

# L'ENVOLÉE

Décembre 2014

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

**JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE À TOUS!!**



## Sommaire:

Un petit mot...

Les amplificateurs d'énergie

Vieillir en beauté

Programmation de janvier 2015

Réflexion

La saison des blues

Aidez votre système immunitaire

5 bonnes raisons de manger des agrumes

Ma joie est plus forte que tout

## Quelques bons souvenirs

Les secrets du Père Noël

Des remèdes qui marchent!!

Chou, lequel choisir?

Un mot pour remercier grand-mère

Chantons ensemble...

Recettes

L'argent n'achète pas tout

Participation à ce numéro:

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Un petit mot...

Voici décembre avec son manteau blanc et le givre aux fenêtres.

Pour moi c'est une période de l'année que j'adore, les lumières partout dans la maison et dans la ville me remplissent de joie. C'est le temps où je me rappelle les bons moments de mon enfance, passé dans un petit village du Témiscamingue, entourée de l'amour de ma famille.

Dans ce coin de campagne, à l'approche des fêtes, tout devenait féérique; les flocons de neige devenaient des étoiles éphémères et les glaçons qui pendaient au toit des bâtiments quant à eux devenaient des cornes de licorne magique. Malgré la noirceur hâtive on jouait dehors à la lueur de la lune et de la Grande Ourse, le traîneau dévalant les pentes enneigées à grande vitesse.

Les rires, les chants et la musique résonnaient, dans ce havre de paix, dès le début de décembre. Ma mère et mes sœurs aînées préparaient des pâtés et des friandises en prévision de la visite qui allait bientôt remplir la maison pour quelques heures et parfois même quelques jours, si la neige poussée par le vent, rendait les chemins impraticables.

Heureusement, encore aujourd'hui certaines traditions se perpétuent dans les familles québécoises: le réveillon après la messe de minuit où la dinde et les tourtières voisinent le ragoût de boulettes; les veillées chez la parenté où les chansons grivoises et à boire sont permises; la bénédiction paternelle du Jour de l'An et les étrennes dans les bas accrochés au manteau de la cheminée.

Je vous souhaite donc un très beau temps des Fêtes entouré de tous les vôtres. Profitez de ce moment pour leur dire à quel point vous les aimez et qu'ils ont une place privilégiée dans votre vie.

Joyeux Noël!!

Sylvette xx



## Les « amplificateurs » d'énergie

Il est très important de découvrir ce qui amplifie votre énergie, ce qui nourrit votre âme.

Qu'est-ce qui stimule votre énergie?

Faites-en une liste.

Voici la mienne:

- Boire un café en regardant se lever le soleil
- Téléphoner à une amie éloignée
- Aller marcher en forêt
- Partager un verre de vin avec un être cher
- Lire un bon livre avec mon chat sur mes genoux
- Regarder la course des nuages couché dans l'herbe
- Partager un bon repas entre amis



Il est également souhaitable d'éliminer de notre quotidien ce qui est énergivore: regarder trop la télé, tenter de plaire à tout le monde, dire « oui » alors qu'on voulait dire « non » etc.....

## Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;  
 Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure;  
 Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
 Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
 Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
 Ne jamais abdiquer devant un effort.  
 L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
 À ceux qui se sentent perdus dans la brousse.  
 Qui ne croient plus que la vie peut être douce

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement;  
 Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
 Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
 Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour.  
 Savoir donner sans rien attendre en retour  
 Car, où que l'on soit, à l'aube du jour  
 Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
 Être content de soi en se couchant le soir.  
 Et lorsque viendra le point de non recevoir  
 Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

