

## Février, mois du cœur / Mars, mois de la nutrition

### Les cinq meilleurs choix d'aliments pour le cœur

Ce qui est formidable au sujet de la saine alimentation, c'est sa simplicité. Des repas nutritifs et équilibrés ainsi que des collations santé peuvent réduire les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC) tout en vous aidant à contrôler votre poids, votre pression artérielle, votre glycémie et votre cholestérol et en vous fournissant les éléments nutritifs dont votre cœur a besoin pour bien fonctionner. Une saine alimentation peut aussi favoriser votre sensation de mieux-être et vous donner davantage d'énergie et de vitalité. Ainsi, vous vous sentirez mieux, physiquement et psychologiquement.

#### Cinq éléments à considérer

Pour faire en sorte que votre cœur et votre organisme continuent de fonctionner à leur maximum, la Fondation des maladies du cœur recommande de manger des aliments riches en fibres et pauvres en gras et en sel. Règle générale, mieux vaut remplir la moitié de votre assiette de légumes, le quart de grains entiers et l'autre quart de viandes maigres ou de substituts de la viande.

Voici cinq choix d'aliments parmi les plus sains pour le cœur :

**Osez la couleur.** Les légumes orangés et vert foncé sont les plus sains qui soient. Vous devriez en consommer un de chaque couleur, chaque jour, du brocoli aux laitues en feuilles vert foncé, aux poivrons orangés et aux carottes. Les adultes doivent consommer entre sept et dix portions de légumes et de fruits par jour.

**Plus de grains entiers.** Choisissez au moins la moitié de vos portions de produits du grain sous forme de grains entiers, comme le riz brun, la farine d'avoine et le pain de blé entier à 100 %. Les adultes doivent consommer entre six et huit portions de produits du grain par jour.

**Le lait, moins de matières grasses.** Choisissez des produits laitiers à teneur réduite en matières grasses, comme le lait écrémé, 1 % ou 2 %, le yogourt et les fromages à teneur réduite en matières grasses ou des breuvages de soya fortifiés. Les adultes ont besoin de deux à trois portions de lait et de substituts par jour.

**Des viandes plus maigres.** Réduisez votre consommation de gras saturés en mangeant du poulet, du poisson et des viandes maigres. Essayez des substituts comme les haricots, les lentilles et le tofu plus souvent, car ils sont riches en fibres et très pauvres en gras. Consommez au moins deux portions de poisson par semaine. Les adultes ont besoin de deux à trois portions de viande et substituts par jour.

**Choisissez les bonnes huiles.** Choisissez des gras sains comme l'huile de canola, d'olive ou de soya, les margarines non hydrogénées, les garnitures à salade et la mayonnaise pauvres en gras. Les adultes ont besoin de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de gras par jour.

#### Sommaire:

Les cinq meilleurs choix d'aliments ...

Mot de la directrice

Les câlins

Je souhaite / Merveilleuse amitié

Bibliothèque/Réflexion

#### Les facteurs de risques des maladies du cœur

Divertissons-nous...

Chantons ensemble...

Recettes

L'orthographe

Nos coordonnées

#### Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

En ces mois où l'on fête l'amour et la nutrition, j'aurais le goût de vous offrir un petit texte qui vous aidera peut-être à vous soigner intérieurement et physiquement.

### LES VITAMINES DU BONHEUR

Vitamine A: maintenir constamment un but dans notre vie.

Vitamine B: Vivre intensément le moment présent

Vitamine C: Développer notre confiance en nous-mêmes.

Vitamine D: Avoir de la motivation et de l'enthousiasme.

Vitamine E: Être reconnaissant et le prouver.

Vitamine F: Nous aimer pour pouvoir aimer autrui.

Vitamine G: Nous pardonner et pardonner aux autres.

Vitamine H: Rendre service de façon désintéressée.



En consommant ces vitamines quotidiennement,  
nous trouverons que la solution à nos problèmes se trouve en nous.

Chaque problème porte en lui la semence d'une plus

Grande possibilité de réussite et de bonheur.

Je crois qu'en ce mois de la nutrition, parler de vitamines étaient appropriées. Peut-être pas de vraies vitamines comme vous les connaissez mais pour votre cœur ainsi que votre corps, ce sont des vitamines santé.

J'ai trouvé ce texte au moment où j'en avais le plus besoin et LUI en haut a permis que le hasard me fasse cadeau de ces vitamines qui étaient serrées entre des papiers que je conservais depuis longtemps afin de pouvoir les relire un jour. Je suis comme ça très ramasseuse (les enfants vous le confirmeront).

Pour ce qui est de cette fête de la St-Valentin, au lieu d'offrir des chocolats, pourquoi pas une belle carte sans texte écrit mais que vous, vous diriez à l'être aimé ce que vous ressentez au plus profond de votre cœur et vous verrez que cela vaut tous les chocolats de la terre.

