

# L'ENVOLÉE

Février 2012

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Dans cette édition nous aborderons deux sujets, l'amour et la nutrition. Ces deux sujets se rejoignent, ne dit-on pas « Vivre d'amour et d'eau fraîche! » et « Dis-moi ce que tu mange je te dirai ce que tu es ».

Vous trouverez à la page 5 un petit test qui vous fera découvrir si vous êtes du type « petit oiseau » « clandestine » ou « sensuelle ».

Mais d'abord voici un résumé de l'article de Marie Portelance paru dans Mieux Être (août 2010)

## Manger par faim du corps ou par faim du cœur?

Mais qu'est-ce qui nous pousse à vider un sac de biscuits ou à grignoter toute la journée? Certainement pas la faim. On peut manger par faim, ou par gourmandise. On peut aussi manger par compulsion, pour anesthésier un état émotionnel désagréable ou une angoisse. Manger pour ne pas avoir mal en dedans.

Déloger la racine du mal. Plusieurs méthodes sont fort utiles pour changer notre comportement indésirable par rapport à la nourriture. Cependant, le travail sur le « comportement alimentaire » est essentiel, mais il risque d'être stérile s'il n'est pas accompagné d'un travail en profondeur, d'ordre affectif.

Faim du corps ou faim du cœur? Personnellement, je suis plus encline à engloutir de la mauvaise bouffe quand je me retrouve avec un horaire vide. Personne d'autre que moi à m'occuper! Devant ce vide, je ressens un sentiment de ne rien valoir. Pour ne pas sentir ce vide, le sac de « chips » est idéal.

Un ami me parlait du sentiment d'abandon qui avait ressurgi du fond de son passé depuis la mort de ses parents. Il s'est rendu compte que c'est par le fromage, le bon vin et les autres denrées caloriques qu'il anesthésie le mieux sa souffrance affective. Quand on mange, le cerveau sécrète des substances qui ont un effet de détente et de plaisir.

Prendre soin de nos blessures. Que ce soit pour amoindrir notre insécurité affective, notre stress, notre manque d'amour ou notre solitude. Que ce soit pour étouffer notre ennui, notre manque d'estime de soi ou nos déceptions, notre lutte avec la nourriture sera épuisante et sans fin si nous ne nous occupons pas des blessures de fond. Prendre soin de nos manques et des maux du cœur demande beaucoup d'investissement de soi. Avons-nous le courage de faire une véritable rencontre avec nous-mêmes? Accepter de ressentir la souffrance reste un grand défi.

Besoin d'amour ou de chocolat? Comme dit ma mère: « C'est à écouter l'enfant blessé qui pleure qu'on fini par comprendre ce dont il a besoin ». Alors, la prochaine fois que la crème glacée vous appellera, écoutez donc enfin votre cœur, et ce, même si la douleur est poignante. C'est cette douleur qui vous dira si vous avez besoin de manger ou de vous occuper de votre manque d'amour.

### SOMMAIRE:

Manger par faim du corps ou par faim du cœur?	Dis-moi comment tu manges...(suite)
Pleurer fait du bien	Les 4 principes de la spiritualité
Mot de la directrice	Bibliothèque
Le bonheur « Cadeau de la Vie »	Amusons-nous un peu
Six moyens d'être plus heureux....	La santé en jeu
Dis-moi comment tu manges...	Recettes
	Nos coordonnées



Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Pleurer fait du bien

Un vieux sage africain à qui l'on demandait quel était le message qu'il avait à apporter à l'homme blanc répondit: « **Laissez couler vos larmes.** »

Il faisait remarquer à quel point les Occidentaux, les hommes surtout, étaient d'immense réservoirs de larmes non versées.

Il soulignait fort judicieusement que ces larmes se transmettaient à la génération suivante et que, tôt ou tard, elles devraient être versées.

Fuyez-vous toutes les situations qui pourraient faire monter à vos yeux des larmes libératrices?

Avez-vous peur que votre peine soit sans fond, que vos larmes ne se tarissent jamais?

Avez-vous peur de paraître faible?

