

Kit Santé

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DU HAUT SAINT-FRANÇOIS

Le savoir



Définition de la saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier. Comme il a été mentionné précédemment, la qualité de l'offre alimentaire n'est pas la seule dimension environnementale contribuant à une alimentation saine. L'environnement alimentaire comprend également la mise en place de conditions sociales, économiques, physiques et culturelles favorables à une alimentation équilibrée, répondant à la fois aux besoins physiologiques et aux besoins sociaux des populations. Principes qui guident l'action sur l'alimentation Certains principes doivent guider l'offre alimentaire collective au Québec. Ainsi, une alimentation saine doit : Enfin, pour réussir à modifier les environnements alimentaires en vue de s'assurer qu'ils présentent des conditions favorables à une saine alimentation des individus et des populations, les instances gouvernementales, l'industrie agroalimentaire, la société civile et les médias ont tous un rôle à jouer. Contribuer aux différentes dimensions de la santé : s'alimenter est un acte vital, un acte de plaisir et un acte social. Être évaluée dans sa globalité, en fonction d'un continuum de valeur nutritive et d'un continuum de fréquence. Être reconnue comme un acte à la fois déterminé par l'individu et modelé par les environnements.

- * Contribuer de diverses manières au développement durable des collectivités.
- * Respecter les règles d'innocuité, d'hygiène et de salubrité.
- * Être accessible à toute la population
- * Répondre aux besoins sans les excéder
- * Être valorisée dans la société.



Une personne ayant vécu un événement stressant peut :

- Vivre de la peur, de l'incertitude, de l'anxiété, de la tristesse;
- Avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions;
- Ressentir de la fatigue, de l'apathie, une diminution de la concentration et de l'attention;
- Perdre l'appétit et souffrir d'insomnie;
- Vivre une aggravation des problèmes de santé préexistants;
- S'isoler ou, au contraire, avoir besoin de s'entourer de personnes;
- Ne pas savoir quoi faire ou comment surmonter cette épreuve;
- Augmenter sa consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments;
- Avoir de la difficulté à fonctionner au travail ou à l'école;
- Vivre des tensions ou des conflits avec son entourage;
- Assumer difficilement ses responsabilités parentales;
- Ressentir de la colère et manifester de l'agressivité;
- Revivre différents moments de l'événement, avoir des images en tête (flash-back);
- Ressentir le besoin de raconter régulièrement l'événement;
- Avoir des idées suicidaires.



Il faut se rappeler que ces réactions sont normales face à un événement qui, lui, ne l'est pas. Bien que nous n'ayons pas de contrôle sur ce type d'événement, il faut toutefois apprendre à composer avec une nouvelle réalité qui met à l'épreuve nos capacités d'adaptation. Il est donc important d'être attentif aux diverses réactions de stress qui peuvent se manifester rapidement ou plus tardivement, quelques semaines à quelques mois après l'événement.

Moyens proposés pour faire face au stress

Il est possible d'intégrer à son quotidien certains moyens qui permettent de faire face au stress et de vous sentir mieux. Ils sont nombreux et, souvent, à portée de main. Prendre soin de soi :

- Limiter la consommation d'actualités (journaux, téléviseur, radio) Vivre le moment présent et éviter d'appréhender l'avenir.
- Être attentif à ses sentiments et à ses réactions, se permettre de les exprimer à une personne de confiance ou par un autre moyen (écriture, lecture, activité physique).
- Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie (dormir suffisamment, bien s'alimenter, adopter une nouvelle routine de vie).
- Respecter ses limites (refuser de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire).
- S'entourer de personnes avec lesquelles vous vous sentez bien.
- Identifier une ou des personnes sur qui vous pouvez compter en cas de besoin.
- S'entraider les uns les autres (discussion, réconfort, encouragement).
- Évitez de prendre des décisions importantes.
- Se rappeler les moyens ou stratégies déjà utilisés pour traverser une période difficile.
- Limiter sa consommation d'alcool ou de drogues.
- Prendre le temps de se retrouver en famille et s'entourer de parents et d'amis.
- Prendre le temps d'écouter et de discuter sur ce que l'événement fait vivre.
- Pratiquer des activités relaxantes en famille.



Indices d'amélioration

- Penser de moins en moins à l'événement.
- Entrevoir l'événement et ses conséquences comme étant franchissables et surmontables.
- Se sentir de mieux en mieux (émotions plus faciles à vivre).
- Reprendre peu à peu le cours de ses activités quotidiennes.
- Sourire ou s'amuser à nouveau.
- Avoir une bonne alimentation et un bon sommeil.

Des réactions positives également

- Le désir de se prendre en charge.
- La découverte de nouvelles capacités et la fierté de passer au travers.
- Le renforcement des liens familiaux.
- Une augmentation de la solidarité et de l'entraide.
- Un resserrement des liens sociaux.
- Un rapprochement avec des personnes de son entourage.
- Une plus grande tolérance au stress et une meilleure capacité d'adaptation.



Ce que « manger sainement » veut dire pour les consommateurs

Nous avons parlé avec les consommateurs d'une saine alimentation et de notions connexes et leur avons demandé ce que ces concepts signifiaient pour eux. Ce faisant, nous espérons déterminer ce que ces termes signifient pour les personnes handicapées elles-mêmes et en tenir compte dans les activités du projet. De plus, communiquer dans un langage clair et simple est important dans le mouvement de la Vie autonome et cet exercice nous a permis de nous renseigner sur la terminologie qui a un sens pour les personnes handicapées.

Voici ce qu'une saine alimentation veut dire pour les consommateurs :

- Manger des aliments des quatre groupes indiqués dans le Guide alimentaire canadien et des aliments qui contiennent beaucoup de protéines et peu de cholestérol.
- Manger des choses contenant toutes les vitamines et les aliments nutritifs dont j'ai besoin.
- Une variété d'aliments, y compris des fruits et légumes.
- Des aliments frais et produits localement.
- Des aliments qui donnent de l'énergie pour que l'organisme puisse fonctionner.
- Pour certains, manger sainement signifie manger des aliments « ordinaires » ou « sans saveur ».

En général, les consommateurs ont dit que manger sainement, c'est prendre des repas équilibrés, choisir des aliments de tous les groupes alimentaires et éviter ceux qu'on considère généralement comme étant malsains (engraissants, salés, transformés, etc.).

Pour les consommateurs, les aliments nutritifs sont :

- des aliments faibles en gras, en sucre et en sel;
- des aliments qui sont bons pour la santé et qui contiennent tous les éléments nutritifs dont on a besoin;
- des aliments frais plutôt que transformés;
- « les aliments qui ne nous font pas sentir dégoûtants après les avoir mangés ».

Voici ce que signifie un régime équilibré pour les consommateurs :

- Plus d'une personne a fait remarquer qu'« équilibré » doit être adapté à la personne, et que ce qui est équilibré pour certains pourrait ne pas l'être pour d'autres;
- Prendre des repas réguliers comprenant des aliments des quatre groupes;
- Prendre des portions de la bonne grosseur;
- Inclure l'activité physique dans sa routine.

