

L'Envolée

Se nourrir...

Mars est le mois de la nutrition, mais se nourrir c'est aussi nourrir son esprit.
Les aliments peuvent-ils nous aider à se sentir mieux.
Manger pour vivre ou vivre pour manger?
Tant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre dans ce journal

Sommaire:

- Mot de la directrice
- La page technologique
- Retour aux bonnes habitudes alimentaires
- Avoir faim ou juste envie de manger
- Mot de l'intervenante
- Le pouvoir des pensées positives
- Sites à consulter
- Je fais des réserves
- Je me souhaite du bien
- Réflexion
- Les aliments du bonheur
- Recettes
- Coin détente
- La recette du bonheur



Participation à ce journal:
Nathalie Desmarais et
Virginie Fredette
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Chaque fois c'est la même constatation ! Déjà le mois de mars ! Je trouve impressionnant la vitesse à laquelle le temps défile. Et chaque fois je me pose la question ; est-ce que celui-ci défile si vite car je ne prends assez le temps de savourer chaque journée ou chaque instant ? Est-ce le fait de vieillir qui accentue ce phénomène ? Vous êtes-vous déjà posé la question? Je vous laisse mijoter sur ce grand questionnement de la vie. Comme vous le savez, mars est le mois de la nutrition. Et nous ne pouvons aborder la nutrition sans aborder les saines habitudes de vie.

Bien s'alimenter quotidiennement est important et nous le savons tous ! Mais que signifie bien s'alimenter ? [Le guide alimentaire canadien](#) nous renseigne sur les bonnes habitudes alimentaire à adopter dans notre quotidien. Honnêtement, il n'est pas toujours facile (surtout en télétravail) de maintenir ces bonnes habitudes. Mais sachez que c'est primordial ! Boire beaucoup d'eau, manger des protéines, des légumes et des fruits ainsi que des aliments à grains entier doit faire partie de notre quotidien.

Aussi, savez-vous que [TOUGO](#) (anciennement connu sous le nom de DÉFI SANTÉ) vous propose également des trucs et astuces afin de bouger plus, manger mieux et se sentir bien? Comme vous l'avez deviné, la section « se sentir bien » est un partenariat avec le Mouvement santé mentale Québec. Puisqu'il s'agit de notre mission de faire de la promotion et de la prévention en santé mentale ! Favoriser votre bien être quotidien et avoir en tête de prendre soin de vous est une priorité pour nous !

Alors pourquoi ne pas faire du mois de mars un moment où nous débutons de bonnes habitudes de vie !

On lâche pas! Bon mois de mars à tous !

« Chaque jour, faites quelque chose qui vous rend heureux, jusqu'à ce que cela devienne une habitude. »

*phrase prise sur Facebook, auteur anonyme

Nathalie Desmarais, directrice générale



[Espace Mieux-Être Canada](#)

Des ressources pour prendre soin de son mieux-être mental, en un seul clic

La page technologique

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

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé [Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection](#) [Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#)

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](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

Le projet d'écriture Jeunesse est prolongé jusqu'au 28 mai 2021, il n'est pas trop tard pour participer.
 Tous les détails ici: <https://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>.



Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Siouï [Déconfine tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock [Déconfine tes pensées](#)

Troisième lecture David Goudreault est accompagné de Queen Ka/Elkahna [Déconfine tes pensées](#)

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-22/medias-et-activites>

[7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)

Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



Retour aux bonnes habitudes alimentaires

Avec le confinement plusieurs personnes ont perdu leurs repères, autant dans leurs activités que dans leur alimentation. Après une période des Fêtes, elle aussi chamboulée, il faut reprendre sa santé en main.

Établir une routine

Plusieurs travaillent maintenant à la maison. Grignoter est tentant puisque la nourriture est accessible en tout temps. Mieux vaut structurer l'horaire des repas et collations, comme vous aviez l'habitude de le faire en travaillant à l'extérieur. Tentez de prendre le repas de midi à heures fixes (12h) et de prévoir deux pauses collations dans la journée (10h30 et 15h30).

Prévoir des collations saines

Au lieu de plonger dans le sac de croustilles, prévoyez des collations prêtes à déguster. Coupez des crudités, préparez une salade de fruits, des bâtonnets de fromage, portionnez des noix ou légumineuses séchées dans des petits contenants individuels. Ça sera plus facile d'inclure des aliments santé aux collations.

