

## Mars, mois de la nutrition et le début du printemps

Depuis plusieurs année le mois de mars est associé à la nutrition. Nous sommes constamment bombardé de nouvelles informations concernant notre alimentation. Ce qui était considéré comme révolutionnaire en 1970 est aujourd'hui décrié comme cancérigène et ce qui était mis sur le banc de touche est revenu au jeu!!

Pour ma part, je crois qu'il n'y a pas de mauvais aliments, tout dépend de la fréquence à laquelle nous les consommons. Les légumes, les fruits et les viandes devraient faire partie de notre alimentation quotidienne, mais également les desserts et les gâteries en portion raisonnable. Il peut arrivé à l'occasion de passer au travers d'un sac de chips ou d'un emballage de biscuits. Au lieu de culpabiliser, on se pardonne ce petit écart et on fait attention pour les prochain jours... (3)











#### Sommaire:

Relâcher les tensions

Atelier « Violence secours »

La Journée internationale des femmes

La page technologique

Êtes-vous en bonne santé?

5 aliments champions pour contrer la dénutrition

Mot de l'intervenante et de la stagiaire

Activités à l'ASTUCE

La saison du printemps

V pour vol d'oiseaux

Le cerveau d'une personne âgée

Rapido presto

Printemps. Printemps (2)

Recettes

Coin détente

La complainte du légume

8 choses qui vont changer votre vie en 1 an

Surveille

## Changement d'heure

Dans la nuit du 12 au 13 mars on avance d'une heure

Participation à ce journal: Virginie Fredette et Émie Roy

Conception et mise en page: Sylvette Pilon



Page 2 L'Envolée

### Relâchez les tensions

Pour minimiser les effets potentiellement néfaste du stress, il est important de trouver un moyen de relâcher de façon contrôlée vos tensions. Si vous vous maintenez dans une bonne forme physique et conserver le sens des proportions, divers moyens pour vous détendre sont à votre disposition.

### Se trouver un exutoire

Des soupapes de sûreté: les actions qui suivent sont de nature à vous éviter l'explosion émotive incontrôlée.

- 1) Le rire très salutaire: Aller voir une comédie, un spectacle comique et laisser vous aller à rire un bon coup.
- Pleurer peut être thérapeutique: Regarder un film, lire un livre qui vous met les larmes aux yeux est souvent la meilleure façon d'exprimer des sentiments dissimulés.
- 3) Crier, hurler: Pendant un match de football ou à un concert pop, c'est un excellent exutoire pour libérer tensions et frustrations.
- 4) Écrire, décrire ce que vous ressentez: Ceci soulage et aide à la solution des problèmes. Tenir un journal ou écrire à une personne, même si vous n'envoyer pas la lettre, remettez les choses en perspective et vous allez voir plus clair lors de situations difficiles avec une personne.
- 5) L'exercice physique: Pour réduire les tensions physiques, l'exercice physique est une excellente source d'équilibre. Quelle que soit sa forme, souvenez-vous qu'il faut toujours mesurer soigneusement ses efforts. La natation, la course à pied, la marche ou le vélo, les escaliers, balles et ballons, jardinage et bricolage, la danse et les massages.

Essayez de trouvez un équilibre entre exercices en force qui relâchent les tensions, apportent un surplus d'oxygène à vos muscles et à votre cerveau, et d'autres moins soutenus, qui donnent la souplesse et de l'allant.

Ces activités sportives, non seulement vous mettront en forme pour affronter vos problèmes du quotidien, mais vous donneront une silhouette agréable. L'exercice physique, qui facilite entre autre le sommeil, accroît la production des endorphines. Celles-ci sont analgésiques, à savoir qu'elles réduisent ou suppriment la douleur et elles procurent un sentiment de bien-être.

Je vous encourage à trouver votre propre EXUTOIRE en relâchant les tensions ce qui favorisera un meilleur état de relaxa-

Texte de Ann-Renée Deschênes

### Atelier « Violence secours »



En partenariat avec la Maison La Source. Deux intervenantes viendront dans nos locaux pour un atelier sur la violence faite aux femmes.

Un atelier construit dans l'optique de « Comment aider une amie qui vit de la violence », afin de ne pas heurter la sensibilité des personnes aux prises avec cette problématique et respecter leur confidentialité au sein du groupe.

Un Powerpoint sera présenté pour favoriser la participation interactive des participants(es). Les sujets abordés sont:

- Le cycle de la violence, les formes de violence, les conséquences de la violence subie;
- La violence conjugale vs la chicane de couple et le contrôle coercitif;
- Les pièges à éviter dans les interactions d'aide auprès d'une victime de violence.
- Être mieux outillé dans l'approche auprès de la victime.