Voici comment les consommateurs décrivent les aliments prêts à servir :

- Des aliments qui sont plus coûteux;
- Des aliments pleins d'ingrédients impossibles à prononcer;
- Des aliments venant des restaurants et des restaurants-minute;
- Des plats cuisinés à l'avance ou prêts à servir;
- Des aliments qu'on peut préparer rapidement et facilement et qui ont bon goût.

■ Besoin d'aide?

Certaines personnes peuvent se sentir dépassées et incapables d'affronter la situation. Vous ou un proche êtes dans cette situation? N'hésitez pas à obtenir le soutien d'un service professionnel et appelez :

Le service Info-Santé et Info-Social en composant le 811.

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Voici également des ressources qui peuvent apporter davantage d'informations :

- ☐ Ministère de la Sécurité publique :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/accueil.html>

- ☐ Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)

<https://www.canada.ca/fr/agence-inspection-aliments.html>

- ☐ Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

www.mapaq.gouv.qc.ca

- ☐ Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec (MFFP)

<https://mffp.gouv.qc.ca>





L'alimentation

L'étiquetage nutritionnel – Qu'est-ce qu'il nous dit?

L'information qu'on trouve dans les tableaux de la valeur nutritive nous renseigne sur le contenu des aliments et boissons que nous consommons. En apprenant comment lire et comprendre ces étiquettes, nous pouvons faire des choix plus éclairés pour améliorer notre santé et celle des autres.

Quelques faits...

- L'étiquetage nutritionnel est devenu obligatoire pour tous les aliments préemballés le 12 décembre 2007
- Le tableau de la valeur nutritive qu'on trouve sur les aliments préemballés a une apparence uniforme qui le rend plus facile à trouver et à lire.
- Il y a des règles standard que les compagnies doivent respecter pour étiqueter ou annoncer les aliments.
- Ensemble, le tableau de la valeur nutritive, les allégations relatives à la teneur nutritive et la liste d'ingrédients donnent aux Canadiens l'information nécessaire pour faire de meilleurs choix alimentaires.
- La plupart des compagnies donnent aussi de l'information nutritionnelle sur leurs sites Web ou au moyen d'un numéro de téléphone sans frais.

Comprendre les allégations sur les aliments...

Allégations concernant les **calories**

Sans calories.....moins de 5/portion

Léger.....40 cal. ou moins/portion

Allégations concernant le **sodium**

Sans sodium.....moins de 5 mg/portion

Très faible en sodium...35 mg ou moins/portion

Faible en sodium....140 mg ou moins/portion

Allégations concernant le **sucre**

Sans sucre.....moins de 5 g/portion

Allégations concernant les **gras**

Sans gras.....moins de 0,5 g/portion

Faible en gras.....3 g ou moins du total

Allégations concernant le **cholestérol**

Sans cholestérol.....moins de 2 mg/portion

Faible en cholestérol 20 mg ou moins/portion

Allégations concernant les **fibres**

Excellente source de fibres...5 g ou plus/portion

Bonne source de fibres..... 2,5 à 4,9 g/portion

Il est important de savoir que les allégations « teneur réduite » ou « moins de » signifient une réduction d'au moins 25 % par rapport à la version ordinaire de cette marque de produit. Comparez des marques semblables avant de décider laquelle est la meilleure pour vous.

Comment lire et comprendre les étiquettes nutritionnelles

La portion est très spécifique. L'information dans le tableau de la valeur nutritive s'applique à la portion indiquée. Vous devez changer les totaux si vous mangez une portion plus petite ou plus grosse que celle qui est indiquée. Notez la portion ou quantité spécifique, comme « 2 biscuits », « 1 contenant » ou « 17 croustilles ». Cela peut vous aider à mesurer la portion. Les calories correspondent au total par portion. Pour perdre du poids, vous devez absorber moins de calories que votre corps en brûle. Les lipides indiquent combien de gras il y a dans l'aliment. Ce total comprend les gras qui sont bons pour vous et ceux qui ne le sont pas autant (saturés et trans). Le gras contient beaucoup de calories. Par gramme, il compte deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines. Bien que certains types de gras soient bons pour la santé, il faut faire attention au nombre total de calories que l'on consomme pour maintenir un poids santé. Le sodium vous dit combien de sel ou de sodium se trouve dans une portion. Dans bien des cas, comme celui des cornichons, on sait à quel point un aliment est salé juste en y goûtant. Toutefois, il n'est pas aussi facile de déceler le sel dans beaucoup d'aliments, comme les fromages, les vinaigrettes et d'autres aliments préemballés. Vous pouvez comparer le sodium dans différents aliments en lisant les étiquettes. Les adultes ne devraient pas en consommer plus que 2 400 mg par jour.

Mythe no 1 : Absorber la plupart de vos calories en soirée peut favoriser le gain de poids.

Fait : Peu importe quand vous les absorbez, les calories vous feront prendre du poids si vous en absorbez plus que vous en brûlez.

Les glucides sur l'étiquette indiquent la quantité totale de sucre, d'amidon et de fibres. Les fibres sont la partie des aliments végétaux qui n'est pas digérée. Les haricots secs, les fruits, les légumes et les produits céréaliers sont tous de bonnes sources de fibres. Il faut essayer d'en prendre de 25 à 30 grammes par jour. Les alcools de sucre ont moins de calories que les sucres et les amidons. Un produit n'est pas faible en glucides ou en calories parce qu'on a utilisé des alcools de sucre. Vérifiez toujours le total pour les glucides. Le pourcentage (%) de la valeur quotidienne indique la quantité d'un nutriment particulier qu'on trouve dans une portion comparativement à la quantité totale recommandée pour une journée complète. Le pourcentage se fonde sur un régime de 2 000 calories. Si vous prenez plus ou moins de calories, votre valeur quotidienne serait différente. Ce pourcentage est un outil utile pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu de certains nutriments, comme du gras ou des fibres.

Vitamines et minéraux : Ceci indique le pourcentage de la quantité quotidienne recommandée de vitamines et de minéraux qu'on trouve dans une portion de cet aliment particulier. Nous devons essayer d'atteindre 100 % de ces quantités chaque jour.

Mythe no 2 : Lorsqu'une étiquette indique qu'un aliment est faible ou a une teneur réduite en gras, en sucre, en sodium, etc., cela indique que ces aliments sont bons pour la santé.

Fait : Cela ne signifie pas qu'ils contiennent peu de ces ingrédients. Cela signifie qu'il en contient moins que le produit original, mais il pourrait quand même en contenir beaucoup.

