

Avec la température plus froide, et bien souvent pluvieuse, nous arrive également la dépression saisonnière. Pour contrer ce fléau moderne nous vous proposons des petits bonheurs.

15 conseils bons pour le moral

Ralentissez

Faites une chose à la fois

Apprenez à planifier

Apprenez à déléguer

Apprenez à dire non

Faites de l'exercice régulièrement

Ne ruminez pas: dites ce que vous avez à dire

Évitez le perfectionnisme

Apprenez à reconnaître les signaux physiques du stress

Prenez du temps pour vous relaxer tous les jours

Éloignez-vous des colériques et des pessimistes

Soyez vous-même, acceptez-vous telle que vous êtes: votre estime personnelle ne doit pas dépendre de l'avis des autres

Ne croyez pas que tout repose sur vous: ne prenez que votre part de responsabilité

Demandez-vous régulièrement si vous faites ce dont vous rêviez

Cultivez une certaine forme de spiritualité

Sommaire:

15 conseils bons pour le moral

Mot de la directrice

Qu'est-ce que le diabète?

Réflexion

10 trucs qui vous aideront à dormir

Le chemin du bonheur

Quoi faire avec les blues de novembre

Bonheur où es-tu? / Bibliothèque

Movember, cancer de la prostate

Bouton d'espoir, bouton de rêve

Le bon fruit au bon moment

Nuit de Noël

Conseils pour avoir l'esprit en paix...

Divertissons-nous un peu...

Chantons ensemble...

Recettes

La vie est trop courte...

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Comme vous le savez, le mois de novembre est le mois on l'on nous parle beaucoup du diabète. C'est aussi celui où l'on change d'heure; ce qui est difficile pour le système, pourquoi? Je l'ignore mais selon les spécialistes, il est plus difficile de s'habituer au retour à l'heure normale que l'heure avancée. Dans quelques semaines, le cours d'Alain Faucher se terminera et nous aurons appris que notre ombre et notre petit enfant intérieur sont nécessaires pour avancer dans notre cheminement. La même chose avec le cours de Ghislaine Cournoyer qui nous aide à passer au travers des difficultés de notre vie qui finira au début de décembre. Mais soyez sans crainte, les deux nous reviendront au début de janvier 2014.

Je viens d'écrire 2014, est-ce vrai? Hé! Oui dans un mois et demi, nous serons à l'aube de cette année 2014. Nous aurons aussi les cours de « Ma santé après 50 ans » et « Ma santé à cœur ». Deux cours vraiment formidables qui nous permettront de réfléchir sur ce que nous voulons pour nous après nos 50 ans. Sous toute réserve, peut-être un cours d'alimentation saine avec Anne-Marie Lamoureux (???)

Le temps des Fêtes sera à nos portes très bientôt et il n'y a pas de meilleur moment pour vous dire *MERCI* de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année 2013. Grâce à vous, cette année a été des plus agréables. Je suis très heureuse de vous compter parmi nos membres et j'espère avoir le plaisir de partager une nouvelle année avec vous.

Que la joie et la paix vous illuminent en ce *NOËL* (qui sera à nos portes très bientôt) et durant toute l'année.

En mon nom et au nom de Sylvette et celui du conseil d'administration, nos souhaits chaleureux de

Bonheur, de Santé et de Prospérité

Francyne

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie chronique incurable causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang. Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet au glucose (sucre) contenu dans les aliments d'être utilisé par les cellules du corps humain. Si l'insuline est insuffisante ou si elle ne remplit pas son rôle adéquatement, le glucose ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. À la longue l'hyperglycémie excessive entraîne certaines complications notamment au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins. À ce jour la cause réelle du diabète demeure inconnue. Nous savons toutefois que certains facteurs peuvent influencer l'apparition du diabète: hérédité, obésité, grossesse, certains virus ou certains médicaments.

Le diabète de type 1

Il se manifeste soit dès l'enfance ou l'adolescence. Il se caractérise par l'absence totale de la production d'insuline. Il nécessite des injections quotidiennes d'insuline.

Le diabète de type 2

Il se manifeste beaucoup plus tard, généralement après 40 ans. Il est aussi le plus sournois, les symptômes peuvent être minimes et passer inaperçus pendant plusieurs années. En apportant des corrections importantes à nos habitudes de vie, il est possible de retarder l'apparition de la maladie et d'en diminuer l'impact.

Réflexion...

