.



L'ostéoporose et l'ostéo-arthrite

Bien que l'ostéoporose, l'arthrite et l'ostéo-arthrite soient complètement différentes, elles sont souvent confondues.

Quelques aspects importants:

- L'ostéoporose est une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et de la qualité des os, ce qui entraîne des fractures. L'ostéoporose est indolore et asymptomatique jusqu'à ce qu'une fracture survienne.
- L'arthrite est une maladie des articulations et des tissus environnants. L'ostéo-arthrite et la polyarthrite sont les formes les plus courantes d'arthrite.
- L'articulation est l'union de deux ou plusieurs os et permet ainsi la mobilité des os.
- Une personne peut être atteinte à la fois d'ostéoporose et d'ostéo-arthrite.
- Les deux maladies peuvent occasionner des douleurs et réduire la mobilité, mais la cause et le traitement de ces douleurs sont très différents.
- Il est primordial de bien évaluer votre douleur, car un diagnostic juste vous permettra de trouver un programme de soulagement de la douleur adapté à vos besoins.

Définition

Ostéoporose: L'ostéoporose est une maladie des os. Le mot « ostéoporose » signifie littéralement « os poreux ». C'est un dysfonctionnement des os caractérisé par la diminution de la densité osseuse et de la qualité des os. Une personne souffrant d'ostéoporose risque de se fracturer un os plus facilement.

Ostéo-arthrite: L'ostéo-arthrite est la forme la plus courante d'arthrite. C'est une maladie dégénérative des articulations qui amène l'amincissement ou la destruction du cartilage mou qui recouvre l'extrémité des os et des changements des os au-dessous du cartilage et de l'articulation. L'ostéo-arthrite provoque douleur, raideur et restriction aux mouvements des articulations touchées, ce qui limite les activités physiques et diminue la qualité de vie.

Symptômes

Ostéoporose: On qualifie souvent l'ostéoporose de « maladie silencieuse » car cette maladie peut progresser en l'absence de symptômes jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Lorsque les os sont gravement touchés par l'ostéoporose, de simples gestes comme se pencher pour ramasser un sac d'épicerie ou éternuer fortement peut entraîner la fracture des os. Les fractures de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet sont celles les plus souvent associées à l'ostéoporose.

Ostéo-arthrite: L'ostéo-arthrite touche surtout les hanches, les genoux, les doigts, les pieds ou la colonne vertébrale. Cela atteint chaque articulation de façon différente et les symptômes sont faciles à déceler. Cela peut être souffrant et la douleur peut provenir d'une trop grande sollicitation des articulations, d'une immobilisation prolongée ou de la présence de petites bosses sur les doigts.

Diagnostic

Ostéoporose: Un test de densité minérale osseuse permet de diagnostiquer l'ostéoporose. C'est un test indolore qui mesure la quantité d'os dans la colonne vertébrale et dans la hanche.

Ostéo-arthrite: L'histoire médicale du patient, un examen physique et des radiographies des articulations permettent d'établir un diagnostic d'ostéo-arthrite.

Facteurs de risque

Ostéoporose: On peut réduire le risque de souffrir d'ostéoporose en connaissant les facteurs de risque et en adoptant les mesures nécessaires pour diminuer la perte osseuse. Une faible densité osseuse est un facteur de risque majeur pour les fractures. Parmi les autres facteurs de risque: l'âge avancé, la tendance à faire des chutes, la prise de corticostéroïdes et les antécédents familiaux.

L'ostéoporose et l'ostéo-arthrite (suite)

Ostéo-arthrite: Parmi les facteurs qui contribuent à la progression de l'ostéo-arthrite, on note l'histoire familiale, l'inactivité physique, l'excès de poids, la trop grande sollicitation des articulations ou les blessures des articulations.

Traitement

Ostéoporose: un changement des habitudes de vie et souvent la prise de médicaments sur ordonnance aident à diminuer les risques d'ostéoporose. Une saine alimentation (apport suffisant de calcium et de vitamine D) et l'activité physique pratiquée régulièrement constituent des changements importants dans les habitudes de vie. Les fractures de la hanche causées par l'ostéoporose requièrent généralement une intervention chirurgicale. Selon le type exact de la fracture, le chirurgien utilisera des « vis et des plaques » ou procédera au remplacement de la hanche. Si vous souffrez d'ostéoporose, il existe des médicaments efficaces pour réduire votre risque de fracture.