C'est faire preuve de courage que d'accepter de se laisser aller à pleurer.

Si vous avez peur de perdre le contrôle, fixez-vous une limite. Vous pouvez vous autoriser une demi-heure ou une heure de larmes et passer ensuite à autre chose. La tristesse n'est pas là pour rien, et vos larmes en sont l'expression.

Les larmes précèdent la joie. Si j'ai de la difficulté à accepter la présence des larmes chez moi ou chez les autres, je prends le temps de méditer là-dessus. C'est important!

Source: [www.aujardindelamitie.com](http://www.aujardindelamitie.com)



## Mot de la directrice

En 1998, la vie a remis sur mon chemin, un homme que je connaissais depuis des années, car il était notre marchand d'huile à chauffage à la maison, on chantait aussi à l'église et faisons de la pastorale ensemble.

Une grande amitié s'est installée entre nous. J'allais au chalet, je l'aidais dans les travaux ménagers et aussi dans le sarclage des plantes magnifiques qu'ils y avaient sur ce terrain immense. J'allais aussi à la maison lui tenir compagnie et il venait aussi chez moi avec son « Cadillac », comme il se plaisait à surnommer son automobile. Son plaisir était de jaser sur différent sujet car Joachim lisait les journaux à tous les jours, il était au courant de toute l'actualité et il y faisait les mots croisés. Il pouvait vous faire rire autant que vous émouvoir; c'était un homme très spécial, comme il ne s'en fait guère aujourd'hui. Son hobby préféré était le jeu de Scrabble, très bon pour sa mémoire.

Cet homme aurait pu être mon père car nous avons 33 ans de différence et souvent il me demandait qu'est-ce que je faisais avec un vieillard (comme il se plaisait à dire) et je lui répondais que l'amitié qui nous unissait était là non par hasard car Lui en haut en avait décidé ainsi.

J'ai aimé cet homme comme mon père, car je n'en ai pas eu un très longtemps dans ma vie, alors j'ai profité de cet amitié au maximum durant plus de 9 ans, à toutes les semaines, et cela jusqu'à mon AVC en août 2009. On s'appelait mais ce n'était plus pareil, j'étais très limitée dans ma manière de me déplacer et les limites étaient là très frustrantes pour moi, d'où mon éloignement de cet homme que j'appréciais au plus haut point. Je ne voulais pas qu'il me voit si diminuée.

Le 12 avril 2010, j'ai assisté à la fête de ses 100 ans. Comme j'étais heureuse de le revoir, même si mes capacités n'étaient plus les mêmes. Peu de mois après Joachim s'est envolé tout doucement sans bruit pour aller retrouver les siens: sa très chère épouse dont il avait partagé la vie un peu plus de 60 ans (femme exceptionnelle dont on parlait très souvent car cela lui faisait beaucoup de bien) ainsi que Gabriel, Guy et sa fille chérie. Vous allez me dire que c'est long 100 ans mais Joachim Mongrain avait le cœur d'un jeune homme et c'est pourquoi je vous présente un texte écrit par celui que la vie n'avait pas épargnée et qui malgré tout parlait du bonheur d'une façon très spécial. Voici ce si beau texte...

Francyne Desjardins, directrice

## Le Bonheur « Cadeau de la Vie »

Joachim Mongrain

### L'on se demande souvent d'où vient le Bonheur?

Je pense qu'il est un héritage remontant aussi loin qu'à la création de l'homme, alors que Dieu lui-même d'après la bible se dit « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. » Et il lui créa une compagne « Ève », la femme, ce trésor qui a perpétué l'humanité jusqu'à nos jours.

La bonté d'une femme est sans mesure, par son immense générosité, elle contribue encore au bonheur des humains.

La femme, dès la certitude qu'elle est enceinte, le bonheur l'envahit et se poursuit jusqu'à la naissance qui est un comble de réjouissance. La maman choie son bébé, le nourrit de son sein, le caresse, le dore, l'aime car il est une partie d'elle-même, et son époux est rayonnant devant cette démonstration de bonheur.