Écoutez votre faim réelle

Plusieurs ont développé beaucoup d'anxiété reliée à la pandémie. Dans ce contexte, les aliments deviennent vite des sources de réconfort. Lorsqu'une envie de grignoter sans faim physiologique se manifeste, soyez à l'écoute de vos émotions. Ai-je envie de manger pour me calmer? Un journal alimentaire des émotions est un bon outil pour prendre conscience des raisons qui nous poussent à manger.

Boire modérément

Un sondage indique que, parmi les buveurs d'alcool, 25% ont augmenté leur consommation depuis l'arrivée de la pandémie. Le 5 à 7 débute le lundi soir? Revenez au rythme d'avant, en buvant de l'alcool deux à trois fois par semaine. Une à deux consommations suffisent (une consommation équivaut à une bière ou un verre de vin).

Bouger

Malgré les nombreuses options offertes pour bouger virtuellement, 31% des Québécois ont diminué leur pratique d'activité physique. En période de pandémie, on conseille de bouger chaque jour entre 20 et 45 minutes.

Cuisiner santé

Depuis mars 2020, 68% des Québécois ont cuisiné davantage. C'est une excellente nouvelle, car le développement d'habiletés culinaires permet de mieux manger. Au lieu de ne faire que des desserts, comme ce fut le cas dans beaucoup de foyers, pensez à cuisiner des plats santé à base de légumes, de poisson et de protéines végétales. Surtout continuez à manger local et à encourager vos fournisseurs.

Manquer en pleine conscience

Facile de grignoter sur le coin du bureau ou debout au comptoir de cuisine. Pourtant, si cette habitude est fréquente, elle ne permet ni de rester connecté sur ses signaux de faim et de satiété, ni de bien digérer. Prenez le temps de dresser la table, asseyez-vous et mastiquez bien chaque bouchée tout en étant à l'écoute de vos sens. Ce temps d'arrêt vous permettra d'être encore plus productif en après-midi. Ne dépassez pas votre niveau de satiété, ce qui ne pourrait qu'entraver votre niveau d'énergie. Mieux vaut manger légèrement et prendre une collation quelques heures après.

Introduire les protéines végétales

Votre budget est plus serré? C'est le bon moment de végétaliser vos menus. Les protéines végétales permettent d'économiser tout en étant favorables à l'environnement. La PVT (protéine végétale texturées), le tofu, le tempeh, le seitan, les tilles, les edamames sont des sources de protéines à découvrir. Pourquoi ne pas faire trois repas végétariens par semaine?

Peut importe d'où vous partez, dites-vous que vous n'êtes pas obligé de tout changer d'un coup. Chaque semaine, donnez-vous un objectif clair et précis (exemple: je veux manger au moins une tasse de légumes par repas) et, une fois l'objectif atteint, déterminez un nouvel objectif. La modification de vos habitudes sera ainsi beaucoup plus simple, et vous serez plus motivé à persévérer.

Isabelle Huot, docteur en nutrition

Source des statistiques: Firms de sondage Léger.



Avoir faim ou juste envie de manger...

Est-ce que j'ai faim ou est-ce que j'ai envie?

Nous sommes nombreux à nous poser cette question tout simplement parce qu'il est parfois compliqué de savoir s'y retrouver. Cela devrait pourtant être facile de faire la différence entre la faim et l'envie. Mais malheureusement, il y a beaucoup d'éléments qui font qu'il peut nous être difficile de savoir faire la part des choses.

Nous allons vous donner quelques clés qui pourront vous permettre d'y voir plus clair.

Faim et envie, c'est quoi la différence?

Déjà, pour savoir si on a faim ou envie, il faut réussir à déterminer ce que sont ces dernières.

L'envie

L'envie a trait au psychisme. Elle permet d'assouvir un besoin émotionnel. Le but est de trouver du plaisir sans réel besoin physique, sans autre sensation corporelle qu'un attrait pour un aliment ou un plat. Cette sensation peut même devenir une obsession si l'envie n'est pas assouvie.

La faim

La faim, c'est une sensation corporelle, parfois désagréable avec des sensations physiques telles qu'un vide ou des crampes au niveau de l'estomac. Parfois cela peut amener à une faiblesse physique, des difficultés de concentration, de l'irritabilité et/ou une hypoglycémie. La faim peut parfois être silencieuse et se confondre avec l'envie.

Je résume

La différence peut se faire entre "j'ai faim donc je peux manger un peu n'importe quoi" (c'est la faim) et "j'ai envie de manger mais c'est ce plat que je veux manger et si je ne le mange pas, je suis frustré (c'est l'envie).