**C'est dans la nuit la plus noire
Que l'on voit les plus belles étoiles**



10 trucs qui vous aideront à dormir



1. Buvez une tasse de lait tiède ou une autre boisson chaude sans caféine une demi-heure avant d'aller au lit.
2. Mettez-vous au lit à peu près toujours à la même heure, afin d'établir une routine.
3. Faites de votre chambre à coucher une oasis du sommeil et de l'amour. Travail et télé dans la chambre sont à proscrire absolument.
4. Créez un environnement favorable au sommeil: matelas confortable, température fraîche, bonne aération et obscurité absolue (que vous pouvez obtenir avec des draperies épaisses ou un masque de sommeil). Réduisez le plus possible les bruits environnants et les interruptions sonores en portant des bouchons d'oreilles, ou encore faites jouer un enregistrement de sons apaisant pour bloquer le bruit. Éteignez la sonnerie du téléphone.
5. Portez des bas pour dormir. Des recherches ont démontré que d'avoir les extrémités au chaud et le reste du corps au frais favorise le sommeil.
6. Faites régulièrement des exercices durant la journée et, le soir venu, du yoga ou des exercices d'étirements légers pour vous détendre le corps et l'esprit.
7. Utilisez une lampe de luminothérapie dont l'éclairage simule la lumière du jour. Cela vous aidera à rétablir votre horloge biologique et favorisera le sommeil la nuit venue. N'allumez cette lampe que le matin et jamais dans la chambre, car la lumière du jour signale au cerveau qu'il est temps de s'activer.
8. Évitez de prendre un repas lourd deux à trois heures avant d'aller au lit et souvenez-vous que les mets épicés peuvent causer des brûlures d'estomac qui pourraient vous empêcher de dormir. Évitez de boire trop d'alcool en soirée, car vous vous réveillez une fois son effet dissipé.
9. Évitez d'absorber des stimulants tels que la caféine au moins quatre heures avant le coucher. (Chez les fumeurs, la nicotine, qui est aussi un stimulant, peut avoir un effet négatif sur le sommeil en provoquant des symptômes de sevrage durant la nuit).
10. Faites des exercices de respiration profonde pour régulariser votre rythme respiratoire et favoriser la concentration. Et si, après 20 minutes, vous ne dormez toujours pas, levez-vous et faites une activités relaxante jusqu'à ce que vous ayez sommeil. Rester au lit quand le sommeil ne vient pas ne peut qu'accroître l'anxiété.

Le chemin du bonheur

Le chemin du bonheur est tellement étroit, qu'on ne peut passer à deux sans ne faire qu'un.

Le bonheur n'est pas une destination à atteindre, mais une façon de voyager. Ceux qui croient que l'homme est né pour souffrir ont déjà abdiqué leur devoir fondamental; celui de travailler à leur bonheur.

Les souvenirs qui font mal doivent être détruits sans pitié, ils nous cachent la vue donnant sur le bonheur qui nous attend. Le bonheur exige que l'on vive son quotidien, puisque le bonheur est le moment présent.

Souhaiter du bonheur aux autres c'est déjà partager le nôtre avec eux. Le bonheur se moque des mots, il n'est pas raisonnable, il est tout simplement.

Le bonheur est la seule chose que l'on peut donner sans l'avoir soi-même.

Nous sommes si occupés à atteindre le grand bonheur que nous laissons passer les petits qui défilent tous les jours devant nos yeux.

Quoi faire avec les « blues » de novembre

Il y a deux mois dans l'année où la plupart des gens vivent une baisse d'énergie: février et novembre. Février, parce que l'hiver s'étire un peu plus et novembre parce que l'automne et l'hiver sont à nos portes. Moins de soleil, de clarté, notre corps manque de vitamine et ça se répercute sur notre moral.

Le mois de novembre arrive avec le froid, les journées plus courtes, une température maussade, la pluie si ce n'est pas la neige. Quoi faire pour renverser la vapeur? Quoi faire pour combattre « les blues » sur ma route qui s'attaquent à mon humeur, mon mental comme des « sangsues »?

Je vais me procurer mon agenda de petits plaisirs, ou plutôt, nous allons faire un agenda de petits plaisirs ensemble.

Bon, il y a tous ces produits qui sont bons, comme prendre des vitamines à base de fer, de magnésium, la vitamine C et celle du groupe B, en particulier la B6, mais il y a plus encore, et ce sont tous les gestes anti-blues que je vais vous proposer.

Pourquoi ne pas être à l'écoute de son rythme. L'organisme fonctionne avec des hauts et des bas, selon les moments de la journée. Quand je vis un pic d'énergie, je vais aborder les tâches plus difficiles et si je suis dans un creux, je vais relâcher la pression.

Pourquoi ne pas faire des escapades sportives: aller au grand air, le jeu, le rire, faire une balade, une marche. Ce sont les meilleurs antidotes contre le blues.

Pourquoi ne pas entrer dans une visualisation. La visualisation positive permet de renverser les situations négatives. Comment? Je ferme les yeux, les mains sur mes cuisses, les pieds à plat sur le sol. Je vide mes poumons du négatif et les remplis de calme en inspirant. Et quand j'expire, je sors de moi les tensions, le stress.