Liste d'ingrédients : Tous les aliments préemballés vendus doivent avoir une liste d'ingrédients claire. Souvent, les listes ne sont pas claires à cause de noms techniques ou scientifiques. Ceci est particulièrement important si vous essayez d'éviter des ingrédients particuliers, comme des noix ou du blé, ou d'autres ingrédients allergènes. Les ingrédients apparaissent en ordre décroissant de la quantité qu'on trouve dans le produit. Ainsi, le premier ingrédient est celui qui est présent en plus grande quantité dans l'aliment, et chaque ingrédient qui suit est présent en moins grande quantité. Lire la liste des ingrédients permet aussi de trouver les ingrédients sains, comme le soya, les gras monoinsaturés comme les huiles d'olive, de canola ou d'arachides, ou les grains entiers comme le blé entier, la farine de blé entier et l'avoine.

Sucre ajouté Dans la liste des ingrédients d'un aliment contenant du sucre ajouté, on peut trouver du sirop de maïs, des concentrés de jus de fruits, du miel, de la mélasse, etc. Voici d'autres noms de sucre ajouté :

<i>Sirop de glucose à haute teneur en fructose</i>	<i>Dextrose</i>	<i>Fructose</i>		
<i>Maltose</i>	<i>Sucrose</i>	<i>Glucose</i>	<i>Lactose</i>	<i>Sirop de malt</i>

Grains entiers La liste des ingrédients peut aussi vous aider à trouver des aliments faits de grains entiers, qui sont plus sains. Voici un exemple de grains entiers que vous pourriez trouver : - farine de blé entier - riz sauvage - gruau - riz brun - farine complète - boulgour - maïs à grains entiers - blé entier - seigle à grains entiers Mise en garde : les étiquettes sur lesquelles on trouve les mots multigrains, 100 % blé, sept grains, moulu à la meule, son ou blé concassé n'indiquent pas forcément que les produits contiennent des grains entiers

Gras Trans Bien qu'on trouve la quantité de gras trans sur les étiquettes, il peut être plus difficile de déterminer quels ingrédients sont en fait des gras trans pour ainsi les éviter. Souvent, on peut savoir qu'un aliment en contient si on trouve « huile végétale partiellement hydrogénée » dans la liste d'ingrédients.

Ce qu'il faut faire pour que les aliments restent sans danger

Les aliments doivent être conservés, cuits et réchauffés comme il faut pour qu'on puisse les manger sans risquer d'être malade. En manipulant vos aliments correctement, vous aiderez à vous assurer de ne pas vous empoisonner et de ne pas gaspiller tout le temps, l'argent et l'effort que vous avez mis dans vos repas. Utilisez ces conseils du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour vous assurer que vos aliments restent sains et que vous restez en santé!

Lorsque vous faites l'épicerie...

- Achetez les aliments froids et congelés en dernier.
- Assurez-vous que les aliments réfrigérés sont froids au toucher.
- Les aliments congelés devraient être durs comme le roc.
- Ne laissez jamais des aliments dans une voiture par temps chaud.
- Rapportez les aliments directement à la maison et mettez-les au réfrigérateur.
- Les boîtes de conserve ne devraient pas être bosselées ou fissurées ni avoir des couvercles bombés, car elles peuvent présenter un risque d'empoisonnement alimentaire.

Lorsque vous rangez les aliments...

- Mettez les aliments froids au réfrigérateur ou au congélateur avant de ranger vos autres achats.
- Si vous achetez de la viande, de la volaille ou du poisson que vous n'avez pas l'intention d'utiliser dans les deux jours qui suivent, congelez-les immédiatement.
- Lorsque vous rangez de la viande, de la volaille ou du poisson crus au réfrigérateur, mettez les paquets dans des assiettes, des contenants en plastique ou des sacs à congélation pour que leurs jus ne dégouttent pas sur les autres aliments.
- Vérifiez la température de votre réfrigérateur.

Lorsque vous cuisez des aliments...

- Cuisez tous les aliments complètement! Utilisez toujours un thermomètre pour vous assurer qu'ils sont cuits et sans danger.
- Cuisez la viande et la volaille aux températures indiquées dans le tableau ci-dessous des températures de cuisson sûres.

Lorsque vous préparez les aliments...

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse avant de toucher à n'importe quel aliment.
- Faites décongeler les aliments congelés au réfrigérateur. Cela peut prendre jusqu'à 24 heures.
- Les bactéries peuvent vivre dans les lavettes, les éponges et les linges à vaisselle. Lavez ces articles souvent!
- La viande, la volaille et le poisson crus et leurs jus ne doivent pas entrer en contact avec d'autres aliments.
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse et lavez aussi les planches à découper et les couteaux, puis rincez-les à l'eau claire. Rincez de nouveau les ustensiles avec un mélange d'eau de Javel et d'eau.

Lorsque vous servez les aliments...

- Ne laissez jamais les aliments sur la table ou le comptoir pendant plus de deux heures.
- Utilisez de la vaisselle et des ustensiles propres pour servir la nourriture et non pas ceux que vous avez utilisés pour préparer les aliments ou cuisiner.
- Mettez les repas à emporter dans des sacs ou boîtes à lunch à action isolante contenant un sachet réfrigérant.
- Transportez les pique-niques dans une glacière contenant un sac réfrigérant.

Lorsque vous manipulez les restes...

- Répartissez les aliments dans de petits contenants peu profonds. Ils refroidiront plus rapidement.
- Si les aliments ne sont pas à l'air depuis longtemps, laissez-les refroidir à la température de la pièce (pas plus d'une heure), puis réfrigérez-les ou congelez-les immédiatement.
- Si vous avez des restes de volaille et de viande farcie, enlevez la farce et rangez-la dans un autre contenant.

Lorsque vous réchauffez des aliments...

- Vérifiez le tableau sur l'entreposage au froid. Si l'aliment a été gardé pendant plus de temps que la durée recommandée, ne le mangez pas.
- Ne goûtez jamais à un aliment qui a une apparence ou une odeur étrange une fois que vous l'aurez réchauffé. Le plus sûr, c'est de le jeter.
- Ne mangez pas d'aliments moisissés. Vous pourriez être malade.

Lorsque vous entreposez d'autres produits...

- Les produits chimiques pour la maison, y compris les produits de nettoyage, doivent être entreposés dans un endroit séparé des aliments.
- Les pesticides domestiques ne devraient pas être entreposés dans la cuisine ni dans d'autres endroits où vous avez rangé des aliments.
- Tous les aliments secs et en conserve et les autres produits non périssables devraient être rangés dans un endroit propre, sec et pas trop éclairé.

Est-ce que c'est un empoisonnement alimentaire?

- Ce n'est pas toujours facile de le savoir, car les symptômes peuvent prendre de 30 minutes à deux semaines avant d'apparaître. Le plus souvent, les gens tombent malades entre 4 et 48 heures après avoir mangé des aliments avariés.
- Si vous avez mal au cœur, des vomissements, la diarrhée, de la fièvre ou des crampes, vous souffrez peut-être d'empoisonnement alimentaire.
- Si les symptômes sont graves, appelez votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital tout de suite.
- Pour plus d'information sur l'empoisonnement alimentaire, appelez votre service local de santé publique.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTREPOSAGE AU FROID

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario fait les recommandations suivantes concernant la période pendant laquelle vous pouvez entreposer les aliments au froid sans aucun danger

www.canadiensensante.gc.ca

www.canfightbac.org/fr

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/index-fra.php

<http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/recarapp/recaltocf.shtml>

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/labeletiquet/nutrition/index_f.html

Kit Santé

La nourriture

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DU HAUT SAINT-FRANÇOIS



Bien manger avec un petit budget

Mieux manger lorsqu'on dispose d'un budget modeste peut souvent sembler très difficile. Mieux manger semble coûter beaucoup plus cher, et en plus, le choix des aliments et comment les préparer peuvent poser un problème. Lorsqu'on a un petit budget, l'idée de préparer régulièrement des repas sains savoureux peut sembler impossible. Vous pouvez économiser de l'argent et quand même bien manger.