C'est important d'avoir faim

Le problème étant qu'aujourd'hui nous sommes dans une société qui ne supporte pas d'avoir faim. Du coup, nombreux sont ceux qui ont pris l'habitude d'essayer d'annihiler cette sensation et qui mangent dès que le premier signe apparaît. Or, c'est physiologique d'avoir faim! Et en fonction du moment où apparaît cette sensation après un repas, cela permet d'apporter des renseignements sur ce dernier: était-il trop ou pas assez copieux, adapté à mes besoins, dois-je changer ma façon de manger...?

Manger trop souvent sans faim diminue la perception du signal de la faim et les sensations corporelles liées à celle-ci. Si vous ne ressentez jamais la faim, peut-être faut-il revoir votre façon de manger ou les quantités consommées.

Un repas contenant des protéines (animales ou végétales), des fibres et qui aura un index glycémique bas rassasie plus longtemps qu'un repas n'ayant pas ces propriétés. Ce dernier provoquera une fringale plus rapide.

Que faut-il faire quand on a faim?

Manger!

Oui, cela peut paraître étrange comme conseil, mais certaines personnes ne le font pas car elles culpabilisent: il n'est pas l'heure, le dernier repas était il n'y a pas si longtemps... Mais pas n'importe quoi: un repas ou une collation équilibré. Mangez doucement car cela augmente le temps de satiété, cela diminue l'envie de se resservir, augmente le plaisir d'un bon repas et diminue le sentiment de culpabilité (qui n'a pas lieu d'être puisque vous avez faim!).

Astuce

Si vous mangez trop vite, n'hésitez pas à remplacer vos couverts par des baguettes chinoises (à moins d'être un expert en la matière) ou par une petite cuillère au moins au début du repas le temps de justement perdre un peu de temps. Et pour les rapides qui n'ont pas le temps de prendre le temps, essayez de mâcher plus longtemps.

Les éléments qui peuvent influencer sur la faim et l'envie.

Certains facteurs environnementaux peuvent avoir un impact sur notre difficulté à faire la part des choses entre faim et envie:

L'heure (nous sommes parfois conditionné pour manger à heure fixe)

Le lieu (restaurant avec un client, repas de famille...)

Les aliments (cette boulangerie propose de superbes pâtisseries, ce fromage vous appelle depuis le frigo car oui dans le cas d'une envie les aliments savent parler!)

L'humeur (vous vous sentez seul ou un peu maussade, vous vous ennuyez)

Le contexte environnemental (un anniversaire, votre conjoint a passé trois heures à cuisiner, mamie vous a préparé votre repas préféré...) L'envie comme la faim sont très fortement liées à l'émotionnel. Il est très fréquent de ne plus ressentir de faim ou de satiété malgré les messages chimiques sécrétés par l'organisme tout simplement parce que le psychisme a pris le dessus sur le physique. (suite page 8)

Mot de l'intervenante

Le mois de mars, c'est le mois de la nutrition. Quand on pense à la nutrition, on pense souvent à l'action de bien manger ... mais, qu'est-ce que ça veut dire « bien manger » ? Sur internet, nous sommes bombardés d'informations sur l'alimentation, les régimes miracles, les coachs de vie « minceur » et les produits amaigrissants, et il devient parfois difficile de s'y retrouver.

On a l'habitude de consulter un médecin quand il est question d'un problème de santé et non, un garagiste. Il devrait donc en être de même pour la nutrition. Les nutritionnistes/diététistes sont les spécialistes de l'alimentation. Selon eux, le concept de « bien manger » est très relatif d'une personne à l'autre. En effet, il n'existe pas d'approche unique qui convient à tous en matière de saine alimentation. Donc, ce qui fonctionne pour vous, peut ne pas convenir à votre conjointe ou votre collègue. Il est donc préférable de s'informer auprès d'un professionnel de la santé si l'on envisage de modifier notre alimentation dans un but précis ou si on a besoin de conseils pour mieux manger à *notre* façon. Ces spécialistes sauront vous donner des astuces pour réaliser vos objectifs.

Il peut arriver qu'on ne s'informe pas suffisamment sur les bienfaits de manger sainement. On ne réalise pas vraiment que ce qu'on mange peut être néfaste pour notre santé, par exemple, en ingérant régulièrement de la nourriture transformée, souvent très salée ou très grasse. Parfois, au contraire, on pense presque constamment à ce qu'on mange. On compte chaque calorie, on est sévère envers nous-mêmes et on se prive.