## Un aperçu de la programmation de janvier 2015

Lundi 13h à 15h	Tai chi avec Mona Aussant, 12 semaines, 72\$ (début en février)
Mardi 9h30 à 11h30	L'anxiété qui gruge! avec Alain Faucher, 10 semaines, 30\$
Mardi 13h à 15h	Gymnastique douce avec Céline Gariépy (École Bernard) groupe complet
Mercredi 9h30 à 11h30	Atelier de tricot et partages de connaissances (gratuit)
Mercredi 13h30 à 15h30	Ateliers divers (titre à déterminer) avec Ghislaine Cournoyer, 10 semaines, 30\$
Jeu di 10h15 à 11h45	Stretching avec Linda Parent (groupe complet)
Jeu di 13h30 à 15h30	Gymnastique de la mémoire, avec Jacqueline Chabot (groupe complet)
Vendredi 10h15 à 11h45	Gymnastique douce avec Céline Gariépy (groupe complet)
Vendredi 19h à 21h30	Club d'échec « Les cerveaux sur l'échiquier »

## Réflexion

**La plus grande récompense de nos efforts n'est pas  
 ce qu'il nous rapportent,  
 mais ce qu'ils nous permettent de devenir.**



## La saison des blues

On n'a presque tous éprouvé à un moment ou l'autre les blues de l'hiver, cette sorte de léthargie que l'on ressent au terme d'une longue période de grisaille. Pour la plupart d'entre nous, cette dépression ne dure que quelques jours, jusqu'à ce qu'une nouvelle chute de neige ou quelques rayons de soleil viennent agrémenter notre vie. Pour d'autres, il s'agit d'un trouble beaucoup plus grave. La dépression hivernale est un trouble affectif reconnu qui survient surtout en automne ou en hiver et qui peut être très débilisant.

C'est comme s'il faisait encore nuit.

Rien ne semble indiquer qu'un seul facteur provoque la dépression hivernale. Les chercheurs ont d'abord cru que le manque de luminosité déclenchait chez certaines personnes le même mécanisme d'hibernation que chez les animaux: elles mangent d'avantage, prennent du poids et dorment davantage. On a, par ailleurs, établi que la luminosité influait sur le rythme circadien, l'horloge interne qui règle la majorité des fonctions de l'organisme. « Le réveil indique bien 7 heures, mais on se croirait en pleine nuit. C'est comme si notre horloge interne était dérégulée, ce qui explique la fatigue, le manque d'énergie et la difficulté à sortir du lit. Une autre théorie veut que certaines personnes aient tout simplement besoin d'une bonne dose de lumière, comme elles ont besoin de protéines, de glucides et de lait tous les jours pour vaquer à leurs occupations quotidiennes ».

Reconnaître les signes.

On peut tous se sentir déprimés lorsque l'hiver est particulièrement long et rigoureux, mais la clé pour diagnostiquer le trouble affectif saisonnier est de reconnaître les signes chez les personnes qui en souffrent d'une année à l'autre. « Si une personne est déprimée chaque automne et chaque hiver, d'année en année, et qu'elle se rétablit au printemps ou en été, on conclut qu'elle souffre de dépression hivernale ». Certaines personnes se sentent accablées dès le changement d'heure au mois d'octobre.

Pour diagnostiquer le trouble affectif saisonnier, les médecins tentent de déceler chez leur patient les mêmes symptômes que ceux de la dépression clinique, c'est-à-dire:

Un changement d'humeur. Une perte d'agrément. Une envie excessive d'aliments réconfortants. Une envie excessive de dormir. Un manque d'entrain. Des troubles de concentration.

Les personnes atteintes de ce trouble peuvent également être angoissées et désespérées, avoir très peu d'estime d'elles-mêmes, se sentir inutiles ou être prises avec des sentiments de culpabilité. Certaines peuvent même être suicidaires.

Résistez à l'envie d'hiberner!

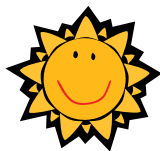
Si vous êtes prédisposé à souffrir de la dépression hivernale, vous pouvez modifier vos habitudes pour minimiser cet état dépressif.

Sortez autant que possible pendant la journée, surtout dans la matinée ou à l'heure du midi (la lumière est plus bénéfique). Si vous travaillez à l'intérieur, essayez de passer le plus de temps possible près d'une fenêtre.

Résistez à l'envie d'hiberner. L'exercice est une bonne façon de prévenir la dépression. Faites d'une pierre deux coups en faisant du sport à l'extérieur.

