

L'Envolée

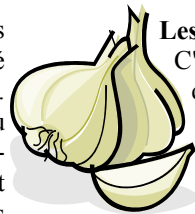
L'ail remède contre le rhume

Depuis des siècles, l'ail est utilisé en cuisine, mais il est aussi très apprécié pour ses vertus médicinales. Avec l'hiver qui s'installe, n'hésitez pas à en consommer!

Selon une étude anglaise publiée en 2001, l'ail pourrait aider à prévenir le rhume. Des chercheurs ont suivi 146 adultes en bonne santé durant 12 semaines, de novembre à février. Tous les jours, des participants - choisis au hasard - ont reçu un complément d'ail, alors que d'autres ont reçu un placebo.

Résultat : moins de personnes du groupe ayant consommé de l'ail ont attrapé le rhume. Ils étaient 24 contre 65 du groupe des placebos. Par ailleurs, le groupe qui avait consommé de l'ail a été moins malade : 111 jours de maladie ont été enregistrés contre 366 jours pour l'autre groupe. Ceux qui avaient consommé les suppléments d'ail ont aussi eu plus de facilité à récupérer.

Une récente étude australienne soutient toutefois que si un lien a été scientifiquement établi entre l'ail et la prévention du rhume, des études supplémentaires sont nécessaires pour clairement affirmer que l'ail agit contre le rhume.



Les vertus de l'ail

C'est l'allicine que l'on retrouve dans l'ail qui serait responsable de ses vertus et qui aiderait à tuer les bactéries. Riche en éléments soufrés, iode, silice et ajoène, l'ail est reconnu comme étant un puissant antioxydant et un anticancérigène. L'ail diminuerait aussi l'hypertension, car l'allicine stimule la circulation sanguine. Et ce n'est pas tout. L'ail serait aussi un aphrodisiaque !

Pour éviter la mauvaise haleine, on peut prendre des comprimés de compléments alimentaires à base d'ail.

Octobre 2010

Sommaire :

- *L'ail, un vieux remède...*
- *Une nouvelle saison...*
- *Guide santé...*
- *Recettes...*
- *Calcium et santé mentale...*
- *Poésie d'automne...*
- *Vivre dans le feuillis...*
- *Amusons-nous un peu...*
- *Sortie d'Halloween...*



Une nouvelle saison s'amorce...

Ah ! L'automne... Quel plaisir de recommencer nos cours et nos ateliers, et cela est valable autant pour les animateurs que pour les participants. Nous avons tous hâte de nous retrouver, de raconter nos vacances et de partager nos

états d'âme dans l'intimité du groupe. Cette saison est encore une fois remplie de choix de cours intéressants et d'activités passionnantes.

L'équipe de ACSM vous souhaite beaucoup de plaisir et

de bien-être tout au long de la saison. Nous vous invitons également à nos déjeuners qui reprennent de plus belle cette année et vous réservent de belles surprises.

Alors bienvenue chez nous !

Un guide santé intéressant...

La santé est un cadeau précieux ! Comme toute chose précieuse, la santé a donc besoin qu'on prenne soin d'elle. Pensez-y... Voici un petit guide qui peut être utile et faire beaucoup de bien !

Santé :

1. Bois beaucoup d'eau.
2. Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et plantes et mange moins de nourritures manufacturées.
4. Vis avec les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour méditer.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livres que tu en as lus l'année dernière.
8. Assis-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures au moins.
10. Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

Personnalité :

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur vie.
12. Évite les pensées négatives ou les choses dont tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.

15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commémoration.

16. Rêve plus souvent éveillé.

17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.

18. Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs passées. Ça ruine le bonheur présent.

19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.

20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.

21. Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.

22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie.

23. Sourie et rie le plus souvent possible.

24. Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.