On associe souvent la nourriture avec le fait de se donner des récompenses et des punitions, on se dit qu'on « mérite » une bonne palette de chocolat ou une poutine extra fromage avec une liqueur. Le danger avec ce qu'on mange, ce n'est pas uniquement de prendre du poids ou de voir notre silhouette changer : c'est que nos organes ont besoin de bons nutriments pour fonctionner de manière optimale. S'informer auprès d'un nutritionniste/diététiste peut nous permettre d'être mieux outillé, de développer nos connaissances en matière d'alimentation et de faire les bons choix nutritionnels pour nous-mêmes.

Donc, ce mois-ci, je vous propose de réfléchir à votre façon de vous nourrir. Quelle est votre relation avec la nourriture ? Prenez-vous le temps de songer à vos habitudes alimentaires ? Voyez-vous une différence dans votre humeur, votre énergie selon le type d'aliments que vous mangez ? Est-ce que vous grignotez parce que vous avez faim ou par ennui, ou quand vous ressentez de la tristesse ?

Parce que la santé physique et la santé mentale sont reliées... Prendre soin de son corps, c'est également faire du bien à son esprit, et vice-versa ! Pour plus d'informations, consultez le site de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec : <https://opdq.org/>

Je tiens à vous rappeler également que chaque mardi à 10h, sur la plateforme Zoom, ont lieu nos « café-rencontres ». C'est une activité hebdomadaire que j'anime et qui est conçue pour briser l'isolement et socialiser. Pour plus d'informations, appelez-nous au 450 746-1497 ou écrivez-nous au : info@smqpierredesaurel.org.

Je vous souhaite un beau mois de Mars et on garde espoir, le bon temps arrive!

Virginie Fredette, intervenante

SANTÉ MENTALE QUÉBEC - PIERRE-DE SAUREL

Café rencontre

- Café rencontre virtuel
- Débutant le mardi 16 février 2021
- De 10h à 11h tous les mardis
- Plateforme ZOOM
- Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'informations sur divers sujets...

ANIMATION: VIRGINIE FREDETTE

INFORMATIONS ET INSCRIPTION:
INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG

¹ Les diététistes du Canada, Guide d'activités « Bon pour vous et à votre goût », 2021

Le pouvoir des pensées positives

Le pouvoir des pensées positives, être positif, c'est tout un programme en soi. Qu'en est-il, quel est ce pouvoir, de quelle manière cet état d'esprit peut affecter notre vie, notre bien-être, notre santé ?

En guise d'introduction, voici ce que Bouddha disait sur le pouvoir des pensées :

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons le monde. »

Le pouvoir des pensées positives—fonctionnement.

Nous sommes effectivement ce que nous pensons, les pensées que nous avons vont directement influencer nos croyances, nos paroles, nos actes, ... Ce pouvoir des pensées va donc affecter notre comportement, notre moral, nos émotions, ... et finalement notre vie, notre santé et notre bien-être. Être positif, avoir un état d'esprit positif et donc des pensées positives nous conduira ainsi sur une voie positive. Par contre, être négatif, avoir des pensées négatives, nous emmènera dans une direction négative.

Notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel ou fictif ; que nos pensées, croyances, ... soient réelles ou pas, il va envoyer les ordres qui y correspondent.

Chaque pensée a une énergie, elle envoie une impulsion que les cellules reçoivent, et va influencer leurs fonctionnements avec un effet, tant sur le plan physique que psychologique. Être positif, avoir un état d'esprit positif générera une énergie positive, bénéfique, pour notre plus grand profit. Avoir un état d'esprit négatif, au contraire va générer des énergies négatives, nocives qui nous affectent directement. Il nous est donc nettement plus utile d'utiliser ce pouvoir des pensées à notre profit, et d'avoir des pensées positives, nobles, belles, bonnes, ... qui sont en phase avec notre projet, nos objectifs de vie.

C'est donc une des clés fondamentales pour créer un environnement propice à son bien-être, sa santé, ses succès.

Il est reconnu que quelqu'un qui pense « problème » ne verra que les problèmes, alors que celui qui pense « solution » verra les solutions possibles, et aura ainsi plus de chance de saisir les opportunités qui se présentent. Une personne qui vit toujours dans la peur, la crainte, ... a de fortes chances de voir ses peurs et ses craintes se réaliser. La vie est assez sympathique, elle nous donne ce que nous voulons, ce que nous demandons, et donc ce que nous pensons et croyons. C'est une loi universelle que ce pouvoir des pensées.

Le pouvoir des pensées positives—mise en situation.