Ostéo-arthrite: pour traiter l'ostéo-arthrite, il existe plusieurs moyens, dont la protection des articulations (diminution de l'effort que doit fournir l'articulation), l'exercice, la prise de médicaments pour soulager la douleur, le contrôle du poids et l'application de chaleur et de froid. On peut traiter les cas graves d'arthrite en pratiquant une intervention chirurgicale (l'articulation atteinte est remplacée par un implant artificiel). Les interventions du genou et de la hanche sont souvent pratiquées.

Si vous souffrez des deux maladies

Les personnes qui souffrent d'ostéoporose et d'ostéo-arthrite doivent se renseigner sur les programmes afin de bien gérer ces deux maladies afin d'être bien informées sur les exercices à pratiquer. Il faut une approche particulière pour préserver la mobilité des articulations. Un physiothérapeute spécialisé peut vous aider à choisir des exercices sans danger et bénéfiques pour les deux maladies.

Comment obtenir de l'aide

La Société de l'arthrite est une source importante d'information sur l'arthrite et l'ostéo-arthrite.

Pour plus de détails au sujet de l'arthrite et de l'ostéo-arthrite, contactez:

La Société de l'arthrite

1-800-321-1433

www.arthrite.ca



Vous aimez les fleurs...

Avec ton cœur d'artichaut
 Tu as souvent dit mon chou
 Tu l'as dit avec des fleurs
 La pomme d'Adam frémissante
 Tant que tu étais frais comme une rose
 Tu as dévoré les fruits de la passion
 Mais il n'y a pas de roses sans épines
 Un jour, maigre comme un haricot
 Tu es tombé dans les pommes
 Tu as vu que tu n'étais plus aussi fort qu'un chêne
 Tu t'es mis à sucer des fraises
 Fais attention, à ce régime là, tu mangeras bientôt
 les pissenlits par la racine



Divertissons-nous...

Complétez le titre des Fables de Lafontaine suivantes:

1. La _____ et la fourmi.
2. Le corbeau et le _____.
3. Le loup devenu _____.
4. Le singe et le _____.
5. Le rat et l'_____.
6. L'hirondelle et les petits _____.
7. L'homme et son _____.
8. La _____ et le rat.
9. Le petit poisson et le _____.
10. Le fou qui vend de la _____.

Réponses: cigale; renard; bergier; dauphin; éléphant; oiseaux; image; grenouille; pêcheur; sagesse.

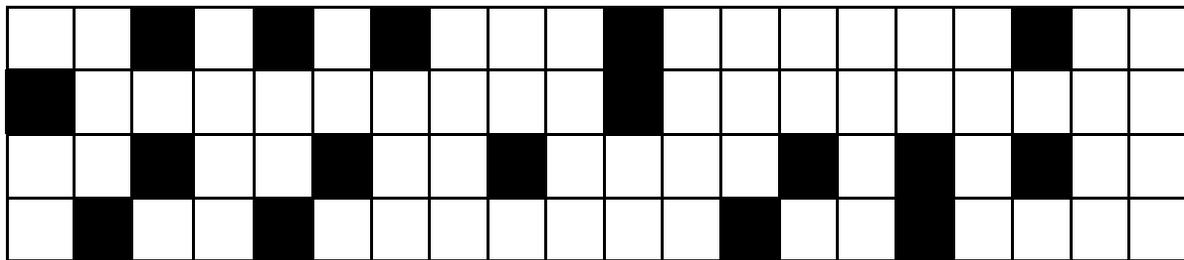
Formez votre propre pyramide de mots. Chaque ligne reprend les lettres de la ligne précédente. Vous devez former un mot en y ajoutant (lorsqu'il y a un +) ou en y enlevant (lorsqu'il y a un -) la lettre dans la marge. Trouvez ainsi les 10 autres mots de la Pyralette.

- N I E
- +C _____
 - +H _____
 - +A _____
 - +D _____
 - +M _____
 - D _____
 - A _____
 - H _____
 - N _____
 - I _____

Réponses
me
cime
mince
chemin
machine
dimanche
dénicha
chaîne
chien
nice
nie

Placer les lettres de chaque colonne dans le bon ordre afin de découvrir la phrase mystère.