Pourquoi ne pas fermer les yeux, en silence, dans un endroit discret pour distribuer mon flux d'énergie équitablement dans mon corps.

Pourquoi ne pas porter ou s'entourer de couleurs gagnantes pour nourrir sa vitalité.

Pourquoi ne pas briser la routine. La télévision, c'est bien beau, mais s'entourer de nouveaux amis, c'est meilleur. C'est une formule gagnante.

Pourquoi ne pas avoir un sourire pour soi. On sait que le sourire repousse les moments cafardeux et nous remplit de bien-être intérieur.

Pourquoi ne pas hausser les épaules tout simplement, c'est un geste qui permet de me libérer du pouvoir des autres et de la pesanteur des moments difficiles dans ma vie. C'est balayer de mes épaules ce qui peut nuire à mon épanouissement personnel.

Pourquoi ne pas refaire le plein d'énergie en laissant couler un filet d'eau froide sur la face interne des poignets. Ceci permet de stimuler la circulation des nombreux vaisseaux de son corps.

Nous pourrions poursuivre cette liste, mais disons-nous que chacun, chacune peut se trouver des antidotes à ces sangsues que sont les blues.

Oui, j'ai les blues quand il pleut...
Oui, j'ai les blues quand il fait froid...
Oui, j'ai les blues quand le temps est maussade...
Oui, j'ai les blues quand les feuilles tombent...
Oui, j'ai les blues quand il neige...
Oui, j'ai les blues quand il y a une tempête...
Oui, j'ai les blues quand la fatigue s'empare de moi...

Mais est-ce que je veux aller plus loin que « les blues »? Est-ce que je peux dépasser ces temps de « perte d'énergie » pour me réenergiser à mon potentiel intérieur? Me dire: je ne veux plus être en panne sèche. Je ne veux plus que les « blues » s'emparent de moi par l'influence des intempéries de la vie.

J'ouvre les volets et je laisse entrer l'air pur, le positif, me rééquilibre dans mon moi intérieur.

Bonheur où es-tu?

Si tu ne trouves pas le bonheur
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs
Ailleurs que dans tes souliers
Ailleurs que dans ton foyer
Selon toi, les autres sont plus heureux
Mais toi, tu ne vis pas chez eux
Tu oublies que chacun a ses tracas
Tu n'aimerais sûrement pas mieux son cas

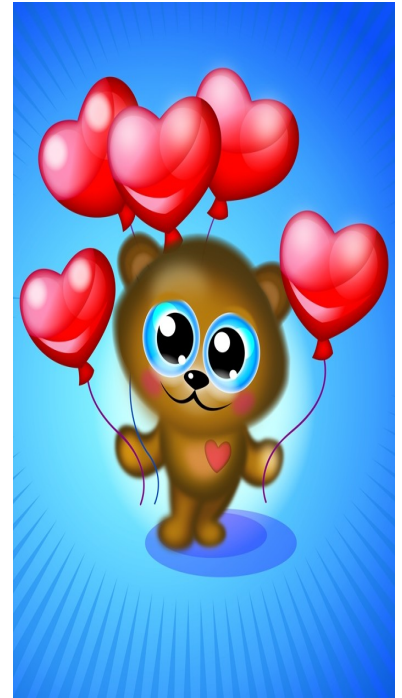
Comment peux-tu aimer la vie?
Si ton cœur est plein d'envies
Si tu ne t'aimes pas
Si tu ne t'acceptes pas

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute
C'est de rêver d'un bonheur trop grand
Sachons cueillir le bonheur au compte-goutte
Ce sont les plus petites gouttes qui font les océans.

Le bonheur ce n'est pas un objet
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous
Le bonheur ce n'est qu'un projet
Qui part de nous et se réalise en nous.

Il n'existe pas de marchand de bonheur...
Il n'existe pas de machine à bonheur...
Il existe des gens qui croient au bonheur
Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur bonheur

Si dans votre miroir votre figure vous déplaît
À quoi ça sert de briser le miroir?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser
C'est vous qu'il faut changer.



Bibliothèque

Pourquoi pas le bonheur? Par Michèle Morgan

7 ingrédients essentiels pour une vie équilibrée pour la femme, par Stéphanie Marston

10 étapes spirituelles vers une vie magique, par Adrian Calabrese

Cessez d'être gentil, soyez vrai! Par Thomas D'Ansembourg

Vivre avec le diabète, 101 trucs et astuces santé



Movember, cancer de la prostate



Novembre est le mois du cancer de la prostate.

Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez les Canadiens et la deuxième cause en importance de décès attribuables au cancer chez les Canadiens. Tous les ans, environ 26 500 nouveaux cas sont diagnostiqués au Canada et près de 4 000 Canadiens meurent annuellement de cette maladie, ce qui dépasse le nombre annuel de femmes qui meurent du cancer du sein. Malgré ces chiffres, le degré de sensibilisation, de compréhension et de soutien du cancer de la prostate vient très loin derrière celui des causes pour la santé féminine.

- 1 homme sur 7 aura un cancer de la prostate au cours de sa vie et 1 homme sur 28 mourra.
- 1 homme meurt du cancer de la prostate toute les 15,6 minutes.
- En 2013, 26 500 nouveaux cas de la maladie seront diagnostiqués.
- Le cancer de la prostate est le cancer le plus souvent diagnostiqué chez les hommes, après le cancer de la peau.
- Les taux d'incidence sont presque le double chez les Afro-américains.
- S'il est dépisté et traité rapidement, le cancer de la prostate se guérit dans 9,5% des cas.

En appuie à cette cause, les hommes portent la moustache pendant le mois de novembre.

Bouton d'espoir, bouton de rêve

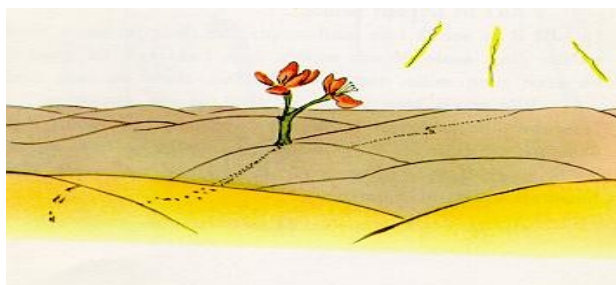
Je conserve dans le cœur une photographie superbe aperçue il y a quelques années dans une revue.

Une vue s'ensemble d'un de ces paysage presque désertique des États-Unis, sillonnée par une longue route sinueuse. De part et d'autre, des herbes sèches brûlées par un soleil implacable. La chaleur semble se dégager sans netteté au ras du sol, et s'élever doucement en petites vagues aériennes et troubles. Pas âme qui vive.

Et pourtant, d'une fente de l'asphalte a surgi, irréaliste et fragile, une petite fleur. Tranquille, ou insouciante de l'univers hostile dans lequel elle s'épanouit, elle s'ouvre lentement au monde, bouton d'espoir, bouton de rêve. Elle s'offre à ce soleil meurtrier qui lui accorde la grâce de fleurir un instant et de défier à elle seule la nature et l'homme. Beauté éphémère et insolite qui accroche l'œil et touche l'âme.

J'ai dans le cœur un précieux bouton d'espoir. Il me plaît de croire qu'il saura vaincre aussi le dur asphalte des désespérances qui parfois recouvre mon chemin de vie. Bouton de rêve qui restera au fond de moi toujours vivace, promesse éternelle d'une vie qui jamais ne se fane, et qui même jamais ne finit vraiment d'éclore.

Marie-Anne Morel.



Le bon fruit, au bon moment

Par: Isabelle Huot

Tous les spécialistes de la nutrition s'entendent pour dire que consommer des fruits est un gage de santé. Ces aliments étant riches en vitamines, en minéraux, en fibres et en antioxydants, on devrait en consommer au moins trois par jour. Mais quels fruits est-il préférable de manger à tel ou tel moment de la journée?

Le pamplemousse rose au petit-déjeuner

Comme un demi pamplemousse rose fournit à peine 35 calories, ce fruit s'inscrit parmi les choix minceur. Étonnamment il est légèrement moins sucré et moins calorique que le pamplemousse blanc. On recommande de manger la membrane blanche autour de la chair, car elle regorge de fibres solubles. De plus, chaque portion comble la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C. Lorsqu'elle est prise le matin, cette vitamine maximise l'absorption du fer contenu dans les céréales et le pain. À défaut de pamplemousse on se tourne vers d'autres fruits riches en vitamines C, soit le kiwi, l'orange et les fraises.

La banane durant la pause du matin

Une banane prévient le coup de pompe en milieu de matinée. Riche en glucides et plus calorique, elle fournit une bonne dose d'énergie. Elle est aussi parfaite avant ou après un entraînement. Si on la consomme après, on prend cependant soin d'y ajouter une source de protéines comme un verre de lait ou un yogourt faible en gras. La banane est aussi une excellente source de potassium, un minéral qui abaisse la tension artérielle et rééquilibre les électrolytes à la suite d'une activité physique intense. Les personnes diabétiques et celles qui surveillent leur poids doivent opter pour une demi banane.