Résistez le plus possible à l'envie de manger des glucides: pains, pommes de terre, pâtisseries, pâtes alimentaires, etc.

Si vous êtes toujours déprimé, consultez votre médecin. Certains antidépresseurs ont été approuvés pour les patients qui souffrent du trouble affectif saisonnier. Votre médecin peut également vous suggérer de suivre une luminothérapie qui consiste à exposer le patient à des faisceaux lumineux spéciaux qui émettent 10 000 lux pendant environ 30 minutes chaque matin.



## Aidez votre système immunitaire

Dès la saison froide, les rhume et grippe font leur apparition et spécialement quand on ne s'y attend pas. Le contact avec des objets de toutes sortes: robinets, cartes de crédit, boutons des guichets automatiques, poignées de mains, manipulation de l'argent et les jouets d'enfants nous rend plus vulnérable surtout lorsque le système immunitaire est affaibli. Oui, on se lave les mains, mais je ne crois pas qu'un savon antibactérien, comme on en voit dans les publicités, peut nous aider à combattre les bactéries et virus. L'organisme doit aussi former des anticorps pour combattre contre l'ennemi, et trop se laver peut empêcher le système immunitaire de reconnaître l'intrus.

Durant certaines périodes de l'année: Halloween, temps des Fêtes, Saint-Valentin, Pâques, rentrée scolaire, le système immunitaire se voit diminuer par le fait que le sucre l'affaiblit de 50%, selon des études, et du stress. En effet, le sucre nourrit la flore intestinale pathogène, c'est-à-dire les mauvaises bactéries, en empêchant les globules blancs de faire leur travail adéquatement. Quant au stress, il sollicite les glandes surrénales, ces petites glandes situées au-dessus des reins sécrétant le cortisol et l'adrénaline. Ce faisant, elles demandent un besoin accru de vitamines du groupe B et peuvent donc épuiser l'organisme, le rendant plus vulnérable aux maladies.

Par conséquent, il est important de garder nos glandes surrénales en santé, surtout durant les périodes de stress.

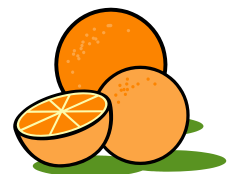
Plusieurs suppléments peuvent vous aider à améliorer, renforcer et soutenir votre système immunitaire, autant chez les enfants que chez les adultes. L'alimentation saine quotidiennement doit aussi faire partie intégrante des bonnes habitudes de vie.

Quant à l'environnement, on devrait s'abstenir de surchauffer nos habitations, dormir dans une chambre aérée, et prendre l'habitude de diffuser des huiles essentielles antimicrobiennes dans l'atmosphère de nos maisons, régulièrement. En aérant les pièces en permet aux bulles microscopiques remplies de bactéries et de virus de disparaître sous l'effet de l'air plus froid.

L'hiver, on privilégie le port du foulard afin de garder notre gorge bien au chaud. Les microbes prolifèrent dans un corps froid et c'est pourquoi la chaleur nous protège et la fièvre permet de les éliminer. La crème glacée et les glaces ne sont donc pas des aliments d'hiver tandis que la soupe et les potages sont un régal pour nos petits soldats.

Extrait d'un article de Nicole Renaud dans la revue « Le monde au naturel », octobre 2013

## 5 bonnes raisons de manger des agrumes



En plus d'avoir un goût délicieux, les agrumes renferment au moins cinq éléments qui sont bons pour la santé.

**La vitamine C:** Une seule orange comble les besoins en vitamine C de la journée. La vitamine C favorise une bonne cicatrisation et la résistance au stress et aux infections.

**L'acide folique:** Les agrumes sont les fruits qui contiennent le plus de cette vitamine du groupe B. L'acide folique aide à prévenir l'anémie et est indispensable à la croissance et au cours de la grossesse.

**Le potassium:** Les agrumes sont d'excellentes sources de potassium, un minéral qui réduirait la tension artérielle et exercerait un effet protecteur contre les accidents cérébro-vasculaires.