E	P	R	O	N	T	L	E	P	C	I	D	L	L	I	C	S	E	D	S
R	S	D	Y	U	A	L	D	U	S	E	P	L	D	I	E	J	O	U	E
I	L		I		P	E	M	E	S		R	E	U	E		L		I	E
			E				E		R		E			A		I		A	I



Réponse: Il y a des pluies de printemps délicieuses où le ciel a l'air de pleurer de joie. (Paul Jean Toulet)

Un soir chaud de printemps, je conduisais, avec à bord mes trois jeunes enfants lorsqu'une femme, dans une décapotable devant nous, se lève et nous salue de la main. Elle était complètement nue! J'étais encore sous le choc quand mon petit garçon de cinq ans, assis sur le siège arrière dit: « Maman! La dame ne porte pas sa ceinture de sécurité! »



Chantons ensemble...

C'est beau la vie

Le vent dans tes cheveux blonds
Le soleil à l'horizon
Quelques mots d'une chanson
Que c'est beau, c'est beau la vie
Un oiseau qui fait la roue
Sur un arbre déjà roux
Et son cri par-dessus tout
Que c'est beau, c'est beau la vie

Tout ce qui tremble et palpite
Tout ce qui lutte et se bat
Tout ce que j'ai cru trop vite
À jamais perdu pour moi
Pouvoir encore regarder
Pouvoir encore écouter
Et surtout pouvoir chanter
Que c'est beau, c'est beau la vie

Le jazz ouvert dans la nuit
Sa trompette qui nous suit
Dans une rue de Paris
Que c'est beau, c'est beau la vie
La rouge fleur éclatée
D'un néon qui fait trembler
Nos deux ombres étonnés
Que c'est beau, c'est beau la vie

Tout ce que j'ai failli perdre
Tout ce qui m'est redonné
Aujourd'hui me monte aux lèvres
En cette fin de journée
Pouvoir encore partager
Ma jeunesse, mes idées
Avec l'amour retrouvé
Que c'est beau, c'est beau la vie



Pouvoir encore te parler
Pouvoir encore t'embrasser
Te le dire et le chanter
Que c'est beau, c'est beau la vie

Recettes

Boulettes de veau

2 livres de veau haché; 1/2 tasse de chapelure; 1/4 tasse de soupe à l'oignon en enveloppe; 1 œuf battu; 1/4 tasse de lait; Persil; Basilic; Sel et poivre. 1 oignon haché; 2 branches de céleri haché; 1 boîte de champignons égouttés; 1 tasse d'eau; 1 c. à soupe de poudre de bouillon de poulet; 1 c. à soupe de sauce soya; 1 c. à soupe de cassonade; 1 boîte de 28 onces de tomates.



Mélanger les 8 premiers ingrédients et façonner en boulettes. Enfariner les boulettes et les déposer sur une plaque à biscuit. Mettre au four à 350F pendant 30 minutes. Faire revenir l'oignon et le céleri dans un peu d'huile. Ajouter le reste des ingrédients. Mijoter 30 minutes. Ajouter les boulettes. Couvrir et cuire encore 30 minutes.

Suggestion de Rolande Bouchard

Pouding au pain

1 boîte de lait Eagle Brand; 3 tasses d'eau chaude; 2 tasses de cubes de pains; 2 œufs; 1 c. à soupe de beurre fondu; 1/4 c. à thé de sel; 1 c. à thé de vanille.



Diluez le lait avec l'eau chaude, verser sur le pain et laisser tiédir. Ajoutez en remuant les œufs battus, le beurre fondu, le sel, la vanille. Versez dans un moule que vous mettez dans une lèchefrite remplie d'eau chaude. Cuire à 350F pendant 45 minutes.



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

Une rose m'a dit...

**Une rose m'a souri...
Dans un matin vermeil
Elle m'a dit: CROIS
Ne laisse pas ton âme gonfler tes soucis**

**Crois en la beauté
Crois surtout en toi-même
Crois aux lendemains qui chantent
Ils fouleront les douleurs passées**

**Crois en ta sérénité
En tissant une couverture
De pétales de roses
Sur toutes tes amitiés**



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.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

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