En général, les personnes qui réussissent, qui sont bien dans leur peau, ... sont celles qui ont leur pensées focalisées sur ces objectifs de réussite, de bien-être, de santé, ...

Certes me direz-vous, les pensées positives ne suffisent pas toujours. Effectivement, être positif est une condition nécessaire, mais non suffisante. La suite logique est en effet l'action. Les actions qui résultent de nos pensées positives (ou pas), sont également capitales. Mais si vos pensées sont positives, vos actions le seront aussi.

Dans cet état d'esprit, il est crucial pour les personnes souffrant d'une maladie d'être conscient de son mode de pensées et le cas échéant, de changer son état d'esprit. Dans ce cas de figure, il faut absolument éviter de s'approprier cette maladie, il faut bannir les « ma maladie ». Dès que vous dites « ma maladie », elle est à vous, personne ne peut vous la prendre. Vous seul avez le pouvoir de vous en débarrasser. Si vous avez besoin d'en parler, contentez-vous de la nommer, sans plus, sans article ni adjectif qui la rapporte à vous. Une fois que vous en avez parlé et que vous vous êtes débarrassé de ce poids, passez en mode « être positif, pensées positives », oubliez cette maladie. Sauf si vous voulez la garder bien sûr.

Abstenez-vous donc d'avoir des pensées négatives, de ne voir que ce qui ne semble pas aller comme vous le voulez, que ce qui vous contrarie, que ce qui vous chagrine, ... Cela ne fera que renforcer votre mal-être, et de vous éloigner du bien-être et de la sérénité que vous recherchez. Au contraire, dans des situations désagréables, ... tentez de voir l'autre face de cet événement, ce que cela pourrait avoir de positif, ... Pensez positif et solutions, et le positif, la solution viendra à vous. La récompense vous comblera alors de joie.

Lorsque des pensées vous assaillent, pensez toujours au pouvoir de ces pensées, et posez-vous la question : est-ce que cette pensée est positive, bénéfique pour moi, ma santé, mon projet, ma vie, ... ? Si la réponse est non, il faut la refuser, la rejeter avec force et conviction, et passer en mode « pensées positives, être positif », reformulez-là de façon positive. Si vous avez du mal pour changer de mode de pensées, concentrez-vous sur quelque chose de positif que vous avez déjà vécu. Comme dit Anthony Robbins, mettez-vous en « peak state » (comment faire resurgir intérieurement les expériences extraordinaires), avec un souvenir d'émotions et de pensées positives, agréables, joignez-y une musique qui vous plaît, chantez.

Vous allez voir qu'avoir des pensées positives, qu'être positif est un pouvoir très puissant !

Et vous, quelle est votre expérience du pouvoir des pensées ?

<https://www.environmentbienetre.com/etre-positif-le-pouvoir-des-pensees-positives/>

Avoir faim ou juste envie de manger... (suite)

La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de réapprendre à avoir faim et savoir faire la différence. La priorité est d'apprendre à écouter son corps.

Avoir faim, c'est bien

Avoir faim est un signe de bon fonctionnement de l'organisme. Cela signifie que nous avons fourni suffisamment d'énergie à notre organisme et qu'il "vit" maintenant sur nos réserves.

Avoir faim signifie que notre organisme est prêt à utiliser cette énergie sans en mettre en stock. (vous savez, le petit stock de gras qu'on aime temps !).

Un petit exercice pour vous ouvrir l'appétit

L'idéal pour le commencer c'est d'être en vacances ou d'avoir la possibilité de manger quel que soit l'heure.

Pendant une semaine, ne mangez que si vous avez faim. Mais une vraie sensation de faim. Comme nous l'expliquons plus haut, la faim qui gargouille, qui rend irritable ou qui vous fiche le tournis.

Arrêtez votre activité et prenez votre repas, quel que soit l'heure.

Le but de cet exercice est de "re-paramétrer" votre organisme sur vos horaires biologiques de repas et non de manger parce qu'il est l'heure ou parce que vous vous êtes conditionné pour manger à cette heure-là.

Mangez doucement, si possible en 20 min.

Arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié et ce, même si vous n'avez pas fini votre assiette !

Astuce

Si vous voyez que vous vous arrêtez systématiquement sur le plat principal, avant d'avoir pu prendre votre dessert, réduisez les quantités au repas suivant. L'objectif est que vous puissiez consommer le dessert. En effet, c'est important pour l'équilibre de votre alimentation.

Soyez à l'écoute de votre corps et apprenez à le connaître. Cela ne sera pas forcément facile, mais vous serez sûrement surpris des résultats.