Ce petit être va s'éveiller à la vie, commencer à gazouiller, à marcher et à parler, puis quitter pour aller à l'école se faire instruire sous l'œil attentif de ses parents et de ses enseignants pour finalement devenir adulte et prendre place dans la société, suivant les talents qu'il a su développer. Quel bonheur!

Les femmes de lettres les plus instruites comme les spécialistes en recherche, les inventeurs, tous commencent ainsi. Par l'assiduité aux études et plus tard au travail choisi, ils contribueront au bonheur de la société.

Il ne faudrait jamais oublier que le bonheur de chaque famille fait le bonheur d'une nation entière.

Le bonheur est le fruit de l'amour...amour de soi, amour des autres, se parler, s'apprécier, un bon mot pour souligner le bonheur procuré par le geste posé de quelqu'un à notre égard, va toujours réjouir les personnes concernées et contribuer à rendre la vie plus agréable.

Puis le temps passera, viendras les épreuves de la vie, le départ d'êtres aimés qui nous ont choyés, qui ont participé à notre bonheur, ce sera pénible en effet mais en considérant par la pensée, tout ce qu'ils nous ont donné de bonheur, nous serons consolés et sachant qu'ils vont être récompensés au centuple pour tout le bien, tout le bonheur qu'ils nous ont procuré durant leur vie, notre cœur respirera à nouveau le bonheur dont ils nous ont tant comblés

En résumé, le bonheur, c'est le fruit du travail, de l'amour des uns avec les autres.

Le Bonheur, c'est l'Amour, c'est la Vie, c'est un Cadeau précieux et c'est accessible à tous et à tout âge!

### Le Bonheur, c'est la Santé Mentale à son comble



## Six moyens d'être plus heureux et en meilleure forme

Tiré du livre du Dr Arthur Ulene, « Feeling fine », paru dans Selection Reader's Digest.

Être bien dans sa peau, c'est connaître ses sentiments et en tenir compte. C'est vivre dans un monde trépidant sans se laisser submerger par le stress. C'est bien connaître son corps et l'utiliser avec plaisir. C'est également cesser de croire à la forme physique absolument parfaite, au contrôle de soi total, à la relaxation idéale. Car très peu sont faits pour atteindre ces sommets.

Il faut prendre sa vie en main et accepter de veiller sur sa santé. Pour être bien dans sa peau, il faut s'occuper de son corps et trouver le moyen d'exprimer ses émotions. Il faut savoir se soigner et aussi se choyer.

Voici six suggestions pour vous aider à vivre plus heureux et en meilleure forme.

\* **Sortez de la routine.** Avez-vous jamais eu envie de lire au lit toute la nuit, mais éteint la lumière à votre heure habituelle? Avez-vous jamais eu envie d'un steak au petit déjeuner, mais fini par manger des œufs? Nous vivons tous avec des contraintes. Voici donc venu le moment de rompre avec vos vieilles habitudes. Dressez la liste des habitudes dont vous voulez vous défaire. Aujourd'hui, demain, faites une ou deux de ces choses que vous n'avez jamais osé faire.

\* **Éveillez vos sens.** Regardez une surface qui vous est familière – une porte, une feuille, le dos de votre main. Regardez-la de près. Demandez à quelqu'un que vous aimez bien de vous gratter le dos, ou massez lentement vos tempes pendant quelques minutes et voyez à quel endroit précis ce massage vous procure la plus grande détente. Ce ne sont là que quelques occasions d'éveiller vos sens. Essayez-les.

\* **Manifestez votre approbation.** Un ami que j'estime beaucoup m'a dit dernièrement à quel point certains membres de mon personnel étaient découragés de déployer tant d'efforts sans jamais recevoir la moindre marque d'intérêt ni de reconnaissance. « Mais bien sûr que j'apprécie leur travail », ai-je répondu. « Alors montre-le! »

Avant, quand mes enfants terminaient leurs exercices de musique, je leur demandais toujours pourquoi ils ne travaillaient pas un peu plus longtemps. Maintenant, j'essaie plutôt de leur dire qu'ils ont bien joué. Depuis que j'ai adopté cette attitude, je trouve la vie beaucoup plus belle. Les gens sont beaucoup plus gentils...ou c'est peut-être moi!