### Bonne St-Valentin

## Les câlins

Ils ne nécessitent aucun versement mensuel et ne contiennent aucune pièce mobile.

N'occasionnent aucun frais et ne requièrent aucune pile.

Ils sont non taxables et à l'abri de l'inflation.

Ils ne craignent pas les voleurs et ne polluent pas l'environnement.

Ils sont offerts en une seule grandeur et ne se volatilisent pas,

Ils soulagent le stress et la douleur.

Ils alimentent votre bonheur.

Ils combattent la dépression et créent la joie,

Ils rehaussent même l'estime de soi.

Ils améliorent la circulation de votre sang.

Ne causent aucun effet secondaire déplaisant,

Ils constituent, à mon avis, un remède de Merlin.

Évidemment, on peut les échanger sans problème...

Ce sont, et je vous les recommande fortement...

### LES CÂLINS

(Février est le mois des câlins à l'Hôpital Ste-Justine)



## **Je souhaite...**

On dit que tout ce que nous cherchons nous cherche aussi et que si nous demeurons dans le calme, ce que nous demandons viendra à nous.

Repose-toi et tu verra alors ce qui viendra.

Je souhaite qu'aujourd'hui tu fasse l'expérience de la paix en toi, que tu sois sûre que tu te trouve exactement là où tu dois te trouver, que tu n'oublie pas les infinies possibilité qui naissent de la confiance que tu te portes à toi-même et aussi de la confiance que tu portes aux autres.

Je souhaite que tu utilises les dons que tu as reçus et que tu répande autour de toi l'amour que cet épanouissement te procure.

Je souhaite que tu sois heureux(se) pour ce que tu es vraiment.

Laisse cette sagesse s'installer jusque dans tes os et puis laisse ton âme chanter, danser, aimer librement...

Tu es ici pour chacun(e) de nous.

## **Merveilleuse amitié**

Rien ne nous destinait toi et moi à faire connaissance. Tu vivais dans ton monde sans rien savoir de moi. Je vivais dans le mien sans te connaître, toi.

Je te confie mes joies, tu me confies le tiennes. Lorsque ça ne va pas, tu fais appel à moi. Si j'ai besoin de toi, je sais que tu es là.

Ta vie n'a pas été aussi belle que la mienne. Tu m'aides à supporter un poids, parfois trop lourd.

Il nous arrive souvent de rire des mêmes choses. Lorsque je te sens triste, je le suis à mon tour.

Nous partageons des choses comme le ferait deux sœurs.

Tu es ma seule amie et pour te rendre hommage je t'offre ce poème parce qu'il te revient.

Bien plus que mon amie, tu es ma sœur de cœur.

## **Bibliothèque**

Aliments remèdes, 101 trucs et astuces santé

Guérissez par les aliments et les vitamines, Pierre Loranger

Destination plaisir et mieux-être, Line Bolduc

Vivre avec le diabète, par K. Wright

Le bonheur authentique, par Martin E. P. Seligman



## **Réflexion...**

**Personne ne peut fuir son cœur c'est  
pourquoi il vaut mieux l'écouter...**



## Les facteurs de risques des maladies du coeur

En l'honneur du mois du coeur et afin d'éviter ou de retarder « les coeurs brisés », prenons quelques instants pour analyser nos facteurs de risques et explorer les avenues qui peuvent nous aider à vivre **PLEINEMENT** plus longtemps. En fait, bien que certains éléments soient incontrôlables (sexe, âge, antécédents familiaux), une majorité de facteurs peuvent être contrôlés par de saines habitudes de vie!

### Principaux facteurs de risque contrôlables

#### La tension artérielle

En diagnostiquant et en traitant adéquatement l'hypertension artérielle, vous pouvez réduire vos risques d'AVC (accident vasculaire cérébral) jusqu'à 40 % et de crise cardiaque jusqu'à 25 %. La plupart du temps, l'hypertension artérielle ne présente aucun symptôme, alors il faut la faire vérifier au moins une fois tous les deux ans par un professionnel de la santé.

#### Le cholestérol

Un taux élevé de cholestérol peut entraîner l'accumulation de plaque contre les parois des artères et les rétrécir, ce qui nuit à la circulation du sang et augmente vos risques de maladies cardiovasculaires.

#### Le diabète

Un taux de sucre (glycémie) supérieur à la normale est toxique pour les vaisseaux sanguins. Il endommage notre tuyauterie et fait vieillir cette dernière prématurément. Ainsi, le diabète, particulièrement lorsqu'il est mal contrôlé, augmente les risques d'hypertension artérielle, d'athérosclérose (rétrécissement des artères), de maladie coronarienne et d'AVC.