Si vous avez de l'intérêt pour cet atelier qui se tiendra le <u>mardi 22 mars 2022 à 13h15</u> dans les bureaux de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*, 71 Hôtel-Dieu, local 107, Sorel-Tracy. Veuillez réserver votre place au 450-746-1497 ou par courriel à info@smqpierredesaurel.org



### Journée internationale des femmes

La Journée internationale des femmes est le 8 mars. C'est une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

La Journée internationale des femmes est née au début du XXe siècle, dans la foulée des activités des mouvements ouvriers d'Amérique du Nord et d'Europe, et reflète un appel grandissant pour la participation à parts égales des femmes à la société. La première Journée internationale des femmes a été célébrée le 19 mars 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. Ce jour-là, plus d'un million de femmes et d'hommes ont exprimé leur appui en participant à des événements publics. Dans les années qui ont suivi, d'autres pays ont commencé à observer et à célébrer cette journée. Les Nations Unies ont proclamé 1975 l'Année internationale des femmes le 8 mars.

Aujourd'hui, la Journée internationale des femmes est une journée d'unité, de célébration, de réflexion, de défenses des droits et d'action observée dans plusieurs pays à travers le monde.

Thème de 2022

Apprenez-en davantage sur notre thème de 2022 et sur les façons dont vous pouvez prendre part à la conversation.

Découvrez les outils et les ressources destinés aux éducatrices et aux éducateurs.

https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/commemorations-celebrations/journee-internationale-femmes.html



## La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

Groupe fermé

Virginie Fredette: Pensées positives en pandémie Changer son regard face à l'erreur

Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien Aller jouer dehors

Développer votre créativité Café Rencontre Conciliation travail famille

Bandes dessinées: <u>Les émotion une question de survie</u> <u>Les émotions pas juste dans la tête</u>

Les émotions, à chacun son ressenti Les émotions ont besoin d'attention

Les émotions une étape à la fois Les émotions frappent à la porte

Santé mentale au travail: L'intelligence des émotions au travail Agir au travail

Conciliation vie personnelle et travail

La reconnaissance au travail

Fiches d'animation: Ressentir, c'est recevoir un message Découvrir

7 astuces vers l'équilibre centre de documentation

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel





Page 4 L'Envolée

### Êtes-vous en bonne santé?

Avant de vous engager à améliorer votre santé, vous devez savoir quoi cibler. Ce test vous aidera à élaborer votre plan personnalisé de mieux-être.

Vous arrive-t-il de vous demander si vous êtes vraiment en santé? La question mérite d'être posée, car faire le point sur sa santé aide à la conserver. Cela permet aussi de déceler les problèmes potentiels. Une étude révèle que les femmes qui évaluent régulièrement leurs habitudes de vie ont plus tendance à manger beaucoup de fruits et de légumes et à améliorer leur force et leur souplesse.

Pour vous faire profiter des mêmes bienfaits nous avons créer le test suivant. Chaque énoncé reflète une bonne habitude à adopter. Toute démarche, même modeste, qui vous rapproche d'un de ces énoncés peut influer sensiblement sur votre santé. Suivez vos progrès, vers un équilibre sain, en répondant à ce test quelques fois par année.

Accordez-vous un point pour chaque « oui » aux énoncés suivants:

#### Mes bonnes habitudes

- Je suis non-fumeuse et je suis rarement exposée à la fumée secondaire.
- Je consomme moins de neuf verres d'alcool par semaine, et un maximum de deux par jour.
- J'ai un poids santé, selon l'avis de mon médecin.
- J'évite de m'exposer au soleil et, quand je le fais, j'applique un écran solaire de FPS 25 contre les rayons UVA et UVB.
- Si j'ai plus d'un partenaire sexuel, j'utilise toujours un condom. Lorsque je m'engage dans une relation monogame, mon partenaire et moi passons un test de dépistage des maladies transmissibles sexuellement.
- Je passe un examen médical, incluant un Pap test et un examen des seins à intervalle de 1 à 3 ans.
- Je ne consomme pas de drogue comme la marijuana, le haschich ou la cocaïne.
- Lorsque je prends des médicaments, je respecte la posologie.
- Je me brosse les dents aux moins deux fois par jours.
- Je dors de 7 à 8 heures par nuit.