\* **Dépensez un peu.** Pour vivre heureux, il n'est pas nécessaire d'être riche à millions. Il suffit d'apprendre à bien dépenser chaque dollar.

Combien de fois, ayant trouvé par hasard un petit cadeau qui aurait certainement fait plaisir à un ami, avez-vous décidé de ne pas l'offrir parce qu'il ne coûtait qu'un dollar? Combien de fois vous êtes-vous privé d'un achat d'un dollar parce que vous n'en aviez pas absolument besoin? Accordez-vous donc un dollar aujourd'hui et voyez combien de satisfaction vous pouvez en retirer. Offrez une tasse de café à quelqu'un, une fleur, vous verrez à quel point vous en serez content.

\* **Gâtez-vous tout de suite.** Avez-vous mis en réserve des plaisirs dont vous pourriez profiter maintenant? N'attendez pas. Il y a 15 ans, j'ai acheté trois excellentes bouteilles de champagne. Toutes ces années, je les ai conservées précieusement. Un jour, un ami m'apprit que le champagne pouvait se gâter si on le gardait trop longtemps. Le soir même ma femme et moi avons fait sauter les bouchons. Deux des bouteilles n'étaient pas buvables et la troisième l'était à peine! Nous avons alors appris, à nos dépens, que les prétendus trésors de la vie n'ont aucune valeur si on ne s'en sert pas.

\* **Suivez votre intuition.** « Quarante-cinq dollars », disait l'artiste. Mon cœur battait lorsque je regardais la toile. Ce n'était pas un Van Gogh, mais cette peinture, exprimait toutes les émotions que Paris m'inspirait. Pourtant, mon sens pratique me disait que c'était trop cher. « Trente-cinq dollars », dis-je. « Quarante-cinq », répéta l'artiste du ton de celui qui ne veut pas marchander. Mon cœur me disait « achète ». Mon sens pratique disait « poursuis ton chemin ». J'ai hésité, puis j'ai repris ma toute et quitté Paris. Après, pendant des mois, j'ai regretté ma décision. En fin de compte, je n'ai pas tout perdu puisque j'ai appris une chose importante : prêter une plus grande attention à mes émotions.

Il y a dans la vie des moments privilégiés où nos émotions cherchent à se faire entendre. Laissez-les s'exprimer, même si elles vous poussent à changer vos projets à la dernière minute. Si le cœur vous en dit, courez au lieu de marcher, embrassez un ami que vous n'avez pas l'habitude d'embrasser. Plus vous laisserez libre cours à vos sentiments, plus vous vivrez des moments heureux.

**Dis-moi comment tu manges...**

Par: Leigh Felesky

Ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui compte. Comment vous le mangez est tout aussi important.

Que votre priorité soit de garder la forme, de fuir les glucides ou de vous régaler de mets succulents, vous pouvez améliorer votre rapport à l'alimentation en observant votre façon de manger. Une relation saine avec la nourriture renforcera votre confiance en vous et vous aidera à aimer votre corps. Découvrez quel type de mangeuse vous êtes et apprenez à composer avec les émotions que suscitent en vous les aliments. Choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre situation et voyez les résultats à la page suivante

Il est 14h30 et vous avez une fringale. Vous:

- A- ne mangez jamais l'après-midi
- B- engouffrez discrètement une poignée de bonbons
- C- grignotez des bâtonnets de carottes ou des craquelins et du fromage
- D- demandez à vos collègues s'ils ont des restes de lunch
- E- relisez votre dernier guide de régime et succombez à un sac de croustilles!

Pendant un rendez-vous galant au restaurant, vous:

- A- commandez un mets léger, car vous ne voulez pas trop manger
- B- mangez peu au resto et grignotez une fois à la maison
- C- commandez un mets qui vous semble délicieux et sain
- D- commandez un plat simple, comme un filet de poisson pané avec des frites
- E- respectez votre régime et commandez une salade, la vinaigrette à part

Comment mangeriez-vous une pointe de pizza achetée le midi?