**Les fibres:** Les fibres solubles, dont la pectine des agrumes, contribuent à réduire le cholestérol sanguin. Un apport élevé en fibres aide à prévenir la constipation, d'où l'importance de favoriser les fruits entier plutôt que les jus.

**Les glucides (sucre):** Les sucres naturels des agrumes sont une source d'énergie rapide.

\* Les agrumes sont souvent aspergés de cire pour retarder la perte d'humidité. Bien que cette cire soit comestible, il est préférable de brosser les fruits sous l'eau courante lorsque la pelure est utilisée en cuisine.



## Ma joie est plus forte que tout

Quand nous apprenons à semer de la joie autour de nous, il y a de grandes chances que celle-ci se répande aux quatre coins de la maison.

Notre bonne humeur a d'heureuses répercussions; elle crée un mouvement énergétique d'une grande force vitale.

Comme il est bon de rire et de s'amuser, de s'abandonner comme un enfant aux plaisirs de l'existence, de se libérer l'esprit en oubliant nos petits tracas!

Conserver une joie de vivre nous permet de profiter pleinement et agréablement de chacune des journées qui nous sont offertes.

Entourons nous d'enfants s'il le faut, et regardons les sourires et jouer; ils sont pleins de lumière. Leur énergie semble sans limite. Chaque minute est vécue avec intensité.

Prenons-les en exemple, ça vaut la peine, car la vie est une expérience tellement grandiose et merveilleuse! Sachons le reconnaître.

Aujourd'hui le sourire nous éclaire le visage, nous donne une force spéciale. Il ouvre la communication d'une façon magique.

En apprenant à sourire, on apprend à nous ouvrir à l'Univers.

Sourions, c'est tellement merveilleux!



## Quelques bons souvenirs

Ferme tes yeux.....Et recule dans le temps....  
Avant internet, Nintendo et le téléphone intelligent....  
Reculer plus loin dans le temps.....

Je parle de jouer à la cachette au crépuscule.

Le bonhomme sept heures.

Le ballon chasseur.

Un million de piqûres de moustiques.

Grimper aux arbres.

Construire des igloos dans des bancs de neige.

Marcher à l'école, quelque soit la température.

Les doigts collants.

Un cornet de crème glacée quand il fait chaud.

La pire humiliation était d'être choisi le dernier dans une équipe.

Des ballons d'eau étaient l'arme ultime.

Des cartons dans les rayons transformaient les vélos en motocyclettes.

Quand personne n'avait un chien de race.

Quand vingt-cinq cents était une allocation raisonnable, et un autre un miracle.

Quand n'importe quel parent pouvait discipliner n'importe quel enfant, ou le nourrir ou l'utiliser pour porter des sacs d'épicerie, et personne, pas même les enfants, ne trouvaient à redire contre ça.

Quand être envoyé au bureau du principal n'était rien comparé à ce qu'il allait arriver à l'étudiant turbulent de retour à la maison.

Pratiquement nous avions peur pour nos vies mais pas à cause de fusillades, drogues, gang de rue, etc...Nos parents et grands-parents étaient une bien plus grande menace!

Retourne juste en arrière et dis-toi « Oui je me rappelle de ça »

Quand les décisions étaient prise en faisant « Ma petite vache à mal aux pattes.... ».

Les erreurs étaient corrigées simplement en disant, « recommence! ».

Les problèmes financiers étaient réglés par celui qui était le banquier au Monopoly.

La chose la plus grave qu'on pouvait attraper du sexe opposée était un feu sauvage.

Avoir une arme à l'école, voulait dire se faire prendre avec un tire pois.

Les éraflures étaient guéries par un bisou.

Recevoir 12 pouces de neige était un rêve réalisé.

Les talents étaient découverts à cause d'un « t'es pas game! ».

Les plus vieux de la famille étaient les pires tourmenteurs, mais aussi les plus féroces défenseurs.

Si tu peux te rappeler tout ceci, alors tu as vécu!!!

## Le secret du Père Noël

Conte de Ann et Dennis Mallet,  
édition Deux coqs d'or

Vous êtes-vous jamais demandé qui est le Père Noël? Je suis sûr que le soir de Noël, lorsque vous êtes couché, vous attendez avec impatience qu'il vous apporte des cadeaux. Vous pensez à lui et vous vous posez beaucoup de questions.