/10 sous-total Mes bonnes habitudes

#### Ma santé mentale

- J'ai un réseau d'amis et de proches à qui je peux me confier.
- J'ai le sentiment de pouvoir gérer mon travail.
- Je donne et reçois régulièrement des marques d'affection, comme des mots doux et des câlins.
- Mes croyances spirituelles me donnent de la force.
- Je prends le temps de me détendre au moins deux fois par jour.
- Je peux confier ouvertement mes émotions à des proches.
- Je m'efforce d'apprendre de mes erreurs plutôt que de me culpabiliser.
- Je consacre du temps à mes loisirs au moins deux fois par semaine.
- Je m'aime et je me considère comme une bonne personne.
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.

/10 sous-total Ma santé mentale

#### Mon degré d'activité physique

- Je fais de l'activité physique modéré de 30 à 60 minutes par jour.
- Je fais des exercices de musculation: poids et altère, travaux extérieurs, exercices abdominaux, etc., 2 fois par semaine.
- Je fais des exercices de souplesse: yoga, jardinage, danse, etc., 4 fois par semaine.
- Je pratique des activités d'endurance: marche, vélo, patin, etc., 4 fois par semaine.
- Je peux marcher 1 kilomètre en 10 minutes ou moins.
- Lorsque je suis assise, les jambes allongées devant moi, je peux dépasser le bout de mes orteils avec mes mains en me penchant vers l'avant.
- Je peux me tenir sur une jambe en plaçant l'autre pied derrière le genou, tout en étirant mes bras, pendant une minute.
- Je peux faire 10 pompes consécutives sur les genoux.
- Étendue sur le dos, genoux fléchis et pieds au sol, je peux me redresser complètement sans que mes pieds quittent le sol.
- Les activités quotidiennes, comme transporter des sacs d'épicerie ou monter des escaliers, ne me fatiguent pas.

/10 sous-total Mon degré d'activité physique

#### Mon alimentation

- Je consomme surtout des gras bons pour le cœur, comme de l'huile de canola, d'olive et de la margarine contenant moins de 2 gr de gras saturé par portion de 2 c. à thé.
- Je mange de la viande maigre, comme du poulet sans la peau et de la longe de bœuf ou de porc.
- J'évite les aliments très sucrés et peu nutritif, comme les boissons gazeuses, les pâtisseries ainsi que les aliments frits.
- Je mange de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour.



## **Êtes-vous en bonne santé?** (suite)

- Je consomme chaque jour au moins 3 portions de produits laitiers faibles en gras.
- Je mange chaque semaine deux portions de poissons gras: saumon, maquereau, truite.
- Pour remplacer la viande, je consomme 1/4 tasse de noix, 2 c. à soupe de beurre d'arachides et des légumineuses au moins 3 fois par semaine.
- Je consomme tous les jours des aliments riches en folates (arachides, légumineuses et légumes verts à feuilles).
- Chaque jour, je mange au moins cinq portions de grains entiers: pain ou pâtes de blé entier, riz brun.
- Je consomme chaque jour de 25 à 35 gr de fibres en mangeant des aliments comme des légumineuses, du pain de grains entiers, 1/2 tasse de céréales, des fruits et des légumes.

/10 sous-total Mon alimentation

### 5 aliments champions pour contrer la dénutrition

La dénutrition est un problème très réel, dont le risque augmente avec l'âge, la maladie et la perte de l'appétit du notamment à l'isolement. Pour s'assurer de fournir à notre organisme ce qui lui faut, misez entre autre sur ces cinq aliments champions.

#### Poudre de lait :

« L'une des façons de contrecarrer la dénutrition est d'augmenter la valeur nutritionnelle de chaque bouchée. L'ajout de poudre de lait est une façon d'y arriver. Ajouter ¾ de tasse de poudre de lait en poudre dans chaque litre de lait donne un lait plus riche en calcium et en protéines. On peut aussi en ajouter aux pommes de terre en purée, aux potages, etc. Sous forme liquide, il faut privilégier le lait 2% ou 3,25% », fait valoir Nezar Hammound, nutritionniste à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Par ailleurs, bien que le lait soit enrichi de vitamines, il est recommandé de prendre un supplément de vitamine D de 400 UI par jour après 50 ans.

#### Blanc d'œuf:

« Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les besoins en protéines augmentent avec l'âge car l'utilisation des protéines par le corps n'est plus à la hauteur », indique M. Hammound. Peu cher et toujours disponible, le blanc d'œuf est tout indiqué comme source de protéines. Aussi à privilégier : viande rouge, poisson, beurre d'arachide...