- A- je ne mangerais que le fromage et la garniture - je n'ai pas besoin des autres calories
- B- sur le pouce, soit dans ma voiture ou en marchant vers mon prochain rendez-vous
- C- assise au comptoir où je l'ai achetée
- D- en vitesse. Plus vite je suis rassasiée, plus vite je peux reprendre mes occupations
- E- je serais dévorée par la culpabilité, mon régime viendrait de prendre le bord...

Vous invitez 5 amis à dîner. Vous:

- A- cuisinez d'énormes quantités de nourriture, mais n'avez vous-même que quelques bouchées
- B- mangez avant l'arrivée des invités, puis ne grignotez qu'un peu de salade en leur compagnie
- C- préparez et savourez des plats succulents et nutritifs
- D- commandez du resto - c'est facile et tout le monde est content
- E- laissez tomber votre dernier régime

Qu'apprendrait une jeune fille à vous regarder manger?

- A- à manger le moins possible
- B- à ne pas trop manger, surtout en public
- C- à bien s'alimenter et à savourer chaque bouchée
- D- à manger ce dont elle a envie quand elle a faim
- E- à toujours se priver - les régimes sont la seule façon de rester mince

## Dis-moi comment tu manges... (suite)

### Quel est votre profil alimentaire?

#### Majorité de « A » le petit oiseau

Vous ne faites que chipoter sans jamais vous rassasier. Plus vous vous privez, plus votre estomac rétrécit et moins vous avez faim. Vous devez absorber suffisamment de nutriments pour maintenir un poids santé. Réintégrer lentement les aliments que vous aimez. « Dites-vous que c'est bien de manger et de savourer chaque bouchée. »

#### Majorité de « B » la clandestine

Vous cachez souvent de la nourriture pour la manger en secret? Vous n'êtes pas la seule. De nombreuses raisons, dont la honte, poussent les gens à camoufler leur nourriture. « Votre père vous comparait peut-être à un trou sans fond si vous mangiez avec appétit aux repas ». Montrez-vous sous votre vrai jour. Après tout, si vous méritez vos bâtons de réglisse lorsqu'ils sont dans votre tiroir, pourquoi ne pourriez-vous pas en profiter s'ils sont en vue sur votre bureau? Les aliments devraient servir à vous nourrir, et non à gérer vos émotions. Au besoin, un soutien professionnel pourrait vous aider à recadrer votre perception de l'alimentation.

#### Majorité de « C » la sensuelle

Bravo! Du potage jusqu'aux profiteroles, manger agrmente votre vie. Votre façon de savourer lentement chaque bouchée vous évite de manger trop, ou trop peu. Partagez votre enthousiasme avec notre entourage. Pourquoi ne pas répandre la bonne nouvelle, vous qui appréciez la beauté, l'arôme et la valeur nutritive de tous les aliments!

#### Majorité de « D » la survivante

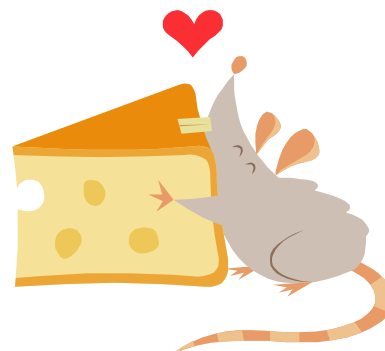
Votre but est de vous mettre quelque chose dans l'estomac. Tant que c'est simple et comestible, vous êtes heureuse. Vous préférez prendre vos repas en vitesse pour pouvoir retourner à vos occupations. n'oubliez pas d'équilibrer votre alimentation. Prenez le temps de ressentir l'effet que la nourriture produit en vous, tout en ayant une agréable conversation.

#### Majorité de « E » la régimaniaque

À l'affût du tout dernier régime, vous passez de l'engouement à la déception sans jamais savourer vos repas. Réapprenez à aimer la nourriture. Les régimes qui se succèdent pendant des années peuvent être néfaste pour la santé. « Si vous privez votre corps d'un nutriment il trouvera bien un moyen de le récupérer plus tard. » Pour adopter de saines habitudes alimentaires, vous devez retrouver le plaisir de manger. Si vous avez du mal à le faire, consultez.