Société :

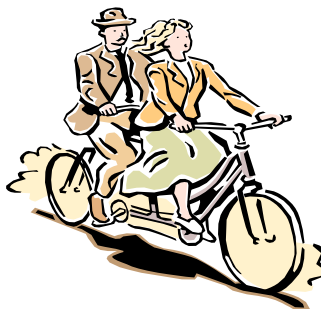
25. Téléphone à tes amis plus souvent ou envoie leur des courriels.

26. À chaque jour, donne quelque chose de bien à quelqu'un.

27. Pardonne autant que possible.

28. Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeune que 6 ans.

29. Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.



Pour une vie en forme et en santé...

30. Ce que les gens pense de toi ce n'est pas de tes affaires.

31. Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis oui. Garde le contact.

Vie :

32. Agis bien !

33. Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, garde ce qui est beau ou joyeux.

34. La nature guérit tout.

35. Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...

36. Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.

37. Le meilleur est encore à venir.

38. Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.

39. Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.

Le dernier et non le moindre :

40. Partage cette information autour de toi aux gens que tu aimes, leur bien-être futur dépend peut-être de cette lecture...

Prenez la vie du bon côté !

« La vie est une école et tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie. »

Recettes pour profiter des récoltes de l'automne...

Haricots à la moutarde

2 livres de haricots (8 tasses) coupés en $\frac{3}{4}$ pouces
 1 c. à thé de curcuma
 $\frac{1}{2}$ tasse de moutarde sèche
 $\frac{1}{2}$ tasse de farine
 2 c. à thé de sel
 2 tasses de cassonade
 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre
 2 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre
 1 c. à table de graines de céleri

Préparation

Cuire les haricots dans l'eau bouillante salée. Garder croquants. Égoutter. Mélanger curcuma, moutarde, farine, sel et cassonade avec la demi tasse de vinaigre. Amener à ébullition le vinaigre et les graines de céleri. Ajouter le mélange des assaisonnements et cuire jusqu'à épaississement environ 5 minutes. Ajouter les haricots et amener à ébullition. Mettre dans des pots et sceller. (une recette de Francyne Desjardins)



De la délicieuse nourriture faite maison, c'est toujours un plaisir !

Courge spaghetti en casserole

1 courge à spaghetti (grosseur moyenne)
 1 tasse d'oignon haché finement
 2 gousses d'ail émincées
 1 c. à soupe d'huile d'olive
 2 tomates fraîches en cubes
 1 $\frac{1}{2}$ tasse de champignons tranchés
 $\frac{1}{2}$ c. à thé d'origan
 1 tasse de tofu en dés
 1 tasse de mozzarella écrémée
 $\frac{1}{4}$ tasse de persil haché
 1 c. à thé de basilic
 Une pincée de thym
 Sel, poivre au goût

Préparation

Chauffer le four à 375F. Couper la courge dans le sens de la longueur et enlever les graines, la placer sur une tôle graissée face coupée en dessous. Mettre au four 30 à 40 minutes jusqu'à ce que sa chair se détache à la fourchette en faisant des filaments comme des spaghettis. Réserver. Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail. Ajouter les champignons, les tomates et les fines herbes.



Retirer du feu, ajouter le tofu et la mozzarella. Mélanger la courge et les légumes. Déposer dans un grand moule en verre légèrement huilé, assaisonner et saupoudrer de chapelure. Réchauffer au four 10 minutes. (une recette de Jocelyne Kosulja)

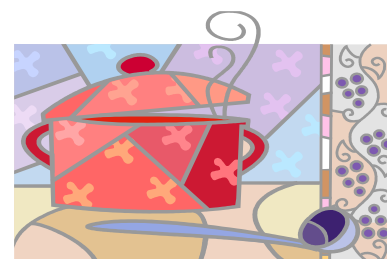
Pour d'autres délicieuses recettes, procurez-vous le Livre de Recettes de ACSM - filiale Sorel/St-Joseph/Tracy. Disponible au coût de 20\$ l'unité.