#### **Grains entiers:**

Ils sont les champions des fibres. Les fruits, les légumes, les légumineuses et les noix en regorgent également. On doit en intégrer graduellement à notre alimentation pour atteindre 21 g par jour pour les femmes et 30 g par jour pour les hommes, tout en prenant soin de bien s'hydrater.

#### Foie:

C'est l'aliment champion pour prévenir la carence en fer. L'agneau, les palourdes et le porc sont d'autres bonnes sources de fer héminique, plus facilement assimilable que le fer de source végétale. Le soja constitue pour sa part une bonne source de fer non héminique.

#### Fau

« De façon générale, les personnes âgées boivent moins, notamment car elles ressentent moins la soif. Aussi, une perte de mobilité ou des problèmes de prostate peuvent les inciter à boire peu pour aller moins souvent à la toilette. Or, ne pas boire suffisamment peut avoir de lourdes conséquences. Il faut boire au moins 1,5 litre d'eau et autres liquides tous les jours. Sauf dans de rares cas, il n'y a pas de limite à notre consommation d'eau »,explique M. Hammound.

#### Mettez-y du goût...et de la couleur

C'est un fait : en vieillissant, nous avons besoin de plus de saveurs et d'odeurs pour goûter la même chose que dans notre jeunesse. Alors, il ne faut pas se gêner pour ajouter des herbes et des épices à nos recettes préférées. Par ailleurs, ajouter de la couleur dans notre assiette stimule l'appétit.

### Texte de Sophie Gagnon

https://www.viragemagazine.com/5-aliments-champions-pour-contrer-la-denutrition/





Page 6 L'Envolée

## Mot de l'intervenante et de la stagiaire

Choisir, c'est l'autonomie. C'est de faire des choix, même quand ce n'est pas toujours évident. Choisir, c'est d'aller chercher de l'aide quand on en a besoin. C'est de mettre à jour nos priorités, revoir nos valeurs et reconnaître nos besoins.

Choisir, c'est parfois subtil. Ça ne veut pas dire qu'on prend d'énormes décisions, ça peut être par le biais de petits gestes au quotidien. Choisir, c'est apprendre à se connaître et forger son identité. C'est parfois d'emprunter un chemin qui n'était pas le nôtre et décider de le voir comme un apprentissage au lieu d'un échec. Choisir, c'est prendre sa vie en main et reconnaître sa responsabilité face à son propre cheminement.

Choisir de se coucher plus tôt, choisir d'essayer la danse, choisir de quitter un foyer où l'on ne se sent pas bien, choisir de marcher tous les jours, choisir de pardonner, choisir de reprendre contact avec quelqu'un, choisir d'aller voir un spectacle, choisir de dire un compliment, choisir de prendre une pause.

On peut choisir quelque chose et puis, changer d'idée. On peut choisir un certain mode de vie et prendre une autre voie par la suite. Plusieurs détours en valent la peine, car ils ajoutent d'enrichissantes expériences à notre vie. On peut choisir de donner un sens à ce que l'on vit. Encore une fois, tout est une question de choix. Nous avons du pouvoir sur la façon dont nous percevons notre histoire, les évènements vécus, nos journées. Nous ne sommes pas contraints, c'est une question de perceptions. Cela demande d'être en pleine conscience: être pleinement conscient ça veut dire être totalement dans l'instant présent. Être conscient de notre respiration, de ce que l'on ressent, de ce que l'on dit, de ce que l'on dégage et de ce sur quoi on se concentre. Et ce n'est pas de la magie ni de porter des lunettes roses: plus on entraîne notre cerveau à trouver et reconnaître nos sensations dans l'instant présent, plus il sera facile d'avoir des pensées constructives, pleines de reconnaissance et positives. Pourquoi? Parce que même si une journée peut nous sembler une « mauvaise journée » à cause d'une situation fâcheuse, il y a certainement eu un moment agréable.

Et c'est lorsque l'on prend le temps d'y réfléchir, lorsqu'on décide d'être totalement présents que l'on remarque qu'il existe des instants de paix, des moments plus doux. Par contre, il faut prendre la peine d'essayer et choisir de voir la beauté, de lui laisser de la place. Ça demande de l'effort, de l'entraînement. C'est comme de s'entrainer pour une course. Les premières pratiques sont plus difficiles, mais à force d'essayer et de se renforcer, ça se passe plus facilement. Lorsqu'on devient plus habitué, certaines actions se font avec beaucoup moins d'efforts.

Choisir de se choisir, pour notre propre bien-être. Faire des choix, c'est une manière de prendre soin de soi et ainsi favoriser une saine santé mentale.