La pomme au dessert du midi

Fruit québécois par excellence, la pomme termine bien un repas. Comme elle stimule la salivation, elle nettoie les dents tout en rafraîchissant l'haleine. On apprécie ses fibres solubles (contenues dans la pelure), qui réduisent le cholestérol sanguin. Il faut bien la laver avant de la consommer afin d'enlever la cire et tout résidu de pesticides.

Les petits fruits au dessert du souper

Les petits fruits (framboises, bleuets, mûres, fraises) sont ceux qui sont les plus riches en substances antioxydantes. Il faut essayer d'en manger tous les jours, parce qu'ils sont associés à la prévention de nombreuses maladies. Hors saison, on peut en conserver au congélateur en tout temps. Le soir, on les sert dans une jolie coupe à dessert avec du yogourt nature, le tout arrosé de miel et saupoudré d'un peu de germe de blé, question de se gâter tout en mangeant santé!

Les raisins en collation du soir

Tout comme le vin, les raisins contiennent des polyphénols, qui améliorent la santé du cœur. On peut les grignoter en soirée, à condition d'opter pour une petite grappe d'environ 15 raisins, puisqu'ils sont riches en sucre. On peut aussi les congeler pour ensuite les savourer en regardant un bon film!

Source: Moi et Cie, mars 2007



Nuit de Noël

Le front posé contre la vitre, un halo de buée se forme et je me réjouis de tracer des motifs à l'index. Du revers de la main, j'essuie le carreau afin d'illustrer de nouvelles esquisses, quand soudain je reçois en pleine frimousse le décor d'une carte postale. Mon regard glisse vers le ciel parsemé d'étoiles. Limpide, Madame La Lune les fait étinceler davantage. Dehors, je devine la douce brise qui se faufile entre les cimes enneigées. Les rois de la forêt s'étirent comme des géants ankylosés sous l'emprise du froid. Un léger vent polisson s'y engouffre, provoquant un charivari. Un rideau de flocons tournoyants a revêtu d'un drap blanc le village niché au creux de la vallée. Figée et grelottante sous la neige la nature est silencieuse, tranquille. Ici et là, quelques animaux ont parsemé de leurs empreintes la poudre blanche immaculée. Une biche ose s'aventurer au-delà des sentiers escarpés. Immobile, elle hume une bouffée d'air glacé. Fièr et belle, elle poursuit son chemin en bonds légers et gracieux.

Dans les arbres, une flopée d'oiseaux, plumes hérissées, s'égosillent avec frénésie, faisant virevolter d'infimes nuages floconneux. Sereine, je ne perds pas une miette de ce paysage sublime et féérique. Tout là-haut, je perçois le tintamarre occasionné par les vaches et les moutons rentrés à l'étable. Le clocher de la vieille église en pierre carillonne. Les occupants entament les chants de Noël. Avec une excitation presque enfantine, je me plais à imaginer le monsieur à la barbe blanche dans son traîneau, traversant la voie lactée, tiré par ses fidèles rennes pour sa fabuleuse tournée céleste.

« Mais, dis-moi Père Noël, tu as le ventre un tantinet grassouillet! Aurais-tu commencé à goûter les friandises déposées par les enfants pour ta générosité? »

La messe terminée, apparaissent aux lueurs des lanternes les silhouettes de messieurs chapeautés, offrant le bras aux dames drapées d'un long manteau. Il se pressent de regagner leurs demeures. Des gamins emmitoufflés se mitraillent de boules, tout en donnant vie à un bonhomme de neige. D'autres se réjouissent de patiner sur le dos du lac gelé ou s'amusent en faisant de la luge.

À l'approche du pâté de maisons enguirlandées, l'effluve de la dinde traditionnelle chatouille les narines. La bûche et le pain d'épice embaument la maisonnée. Majestueux dans le salon, le sapin orné de sa plus belle parure apporte une note de gaieté. Les enfants émerveillés ouvrent les cadeaux amassés auprès de l'arbre. Chacun y trouve sont plaisir. Se berçant au rythme du tic-tac de l'horloge, les épaules voûtées, le patriarche fume la pipe. Songeur, ses pensées vagabondent sept décennies en arrière. Un sourire se dessine sur son visage, tandis que son fidèle compagnon à poils, allongé sur ses genoux, réclame une caresse.

- « Dis Papy, à quoi rêves-tu? » interroge un petit.

- « À mon premier Noël ».

- « Raconte-moi ».



Les enfants, curieux, l'entourent. L'aïeul prend le dernier bambin dans ses bras et, ému, il relate sont récit entremêlé de questions et de réponses.