Planifier, acheter et servir intelligemment

Vous devriez régulièrement prendre le temps de planifier les repas, dresser une liste d'épicerie et faire votre épicerie. C'est une habitude à prendre. Si vous l'intégrez dans vos activités régulières, ça vous paraîtra moins difficile. Commencez par déterminer comment vous dépensez votre budget pour l'épicerie actuellement, puis modifiez petit à petit vos choix pour inclure des options plus saines et plus économiques! On oublie souvent les avantages de planifier nos menus. Souvent, nous amenons chaque fois la même liste à l'épicerie. Ceci peut créer une routine ennuyeuse qui nous amène à manger des aliments prêts à servir plus coûteux au lieu de choisir des aliments sains. N'oubliez pas de prévoir aussi l'achat de quelques collations nutritives. La façon la plus simple d'acheter intelligemment, c'est tout simplement de planifier d'acheter autant d'aliments « ENTIERS » que possible. Par « ENTIERS », on entend tout ce qui est sous sa forme naturelle : des aliments non cuisinés et non transformés qui attendent qu'on les prépare nous-mêmes avec amour. Ces aliments peuvent prendre plus d'effort à apprêter, mais le résultat sera plus savoureux et presque toujours plus sain. Si nous planifions notre menu en nous fondant sur les aliments de saison (habituellement, les produits qui sont en rabais dans la section des fruits et légumes frais) et que nous décidons de faire le saut et de commencer à cuisiner davantage à partir de zéro, nous arriverons à réduire le coût de notre alimentation et à augmenter la proportion d'aliments sains que nous consommons. Le mieux pour servir intelligemment, c'est d'avoir une attitude positive concernant la préparation de la nourriture que l'on mange. Si nous essayons de nouveaux aliments et que nous faisons un effort pour en faire un repas amusant et intéressant, cuisiner peut ne pas du tout sembler comme une corvée.

Rappels importants

Commencez par passer rapidement en revue les conseils de base pour bien s'alimenter : • Limitez votre consommation de malbouffe • Limitez votre consommation d'alcool • Buvez beaucoup d'eau (au moins 8 tasses par jour) • Limitez les aliments salés et sucrés

- Évitez de manger beaucoup d'aliments qui ont une haute teneur en gras saturé ou trans
- Intégrez la « variété » dans votre alimentation

Ne négligez pas les rabais

Souvent, vous pouvez obtenir des pains, des viandes, beaucoup de fruits et légumes frais et même d'autres articles mis en rabais pour vente rapide avant qu'ils se gâtent. N'hésitez pas à les acheter ou à demander plus d'information sur les produits en rabais à un commis d'épicerie si vous n'êtes pas certain de faire une bonne affaire. Cherchez sur Internet des recettes qui utilisent des ingrédients particuliers, simplement en les tapant comme mot clé dans votre moteur de recherche préféré. Les résultats peuvent être amusants, excitants et même inspirants.

Pour en obtenir encore plus pour votre argent

Souvent, il peut sembler plus difficile de trouver des aubaines sur les aliments sains, surtout si l'on magasine seulement pour soi. Beaucoup de produits vendus dans les épiceries sont bon marché lorsqu'on les achète en vrac ou en nombre. Si votre budget ne vous permet pas de faire des réserves pour économiser, essayez de faire votre épicerie avec des amis ou des membres de la famille qui peuvent bénéficier des économies et qui utilisent des produits semblables. Cela peut augmenter énormément votre capacité d'économiser et de partager les résultats de vos efforts!

Conseils concernant les groupes alimentaires

Produits céréaliers : Les produits céréaliers, comme le pain, les pâtes alimentaires, l'avoine et le riz à grains entiers, sont une bonne source d'énergie alimentaire et peuvent être la partie la plus économique de votre menu. Choisissez des produits de grains entiers (comme le riz brun) plus souvent pour accroître la teneur en fibres et en minéraux.

- Le riz et les pâtes assaisonnés ou en sauce sont plus chers et contiennent souvent plus de sel, d'agents de conservation et de gras.
- Les céréales de grains entiers sont généralement plus nutritives et économiques que celles auxquelles on a ajouté du sucre. • Achetez vos produits des boulangeries à la fin de la journée pour profiter des rabais. Les pains se congèlent bien.
- Le riz à grain long coûte deux fois moins cher que le riz précuit.
- Choisissez plus souvent des produits à grains entiers et à grains bruns pour maximiser la teneur en fibres saines.
- Si vous devez limiter votre consommation de glucides, assurez-vous de connaître la teneur en glucides des produits céréaliers que vous choisissez et de les intégrer de façon responsable dans votre plan de repas.

Légumes et fruits : Habituellement, les fruits et légumes sont riches en vitamines et nutriments essentiels, comme les anti-oxydants. Choisissez plus souvent des légumes vert foncé, jaune vif et orange à cause des nutriments supplémentaires qu'ils fournissent. Les aliments de ce groupe devraient faire partie de chacun de vos repas. Les pommes, les oranges, les bananes, le chou et les carottes sont de très bons choix qui ne coûtent pas cher.

- Achetez les fruits lorsqu'ils sont en saison et congelez-les pour les utiliser plus tard
- Si vous achetez des légumes congelés, évitez ceux qui sont emballés et auxquels on a ajouté des sauces.
- Faites de la salade de chou plutôt qu'une salade verte. Le chou coûte moins cher et est plus nutritif que la laitue
- Achetez en vrac les fruits et légumes frais à prix réduit, comme les tomates et les poivrons, lorsqu'ils sont disponibles et préparez de grandes quantités de sauce pour pâtes ou de chili que vous pourrez congeler.
- Lancez-vous le défi d'essayer un nouveau fruit ou légume. Prenez note d'un aliment à l'épicerie, puis faites un peu de recherche avant d'en acheter et d'en préparer. Cela pourrait vous faire découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles options!

Produits laitiers : Les produits laitiers sont une importante source de protéines et de calcium, ce qui aide à renforcer les os et les dents. Le lait écrémé et le yogourt nature sont des choix économiques et sains.

