

# Coeur Ami

ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

*Depuis 1989*

## **ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC.**

3920, rue Louis Pinard Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9  
Téléphone : 819 373-3722 - Télécopieur : 819 373-6182

Courrier électronique :

[info@assocdescardiaques.com](mailto:info@assocdescardiaques.com)

[reception@assocdescardiaques.com](mailto:reception@assocdescardiaques.com)

[agente@assocdescardiaques.com](mailto:agente@assocdescardiaques.com)

« NOTRE DÉMARCHE VERS UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE »



## MOT DU PRESIDENT

Bonjour chers membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Une autre année vient de se terminer et déjà il faut penser à la prochaine qui s'en vient à grands pas. Au C.A., il faut prévoir nos finances et avec l'aide précieuse de France, notre directrice, nous réussissons toujours à trouver des solutions. Nous avons un C.A. des plus coopératifs et l'entente entre nos directeurs est des plus plaisants. Comme président j'ai passé une très belle année avec eux et je les en remercie!

Je veux aussi remercier toute l'équipe en passant par les employées de bureau et notre directrice ainsi que les infirmières, tous les intervenants, les bénévoles, les parrains et marraine, etc..., ainsi que tous les membres du C.A.

Je vous souhaite un bel automne des plus radieux avec une bonne santé car l'association à plusieurs nouveaux projets pour 2018-2019.

Merci encore pour votre soutien!

*Jean-Lévis Toupin*

## MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

L'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) poursuit sa mission qui est d'améliorer les habitudes de vie pour un cœur en santé. Elle vient en aide auprès des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires ainsi qu'auprès des personnes présentant des facteurs de risque comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension, l'obésité.

L'accessibilité aux services est importante à l'ACMI. Nous offrons des activités éducatives variées et des consultations auprès de professionnels de la santé, infirmières, nutritionniste, kinésologue, psychothérapeute.

Une saine alimentation, la pratique régulière de l'activité physique, la gestion du stress et le non-usage du tabac jouent un rôle important dans la

prévention des maladies cardiovasculaires. Un autre combat qui nous tient à cœur est de réduire l'obésité chez les adultes, mais aussi chez les enfants. L'obésité est un risque majeur pour certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires.

Certaines activités favorisent largement les échanges entre les participants. Selon les besoins de chaque personne, nous les informons de leur condition, des mesures préventives et nous les encourageons à se prendre en main. Ce type de gestion nous permet d'innover continuellement en adaptant les activités aux besoins de la population.

L'ACMI doit se procurer les ressources financières pour accomplir sa mission et poursuivre ses nombreux projets et assurer les services déjà en place. Elle doit être financée pour survivre. Pour cela, deux solutions sont possibles : les dons et les subventions. Pour réussir à ramasser ces sommes, il faut faire appels aux dons et demandes de subventions. La subvention nous provient du Ministère de la Santé et des Services sociaux, qui depuis plusieurs années, n'a pas été rehaussée, mise à part l'indexation annuelle qui est très minime.

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur le soutien de gens qui n'hésitent pas à poser des gestes concrets afin de permettre aux personnes vivant des problèmes cardiaques de bénéficier d'un lieu conçu pour répondre à leurs besoins. Ceux qui sont en santé et qui ont le désir d'aider peuvent le faire, soit en participant à notre collecte de fonds ou simplement en faisant un don. Le conseil d'administration de notre organisme se fait un devoir de veiller à ce que les dons recueillis soient investis pour assurer le bien-être des membres. Un reçu à des fins fiscales peut être remis sur demande.

Un appui de votre part serait très apprécié. Tous ensemble, nous pouvons faire une différence significative dans la vie de notre population.

Parce que nous avons votre vie à **CŒUR**



*France Marquis*

## MOT DES AGENTES DE BUREAU

### Bonjour chers membres

Nouvellement engagée depuis octobre 2017, il me fait un immense plaisir de vous accueillir à la réception les lundis et jeudis ainsi que de répondre à vos questions. J'ai à cœur le souci de votre santé et j'aime prendre le temps de vous écouter afin de vous aider et de vous diriger vers une des personnes-ressources de l'association.

Au plaisir de vous rencontrer!

*Josée Boissonneault ☺*

L'Association des cardiaques est en constante évolution. Nous avons accueilli près de cent nouveaux membres cette année mais les maladies cardiaques continuent de faire des ravages. Les nouvelles technologies réussissent à sauver plus de vies mais la meilleure façon d'éviter la maladie cardiaque est la prévention. On ne peut pas se battre contre l'hérédité mais on peut éviter ou diminuer le diabète et l'hypertension en faisant de l'exercice, en mangeant sainement et en réduisant le stress.

Nous avons une équipe spécialisée pour vous aider.

Venez nous voir!

**Et n'oubliez pas que pour bien vieillir, il faut y mettre du sien!**

Bonne lecture !

*Michèle Vallières*



## MOT DE L'INFIRMIÈRE

### TRAITEMENT ANTICOAGULANT

#### But du traitement anticoagulant

Suite à un événement cardiaque, la personne sera obligée de prendre la médication pour retrouver un niveau de

fonctionnement optimal et préserver son muscle cardiaque de d'autres événements fâcheux. En général, pour réduire les risques de caillots, un traitement anticoagulant est prescrit aux personnes de plus de 65 ans ou qui souffrent d'hypertension artérielle, de diabète, de diminution de la force musculaire cardiaque ou qui ont déjà subi un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une embolie artérielle.