Bœuf jardinière à la bière

1 rôti de palette de 3 ou 4 livres
 4 c. à thé de poivre concassé
 2 gousses d'ail hachées
 1 bouteille de bière de 12 onces
 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
 1 feuille de laurier
 1 c. à soupe de thym
 1 tasse de bouquets de chou-fleur
 1 tasse de haricots verts en biseaux
 2 tasses de carottes en biseaux
 1 poireau haché
 Sel et poivre

Préparation

Dans un bol combiner le poivre et l'ail et frotter le rôti avec ce mélange. Dans une cocotte chauffer l'huile sur feu moyennement élevé. Saisir la viande 5 minutes de chaque côté. Ajouter la bière, la moutarde, le laurier et le thym. Couvrir et cuire sur feu doux ou au four à 325F environ 3 heures. Saler, poivrer et ajouter le chou-fleur, les haricots, les carottes et le poireau. Couvrir et cuire 20 minutes de plus. Servir sur pâtes fraîches ou riz. (une recette de Katia Kosulja)



Rien n'est aussi bon que les petits plats mijotés à la maison...

Calcium et santé mentale...

Le calcium (ca) est un des minéraux les plus abondants dans le corps humain. On l'appelle macro-élément (ou minéral majeur).

Le calcium joue plusieurs rôles essentiels à la santé, dont :

- La formation des os et des dents.
- La coagulation sanguine et le fonctionnement cardiaque.
- Le bon fonctionnement neurologique et musculaire.
- L'activation de certaines enzymes qui convertissent les aliments en énergie.
- Il facilite le sommeil et s'oppose même à la dépression.
- Il protège contre les cancers du côlon et du rectum.

Calcium et apport insuffisant

Les enfants qui manquent de calcium (et/ou de vitamine D, essentielle au métabolisme du calcium) présentent des anomalies de croissance et souffrent de rachitisme, une maladie caractérisée par une mauvaise ossification.

Une carence prolongée en calcium favorise l'ostéoporose (fragilisation des os). Cette maladie, plus fréquente chez les femmes de plus de cinquante ans, peut entraîner des compressions des vertèbres, des contractures musculaires, et des fractures dues à des chutes sans gravité. Si le calcium alimentaire ne permet pas de prévenir l'ostéoporose, il en retarde l'évolution.

Une carence entraîne parfois aussi des caries, douleurs musculaires, dépigmentation, aphtes, spasmophilie, nervosité et une perturbation du sommeil.

Les personnes qui risquent le plus d'être en déficit de calcium sont : Les nourrissons, enfants et adolescents, les femmes

enceintes et ménopausées et les personnes âgées, de même que les grands consommateurs de café...

Apport trop important...

Un apport excessif de calcium accroît les risques de calculs rénaux.

Une teneur élevée du calcium sanguin (hypercalcémie) entraîne constipation, perte d'appétit, nausées, douleurs abdominales et insuffisance rénale.

L'excès de calcium est souvent dû à des maladies telles que cancers, affections rénales, surdosage de vitamine D ou troubles hormonaux et **n'est jamais le fait de l'alimentation.**

Seul le "**syndrome de Burnett**" fait exception à la règle. Il apparaît chez les individus (en général souffrant d'un ulcère) qui consomment de grandes quantités de lait et d'antiacides contenant des alcalins. Un surdosage de vitamine D, ou un apport complémentaire de calcium associé à certains médicaments comme les diurétiques, entraîne un excès de calcium sanguin.

Calcium et complément alimentaire

En général, il n'est pas nécessaire de compléter son alimentation en calcium. Un régime alimentaire équilibré apporte une quantité suffisante de calcium à l'enfant et à l'adulte.

Les compléments de calcium ne doivent être pris que sur avis médical : ils peuvent avoir une interaction avec des médicaments qui traitent d'autres affections. Des compléments de calcium sont parfois recommandés chez la femme enceinte ou après la ménopause.

Quelles sont les sources de calcium ?

Presque tous les aliments contiennent du calcium.