#### Embonpoint

Près de 60 % des adultes canadiens souffrent d'embonpoint ou d'obésité, ce qui cause de plus en plus d'inquiétude. Effectivement, cette situation est un important facteur de risque associé aux maladies du coeur et aux AVC. Par ailleurs, une simple élimination de 5 à 10 % de notre poids de départ (ex. : 10 à 20 lb pour une personne qui pèse 200 lb), améliore systématiquement les trois facteurs de risque précédents. Voilà un investissement payant!

#### Consommation excessive d'alcool

Oui chez certains (mais pas tous), une consommation modérée d'alcool peut s'avérer positive pour le coeur. Toutefois, dépasser les maximums recommandés apporte non seulement des inconvénients, mais annule l'effet positif que peut avoir ce dernier sur notre santé. Boire trop d'alcool, sous quelque forme que ce soit, peut faire augmenter votre tension artérielle et provoquer une maladie du coeur ou un AVC.

Si vous ne buvez pas, ne commencez pas nécessairement à le faire. Améliorer son alimentation en général, augmenter son niveau d'activité physique et éviter de fumer procurent des avantages beaucoup plus notables sur notre santé qu'une consommation modérée d'alcool.

Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à une ou deux consommations par jour, et ce, jusqu'à un maximum hebdomadaire de neuf chez les femmes et de 14 chez les hommes. Attention, ceci ne s'applique pas à tous. Les personnes qui souhaitent éliminer du poids, qui souffrent déjà de certaines maladies du coeur comme l'hypertension ou d'un niveau de triglycérides élevé dans le sang, de maladies du foie ou de maladies mentales, qui prennent certains médicaments, qui ont des antécédents personnels ou familiaux d'abus d'alcool, qui sont atteintes de cancer, les femmes enceintes et celles qui tentent de le devenir ainsi que les femmes qui allaitent devraient éviter ou limiter davantage leur consommation d'alcool. Si vous vous inquiétez des effets de l'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.

### Sédentarité

Les personnes sédentaires courent deux fois plus de risques de subir une maladie du cœur ou un AVC. Être inactif est aussi dommageable pour la santé du cœur que de fumer un paquet de cigarettes par jour.

La Fondation des maladies du cœur recommande de bouger 30 minutes presque tous les jours en tentant d'augmenter progressivement, et ce, pour atteindre 60 minutes par jour. Pour y arriver, il faut y mettre du plaisir et en faire une priorité.

### Tabagisme

Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour votre santé. Aucun médicament n'aura cette efficacité. Le tabagisme et/ou l'exposition à la fumée secondaire comportent plusieurs effets négatifs pour la santé. Au niveau cardiovasculaire, ceci contribue à l'accumulation de plaque dans nos artères, fait augmenter le risque de caillots sanguins, réduit l'apport en oxygène dans le sang, fait augmenter notre tension artérielle et fait travailler notre cœur plus fort. Le tabagisme fait presque doubler les risques d'AVC ischémique.

### Stress

Trop de stress peut engendrer une multitude de phénomènes négatifs pour notre santé. Le lien entre le stress, les maladies du cœur et les AVC n'est pas entièrement compris, mais certaines personnes très stressées, ou stressées pendant de longues périodes, peuvent afficher un taux de cholestérol plus élevé, une tension artérielle plus haute et être plus sujettes à l'athérosclérose (rétrécissement des artères). Sans compter que ce dernier peut nuire au maintien d'un poids optimal. Par ailleurs, il est certain qu'indirectement, le stress mène généralement à dormir et à manger moins bien, à fumer davantage et à négliger l'activité physique.

**Bref, bouger plus, manger mieux et cesser de fumer contribuent non seulement à ajouter des années à notre vie, mais surtout à ajouter de la vie à ces années!**

Vous souhaitez avoir plus de détails, consultez le site Web de la Fondation des maladies du cœur au [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca). Ce lien vous permettra également d'avoir accès à une évaluation et un plan d'action personnalisé de vos facteurs de risque ([L'évaluation de risque cardiovasculaire](#)).

À la santé de votre cœur et à celui de vos proches!

Véronique Therrien  
Nutritionniste

Ressource : Fondation des maladies du cœur ([www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca))



## Divertissons-nous un peu...

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

### Mot Mystère

Amour et alimentation

Mot de 10 lettres \_\_\_\_\_

Aimer	Larmes
Alcool	Lèvre
Alimentation	Maman
Amour	Mariage
Amoureux	Matinal
Bouche	Noix
Champagne	Pacanes
Chocolat	Pains
Cœur	Paires
Engagement	Parent
Épanouissement	Poupon
Éternel	Protéine
Famille	Réception
Feu	Rose
Fiançailles	Rôtir
Fraise	Secours
Fréquentation	Trésor
Heureux	Vie
Lait	Vin