- « À cette époque, l'hiver était rigoureux. Au dehors, une tempête de neige se déchaînait en hurlant, tandis que le blizzard pourchassait le reste de vie de la nature. J'étais très angoissé à l'idée que le Père Noël ne puisse m'apporter le soldat de plomb que j'avais commandé. Au petit matin, à ma grande stupeur, je découvre une orange à côté du sapin mais point de soldat. Ma mère a pelé ce fruit et lentement, j'en dégustais chaque quartier. J'ai encore le sentiment du goût sucré au palais, de son jus délectable qui s'écoule dans ma gorge. Un vrai délice! Puis votre arrière-grand-mère a déposé la pelure sur le poêle à charbon, imprégnant la pièce d'un parfum suave. Malgré ma déception, je garde en mémoire ce cadeau d'une valeur inestimable, riche de souvenirs et de tendresse. »

Les yeux brillants et la voix cassée par l'émotion, il ajoute:

- « Très longtemps, je me suis posé ces question: Le Père Noël aurait-il égaré mon petit soldat de plomb? N'a-t-il pas entendu mon souhait? N'ai-je pas été sage? Les lutins n'ont-ils pu le fabriquer? J'en déduis simplement qu'un autre enfant était plus méritant ».

Mamie, enveloppée dans son châle, le regarde, attendrie. Les femmes s'activent aux fourneaux. Les festivités commencent. Le bois qui crépite dans la cheminée chante la mélodie du bonheur. Mais, chut, laissons-les savourer ce moment de vie magique. Juste un petit merci à ce bon vieux Père Noël qui existe vraiment. Si, si, pour tous ceux qui y croient encore, petits et grands, **Joyeux Noël.**

Conseils pour avoir l'esprit en paix pendant les fêtes

Voici le temps des fêtes avec les causes de stress qui l'accompagne, soucis budgétaires, corvées supplémentaires de ménage, magasinage, décorations et réceptions, susceptibles d'épuiser n'importe qui. À une époque de l'année où nous formulons des vœux de paix sur la terre, c'est à la paix de l'esprit que beaucoup d'entre nous aspirent.

L'Association canadienne pour la santé mentale propose dix recommandations pour faire échec au stress et aider les personnes à faire face à la pression supplémentaire et aux contraintes de temps. En appliquant cette stratégie qui s'appuie sur le bon sens, vous connaîtrez sans doute une période des fêtes moins trépidantes et vous serez en meilleure forme.

1. **Planifiez.** Lorsque vous recevez, faites-le simplement et prévoyez des repas que vous pouvez cuisiner d'avance, au moins partiellement, ou qui peuvent être congelés. Efforcez-vous de faire les choses à l'avance afin d'avoir le temps de vous détendre et de rendre visite à votre famille et à vos amis.
2. **Organisez et déléguiez.** Faites une « réunion de famille » et prenez la décision de répartir les tâches. Plutôt que de laisser une seule personne cuisiner tout le repas, demandez aux membres de la famille et aux amis d'apporter chacun un plat. Les enfants peuvent apporter leur aide pour l'emballage des cadeaux, la décoration des biscuits ou la rédaction des adresses de cartes de vœux. Efforcez-vous de faire surtout ce qui compte réellement pour vous et votre famille.
3. **Faites attention aux excès.** L'alcool a un effet déprimeur, alors efforcez-vous de limiter votre consommation. Si vous mangez trop, vous risquez de vous sentir dans un état léthargique, de ressentir de la fatigue et d'avoir un sentiment de culpabilité.
4. **Faites beaucoup d'exercices.** L'exercice en famille pour évacuer le trop-plein d'énergie et le stress est un moyen d'entre couper des semaines trépidantes par des pauses très nécessaires.
5. **Restez dans les limites de votre budget.** Les questions financières sont un important facteur de stress. Faites-vous un budget et respectez-le. Un appel, une visite ou un petit mot pour exprimer votre affection à quelqu'un peuvent toucher autant, et même avoir plus de signification, qu'un cadeau. Profitez des nombreuses activités gratuites de l'époque des fêtes, faites un tour en voiture pour aller admirer les décorations de Noël, faites du lèche-vitrine, du patinage ou une promenade à pied dans le parc.
6. **Pensez à ce que la période des fêtes signifie pour vous.** Si la publicité transmet l'idée que les fêtes, ce sont des jouets neufs et des cadeaux, rappelez-vous ce qu'elle signifie vraiment, partager et passer du temps avec ceux que l'on aime. Développez vos propres traditions familiales et donnez-leur un sens.
7. **Aidez les autres à développer leur sens du partage des responsabilités sociales.** Assistez à différentes manifestations culturelles en famille et avec des amis. Apportez votre aide à une banque alimentaire de votre quartier, ou donnez des vêtements et des jouets. Encouragez les enfants à faire eux-mêmes les cadeaux ou les cartes qu'ils offriront à leurs amis ou à leurs proches et insistez sur l'importance de donner plutôt que d'acheter.
8. **Pensez aux autres.** Si vous n'avez pas une grande famille et que vous avez peu d'amis, invitez vos voisins. Trouvez des façons de passer les fêtes avec d'autres personnes, si vous participez à des festivités familiales, invitez une personne seule à se joindre à vous.
9. **Du plaisir, de l'humour, de l'affection et des « pauses-récréations » pour les fêtes.** Participer à des activités amusantes, à des jeux, ou regarder des films comiques, échangez des marques d'affection, jouer avec vos animaux familiers, jouir de moments de tranquillité seul ou avec un compagnon, sont autant de bons moyens pour réduire votre stress.
10. **Exposez-vous à la lumière.** Les études sur le sujet suggèrent que le taux élevé de dépressions à cette période de l'année est peut-être lié en grande partie au temps qu'il fait, et surtout au manque de lumière. Alors exposez-vous au soleil quand vous le pouvez.