Qui est ce fameux Père Noël? Où habite-t-il? Comment est-il vraiment? Comment parvient-il à se poser sur un toit? Et comment peut-il descendre dans une cheminée avec son énorme sac sur le dos? Comment fait-il pour déposer des cadeaux dans les maisons qui n'ont pas de cheminée? Personne ne connaît vraiment la réponse à toutes ces questions. Le père Noël n'aurait rien d'extraordinaire si on savait tout de lui...

D'ailleurs le Père Noël est un peu magicien, et la magie, ça ne s'explique pas!

Mais je vais vous dire tout ce que je sais de lui: comment il vit et comment il prépare les cadeaux des enfants.

Vous savez déjà à quoi ressemble le Père Noël. Il est gros et gras, avec un visage rouge et souriant, des yeux brillants et un air très gentil. Il a une grande moustache et une longue barbe blanche. Il porte un manteau, un pantalon et un bonnet de velours rouge, bordés de fourrure blanche.

Le Père Noël habite à la montagne, dans les neiges éternelles. Sa maison est perchée au-dessus d'une petite vallée; elle est bâtie en rondins de sapins, coupés par le Père Noël lui-même. C'est une jolie maison avec un toit très pointu, afin que la neige puisse glisser facilement, lorsqu'elle fond au printemps. À gauche de la maison, il y a une grange où habitent les rennes du Père Noël...et à droite, il y a une autre grange immense. C'est là que le Père Noël fait ses réserves de jouets. Si vous croyez que le Père Noël ne travaille qu'à Noël et qu'il a le temps de s'amuser le reste de l'année, vous vous trompez! Au mois de janvier, lui et ses rennes se mettent en vacances, c'est vrai! Mais tous les autres mois de l'année, il faut préparer Noël.

Au début du mois de février, le Père Noël doit remplir sa grange de jouets neufs. C'est une tâche longue et difficile. Heureusement, le Père Noël se fait aider par tous ses amis de la vallée. Chaque famille confectionne une série de jouets. L'une fabrique des ours en peluche, l'autre des poupées, une troisième des chevaux à bascule, une autre encore des trains électriques...Et vous ne verrez jamais d'aussi beaux jouets dans les magasins. Le Père Noël va régulièrement surveiller la fabrication dans les maisons où l'on travaille pour lui. Le soir, en rentrant, il s'assied devant sa table, près du feu, et il inscrit dans son grand livre le nombre de jouets terminés.

Au printemps naissent les bébés rennes. Dès qu'ils sont solides sur leurs pattes, le Père Noël les emmène dans une grande prairie. Il installe des barrières de différentes hauteurs, et il leur apprend à sauter, patiemment. Lorsque les rennes savent sauter toutes les barrières, et qu'ils savent aussi trotter, galoper, virevolter, le Père Noël leur apprend à tirer son traîneau. Ils y arrivent vite, heureusement, car il leur reste à apprendre le plus difficile: voler! Cela leur demande des mois de travail.

Puis, début novembre, le Père Noël choisit parmi les meilleurs rennes, ceux qui l'accompagneront dans sa tournée. Vers la mi-novembre, les amis du Père Noël se mettent à lui fabriquer un traîneau neuf. Le Père Noël profite du mois qui lui reste pour organiser son voyage de la nuit de Noël. Vous savez qu'il commence sa tournée au coucher du soleil, la veille de Noël, et qu'il ne la terminera qu'à l'aube.

Toute la nuit, le Père Noël parcourt le monde en distribuant des jouets chez tous les enfants. Je ne peux pas vous dire comment il s'y prend car cela doit rester un secret... son voyage se termine juste à temps pour que les enfants, en s'éveillant, trouvent des cadeaux au pied de leur sapin. Pour eux, c'est le début d'une merveilleuse journée...et pour le Père Noël, c'est le moment d'aller se coucher. Lui et ses rennes sont si fatigués qu'ils dorment toute la journée et toute la nuit suivante.