## Chantons ensemble...

### Une chance qu'on s'a

Une chance que j't'ai  
Je t'ai tu m'as  
Une chance qu'on s'a

Quand tu m'appelles « mon p'tit loup »  
Avec ta petite voix  
Tu penses mes bleus  
Tu tues tous mes papillons noirs  
Tu fais des boules de lumières  
Avec tes p'tits doigts  
Tu fous la trouille aux hiboux

Une chance que j't'ai  
Je t'ai tu m'as  
Une chance qu'on s'a

J'suis pas très grand  
Pas très fort  
Mais que personne vienne  
Te faire d'la peine  
Sans d'abord me passer sur le corps  
Fie-toi sur moi  
Mon bon chat  
T'auras jamais peur  
Tant que j'vivrai  
Même si je meurs

Une chance que j't'ai  
Je t'ai tu m'as  
Une chance qu'on s'a

J'ferais tous les planétariums  
Chercher dans toutes les galaxies  
La crème des femmes  
Que je finirai dans ton lit  
Le paradis c'est ici  
Y a pas d'autres vies  
J'te donnes la mienne  
Parce que je t'aime à l'infini

Une chance que j't'ai  
Je t'ai tu m'as  
Une chance qu'on s'a

J'ferais tous les planétariums  
Je t'ai tu m'as  
Chercher dans toutes les galaxies  
Une chance qu'on s'a

Une chance qu'on s'aime



## Recettes

### Pâté du Pacifique

1 sachet de gélatine sans saveur; 1/4 tasse d'eau froide; 3/4 tasse de lait; 1 jaune d'œuf battu; 1 c. à soupe d'oignon haché; 1 c. à soupe de sucre; 1 c. à thé de sel; 1/2 c. à thé de moutarde sèche; 1/8 c. à thé d'aneth séchée; 1 pincée de Cayenne; 1 boîte de 7.5 onces de saumon égoutté en flocon.

Dans une casserole, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide. Ajouter les autres ingrédients sauf le saumon. Chauffer à feu doux. Cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir et que la gélatine soit dissoute. Ajouter le saumon. Verser dans le mélangeur et battre à vitesse rapide jusqu'à ce que se soit lisse. Verser dans un bol de 2 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir d'aneth ou de persil. Servir avec des biscottes variées ou des petits pains.

Source inconnue



### Poulet célébration

1 enveloppe de soupe à l'oignon; 1/2 tasse de ketchup; 1/4 tasse de cassonade; 1/2 tasse d'eau; 12 hauts de cuisses de poulet désossés non cuits.

Bien mélanger les ingrédients de la sauce et ajouter le poulet. Mélanger. Déposer dans un pyrex couvert. Cuire au four à 350F 1 heure et demi.

Suggestion de Marielle Caplette



### Pouding au chocolat

1 tasse de farine tout usage; 1/2 tasse de sucre; 1/4 tasse de cacao; 1 c. à table de poudre à pâte; 1/4 c. à thé de sel; 1/2 tasse de noix de Grenoble (facultatif); 1 œuf; 1/2 tasse de lait; 2 c. à table de beurre; 1 c. à thé de vanille.

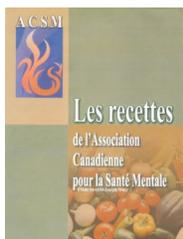
Dans un grand bol mettre les ingrédients secs, mélanger, et ajouter les liquides. Verser dans un moule carré de 8 pouces graissé.

Sauce:

1/2 tasse de sucre; 1/4 tasse de cassonade; 1/3 tasse de cacao.

Mélanger et étendre sur la première préparation. Verser délicatement sur le dessus 1 3/4 tasse d'eau bouillante. Cuire au four à 350F 30 à 35 minutes.

Suggestion de Françoise Johnson



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

## L'ENVOLÉE

### L'orthographe!!!!

Elle n'est pas belle notre langue!!! Et la prononciation maintenant....  
Avec deux mots identiques, on exprime deux choses différentes...

Nous portions, à la bouche nos portions de gâteau. Dans le jardin du couvent, les poules couvent.

Mes fils ont cassé mes fils. Il est de l'est. Je vis ces vis. Nous éditions de belles éditions.

Cet homme est fier; mais peut-on s'y fier? Nous relations ces intéressantes relations.

Je suis content qu'ils nous content cette histoire. Il convient qu'ils convient leurs amis.

Ils ont un caractère violent et ils violent leurs promesses.

Ces dames se parent de fleurs pour accueillir leur parent.

Ils expédient leurs lettres; c'est un bon expédient.

Nos intentions, c'est que nous intentions un procès.

Ils négligent leur devoir; moi, je suis moins négligent.

Nous objections beaucoup de choses à vos objections.

Ils résident à Paris chez le résident d'une ambassade étrangère.

Ces cuisiniers excellent à composer cet excellent plat.

Les poissons affluent d'un affluent de la rivière.

**Il y a en effet de quoi se gratter la tête!**

### 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