- Choisissez les fromages sans marque à teneur réduite en gras
- La poudre de lait écrémé peut être deux fois moins chère que le lait ordinaire et est facile à conserver. Vous pouvez l'utiliser chaque fois qu'une recette demande du lait ordinaire.
- Essayez les versions « sans gras » et « léger » du yogourt, de la crème sure et du fromage cottage. Vous serez surpris de voir à quel point leur goût ressemble à celui des produits plus caloriques
- Le yogourt qui approche de sa date limite d'utilisation peut être congelé et conservé pendant quelques semaines de plus. Le yogourt partiellement congelé peut être un régal
- Il y a de très bons produits non laitiers (sans lactose), ceux qui sont à base de soya étant les plus populaires disponibles aujourd'hui pour ceux qui ne peuvent pas consommer de produits laitiers. Toutefois, ils peuvent être beaucoup plus chers.

Poisson, viandes et substituts : Le poisson, les viandes et les substituts sont d'importantes sources de protéines qui contribuent à la formation et au maintien des muscles. Les sources de protéines moins coûteuses comprennent le beurre d'arachides, les haricots secs, les œufs et le thon.

- Habituellement, les viandes sont les sources de protéines les plus chères, mais les portions recommandées sont petites (seulement 70g) : achetez des coupes moins chères et cuisez-les plus longtemps à une température plus basse
- Il manque peut-être une aile ou une patte à la volaille de catégorie d'utilité générale, mais autrement, la viande est parfaite. • Utilisez des lentilles et des haricots secs ou en boîte aussi souvent que possible. Ce sont des substituts économiques de la viande qui contiennent moins de gras et sont une source de fibre.
- Le poisson congelé est souvent moins cher que le poisson frais.
- Les produits de soya, comme le tofu, sont extrêmement bons pour la santé et très économiques. Gardez l'esprit ouvert et trouvez une recette extraordinaire à essayer avant d'en acheter
- Les viandes à prix réduit peuvent vous faire économiser beaucoup d'argent. Si vous hésitez quant à la viande à choisir, demandez conseil au personnel de l'épicerie.

Gratin dauphinois 0.62\$/portion

Ingrédients: 2 pommes de terre, épluchées et tranchées finement

- 1 t. de lait partiellement écrémé, 2%, assez pour couvrir les pommes de terre
- 1 feuille de Laurier
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 pincée de sel (facultatif)
- 3 c. à soupe de crème fouetter 35%, assez pour couvrir les pommes de terre
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel & poivre (facultatif)

Avant de commencer Une [mandoline](#) vous sera fort utile pour trancher finement les pommes de terre.

Méthode Préchauffer le four à 175°C/350°F.

Éplucher les pommes de terre et les trancher finement (6-7 mm); mettre les tranches dans une [poêle](#) anti-adhésive juste assez grande pour les contenir en une seule couche. Verser le lait pour les recouvrir.

Ajouter la feuille de laurier, l'ail [pressé](#) et saler généreusement. Porter à ébullition sur feu moyen, en remuant de temps à autre afin que les pommes de terre ne collent pas au fond de la poêle. Baisser le feu et cuire 15-20 min en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres sans se défaire. Verser les pommes de terre et le liquide dans un plat à gratin. Couvrir de crème, saupoudrer de noix muscade et poivre moulu. Cuire au centre du four environ 35 min jusqu'à ce que le dessus des pommes de terre soit bien doré et croustillant. Servir.

Bruschetta à la tomate 0,24\$/portion

1	tranche pain	1/4	gousse ail
1	c.à thé huile d'olive extra vierge	1	c.à soupe tomates en conserve (en dés)
1	c.à thé <u>Base d'ail et persil</u>		poivre au goût [facultatif]

Méthode : Préchauffer le barbecue à puissance moyenne élevée. Huiler la grille.

Huiler les tranches de pain et les griller 1 ou 2 min de chaque côté. Frotter les gousses d'ail sur le pain grillé. Ajouter les tomates et la Base d'ail et persil. Poivrer et servir. En alternative: Griller le pain dans le grille-pain (sans le huiler au préalable). Le frotter ensuite avec l'ail et huiler. Garnir et servir.

Muffins aux pois chiches 0.29\$/portion

1	3/4	tasse pois chiches (en conserve), égoutté et rincé		
2		c.à soupe citron, pressé en jus	3	c.à soupe orange, pressé en jus, et zeste
1/4		tasse huile de canola	1/2	tasse sucre
2		oeufs calibre gros	2/3	tasse farine de blé entier, tamisée
2		c.à thé poudre à pâte (levure chimique)	1/8	c.à thé sel
3		gousses de cardamome	6	c.à soupe poudre d'amande

Avant de commencer : Un mélangeur ou un robot culinaire vous sera fort utile pour réduire les pois chiches en purée. Un batteur ou malaxeur vous sera fort utile pour monter les blancs en neige.

Méthode : Préchauffer le four à 160°C/325°F. Disposer les coupelles en papier dans un moule à muffins à 12 cavités. Réduire en purée les pois chiches au mélangeur ou au robot culinaire. Ajouter le jus de citron et d'orange, le zeste d'orange, l'huile et tout le sucre sauf 1 c.à soupe. Séparer les blancs et les jaunes d'oeuf: mettre les jaunes dans le mélangeur, mettre les blancs dans un bol. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Extraire les graines des gousses de cardamome et les écraser à l'aide d'une bouteille ou d'un pilon à viande. Mélanger une pincée de cardamome avec le sucre mis de côté et réserver. Ajouter le reste de la cardamome dans un bol, avec la farine, la poudre à pâte, le sel et la poudre d'amande. Bien mélanger le tout. Ensuite incorporer le mélange de farine au mélange de pois chiches. Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur ou d'un malaxeur, puis incorporer les blancs au mélange de pois chiches, en brassant délicatement à l'aide d'une spatule. Répartir la pâte dans les moules, en utilisant une cuillère à glace. Saupoudrer les muffins du mélange de sucre-cardamome réservé. Cuire au centre du four environ 18-20 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de servir.

Quelques réflexions en terminant :

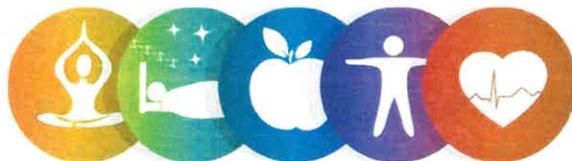
Il n'y a pas de truc ou de formule pour mieux manger avec un petit budget. Comme toute autre chose qui en vaut la peine, cela demande un peu de planification, de créativité et même un peu plus de travail au début. Toutefois, si vous réfléchissez aux avantages que vous en tirerez, c'est-à-dire une meilleure santé et plus d'argent, vous trouverez sûrement que ça en vaut la peine. Plus vous prendrez de l'expérience, plus vous vous habituerez et plus l'effort nécessaire diminuera. Il peut y avoir des jours où vous allez manger des aliments prêts à servir ou même de la malbouffe. En fait, personne n'a dit que vous ne devriez pas le faire. Mais limiter sa consommation de ces aliments et se rappeler que cuisiner peut être une aventure sont les premières étapes pour mieux manger à petit budget. La satisfaction et la fierté que l'on ressent lorsque la famille et les amis n'en finissent plus de nous complimenter après avoir dégusté un repas que nous avons préparé nous-mêmes sont incroyables!