CHOISISR C'EST L'AUTONOMIE. Campagne annuelle de sensibilisation 2022-2023

Virginie Fredette, intervenante

Coucou, c'est Émie (la stagiaire), je suis choyée d'avoir comme premier stage l'organisme Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel.* Puisque les usagers et l'équipe de travail sont merveilleux. Elles sont à l'écoute de tout le monde et ce souci de ce que vous pensez.

Malgré le mauvais temps vous venez chaque mardi, pour nous rencontrer, pour socialiser et éprouver du plaisir ensemble. Je suis heureuse de vous voir chaque mardi.

Lors de ma première journée de stage, j'étais anxieuse de vous rencontrer, puisque je ne savais pas si vous alliez accepter ma présence.

Pour finir, je voulais vous dire: soyez fière de vous, je sais que c'est difficile de se le dire dans une journée, mais vous êtes capable. Pour ma part, je suis fière de vous.

Émie Roy, stagiaire





### Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

### L'ASTUCE

71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy 450-746-1497



Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert mardi et jeudi

Mardi 1<sup>er</sup> mars: Relâche, le milieu de vie est ouvert en style libre

Mardi le 8 mars: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 15 mars: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 22 mars: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 29 mars: Café rencontre de 10h à 11h30



Jeudi le 4 mars: Relâche, le milieu de vie est ouvert en style libre

Jeudi le 10 mars:

Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 17 mars:

Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 31 mars:

Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

## Être présent dans sa communauté

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel est présent dans la communauté et s'implique auprès de plusieurs causes.

Les personnes qui le désirent peuvent venir à nos bureaux déposer les articles suivants (dans des sacs hermétiques), nous nous chargerons de les acheminer au bon endroit.

- Vieux soutien-gorge pour la Fondation du cancer du sein.
- Cartouche d'encre d'imprimante usagée pour soutenir la Fondation Mira en donnant des chiens d'assistance.
- Goupille métallique de canette afin d'offrir des fauteuils roulants aux personnes handicapées.







Merci de votre générosité, ensemble on peut faire une différence.



Page 8 L'Envolée

## La saison du printemps

Le printemps, c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants. C'est aussi la saison des amours chez les oiseaux et pour tout le monde, une période particulièrement euphorique.

Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant et son retour contribue à nous mette le moral au beau fixe!

### Victoire du jour sur la nuit

La date du printemps n'est pas une date fixe; le printemps débute en effet le jour de l'équinoxe de printemps. Cependant nous pouvons nous habituer à le célébrer le 20 mars car l'équinoxe de printemps tombera à cette date-là jusqu'en 2044.

Au moment de l'équinoxe de printemps, le jour et la nuit ont une durée identique. Ensuite, c'est le jour qui va gagner progressivement jusqu'au solstice d'été, la journée la plus longue de l'année, où cette tendance commencera à s'inverser. Nous bénéficions ainsi d'une durée d'ensoleillement maximale durant le printemps.



### Le printemps = bonheur

La journée internationale du bonheur a lieu le 20 mars chaque année: elle tombe donc en même temps que l'arrivée du printemps. Une heureuse coïncidence car de toute évidence le printemps est une saison propice au bonheur!

Qu'on soit à la ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit, et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux! Enfin, c'est aussi le moment de se lancer dans un grand nettoyage afin de dépolluer et assainir son intérieur. Profitez également des beaux jours pour reprendre la bonne habitude d'aller vous promener en forêt.

## V pour vol d'oiseaux



Depuis déjà quelques semaines, les bernaches, oies et canards reviennent progressivement de leurs aires d'hivernage. Ils volent en formant de grandes lignes ou de grand V. Ces élégants déplacements sont fascinants, ils attirent l'attention des petits et des grands. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ces oiseaux volent en formation?

Les individus déploient des efforts qui varient selon leur position au sein du groupe. Celui de tête dépense le plus d'énergie, alors que ceux qui le suivent en ont moins besoin. Qu'est-ce qui explique cette différence? C'est qu'en battant des ailes, un individu crée un courant ascendant derrière lui qui favorise le suivant. Pour mieux en profiter, celui-ci vole légèrement plus haut que le précédent et à une distance qui favorise l'effet d'aspiration.

Les bernaches ne restent que quelques semaines sur leur aire d'hivernage avant de reprendre leur longue envolée vers le Nord. La température, la

fonte de la neige et celle du couvert de glace déclencheraient le début des déplacements. Les bernaches bénéficient alors des résidus de maïs laissés en champs et, sur les plans d'eau, d'espaces libres de glace. Elles synchroniseraient donc leur progression vers le Nord avec l'arrivée locale du printemps, profitant ainsi de conditions favorables à leur alimentation.