Le plus important en cette période de fêtes doit être de s'entraider et de faire part de ses problèmes. Essayez d'y faire face seul est parfois au-dessus de nos forces. Les problèmes de santé mentale apparaissent souvent chez des personnes qui veulent que la saison des fêtes soit parfaite pour leurs familles, mais qui manquent de ressources pour y parvenir. Parlez de ces choses avec votre famille et vos amis, et rappelez-vous que si nous formulons tous des vœux de paix sur la terre, nous ne devrions pas oublier l'importance de la paix de l'esprit.

Divertissons-nous un peu...

Les affirmations suivantes sont associées à un nombre.

À vous de découvrir lequel pour en arriver au nombre 23 601.

Les _____ boules de cristal

_____ lieux sous les mers

Les _____ Mousquetaires

Fondation de Montréal (Ville Marie) _____

Les _____ péchés capitaux.

Le grand crash boursier _____

Le chat à _____ queues

Les _____ saisons



Réponse: 7, 20 000, 3, 1642, 7, 1929, 9, 4.

En ce temps de réjouissances, il se présentera sûrement des occasions de prendre un verre entre amis. Voici donc des petites pensées à retenir.

- Je n'ai jamais abusé de l'alcool, il a toujours été consentant.
- L'alcool ne résout pas les problèmes, ceci dit l'eau et le lait non plus.
- On dit toujours qu'il faut boire avec Modération mais bon! C'est qui ce Modération?

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme:

Celui où il croit au Père Noël
 Celui où il ne croit plus au Père Noël
 Celui où il est le Père Noël
 Celui où il ressemble au Père Noël

Chantons ensemble...

Le Noël des petits oiseaux

Les verts sapins de la vallée
 Ce soir sont habillés de blanc
 Car de Noël c'est la veillée
 Et minuit d'avance à pas lent
 Plus d'un petit oiseau frissonne
 Car il a neigé sur les toits
 Mais chut! Voici l'heure qui sonne
 Entendez-vous ces douces voix?

Refrain

Il est minuit! Et Jésus vient de naître
 Pour protéger les nids et les berceaux
 Le ciel est bleu le printemps va renaître!
 Noël! Noël! Pour les petits oiseaux!
 Noël! Noël! Pour les petits oiseaux!



Merles, pinsons, bergeronnettes
 Se réveillant tous à la fois
 Comme au beau temps des pâquerettes
 Soudain, font retentir les bois!
 Voyant que la neige étincelle
 Et que l'étoile brille aux cieus
 Ces chers mignons battant de l'aile
 Redisent dans leurs chants joyeux:

Refrain

Il est minuit....

Les roitelets, les rouges-gorges
 Quittant les toits et les buissons
 Gazouillaient comme au temps des orges
 Et l'air était plein de chansons!
 Puis, croyant au réveil du monde
 Et préparant déjà leurs nids
 Ils cherchaient de la laine blonde
 Pour abriter tous leurs petits!

Refrain

Il est minuit...



Mais tout-à-coup, la nuit s'achève
 Voici l'aurore au front vermeil
 Et ne sachant si c'est un rêve
 Chacun se dit: Quel doux soleil!
 Car Noël sur les plaines blanches
 A fait luire un beau rayon d'or
 Puis, sous les toits et sur les branches
 On entend gazouiller encore:

Refrain

L'ombre s'enfuit et le jour va paraître
 Pour éclairer les nids et les berceaux!
 Le ciel est bleu! Le printemps ca renaître
 Noël! Noël pour les petits oiseaux
 Noël! Noël! Pour les petits oiseaux

Recettes



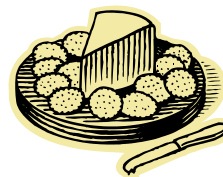
Mousse royale au crabe

2 sachets de gélatine sans saveur; 1/4 tasse d'eau froide; 2 boîtes (6 onces) de chair de crabe en flocons; 1/2 tasse de jus de tomate; 2 c. à soupe de mayonnaise; 2 c. à soupe de piment haché; 1 c. à soupe de jus de citron; 2 c. à thé de ciboulette hachée; 1 c. à thé de persil frais haché; 1/2 c. à thé de sel; 1 pincée de poivre; 1/2 tasse de lait évaporé 2% froid.