Source: Revue Châtelaine hors série 2007

**Dites-vous que c'est bien de manger et savourez chaque bouchée!**

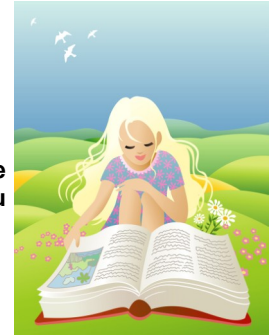


## **Les quatre principes de la spiritualité**

**Le premier principe :**

**« Quiconque vous rencontre est la bonne personne ».**

Ceci signifie que personne n'arrive dans notre vie par hasard. Toute personne avec qui nous entrons en contact, est là pour nous enseigner quelque chose ou pour nous aider à améliorer une situation présente.



**Le second principe :**

**« Peu importe ce qui est arrivé, c'est la seule chose qui pouvait arriver ».**

Rien, absolument rien de ce que nous avons expérimenté n'aurait pu être autre chose, même le moindre détail. Il n'y a pas de « Si seulement j'avais agi autrement...ça aurait été différent ». Non. Ce qui s'est passé est la seule chose qui aurait pu et a dû prendre place dans notre vie pour apprendre la leçon et avancer. Chacune des circonstances de notre vie est absolument parfaite, même si cela défie notre compréhension et notre ego.

**Le troisième principe :**

**« Chaque moment est le bon moment ».**

Toute chose commence exactement au bon moment, ni trop tôt ni trop tard. Quand nous sommes prêts pour quelque chose de nouveau dans notre vie, c'est là, prêt à débiter.

**Quatrième et dernier principe :**

**« Ce qui est terminé, est terminé ».**

C'est simple. Lorsque quelque chose se termine dans notre vie, cela aide notre évolution. C'est pourquoi, enrichis pas l'expérience, il vaut mieux lâcher prise et avancer.

Si ces mots touchent une corde sensible, c'est que vous rencontrez les exigences et comprenez que même un flocon de neige ne tombe accidentellement au mauvais endroit.

**Soyez bon pour vous-mêmes. Aimez tout de votre être. Soyez toujours heureux.**

### **Pensée à méditer...**

**Il n'existe pas de meilleur exercice pour le cœur que de se pencher pour aider quelqu'un à se relever.**

**John A. Holmes, poète américain**



## Bibliothèque



Notre bibliothèque vous suggère les excellents livres de la collection

“Un bouillon de poulet pour l’âme” ce sont des faits vécus qui font du bien, réconfortent ou donnent du courage.

Tous ces textes ont été recueillis par Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Hanoch McCarty et Meladee Mccarty.

Disponible à notre bibliothèque:

- Un bol de bouillon de poulet pour l’âme - tome 1-2-3-4
- Bouillon de poulet pour l’âme des aînés

Dans la même tendance:

- Chocolats pour l’âme d’une femme, de Kay Allenbaugh
- Petites douceurs pour l’âme, de Jack Canfield



## Amusons-nous un peu...

Mot mystère: Aimer

Mot de 9 lettres \_\_\_\_\_

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

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





## Fruits et légumes

Trouvez le fruit ou le légume qui répond le mieux à la question.