Le tableau qui suit donne une quantité de calcium, pas la **disponibilité réelle** de cet

élément pour l'organisme qui est variable en fonction de l'organisme (âge, état de santé) et de l'aliment. Néanmoins, ce tableau vous sera utile pour augmenter l'apport de calcium provenant de votre alimentation.

À savoir :

De quelle quantité de calcium avons-nous besoin quotidiennement ? Selon l'âge, entre 500 et 1 300 mg.

Pour une bonne assimilation du Calcium, l'organisme a besoin de magnésium, de phosphore, de vitamines A, C et D.

C'est donc dire qu'une alimentation variée est le secret d'une bonne santé. Les aliments contiennent habituellement tout ce qu'il faut: vitamines, minéraux, oligo-éléments, protéines et autres...

Source:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Teneur_en_calcium_des_aliments

http://www.femininbeaute.com/beaute_au_naturel/le_calcium.html

<http://www.prevention.ch/ducalciumpourlavie.htm>



Aliment	Teneur en calcium mg/100 g
Poudre de lait écrémé	1 300
Wakamé (algue séchée)	1300
Emmental	1 200
Parmesan	1160
Sésame (graine séchée)	975
Poudre de lait entier	950
Gouda	920
Tofu ordinaire ferme	683
Amarante	490
Sardine à l'huile Atlantique avec arête égouttée	380
Amande	247
Persil	200
Cresson	160
Yaourt	160
Figue sèche	160
Poudre de cacao	140
Jaune d'oeuf cru	127
Lait entier de vache	113
Épinard	104
Olives	90
Datte sèche	62
Noix	61
Figue fraîche	60
Flétan cuit chaleur sèche	60
Cassis	55
Œuf entier cru	52
Brocoli cru	50
Chou cru	47
Brocoli bouilli égoutté	40
Orange	40
Raisin sec	40
Lait de soja liquide	38

OCTOBRE...

*Par subtile magie ou bien
par doigt de fée,
Octobre, prend savamment
mine colorée.*

*Tous les arbres subissent
une métamorphose;
De leur port flamboyant
font une apothéose.*

*Tout ce grand déploiement
de riches coloris
Nous invite à la fête,
mais à nos yeux surpris.
Ce rêve de splendeur
ne dure qu'un moment.
Toute feuille bien née
suit la route du vent ...*

*Puis dévêtu, frileux,
frimousse pathétique,
Ce mois, au long des jours,
s'abreuve de l'ennui:
Dans ses replis, il traîne,
vive mélancolie.*

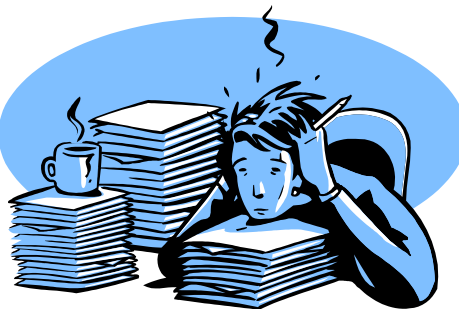
*Son froid manteau de nuit,
malgré tout, sympathique,
Lui permet de tirer,
sur la pointe des pieds,
Sa grande révérence
sans se sentir épié ...*

Source inconnue



Vivre dans un fouillis peut coûter cher !

Vous est-il déjà arrivé d'acheter des objets en double ou en triple parce que vous ne trouviez pas ceux que vous aviez chez vous ? Ces objets étaient



probablement cachés sous une pile de journaux ou dans un tiroir et vous en aviez oublié l'existence.

Tout le monde ramasse: journaux, jouets, CD, contenants de plastique vides, objets divers... Des fois on se dit: Je vais faire du ménage ! Et là, on se décide à jeter ou à donner quelques objets.

Mais, il y a des gens qui ne jettent rien et qui collectionnent tellement de choses qu'ils auraient besoin d'un entrepôt pour tout caser !