Texte de Maurianne Raillier et Aline Couquet-Chouichou, nutritionnistes

Sites à consulter

Je vous partage quelques sites qui m'ont été recommandés par Marie Ouellet Dt.P Nutritionniste au CLSC Gaston-Bélanger.

Julie Aubé, nutritionniste

www.julieaube.com

Cette nutritionniste se spécialise dans l'achat d'aliments locaux, la rencontre avec les producteurs et l'importance de manger près de soi. Super intéressant et nouveau comme approche. Qui relie manger à l'environnement.

Science et fourchette !

Annie Ferland, nutritionniste et Docteure en pharmacie.

www.sciencefourchette.com

Recettes très originales (moutarde maison, écorces de bleuets au chocolat, cette nutritionniste amène à décortiquer la science de la nutrition pour que cela soit facile à comprendre.

Producteurs laitiers du Canada

www.plaisirlaitiers.ca

Ils ont un site internet de recettes incroyable. Quelques articles aussi. En t'abonnant à leur infolettre, tu auras pleins d'information. Et pas nécessairement JUSTE en lien avec les produits laitiers.

J'aime 5 à 10 portions par jour

www.jaime5a10.ca

Site web sur la promotion de la consommation des fruits et légumes. FACEBOOK très intéressant. On ne le dira jamais assez que le plus important est d'augmenter sa consommation de fruits et légumes.

Le Nutritionniste urbain

www.nutritionnisteurbain.ca

Site internet avec article à lire et infographies pour mieux comprendre certains enjeux en nutrition.

Je fais des réserves

La vie coule d'abondance dans ce qui nous entoure.

Il est fantastique de sentir le courant d'énergie qui nous lie au reste de l'univers.

Quand nous sommes branchés sur la vie, quand nous la laissons couler en nous, nous sommes tout-puissants.

Nous sommes en communion parfaite avec tout et tous parce que nous sommes conscients de ce qui nous est commun.

Quand nous sommes dans un tel état, plutôt que de nous laisser aller à l'euphorie que nous éprouvons au contact de la vie, ayons la sagesse de faire des provisions d'énergie positive pour les jours plus difficiles.

La loi du pendule fait partie des apprentissages. C'est ce qui nous permet de garder l'espoir quand nous sommes découragés, c'est aussi ce qui nous rend prévoyant quand tout va bien.

Faisons des provisions d'énergie, non pas en anticipant le malheur mais simplement comme on engrange le foin en prévision du mauvais temps. Il sera réconfortant d'aller puiser dans nos réserves quand le besoin s'en fera sentir.

Nous serons alors convaincues que nous ne sommes pas démunis, puisqu'en tout temps nous pouvons travailler à notre mieux-être.



Je me souhaite du bien

Nos émotions resurgissent et nous font perdre nos moyens dans des moments où nous voudrions pourtant faire preuve de calme.

Lorsque nous perdons les pédales, nous avons tendance à nous sentir coupable. Le fameux « Qu'est-ce que les gens vont penser de moi? » nous fait éprouver des remords, et nous avons l'impression de ne pas avoir été à la hauteur.

Nos réactions témoignent de ce que nous sommes, de notre souffrance ou de notre joie. Elles font partie de notre authenticité. Ceux qu'elles dérangent ont sans doute beaucoup à apprendre d'elles.

Par contre, nous pouvons nous tourner vers ceux qui nous acceptent dans l'expression de nos émotions et chercher réconfort auprès d'eux. Ceux-là sont nos vrais amis. Il est de notre devoir de rechercher la présence de telles personnes, car elles nous permettront de retrouver confiance en nous. Nous avons souvent peur de laisser voir le côté vulnérable de notre être et pourtant, c'est celui qui est le plus précieux.

Lorsque nous rencontrons des personnes qui nous acceptent dans l'expression de nos émotions, ayons un mouvement de gratitude envers la vie et reconnaissons l'importance que nous devons accorder à cette rencontre.

Notre mieux-être passe par les autres.

« Je cultive les amitiés où je peux être moi-même, où je suis accepté dans la globalité de mes émotions. Je suis un être unique et j'ai droit au bonheur. »

Source : www.aujardindelamitie.com



Réflexion

Santé, équilibre, efficacité: c'est important, c'est vrai, mais il est bon parfois de déroger aux règles que je me suis imposées dans ce domaine. La rigidité ne sait pas être heureuse, et un peu de souplesse ne fait de mal à personne !

Les aliments du bonheur



Ce qu'on mange agit directement sur notre humeur et nos performances intellectuelles. Voici quelques aliments qui nous mettent le sourire aux lèvres et nous font les idées claires!