Les bernaches décollent généralement au crépuscule et volent de jour comme de nuit, en petites bandes de dizaines à quelques centaines d'individus. Les oiseaux arrêtent fréquemment pour se reposer et s'alimenter. Il faut comprendre que les adultes, en particulier ceux qui nichent le plus au nord, doivent arriver à destination en bonne condition physique pour se reproduire. Ainsi, en comparaison des déplacements automnaux qui durent généralement moins de sept jours, la migration printanière peut s'étirer sur quelques semaines.

Au final, les vols en V permettent aux bernaches d'économiser de 10% à 14% de leur énergie par rapport à un vol en solo, un pourcentage qui pourrait même atteindre 51%. Les recherches se poursuivent pour mieux comprendre la migration en formation des grands oiseaux, parce que les petits, eux, ne volent pas en V leur taille ne leur permet pas de créer l'effet d'aspiration désiré.

https://natureenvironnementblog.ca/2016/03/30/v-pour-vol-doiseaux/



## Le cerveau d'une personne âgée

Le directeur du Medical College de l'Université George Washington dit que le cerveau d'une personne âgée est beaucoup plus élastique qu'on ne le croit. À cet âge, l'interaction des hémisphères gauche et droit devient harmonieuse, ce qui élargit les possibilités créatives. C'est pourquoi parmi les personnes de plus de 60 ans, vous pouvez trouver de nombreuses personnes qui viennent de commencer des activités créatives.

Bien sûr, le cerveau ne fonctionne pas aussi vite que chez les jeunes. Cependant, il gagne en flexibilité. C'est pourquoi avec l'âge nous prenons les bonnes décisions plus rapidement et sommes moins sensibles aux émotions négatives. Le pic de l'activité intellectuelle humaine se produit vers 70 ans, lorsque le cerveau commence à fonctionner à pleine capacité.

Finalement, il augmente la quantité de myéline dans le cerveau, une substance qui favorise le passage rapide d'un signal entre les neurones. De ce fait, les capacités intellectuelles augmentent de 300% par rapport à la moyenne. Et le pic de production active de cette substance se produit entre 60 et 80 ans. Il est également intéressant de noter qu'après 60 ans, une personne peut utiliser les 2 hémisphères en même temps. Cela vous permet de résoudre des problèmes beaucoup plus complexe. Le professeur Monchi Ouri de l'Université de Montréal estime que le cerveau des personnes âgées choisit le chemin le moins énergivore, réduisant le superflu et ne laissant que les bonnes options pour résoudre le problème. Une étude a été menée à laquelle différents groupes d'âge ont participé. Pendant les tests, les jeunes étaient très confus, tandis que les plus de 60 ans prenaient les bonnes décisions.

Maintenant considérons les caractéristiques du cerveau à l'âge de 60-80 ans.

#### Particularités du travail du cerveau âgé

- 1. Les neurones du cerveau ne meurent pas, comme tout le monde le dit. Le lien entre eux disparaît simplement si la personne n'est pas engagée dans un travail mental.
- 2. L'inattention et l'oubli apparaissent en raison d'un excès d'informations. Il n'est donc pas nécessaire de vous concentrer toute votre vie sur de petites choses inutiles.
- 3. À partir de 60 ans, une personne utilise les deux hémisphères simultanément lorsqu'elle prend des décisions.
- 4. Conclusion: Si une personne mène une vie saine, bouge, a une activité physique raisonnable et a une activité mentale complète, les capacités intellectuelles ne diminuent pas avec l'âge, elles grandissent simplement. Atteignant un maximum de 80 à 90 ans.

Alors n'ayez pas peur de la vieillesse. Efforcez-vous de vous développez intellectuellement. Apprenez de nouveaux métiers, apprenez à jouer des instruments de musique, dessinez, dansez, rencontrez et communiquez avec des amis, faites des projets pour l'avenir, voyager autant que possible. N'oubliez pas d'aller dans les magasins, cafés, concerts. Ne vous enfermez pas dans la solitude.