Ressources utiles : Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web de Les diététistes du Canada à www.dietitians.ca. Et http://extenso.org/quotidien/petit_prix.php.

Kit **Santé**

CENTRE
D'ACTION **BÉNÉVOLE**
DU HAÏT SAINT-FRANÇOIS

Toujours actif



Mode de vie

Bien manger :

Un régime équilibré, varié et complet, voilà ce que vous devez viser pour rester alerte, préserver la santé de vos os, nourrir vos muscles et vous donner l'énergie nécessaire pour ne pas perdre pied. Après 50 ans, votre appétit diminue parce que vos besoins énergétiques diminuent; alors, mangez moins, mais mangez mieux!



Bouger :

Être actif physiquement, idéalement tous les jours, du moins le plus souvent possible, en marchant, en réalisant des exercices qui sollicitent votre équilibre tel le Tai-chi et des exercices musculaires, est un bon moyen de prévenir les chutes.

Ne pas avoir peur de faire une chute :

Bien sûr, être prudent est un bon comportement. Par contre, il ne faut pas angoisser à l'idée de faire une chute. Selon les études, 70 % des personnes qui ont déjà tombé sont anxieuses à l'idée que cela leur arrive encore. Cette peur freine souvent la volonté d'être actif, ce qui entraîne une détérioration des capacités physiques et de la qualité de vie. Jusqu'à 50 % des personnes craignant les chutes limitent ou cessent complètement leurs activités sociales ou physiques, alors qu'il faudrait faire exactement l'inverse.

N'oublions pas les bienfaits du grand air :



Encore une fois, cette année, nous ne passerons pas à côté; l'hiver à nos portes depuis un moment et il est arrivé avec ses beautés blanches et ses tourbillons de vent nordique. Cependant, l'hiver ne nous a pas privés des autres saisons, c'était tout simplement son tour de nous visiter! Voici quelques trucs pour passer un hiver agréable : il faut d'abord être bien habillé pour combattre le froid, motivé et positif. Profitez du beau paysage québécois en marchant, en raquette ou en ski de fond. Après une belle journée en plein air, le cœur joyeux et le corps revigoré assure une bonne nuit de sommeil. S'amuser dehors, ça nous change de notre quotidien! Pour les plus frileux, je vous propose de faire de courtes sorties pour apprivoiser le froid, et pourquoi pas par la suite, vous offrir de petits plaisirs de saison tels un vrai bon chocolat chaud à l'ancienne, un thé réconfortant ou une succulente soupe maison tout en lisant un livre.



Viactive est un programme d'exercices physiques destiné aux personnes autonomes de plus de 50 ans. Il est un moyen offert aux aînés pour pratiquer une activité physique, avoir un groupe d'appartenance, s'impliquer socialement dans leur milieu, maintenir leur autonomie fonctionnelle et les inciter à préserver de saines habitudes de vie, ingrédients indispensables au vieillissement actif.

En Estrie, ce programme de Kino-Québec est soutenu par la Direction de santé publique et de l'évaluation (DSPE). La DSPE mandate un organisme afin qu'il agisse comme fiduciaire et assure la mise en œuvre du programme. Viactive a été créé afin d'être offert dans la communauté par des animateurs bénévoles membres d'un organisme, d'un club, d'une résidence, d'un office municipal d'habitation ou tout autre groupe sous la responsabilité d'un organisme légalement constitué (entité légale ?) (nommé ci-après regroupement local). Afin de faciliter et de rendre plus sécuritaire le choix d'exercices, du matériel est mis à la disposition des animateurs Viactive. Les routines servant à l'animation de séances Viactive sont des outils clés en main. Elles comprennent les composantes essentielles à la recommandation d'exercices physiques. Elles sont développées par un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, en prenant en considération les caractéristiques du vieillissement normal. Il serait erroné de penser que les routines puissent être utilisées en toute sécurité auprès de clientèles ayant des besoins spécifiques ou présentant des déficiences.



Move 50+ est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +. Nous avons créé ce projet dans le but de faciliter l'accès à des entraînements de qualité pour les personnes de 50 ans et plus de toutes conditions physiques. Nous voulons partager notre expertise et notre passion pour

le mouvement à ceux qui veulent améliorer et maintenir leur bien-être et leur santé. Notre plateforme favorise le passage à l'action de façon sécuritaire et structurée, sans contrainte, dans le confort de votre foyer.



« Les chutes et leurs séquelles sont parmi les problèmes les plus graves et les plus fréquents qui affectent les personnes âgées. Au Québec, on dénombre annuellement 13 300 chutes ayant entraîné l'hospitalisation d'une personne âgée de 65 ans ou plus. Dans la moitié des cas, la chute a eu lieu à domicile et aurait pu être évitée. L'ampleur et la gravité du phénomène constituent un problème de santé publique important. » (DSP,2015) Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED), animé par un professionnel de la santé, vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes. C'est un programme sécuritaire, **offert gratuitement pendant**

12 semaines aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

Limitez les risques de chute

Personne n'est à l'abri des chutes et, malheureusement, le risque augmente avec l'âge. Cela ne signifie pas pour autant qu'il est normal de chuter plus souvent parce qu'on avance en âge. On ne tombe pas parce qu'on vieillit, on tombe pour une raison. Ainsi, qu'on ait 50, 70 ou 85 ans, il faut se questionner. Pourquoi on a chuté? Que s'est-il passé exactement? Et surtout, avant que cela vous arrive,



comment réduire les risques? Il est possible d'éviter les chutes, mais il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et un environnement non sécuritaire à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui augmentent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger. Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité.

À L'extérieur

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, on ne tombe pas plus durant l'hiver que toute autre saison. Cependant, 70 % des victimes de chute sur la glace ont 50 ans et plus. Comment se protéger?

En vérifiant l'aménagement de votre terrain L'allée est-elle bien dégagée? La cour suffisamment éclairée? Traîne-t-il des objets sur lesquels on serait susceptible de trébucher? Mieux vaut faire le ménage régulièrement ou demander qu'on le fasse pour vous. En s'adaptant aux conditions météorologiques Bien sûr, ne vous empêchez pas de sortir et d'être actif parce qu'une pluie ou une ordée de neige se profile. Il suffit de vous adapter en demandant à quelqu'un de vous accompagner, en prenant un taxi, en utilisant une canne ou bâton de marche, en mettant vos meilleures bottes que vous dotiez de crampons et en évitant les trottoirs mal entretenus. Si vraiment Dame nature se déchaîne, remettez votre sortie au lendemain, ou reportez votre rendez-vous.