Mais au soir du 26 décembre, ils sont frais et dispos pour fêter Noël à leur tour. Et si, par hasard, vous passez dans la vallée cette nuit-là...vous verrez cheminer vers la maison du Père Noël les torches lumineuses de tous ceux qui l'ont aidé. Vous verrez la maison illuminée, les grandes tables couvertes de bonnes choses à boire et à manger, et tard dans la nuit, vous entendrez résonner les rires et les chants des habitants de la vallée du Père Noël.



## Des remèdes maison qui marchent!!

Nos grands-mères avaient toujours des remèdes de leur cru pour soigner les petits bobos quotidiens. Si certains paraissent aujourd'hui farfelus, d'autres ont traversé l'épreuve du temps et sont reconnus par la médecine moderne. En voici quelques-uns.

« J'ai mal à la gorge »

On se gargarise avec de l'eau salée. Il suffit de mélanger 1 cuillerée à table de sel dans 1 tasse d'eau tiède. On se gargarise toutes les heures.

On suce des bonbons. Le fait de suçoter des bonbons ou des pastilles en abondance augmente la production de salive et hydrate la gorge. Les pastilles au citron sont particulièrement efficaces.

« J'ai un rhume »

On avale une soupe au poulet. Ce remède réconfortant a récemment été étudié par des scientifiques américains, qui ont conclu que la soupe au poulet aurait des propriétés anti-inflammatoires qui combattent les effets secondaires du rhume. Et si grand-mère n'est pas à notre chevet pour nous préparer la recette familiale, on se contente d'une soupe en boîte, elles ont les mêmes propriétés sauf le goût, bien sûr.

On mange de l'ail. L'allicine, la substance qui donne à l'ail son odeur si caractéristique, a des propriétés antibactériennes et antivirales. On peut le consommer cru, légèrement cuit ou sous forme de gélules. Attention: l'ail peut avoir des interactions avec les anticoagulants et les médicaments destinés aux personnes diabétiques.

« Je tousse sans arrêt »

On se prépare un sirop maison. On mélange à parts égales de la glycérine liquide (en pharmacie), du miel liquide, du jus de citron et un alcool fort (rhum, cognac ou autre). Le miel a un effet adoucissant pour la gorge et le citron l'hydrate en stimulant les glandes salivaires.

On boit un sirop d'oignon. La recette: faire bouillir cinq ou six oignons, recueillir l'eau de cuisson et ajouter du miel liquide. L'oignon a été moins étudié que son cousin l'ail, mais on croit qu'il serait lui aussi un stimulant du système immunitaire.

« J'ai mal au coeur »

On prend du gingembre. Des études récentes ont démontré que le gingembre est efficace pour combattre la nausée. Les capsules de gingembre sont les plus puissantes, mais on peut aussi préparer une tisane avec du gingembre fraîchement râpé. Attention: le gingembre peut avoir des interactions notamment avec les anticoagulants et les médicaments destinés aux diabétiques.

## Chou, lequel choisir?



**Chou vert:** Chouchou des salades, il est aussi parfait dans les bouillis et les soupes, ou simplement braisé avec des lardons.

**Chou rouge:** Son goût est semblable à celui du chou vert. Surtout utilisé pour sa belle couleur, il est excellent en salade et braisé avec des pommes. Il n'aime pas le vinaigre, qui le fait se décolorer. Par contre, l'ajout d'un ingrédient acide (jus de citron) à l'eau de cuisson avive sa couleur.

**Chou de Savoie ou chou de Milan:** ses feuilles frisées, plus tendres, plus douces et un peu plus grandes que celles du chou vert, en font le candidat idéal pour les cigares au cou et le chou farci. On peut l'utiliser aussi pour les soupes, les sautés et les braisés.

**Achat et conservation:** on conserve les choux verts et rouges de 2 à 3 semaines au réfrigérateur dans un sac en plastique perforé. Plus fragile, le chou de Savoie se conservera 5 à 7 jours. Râpés et blanchis pendant 1 minutes, les choux se garderont jusqu'à 1 an au congélateur.