Une vaste étude menée au États-Unis a révélé que:

- L'âge le plus productif d'une personne est de 60 à 70 ans;
- Le 2<sup>e</sup> stade le plus productif d'une personne est de 70 à 80 ans;
- 3<sup>e</sup> étape en termes de productivité: 50 à 60 ans;
- La personne n'a pas encore atteint son apogée;
- L'âge moyen des lauréats du prix Nobel est de 62 ans;
- L'âge moyen des présidents des 100 plus grandes entreprises du monde est de 63 ans;
- Cela confirme que les meilleures années et les plus productives d'une personne se situent entre 60 et 80 ans.
- Cette étude a été publiée par une équipe de médecins et de psychologues dans le NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDECINE:
- Ils ont découvert qu'à l'âge de 60 ans, vous atteignez le sommet de votre potentiel émotionnel et mental, et cela dure jusqu'à 80 ans.
- Donc, si vous avez 60, 70 ou 80 ans, vous êtes au meilleur niveau de votre vie!

Source: New England Medical jJournal











Page 10 L'Envolée

### Rapido presto

Sept trucs pour atteindre vos objectifs santé en un temps record!

Des noix pour un cœur net

Les noix de Grenoble sont riches en acides gras polyinsaturés, bénéfiques pour le cœur. Des chercheurs espagnols et australiens affirment qu'une poignée de noix par jour et une saine alimentation peuvent abaisser le taux de « mauvais » cholestérol.

Une chanson pour chasser les bacilles

Selon les chercheurs de l'Université de Francfort, le chant aiderait non seulement à remonter le moral, mais aussi à renforcer sont système immunitaire en accroissant le nombre d'agents chimiques antigermes.

Un supplément pour parer aux surplus

Certaines fringales étant causés par un manque de nutriments, une multivitamine par jour pourrait contribuer à la perte de poids. Jumelée à une alimentation équilibré, la multivitamine comble les besoins nutritionnels au quotidien.

La posture de Superman pour un dos sans douleur

Renforcer les muscles du dos et du tronc aide à prévenir le mal de dos chronique. Étendez-vous sur le ventre, bras tendus de chaque côté de la tête. Levez lentement le bras droit et la jambe gauche (hanche plaquée contre le sol) et conservez cette position de 5 à 10 secondes. Gardez le cou aligné sur la colonne vertébrale et le visage face au sol. Répétez avec le bras gauche et la jambe droite.

Des pommes pour apaiser les poumons

Des chercheurs chinois ont découvert que ceux qui consomment des fruits riches en fibres, en particulier les pommes, sont moins sujets que les autres à la toux grasse, qu'ils soient fumeurs ou non. Les flavonoïdes présents dans les pommes pourraient atténuer l'inflammation des poumons.

Un dîner de sardines pour réduire le risque de diabète

L'une des principales causes du diabète est l'inflammation chronique. Deux types d'acides gras essentiels (EPA et DHA), présents notamment dans les sardines, le hareng et les capsules d'huile de poissons, aident à diminuer cette inflammation et, par le fait même, le risque de diabète de type 1 et 2.

De l'eau pour éloigner la céphalée

Bien s'hydrater peut aiguiser les facultés mentales. En cas de déshydratation, le corps prélève l'eau des organes vitaux, comme le cerveau. Le résultat, parfois éprouvant: maux de tête, perte de mémoire et incapacité de penser clairement.

Source: Revue Châtelaine hors série. Article signé Shandley McMurray

### **Printemps**

C'est la jeunesse et le matin. Vois donc, ô ma belle farouche, Partout des perles: dans le thym, Dans les roses, et dans ta bouche.

L'infini n'a rien d'effrayant; L'azur sourit à la chaumière Et la terre est heureuse, ayant Confiance dans la lumière.

Quand le soir vient, le soir profond, Les fleurs se ferment sous les branches; C'est petites âmes s'en vont Au fond de leurs alcôves blanches.

L'œillet, le jasmin, le genêt, Le trèfle incarnat qu'avril dore, Est tranquille, car il connaît L'exactitude de l'aurore.

Víctor Hugo

## Printemps (2)

Tout est lumière, tout est joie L'araignée au pied diligent Attache aux tulipes de soie Les rondes dentelles d'argent.

La frissonnante libellule Mire les globes de ses yeux Dans l'étang splendide où pullule Tout un monde mystérieux.

La rose semble rajeunie, S'accoupler au bouton vermeil L'oiseau chante plein d'harmonie Dans les rameaux pleins de soleil.

Sous les bois, où tout bruit s'émousse, Le faon craintif joue en rêvant: Dans les verts écrins de la mousse, Luit le scarabée, or vivant. La lune au jour est tiède et pâle Comme un joyeux convalescent; Tendre, elle ouvre ses yeux d'opale D'où la douceur du ciel descend!

Tout vit et se pose avec grâce, Le rayon sur le seuil ouvert, L'ombre qui fuit sur l'eau qui passe, Le ciel bleu sur le coteau vert!