Dans une casserole, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide. Chauffer à feu doux. Brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Mélanger la chair de crabe, le jus de tomate, la mayonnaise, le piment, le jus de citron, la ciboulette et le persil. Incorporer la gélatine dissoute, le sel et le poivre. Battre le lait Évaporé froid jusqu'à ce qu'il forme des pointes. Incorporer le mélange de lait à la préparation de crabe. Verser dans un moule de 4 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler dans un plat de service, décorer de petites crevettes et de persil frais.

Bûche au fromage

2 paquets de 250gr de fromage Philadelphia; 2 tasses de fromage Craker Barrel fort râpé; 1 c. à table de piment rouge haché fin; 1 c. à table de piment vert haché fin; 2 c. à table d'oignon haché fin; 2 c. à thé de sauce Worcestershire; 1 c. à thé de jus de citron; une pincée de Cayenne, sel



Mélanger tous les ingrédients et façonner en bûche ou en boule recouvrir de noix de Grenoble hachées ou de persil.

Accompagne à merveille les craquelins et des bâtonnets de légumes pour l'apéritif.

Suggestion de Sylvette Pilon

Gâteau blanc aux fruits

3/4 livre de beurre; 1 livre de farine; 1 livre de sucre; 8 œufs; 1/2 c. à thé de sel; 1/2 tasse d'eau; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1 c. à thé de muscade; 1/2 livre d'ananas confits; 1/2 tasse de cerises confites; 1 livre d'amandes émondées; 1 livre de raisins Sultana pâles

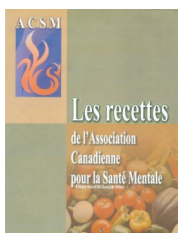


Tremper les raisins dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient gonflés, puis égoutter. Hacher les amandes et les ananas. Mélanger les fruits et les noix avec une partie de la farine. Défaire le beurre en crème avec le sucre et ajouter les jaunes d'œufs battus, brasser jusqu'à ce que ce soit crémeux.

Tamiser farine, poudre à pâte, sel et muscade et mélanger au beurre en alternant avec l'eau. Mettre les fruits, faire entrer les blancs d'œufs fouettés en pliant la pâte.

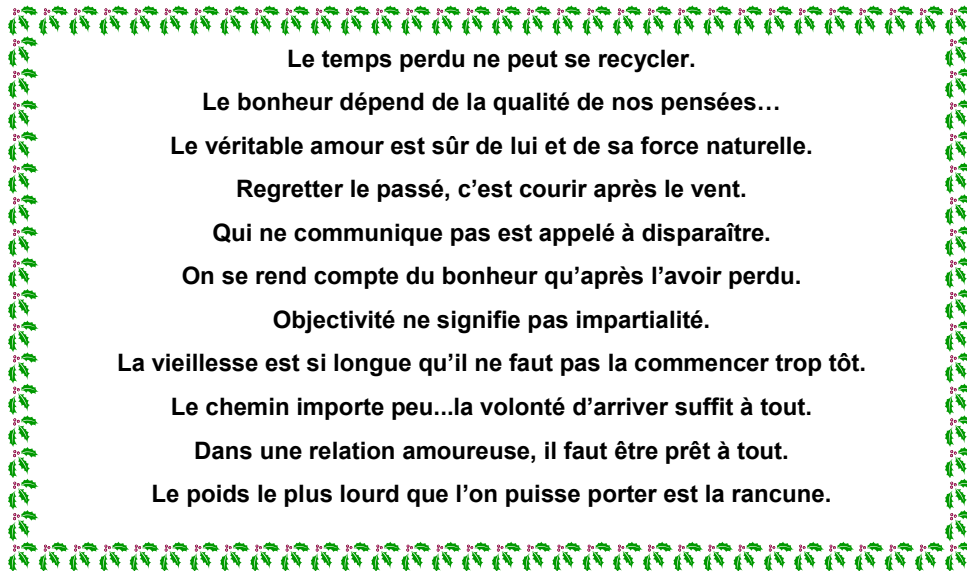
Cuire à la vapeur au four 2 heures à 2 heures 30 à 350F. Retirer du bain-marie et terminer la cuisson à la chaleur douce 1 heure à 1 heure 30.

Suggestion de Jacques Cossette



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes, en vente à nos bureaux, au prix spécial de 15 \$ pour la période des Fêtes

La vie est trop courte pour se réveiller, un jour, avec des regrets.



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.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

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