1. Le fruit porté par les anglais \_\_\_\_\_
2. Le légume qui manque toujours son coup \_\_\_\_\_
3. Le légume le plus lourd \_\_\_\_\_
4. Le légume qui a la meilleure vision \_\_\_\_\_
5. Le fruit préféré des sportifs \_\_\_\_\_
6. Le fruit le plus coloré \_\_\_\_\_
7. Le fruit le plus ponctuel \_\_\_\_\_
8. Le fruit que l'on chante \_\_\_\_\_
9. Le fruit que l'on porte par temps frais \_\_\_\_\_
10. Le légume qui fait vivre les gynécologues \_\_\_\_\_
11. Le fruit le plus apprécié du prisonnier \_\_\_\_\_
12. Le légume qui exprime la douleur \_\_\_\_\_
13. Le fruit préféré des sorcières \_\_\_\_\_
14. Le légume qui défend le mieux sa cause \_\_\_\_\_
15. Le légume qui désigne un mauvais film \_\_\_\_\_
16. Le fruit que l'on reçoit comme prix \_\_\_\_\_
17. Le légume qui ment le plus \_\_\_\_\_
18. Le légume préféré de « Jeannot Lapin » \_\_\_\_\_
19. Le fruit préféré de Mario Tremblay \_\_\_\_\_
20. Le fruit préféré de « Roquet Belles Oreilles » \_\_\_\_\_

1. melon 2. patate 3. pois 4. lentilles 5. pêche 6. orange 7. datte 8. pomme 9. kiwi  
10. champignon 11. lime 12. ail 13. citrouille 14. avocat 15. navet 16. citron 17. piment  
18. carotte 19. bleuet 20. clementine

## Charivari

Replacer les lettres dans le bon ordre afin de découvrir 10 mots se rapportant à l'ACSM.

1- SOOTNIAAISC

2- ENMALTE

3- NENIRPOTEV

4- HURENBO

5- RESNIPEDOS

6- ENAST

7- TLRNOIEA

8- ROUCS

9- XERCCIEE

10- OFANCNCEI

## La santé en jeu

Par: Hélène Laurendeau, diététiste

Mars, mois de la nutrition. Une belle occasion de vérifier nos connaissances en alimentation. À cette effet, voici 10 énoncés qui, exacts ou erroné, n'en font pas moins partie de la croyance populaire. Et vous, qu'en pensez-vous?

Bien se nourrir coûte plus cher. Faux. Il existe une foule d'aliments riches en éléments nutritifs qui sont peu coûteux et ce, dans chaque groupe alimentaire. Ainsi, les abats, les légumineuses et les œufs, le lait, les pommes de terre, les carottes et les pommes, le gruau, les pâtes et le pain sont quelques exemples d'aliments aussi abordables que nutritifs.

Les gens qui ont un taux de cholestérol sanguin élevé ne feront pas nécessairement une crise cardiaque. Vrai. Ce n'est pas parce qu'une personne a un taux élevé de cholestérol sanguin qu'elle aura automatiquement des problèmes cardio-vasculaires. Plusieurs autres facteurs de risque sont reliés aux troubles cardiaques; parmi ceux-ci, on retrouve le tabagisme, la haute tension artérielle, le facteur génétique, le diabète, l'obésité, et la sédentarité. Et quand on présente plusieurs de ces facteurs, on est plus à risque.

Il y a de bons et de mauvais aliments. Faux. Aucun aliment n'est bon ou mauvais en soi. C'est plutôt l'ensemble de notre alimentation que l'on doit considérer. Si l'on a une alimentation variée et équilibrée, on peut à l'occasion consommer des aliments ayant une valeur nutritive moindre. N'oublions pas que manger peut aussi être un plaisir!

« Couper » les viandes rouges, c'est manger mieux. Faux. La viande rouge peut faire partie d'une bonne alimentation. Il existe d'ailleurs des avantages nutritionnels à inclure les viandes au menu car elles sont une importante source de fer et de zinc, deux nutriments que les canadiens ne semblent pas consommer en quantité suffisante. En optant pour des coupes maigres et des portions raisonnables, on gagne sur tous les tableaux!

Pour notre santé, mieux vaut choisir la margarine plutôt que le beurre. Faux. La margarine régulière, tout comme le beurre, contient 80% de gras. Une récente étude démontre que la consommation de beurre dans une alimentation variée n'a pas d'influence sur le taux de cholestérol sanguin et qu'à cet égard, manger du l'un ou l'autre ne fait pas de différence. Comme en toute chose, l'important c'est de ne pas abuser.