Mais savez-vous que cette forme de compulsion peut coûter cher ? En voici quelques exemples :

1) Quand, sous le coup d'une impulsion, on achète quelque chose d'inutile qui se retrouve au fond d'un tiroir ou d'un placard et qu'on l'oublie. On aurait aussi bien pu prendre cet argent et le mettre à la poubelle, là où, de toute façon, cet objet se retrouvera probablement.

2) Quand on possède tellement de trucs qu'on doit louer un mini-entrepôt ou d'avoir un appartement plus grand.

3) Quand on doit payer des frais de retard sur une facture parce qu'on l'avait perdue dans notre désordre et bien sûr, oubliée.

4) On dit souvent que le temps c'est de l'argent... Alors pensez à tout le temps perdu à faire du ménage supplémentaire, ou à chercher des objets

ou des documents importants.

5) Ramasser toutes sortes d'objets provenant de ventes de garage, ou de bazars, peut aussi nous réserver des surprises, comme par exemple la présence de champignons, des poux de livres, des punaises, et autres bestioles pratiquement invisibles, mais qui peuvent nous rendre la vie difficile et nous coûter cher en frais de décontamination ou d'extermination. En passant, voici un truc pour se débarrasser des poux de livres: mettre immédiatement l'objet ramené à la maison dans un sac de plastique et au congélateur pendant 24 heures.

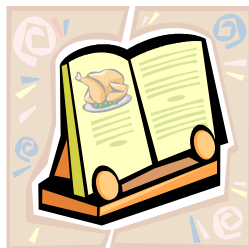
Morale de l'histoire: Avant d'acheter ou de garder quelque chose au fond d'un tiroir ou d'un garde-robe, il vaut toujours mieux se poser la question suivante :

En avons-nous vraiment besoin ?

C'est une réflexion à se faire...

Livre de recettes de l'ACSM...

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



Notre livre contient des centaines de recettes, de l'entrée au dessert, et des conserves, toutes faciles à cuisiner et un délice pour nos papilles gustatives.

Les recettes proviennent de nos membres qui nous ont ainsi laissé un merveilleux héritage de secrets de famille. Vous aimerez cuisiner ces recettes.

Vous pouvez vous procurer notre livre de recettes au coût de 20 \$ à nos locaux. Centre Sacré-Cœur, local 106.

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

Au menu:

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

Cette année, beaucoup de nouveautés vous attendent ! Bienvenue à tous.

ACSM

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

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



Association canadienne
pour la santé mentale

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

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

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

Objectifs de ACSM

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

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

Octobre, le mois de sensibilisation au cancer du sein



Grâce à l'initiative de la fondatrice de la « Breast Cancer Research Foundation », Evelyn H. Lauder, le mois d'octobre est aujourd'hui reconnu mondialement comme étant celui de la sensibilisation contre le cancer du sein.

Le **Mois du Cancer du Sein** est devenu un mois de rassemblement, de mobilisation de toutes les femmes du monde, pour faire reculer cette maladie si fréquente. Le combat contre le cancer du sein est une cause qui nous tient tous à cœur.

Saviez-vous que... Dans les pays économiquement développés, 1 femme sur 8 sera touchée par la maladie. Huit cas de cancer du sein sur 10 touchent des femmes de plus de 50 ans.

Prévention... La prévention du cancer commence par de saines habitudes de vie. Elles vous permettront de réduire le risque de développer un cancer. En fait, environ la moitié des cas de cancer peuvent être évités grâce à de saines habitudes de vie.

Achetez rose... L'initiative Achetez

Rose consiste en un programme de partenariats avec des entreprises qui s'engagent à remettre à la Fondation du cancer du sein du Québec un pourcentage des ventes d'un produit identifié. L'achat de ces articles à l'effigie du célèbre ruban rose vous permettra d'afficher votre appui à la cause du cancer du sein. S'offrir du rose devient ainsi un geste significatif. Joignez donc l'utile à l'agréable!

Source:

<http://www.cancer.ca/Quebec>
<http://www.indexsante.ca/articles/article-49.html>
<http://www.rubanrose.org/fr>