## Un mot pour remercier grand-mère

Très chère grand-mère,

Je vous ai toujours aimée, grand-maman, pour vos façons d'être, douces et aimantes.

Vous avez toujours eu le tour de rendre plus brillantes les journées les plus ordinaires.

Vous êtes une femme honnête et sincère, belle, gentille et vraie.

Je vous admire depuis que je suis petite fille.

Vous m'avez donné beaucoup de cadeaux uniques, mais celui dont je me souviens le plus

Est un cadeau que je chéris depuis que je suis toute petite.

Ce merveilleux et charmant présent n'était pas une perle ou une pièce d'or.

Ce n'était pas un diamant ni une pierre précieuse, et il ne pouvait pas être acheté ni vendu.

Ce n'était pas un porte-bonheur qui pouvait être enfoui dans ma poche.

Ce n'était pas un collier en argent ou un coûteux médaillon en or.

Il n'avait pas d'étiquette de prix. Sa valeur ne peut pas être mesurée.

Tout au long de ma vie, c'est une chose à laquelle j'ai toujours beaucoup tenu.

Ce cadeau est unique, le seul en son genre, et sa beauté défie toute comparaison.

Il remplit ma vie d'espoirs et de rêves, il chasse mes peurs.

Il vous a été donné il y a très longtemps, envoyé par le Seigneur là-haut.

Il vous l'a confié pour en prendre soin et l'élever avec amour.

Je vous remercie pour mon cadeau préféré qui a une valeur inestimable.

Je l'ai reçu le jour de ma naissance, ma belle, ma précieuse mère.

Gina Antonios

Extrait du livre : Bouillon de poulet pour l'âme de Grand-maman.



## Chantons ensemble...

### Pot pourri de Noël

Au petit trot s'en va le cheval avec ses grelots  
Et le traîneau joyeusement dévale à travers les coteaux  
Dans le vallon s'accroche l'hiver mais le ciel est bleu  
Ah! Qu'il fait bon faire un tour au grand air comme des amoureux.



Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver  
Qui s'en va sifflant, soufflant dans les grands sapins verts  
Oh! Vive le temps, vive le temps, vive le temps d'hiver  
Qui rapporte aux vieux enfants leurs souvenirs d'hier  
Joyeux, joyeux Noël aux milles bougies  
Quand chantent vers le ciel les cloches de la nuit  
Oh! Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver  
Boule de neige et Jour de l'An et Bonne Année grand-mère.



On l'appelait Nez Rouge, ha! Comme il était mignon  
Le p'tit renne au nez rouge, rouge comme un lumignon  
Son p'tit nez faisait rire, chacun s'en moquait beaucoup  
On allait jusqu'à dire, qu'il aimait boire un p'tit coup  
Une fée qui l'entendit pleurer dans le noir  
Pour le consoler lui dit: Viens au paradis ce soir  
Comme un ange Nez Rouge, tu conduiras dans le ciel  
Avec ton p'tit nez rouge, le chariot du Père Noël

Petit Papa Noël, quand tu descendras du ciel  
Avec des jouets par milliers, n'oublie pas mon petit soulier  
Mais avant de partir, il faudra bien te couvrir  
Dehors, tu vas avoir si froid, c'est un peu à cause de moi



Mon beau sapin, roi des forêts, que j'aime ta parure  
Quand par l'hiver, bois et guérets, sont dépouillés de leurs attraits  
Mon beau sapin, roi des forêts, tu gardes ta parure.

Sur la route, pa ra pa pa pam, petit tambour s'en va, pa ra pa pa pam  
Il sent son cœur qui bat pa ra pa pa pam, au rythme de ses pas, pa ra pa pa pam  
Ra papa pam, ra pa pa pam, oh! Petit tambour pa ra pa pa pam  
Où où vas-tu? Pa ra pa pa pam ra pa pa pam

Oh! Quand j'entends chanter Noël, j'aime à revoir mes joies d'enfant  
Le sapin scintillant, la neige d'argent, Noël mon beau rêve blanc  
Oh! Quand j'entends sonner au ciel, l'heure où le bon vieillard descend  
Je revois tes yeux clairs, maman et je songe à d'autres Noël blancs.