Les gras saturés ne proviennent pas tous de sources animale. Vrai. Les huiles végétales contiennent toutes une certaine quantité de gras saturés et lorsqu'elles subissent l'hydrogénation, un procédé qui transforme une huile végétale liquide en un produit qui demeure solide à la température de la pièce, elles deviennent plus saturées. L'hydrogénation produit également des gras insaturés indésirables. Pour détecter le gras hydrogéné, il faut donc bien lire la liste des ingrédients sur les emballages de produits.

Le cholestérol est essentiel à notre organisme. Vrai. Le cholestérol est essentiel au développement du cerveau, au maintien des tissus, à la fabrication de la vitamine D et même à la production d'hormones sexuelles. Nous ne pourrions pas survivre sans cholestérol.

Le lait, c'est seulement pour les enfants. Faux. Le lait et les produits laitiers sont les meilleures source de calcium. Et on a autant besoin de calcium après l'enfance que pendant, pour conserver des os solides et aider à prévenir l'ostéoporose. N'oublions pas qu'à l'âge adulte notre squelette se renouvelle tous les 7 ans.

Plus on consomme de cholestérol, plus on en retrouve dans notre sang. Faux. Chez la majorité des gens, il existe un contrôle entre le cholestérol que l'on produit et celui que l'on mange, de sorte que le taux de cholestérol sanguin reste relativement constant.

Les aliments étiquetés « sans cholestérol » ne sont pas nécessairement de meilleurs choix. Vrai. Car même s'ils ne contiennent pas de cholestérol, ces aliments peuvent quand même être riches en gras et doivent donc être consommés avec modération.



## Recettes

### Tournedos de bœuf aux canneberges

3 c. à soupe de beurre  
 2 tournedos de bœuf  
 1 c. à soupe de poivre rose  
 1/2 tasse de vinaigre de vin  
 2 tasses d'eau  
 2 c. à soupe de Bovril  
 1/2 tasse de vin rouge  
 1 c. à soupe de fécule de maïs  
 1 c. à thé de romarin  
 1/2 tasse de sauce aux canneberges



Dans un poêlon faire fondre le beurre et faire revenir les tournedos de chaque côté jusqu'à la cuisson désiré. Réserver au chaud. Dans le même poêlon mettre les grains de poivre et remuer quelques secondes, ajouter le vinaigre de vin et laisser réduire de moitié. Ajouter l'eau, le Bovril et la moitié du vin, laisser bouillir 5 minutes. Incorporer la fécule au reste du vin et ajouter au mélange en remuant jusqu'à épaississement. Retirer du feu ajouter le romarin et les canneberges. Verser sur les tournedos et servir.

Suggestion de: Jacques Cossette

### Bouchées d'amour

1/2 tasse de beurre  
 1 1/2 tasse de cassonade  
 1 tasse de farine  
 1/2 c. à thé de sel  
 1 c. à thé de vanille  
 2 œufs  
 1 c. à thé de poudre à pâte  
 1 1/2 tasse de noix de coco



Mêler ensemble le beurre, la cassonade et la farine. Étendre dans un moule carré de 8 pouces et cuire au four à 350F 10 minutes. Mêler le reste des ingrédients, verser sur le premier mélange et remettre au four 15 à 20 minutes.

Suggestion de : Nicole Boisvert

### Cocktail rosé

1 bouteille de vin rosé  
 1 1/4 tasse de jus de pamplemousse rose  
 1/4 tasse de grenadine

Verser la grenadine dans une carafe, ajouter le vin et le jus de pamplemousse.

Servir très frais.

[www.marmiton.org/recettes](http://www.marmiton.org/recettes)



## **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**

Centre Sacré-Coeur  
105 rue Prince, local 106  
Sorel-Tracy (Qc)  
J3P 4J9

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



**Association canadienne  
pour la santé mentale**

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 l'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-euses, aîné-es, population en générale.

## **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 santé).

Ateliers diversifiés comme l'alimentation saine, mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, art-thérapie, club d'échecs.

Gymnastique douce et Tai chi.

Déjeuner santé mensuel.

Chorale Envol du Coeur

### **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. De plus, vous pourrez exprimer votre opinion lors de notre Assemblée générale.

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:

ACSM, 105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9