La plaine brille, heureuse et pure; Le bois jase; l'herbe fleurit. -Homme ne craint rien! La nature Sait le grand secret, et sourit.

Víctor Hugo





### Recettes

#### **Piments farcies**

2 tranches de bacon cuit émiettés; 1/2 oignon haché et cuit avec le bacon; 1 1/2 tasse de veau ou bœuf haché cuit; 1 tasse de mie de pain ou riz cuit; 1 tasse de bouillon de bœuf ou poulet; 4 à 6 piments verts ou de couleurs entiers et évidés.

Remplir de cette farce les piments, arroser du bouillon. Cuire au four environ 20 minutes à 350F. On peut remplacer les piments par des petites aubergines.

Suggestion de: Jacqueline Plante



### Gâteau aux bananes

1/2 tasse de margarine; 2 1/2 tasses de farine; 1 tasse de sucre;2 1/2 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de soda; 1/4 c. à thé de sel; 1 1/2 tasses de bananes mûres écrasées; 2 œufs; 1 c. à thé de vanille;

Chauffer le four à 375F. Graisser un moule à cheminée. Tamiser dans un grand bol, farine, sucre, poudre à pâte, soda et sel. Ajouter la margarine, la moitié des bananes et les œufs. Battre rapide-

ment jusqu'à ce que se soit homogène. Ajouter le reste des bananes et la vanille. Verser dans le moule. Cuire 30 minutes ou plus. On peut ajouter au mélange des noix ou des pépites de chocolat environ 1/2 tasse.

Suggestion de: Louise Jutras

### Coin détente

Un morceau de sucre follement amoureux d'une petite cuillère, lui demande, le cœur battant: - Ou pourrions-nous prendre un rendez-vous? Et la petite cuillère lui répond candidement: Dans un café...



Un homme se rend dans une animalerie, et demande au vendeur: « Trois mouches mâles et deux mouches femelles ». Le vendeur part quelques instants et revient avec cinq mouches. D'un air suspicieux, le client le regarde, regarde les mouches et demande: « Comment savez-vous qu'il y a des mouches mâles et femelles? « Oh c'est simple! Les trois mâles étaient posées sur le pack de bières et les deux mouches femelles volaient autour du téléphone!

Une étude récente à démontrer qu'un golfeur assidu marche environ 900 milles par année.

Une autre étude a découvert qu'un golfeur assidu boit, en moyenne, 22 gallons de bière chaque année.

On peut donc conclure, sans risque de se tromper, qu'un golfeur assidu fait en moyenne 41 milles au gallon!!





### La complainte du légume

Quand t'as plus un radis, plus de beurre à mettre dans les épinards, ni de piments dans ta vie, tu te dis que les carottes sont cuites, que c'est la fin des haricots, tu te prends le chou pour un rien, t'as du sang de navet, et la tête comme une citrouille.

Tu ne te mêles plus de tes oignons, bref t'en a gros sur la patate; t'es tout juste bon à bouffer les pissenlits par la racine. Je ne vous raconte pas de salades! J'ai beau avoir un petit pois dans le ciboulot et un cœur d'artichaut, je ne suis pas né de la dernière pluie. Alors plutôt que de faire le poireau comme un cornichon, je préfère appuyer sur le champignon.





# 8 choses qui vont changer votre vie en 1 an

- 1. Arrêtez de vous plaindre et appréciez la chance que vous avez chaque jour.
- 2. Apprenez à être seulE et profitez-en pour vous remettre en question.
- 3. Dites au revoir aux gens qui ne vous apportent pas d'énergie positive dans votre vie.
- 4. Débarrassez-vous de votre télé et mettez des limites au temps que vous passez sur Internet.
- 5. Choisissez une compétence que vous avez envie d'acquérir et mettez tous les efforts pour la développer.
- 6. Tenez les objectifs que vous vous fixez et ne regardez jamais derrière.
- 7. Faites de l'exercice tous les jours pour booster votre humeur.
- 8. Les échecs font parti de la vie. Le plus important est de tirer une leçon de chaque erreur.

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec - Pierre-De Saurel offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez Virginie au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org

### Surveille

Surveille tes pensées car elles deviendront des mots.

Surveille tes mots car ils deviendront des actes.

Surveille tes actes car ils deviendront des habitudes.

Surveille tes habitudes car elles deviendront tes valeurs.

Surveille tes valeurs car elles deviendront ton caractère.

Surveille ton caractère car c'est ton destin.

Lao Tseu





### Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

71 Hôtel-Dieu, local 105 Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1 450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