Le chocolat

La combinaison sucre et gras amène un sentiment de réconfort. Mais le chocolat, c'est bien plus que ça! Riche en magnésium, il agit sur le taux de sérotonine et d'endorphines, ce qui améliore l'humeur et produit une sensation de bien-être. Le chocolat est également un psychostimulant. Comme le café, certaines de ses molécules ont un impact positif sur les performances cognitives. Un vrai boost pour les neurones!

D'autres bons choix toniques : lait, banane, kiwi, abricot, prune, ananas.

La clémentine

Elle goûte l'enfance et le temps des fêtes : du confort food santé! Mais surtout, sa teneur très élevée en vitamine C donne du tonus à notre humeur. Essentielle à l'absorption du fer et au bon fonctionnement du cerveau, la vitamine C se trouve en abondance dans les fruits et les légumes. La clémentine est une championne : deux clémentines comblent nos besoins pour la journée! Une autre raison d'aimer la clémentine : son apport en vitamine B1, aide le cerveau à assimiler le glucose.

D'autres bons choix pour l'humeur : poivron rouge, papaye, kiwi, tomate, navet, persil, goyave, cassis, chou de Bruxelles.

Le poisson

Les preuves de l'effet positif du poisson sur l'humeur s'accumulent. Les oméga-3 des poissons gras comme le saumon jouent un rôle de premier plan dans l'activité de la sérotonine, qui intervient dans la régulation du sommeil, de l'appétit et de l'humeur.

D'autres bons choix anti-soucis : thon, sardines, hareng, flétan, fruits de mer.

La dinde

Grâce à sa teneur élevée en protéines, la dinde a un effet stimulant sur le cerveau. Elle favorise un bon niveau d'attention et de concentration. On en mange de préférence le midi, car elle nous gardera l'esprit alerte pour le reste de la journée. Ses acides aminés favorisent également la production de dopamine, le neurotransmetteur qui contribue à stabiliser l'humeur et le système nerveux.

D'autres bons choix stimulants : œufs, quinoa, amandes, avocat, produits laitiers.

Le café

La caféine augmente notre niveau d'adrénaline. Du coup, on se sent énergisée et plus alerte. Elle dissipe aussi la fatigue et la somnolence. Et si on la trouve si réconfortante, c'est qu'elle agit également sur les circuits cérébraux du plaisir. Pour profiter des bienfaits du café en évitant ses effets négatifs (tremblements, anxiété, irritation), on s'en tient à 3 tasses par jour ou moins. On évite aussi d'en boire le soir.

D'autres choix caféinés : thé, chocolat, boisson gazeuse de type cola.

Les œufs

L'œuf, surtout le jaune, est très riche en choline, à partir de laquelle notre corps fabrique l'acétylcholine, une substance chimique vitale pour la mémoire. Elle joue notamment un rôle dans la formation et le rappel des souvenirs. Un déficit, dans certaines parties du cerveau, est associé à la maladie d'Alzheimer. On pense que la choline aurait aussi un effet positif sur le stress en limitant le taux de cortisol, l'hormone du stress. Par ailleurs, l'œuf contient beaucoup de protéines, du fer et des vitamines du complexe B. Tout pour dégourdir les neurones!

D'autres bons choix pro-mémoire : foie, viandes, poisson et fruits de mer, légumineuses, noix.

La palourde

La palourde contient plus de fer qu'une portion de viande rouge. Or, pour qui souhaite performer sur le plan intellectuel, le fer est un incontournable! Son rôle : transporter l'oxygène dans tout le corps. À lui seul, le cerveau brûle 40% de l'apport en oxygène, nécessaire à la combustion des glucides. Le fer contribue également à la production de la sérotonine et de la dopamine.

D'autres bonnes sources de fer : épinards, foie, mélasse.

Les légumineuses

Le magnésium aide à lutter contre les réactions de stress dans tout le corps. Il nous en faut donc davantage en période de surmenage, un allié antistress de choix : les légumineuses, riches en magnésium. Elles sont également une bonne source de fer, élément indispensable au transport de l'oxygène (et des idées claires) et de vitamine B9, nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux.

D'autres bons aliments antistress : noix du Brésil, amandes, céréales complètes, sésame, chocolat.

Recettes

Humus aux poivrons rouges

1 boîte de pois chiches; 1/2 tasse de poivron rouge grillés; 1/4 tasse de yogourt nature; jus d'un demi citron; 1/2 c. à thé de poudre d'ail; 1/2 c. à thé de cumin; 1/2 c. à thé de paprika; 1/2 c. à thé de sel.