À L'intérieur et comportements

De 50 % à 70 % des chutes se produisent à la maison. En réarrangeant votre espace de vie, vous diminuez les risques de chute. Créer un environnement sécuritaire Éclairage adéquat, lumières extérieures dotées d'un détecteur de mouvement, revêtement antidérapant dans le bain et la douche, barres d'appui dans la salle de bain, toilette surélevée, mains courantes dans les escaliers, espaces dégagés, tapis retirés ou bien collés au sol, objets les plus utilisés à porter de main. Changer certains comportements Monter sur une chaise pour atteindre un objet, mettre ses chaussures assis sur une chaise berçante, se hâter pour accomplir une action... Autant de décisions qui augmentent la probabilité de tomber. Certaines situations vous mettent aussi à risque sans que vous vous en rendiez compte; si, par exemple, vous souffrez d'incontinence, vous aurez tendance à vous déplacer rapidement aux toilettes. Et si vous oubliez de mettre vos lunettes près du lit, vous vous exposez soir et matin à quelques minutes passées dans le brouillard. Porter attention à vos vêtements Évitez les lacets défaits, la ceinture de robe de chambre qui traîne par terre, les vêtements trop longs et les chaussures mal ajustées, trop hautes ou glissantes. S'accorder un peu d'aide Il ne faut pas se sentir gêné de chercher l'aide dont vous avez besoin. Demandez par exemple à votre fille ou votre fils de passage à la maison d'exécuter une tâche à votre place, dotiez-vous d'une pince pour ramasser les objets ou d'un enfile-bas, ou ayez recourt à un service d'aide à domicile quand vient le temps du grand ménage. Informez-vous auprès de votre médecin pour du soutien potentiel. Des compagnies privées offrent également ce type de service. Contactez votre réseau pour vous informez des programmes de prévention des chutes offerts.

Centres de jour

Les CLSC offrent des centres de jour pour des personnes âgées répondant à certains critères d'admission. Les activités offertes visent à permettre aux personnes âgées de demeurer à domicile, à éviter l'isolement social, à donner du répit à leurs proches aidants et à maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales. Les activités varient en fonction des groupes de clientèles : stimulation intellectuelle, stimulation sensorielle, capsules santé, information nutritionnelle. Plusieurs activités de groupe s'adressant à une clientèle variée sont offertes chaque semaine : exercices arthrite-arthrose, exercices AVC, exercices Parkinson, prévention des chutes, exercices de musculation, exercices généraux, exercices d'équilibre, etc.

Si vous croyez avoir besoin de l'un de ces services pour vous ou l'un de vos proches, communiquez avec votre CLSC. Un professionnel évaluera vos besoins afin d'y apporter la réponse la mieux adaptée.



La vie est un défi à relever, un bonheur
à mériter, une aventure à tenter.

Mère Teresa

Kit Santé

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DU HAUT SAINT-FRANÇOIS

Énergie



Les aînés veulent être reconnus comme des membres précieux de la société à laquelle ils contribuent. Ils souhaitent avoir des occasions de transmettre leurs connaissances, leurs compétences et leur sagesse. Ils veulent vivre dans des collectivités qui tiennent compte de leurs besoins. Ils veulent des collectivités-amies des aînés dans lesquelles les attitudes sociales à leur endroit sont positives, le milieu physique est accessible et les services communautaires sont disponibles.

Santé et mieux-être dans la collectivité

Des programmes sociaux, de loisirs et de mieux-être sont offerts par divers organismes sans but lucratif dans les collectivités à travers le Québec. Il est important que de tels programmes mobilisent volontairement et activement les aînés. Ces initiatives sont des occasions de promouvoir les liens sociaux entre les aînés et réduire leur isolement, une condition essentielle au mieux-être mental. L'adoption d'une approche de développement fondée sur les acquis* permet aux intervenants de se regrouper pour renforcer les capacités afin d'améliorer les programmes de loisirs et de mieux-être et réduire les obstacles qui influent la capacité des aînés de participer. Les organisations concernées peuvent aussi jouer un rôle en repérant les aînés à risque au sein de leur collectivité. Il est possible pour les organismes sans but lucratif de travailler ensemble à promouvoir leurs buts communs de garder les Québécois en santé et actifs dans leur collectivité.

Collectivités-amies des aînés

Au sein d'une collectivité-amie des aînés, ces derniers se sentent en sécurité, appréciés et respectés et participent davantage à la vie communautaire. Les collectivités-amies des aînés soutiennent le mieux-être physique et mental des aînés. Un travail est fait actuellement à l'échelle fédérale pour harmoniser les initiatives des collectivités-amies des aînés avec les initiatives communautaires axées sur la démence, puisque les deux types d'initiatives visent à créer des lieux où les aînés, y compris ceux atteints de démence, peuvent vivre, rester actifs et autonomes le plus longtemps possible. De telles initiatives favorisent l'inclusion et se complètent les unes les autres.

Une collectivité-amie des aînés :

- reconnaît la vaste gamme de compétences et d'habiletés propres aux aînés;
- connaît les besoins des aînés liés au vieillissement et y répond;
- respecte les décisions et les choix de vie des aînés;
- protège les aînés vulnérables;
- sait que les aînés ont beaucoup à offrir à leur collectivité;
- reconnaît l'importance de la participation des aînés à tous les volets de la vie communautaire

Citations



- *La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre*
Albert Einstein
- *La sagesse est à l'âme ce que la santé est pour le corps.*
François de La Rochefoucauld
- *La vie est pleine de beauté. Remarquez-le. Remarquez le bourdon, les petits enfants et les visages souriants. Sentez l'odeur de la pluie et du vent. Vivez votre vie à votre plein potentiel et persévérez dans vos rêves*
Ashley Smith
- *Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux*
Marcel Proust
- *Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris...*
Oscar Wilde
- *Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle.*
Albert Einstein
- *S'il y a un problème, il y a une solution. S'il n'y a pas de solution, alors ce n'est pas un problème*
Divers auteurs
- *La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.*
Sénèque
- *Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne réside pas dans les apparences, chacun d'entre nous le construit à chaque instant de sa vie avec son cœur.*
Proverbe africain





PHOTO DIGITAL/THINKSTOCK

La socialisation en personne lutte contre la dépression chez les aînés

Les chercheurs ont constaté que de faibles interactions en personne doublent pratiquement le risque de dépression au bout de deux ans.

Les aînés qui rencontrent en personne des proches et des amis sont moins susceptibles de souffrir de dépression que ceux qui communiquent avec eux par courriel ou au téléphone, démontre une nouvelle étude.

Les bienfaits de ces interactions en personne continuent à être ressentis même plusieurs années plus tard, ajoutent les chercheurs. Les scientifiques de l'université Oregon Health & Science expliquent que cette étude, même si on sait depuis longtemps que de solides liens sociaux renforcent la santé mentale, est à la première à s'intéresser à l'impact du type de communication avec les proches et les amis. Cela leur a permis de constater que toutes les formes de socialisation ne sont pas égales. L'auteur de l'étude, le docteur Alan Teo, a expliqué que les communications téléphoniques ou électroniques ne sont pas aussi puissantes que les interactions en personne, quand vient le temps de combattre la dépression. Ces conclusions découlent de l'examen de plus de 11 000 adultes âgés de 50 ans et plus. Les chercheurs ont constaté que de faibles interactions en personne doublent pratiquement le risque de dépression au bout de deux ans. Le nombre de conversations téléphoniques ou de communications écrites n'avait aucun impact sur ce risque. En revanche, les sujets qui rencontraient parents et amis en personnes au moins trois fois par semaine avaient le taux le plus faible de symptômes dépressifs après deux ans. Les participants âgés de 50 à 69 ans semblaient surtout tirer profit de rencontres avec des amis, tandis que ceux âgés de 70 ans et plus avaient surtout besoin de rencontres avec leurs enfants et d'autres parents.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le Journal of the American Geriatrics Society.