Moi, j'ai vu petite maman, hier soir, en train d'embrasser le Père Noël  
Ils étaient sous le gui et me croyaient endormi  
Mais sans en avoir l'air, j'avais les deux yeux entrouverts  
Ah! Si papa était v'nu à passer, je m'demande ce qu'il aurait pensé  
Aurait-il trouvé naturel, parce qu'il descend du ciel  
Que maman embrasse le Père Noël.

Écoutez les clochettes, du joyeux temps des fêtes  
Annonçant la joie de chaque cœur qui bat  
Au royaume du Bonhomme Hiver  
Sous la neige qui tombe, le traîneau vagabonde  
Semant tout autour des chansons d'amour  
Au royaume du Bonhomme Hiver



## Recettes

### Tomates au fromage

12 tomates, 2 tasses de fromage cottage, 1/2 piments vert haché fin; 2 échalotes vertes hachées; 1 gousse d'ail hachée; 1 c. à soupe de basilic séché; sel et poivre.

Couper les tomates en deux et les évidées. Les renversées dans une assiette pour les laisser égouttées. Préparer la farce en mélangeant tous les ingrédients et en farcir les tomates. Servir.



Suggestion de Katia Kosulja

### Mélange pour tourtières

3 livres de porc haché; 1 1/2 tasse d'eau; 1 1/2 tasse d'oignon haché finement; 2 gousses d'ail émincées; 1 1/2 c. à thé de sel; 1 c. à thé de sarriette séchée; 1/2 c. à thé de chaque thym, poivre, clou de girofle moulu; 1 feuille de laurier; 1 tasse de purée de pomme de terre.

Dans une casserole épaisse, mélanger porc, eau, oignons, ail. Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition en brassant pour défaire la viande. Ajouter les épices. Baisser le feu et laisser mijoter en brassant à l'occasion pendant 2 heures. Retirer la feuille de laurier. Incorporer la purée de pomme de terre, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Suggestion de Ginette Fleury



### Gâteau coco-ananas

2 c. à soupe de beurre; 2 c. à soupe de sucre; 2 œufs; 1 tasse de farine à pâtisserie; 1 c. à thé de poudre à pâte.

Garniture: 1 1/2 tasse d'ananas broyés égouttés; 2 œufs battus; 1/2 tasse de sucre; 2 tasses de noix de coco râpé.

Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients dans l'ordre donné en mélangeant ensemble farine et poudre à pâte. Bien mélanger. Étendre la pâte dans un moule carré et recouvrir d'ananas. Mélanger les œufs, le sucre et la noix de coco. Recouvrir les ananas de ce mélange. Cuire au four à 350F 50 minutes.

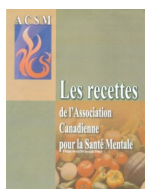
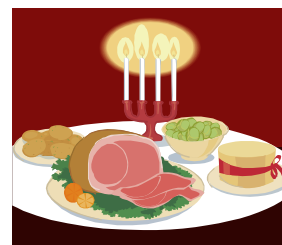
Suggestion de Katia Kosulja



**Cuisiner suppose une tête légère...**

**Un esprit généreux...**

**Et un cœur large**



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

## L'ENVOLÉE

### L'argent n'achète pas tout



On peut acheter le plaisir	mais pas l'amour...
On peut acheter un spectacle	mais pas la joie...
On peut acheter un esclave	mais pas un ami...
On peut acheter une femme	mais pas une épouse...
On peut acheter une maison	mais pas un foyer...
On peut acheter des aliments	mais pas l'appétit...
On peut acheter des médicaments	mais pas la santé...
On peut acheter des diplômes	mais pas la culture...
On peut acheter des livres	mais pas l'intelligence...
On peut acheter des tranquillisants	mais pas la paix...
On peut acheter des indulgences	mais pas le pardon...
On peut acheter de la terre	mais pas le Ciel...



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

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

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

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

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

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

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

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

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

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

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

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

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

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

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

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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