Rincez et égouttez les pois chiches. Mettre tous les ingrédients dans un robot ou un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. (si trop épais ajoutez un peu de yogourt ou d'huile) Réfrigérez et servez!



Tofu Général Tao

1 bloc de tofu ferme (450g); 1/4 de tasse de féculé de maïs; 3 c. à table d'huile végétale; 1 c. à soupe de gingembre haché; 2 c. à soupe de sirop d'érable; 2 c. à soupe de sauce soya; 2 c. à soupe de ketchup; 1 c. à thé de sauce sriracha (ou pâte de piment); 3 oignons verts émincés; 3/4 de tasse de bouillon de légumes; huile.

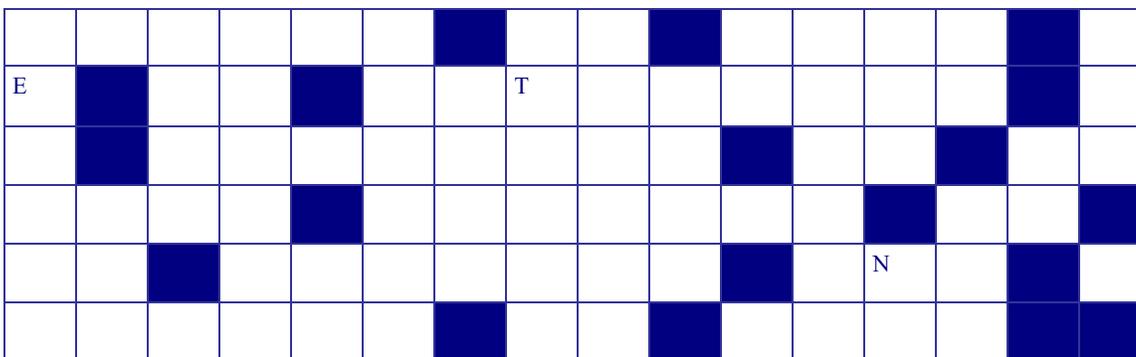
Couper le tofu en dés et bien l'enrober de féculé de maïs. Dans une casserole faire chauffer l'huile, ajouter les cubes de tofu et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Ajouter de l'huile si nécessaire. Incorporer tous les autres ingrédients et laisser réduire quelques minutes et servir sur du riz vapeur.



Coin détente

La phrase secrète. Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

D	C	E	L	U	A	U	I	R	I	T	O	F	S	N	J
E	U	E	A	C	I	L	I	R	E	T	U	O	U	T	O
E	V	R	C	N	N	U	V	N	E	M	O	I	E		D
E	E	L	T	T	O	S	D	E	E	N	U	N	E		R
J		D	A		T		L	M			T	N	N		
U			E		E		T	E			I				



Solution: Durant le mois de la nutrition je découvre un nouvel aliment et je cuisine une recette de tofu.

Solution: Citrouille; spaghetti; chocolat; vermicelle; rutabaga; wapiti; framboise; gâteau; haricot; biscotte; confiture; fromage; agneau; lazagne; vinaigre.

Charivari alimentaire. Replacer les lettres dans le bon ordre afin de découvrir des aliments,

- | | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|----------|
| LOUTICLIRE | VICELEMERL | ROFIMAESB | TOSBETIC | GANAUÉ |
| PHETSIGTSA | AAABGUTR | ETUAAG | FRITCOUNE | ENLAGAZ |
| OTAHOCLC | PAIWIT | CHIOTAR | GROFAME | NAGEIVRI |

LA RECETTE DU BONHEUR

SE LEVER DE BONNE HUMEUR S'AMUSER
CHANTER SOUS LA DOUCHE RIRE S'AMUSER
PARTAGER FAIRE CE QU'ON AIME
RÉINVENTER CHAQUE JOUR DANSER - CHANTER - PROFITER
GARDER LA PÊCHE
ÊTRE OPTIMISTE FAIRE DES CÂLINS
FAIRE DES BLAGUES AIMER SOURIRE - PARDONNER
SE SOUVENIR DES BELLES CHOSES S'EXPRIMER
→ AVOIR DES FOUS RIRES ←
ÊTRE CRÉATIF ★ VIVRE AVEC PASSION
PRENDRE LE TEMPS DIRE JE T'AIME ♥
FAIRE PLAISIR À SES PROCHES
RÊVER SA VIE EN COULEURS

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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.