Vieillir est un privilège, vieillir dans la dignité est un droit

Qu'entend-on exactement par le terme âgisme?

Selon Buttler (1975), l'âgisme est un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme. En pratique ce sont des attitudes ou des préjugés envers les personnes âgées ou le processus du vieillissement. Bref, c'est porter un regard méprisant en fonction desdits préjugés, par exemple parler plus fort à une personne âgée en supposant qu'elle doit nécessairement mal entendre, accorder peu de place aux personnes qui vieillissent bien ou à la promotion du « bien-vieillir », ou encore manifester de l'impatience lorsque les travailleurs âgés tardent à prendre leur retraite.

Qui peut faire de l'âgisme?

La discrimination peut être bidirectionnelle et faite de manière sournoise. Et ce, parfois sans le vouloir. Le fait qu'un aîné ne s'implique plus socialement pensant qu'il n'est plus utile, est une sorte d'auto-discrimination basée sur la perte d'estime en soi. De même une supra-protection aux dépens de l'autonomie de l'aîné sans son consentement est aussi une sorte d'âgisme. L'exemple le plus fréquent est celui de la privation des droits et libertés. Il en est ainsi lorsqu'on décide en lieu et place de l'aîné, pensant mieux faire pour lui. Rappelons-nous du dicton : « La liberté de chacun s'arrête là où commence celle de l'autre ».

<https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2017/L-agisme-comprendre-et-agir>

Activités de groupe

On peut faire des activités chez soi en solitaire... mais c'est encore plus agréable si on peut faire des activités en groupe. Voici quelques exemples d'activités:

Jeux de société: Jeux de cartes: une panoplie de jeux est possible; Scrabble: faisons des mots avec des lettres; Casse-tête; Jeux de mémoire

Activités de mise en forme: Jeux de quilles; ViActive; Jeux de pétanque; Club de marche

Autres: Chorale; Musique; Danse

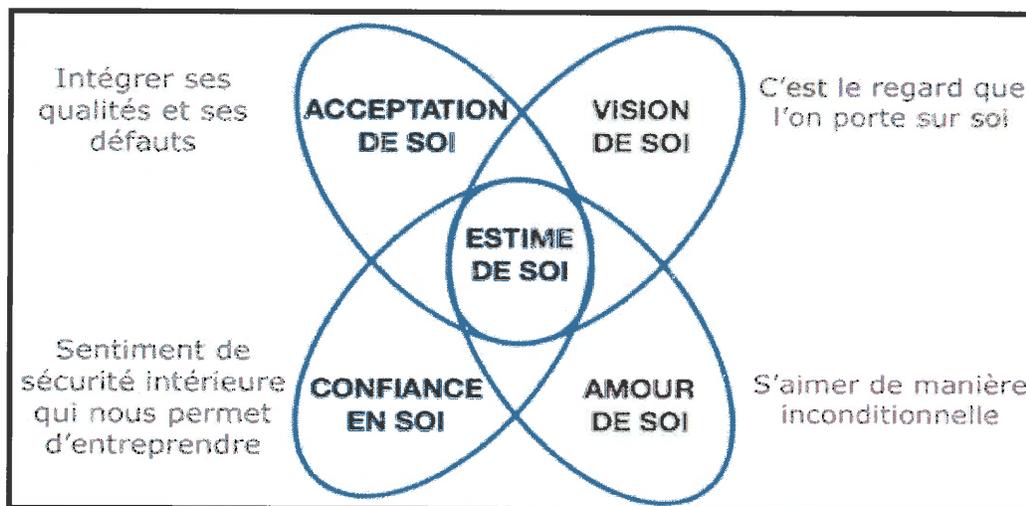
Mes activités préférées sont : _____

Se lancer des défis personnels

Se lancer des défis personnels signifie tout simplement se tester. En effet, se lancer des défis permet plusieurs choses, notamment de sortir de sa zone de confort. Se lancer des défis personnels revient à modifier son comportement, ses habitudes et sa routine en vue d'un résultat donné. En ce qui me concerne, j'aime expérimenter de nouvelles choses. De plus, on entend souvent tout et son contraire sur de nombreux sujets, comme l'alimentation, le sommeil, le bien-être, la motivation, la productivité... et j'en passe. Ainsi, **se lancer un défi sur un sujet précis permet d'expérimenter par soi-même et de se forger son propre opinion**. Il paraît même que **les défis sont bons pour notre cerveau** !

Bref, **si se lancer des défis personnels peut vous aider dans votre cheminement, cela prend d'autant plus de sens lorsque les défis sont en lien avec vos objectifs**. Pour ma part c'est ce que j'essaie de faire. Bien souvent, ces défis convergent avec mes objectifs de santé ou de bonne conduite. (Julien)

<https://dev-perso.com/se-lancer-des-defis-personnels/>



Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres. C'est précisément parce que nous sommes tous différents que nous sommes tous uniques. Ne fixe pas tes buts en fonction des autres. Toi seul sait ce qui est bon pour toi. Sois toujours à l'écoute de tes plus profonds désirs. Tiens à eux comme tu tiens à la vie, car sans eux la vie n'est rien. Ne laisses pas la vie filer entre tes doigts en songeant au passé ou en rêvant à l'avenir. Vis ta vie jour après jour, et tu vivras ainsi intensément chaque jour de ta vie. Ne baisse pas les bras tant que tu as encore quelque chose à donner. Rien n'est jamais perdu... tant que tu continues de lutter. N'aie pas peur d'admettre que tu n'es pas parfait. C'est ce lien fragile qui nous relie les uns aux autres. N'aie pas peur de prendre des risques. C'est en prenant des risques que le courage s'apprend. N'écarte pas l'amour de ta vie en prétendant qu'il n'existe pas. Le meilleur moyen de trouver l'amour est de le donner ; le meilleur moyen de le perdre est de le retenir prisonnier ; et le meilleur moyen de le garder est de lui donner des ailes. N'étouffe pas tes rêves. Ne pas avoir de rêves, c'est être sans espoir ; être sans espoir, c'est errer sans but. Ne fuis pas en avant tout au long de ta vie de sorte que tu oublies d'où tu viens et où tu vas. La vie n'est pas une course, mais un voyage dont il faut savoir goûter chaque étape.

Un credo pour la vie, de Nancye Sims

<http://www.feedameetoiles.com/blog/contes-legendes-et-autres-textes/l-estime-de-soi.html>