#### **Médicaments disponibles**

Le plus ancien médicament anticoagulant est la **Warfarine** (Coumadin) prise par la bouche. La Warfarine aide à **prévenir la formation ou l'augmentation de volume des caillots de sang**, mais elle ne les dissout pas. La Warfarine s'utilise dans le traitement des caillots de sang qui siègent dans les veines, les artères, les poumons et le cœur. Elle s'avère également utile pour prévenir la formation de caillots des personnes atteintes de troubles qui les prédisposent encore plus à la survenue de caillots de sang pathologiques (par ex.: des anomalies du rythme cardiaque (la fibrillation auriculaire), des problèmes de circulation dans les jambes). Elle s'utilise aussi pour réduire le risque de caillots de sang dus à des procédés chirurgicaux ou à un traumatisme. Ce traitement exige un suivi sanguin périodique pour évaluer son dosage.

#### **Comment doit-on employer ce médicament ?**

**La dose de Warfarine est adaptée aux besoins de chaque personne** par le médecin traitant qui se base sur le temps de coagulation du sang tel que déterminé par les épreuves de laboratoire sanctionnées par le système de standardisation RIN (Rapport international normalisé). Vos rendez-vous au laboratoire sont d'une importance capitale, car la marge de sécurité thérapeutique est étroite entre une dose normale et une dose insuffisante ou excessive. Une dose excessive pourrait causer un saignement plus important. Une dose insuffisante pourrait concourir à la formation d'un caillot aux effets nuisibles.

Différentes circonstances de la vie courante (par ex. : la consommation de certains aliments

ou l'emploi de certains médicaments) sont susceptibles d'influer sur le mode d'action du médicament et d'entraver ou de stimuler son efficacité. Demandez à votre médecin ou à un pharmacien la liste de ces aliments et de ces médicaments.

**N'utilisez pas une double dose pour compenser l'omission d'une dose. Si vous hésitez sur la conduite à tenir après avoir omis une dose, demandez conseil à votre médecin ou à un pharmacien.**

### **Surdosage**

L'antidote de la Warfarine est la **vitamine K**.

**De nouveaux anticoagulants / Apixaban (Eliquis) - Dabigatran (Pradaxa) - Rivaroxaban (Xarelto)**

Suite à la formation du programme **LA VIE À CŒUR**, plusieurs participants voulaient en savoir plus sur les nouveaux anticoagulants qui n'exigent pas de prise de sang régulière.

**Ces nouveaux anticoagulants** sont aussi ou plus efficaces que la Warfarine (Coumadin) dans la prévention des AVC chez les personnes souffrant de fibrillation auriculaire. Ils sont maintenant recommandés pour leur efficacité, leur sécurité **et la facilité de leur suivi qui se fait par des prises de sang effectuées généralement de 1 à 2 fois par année. Ce sont : Apixaban (Eliquis) - Dabigatran (Pradaxa) - Rivaroxaban (Xarelto)**

### **Pourquoi mon médecin m'a prescrit ce médicament?**

Ces médicaments font partie de la famille des anticoagulants. Ils agissent en éclaircissant le sang, ce qui diminue les risques de formation de caillot.

### **Indications / Possibilités d'emploi**

- ✓ Prévention des événements thromboemboliques veineux chez les patients adultes après une opération programmée pour prothèse de la hanche ou du genou.
- ✓ Prévention de l'accident vasculaire cérébral et de l'embolie systémique chez les patients

adultes atteints de fibrillation auriculaire non valvulaire.

- ✓ Traitement de la thrombose veineuse profonde et de l'embolie pulmonaire et prévention de la récurrence de thrombose veineuse profonde et d'embolie pulmonaire chez l'adulte.
- ✓ **Critères pour choisir** / Apixaban (Eliquis), Dabigatran (Pradaxa), **Rivaroxaban (Xarelto)**.

Voici **les critères** sur lesquels votre médecin s'est basé pour évaluer la nécessité de vous anti-coaguler, et ainsi diminuer votre risque d'embolie et d'AVC :

- Âge > 65 ans
- Diabète
- Hypertension artérielle
- ↓ force musculaire du cœur
- Antécédent d'AVC ou d'embolie

### **Posologie / Mode d'emploi**

**Il est à noter que la posologie et la durée du traitement de ce médicament variera selon votre état de santé (insuffisance rénale) (votre âge et l'indication médicale (ex. : en prévention avant opération pour prothèse de la hanche ou du genou. Prévention de l'accident vasculaire cérébral, de l'embolie chez les patients atteints de fibrillation auriculaire non valvulaire, etc.), ainsi que la durée globale du traitement sera personnalisée après une évaluation rigoureuse par votre médecin par rapport au risque d'hémorragie.**

### **Précaution avant de débuter la médication**

Avant l'initiation d'un traitement la fonction rénale doit être évaluée en calculant la clairance de la créatinine, afin d'exclure les patients présentant une insuffisance rénale sévère. La fonction rénale doit être évaluée pendant le traitement par au minimum une fois par an et, si nécessaire, plus fréquemment dans les situations cliniques où une diminution ou une altération de la fonction rénale pourrait être suspectée (en cas d'hypovolémie, de déshydratation et d'association avec certains médicaments par exemple).

### **Mises en garde et précautions**

Risque hémorragique, comme avec d'autres anticoagulants.

Le traitement associant l'apixaban et un antiagrégant plaquettaire augmentent le risque hémorragique. **La prudence est de rigueur** chez les patients traités simultanément par des AINS, y compris l'acide acétylsalicylique (AAS); voir « Interactions ». Vous pouvez également avoir à contacter votre médecin pendant votre traitement si vous ressentez des symptômes, une nouvelle médication vous est prescrite, changement dans l'état santé ou si vous devez subir un acte chirurgical.

### **Effets indésirables**

Comme tout médicament des effets indésirables les plus fréquents documentés : anémie, hémorragie oculaire, hémorragie, hématome, épistaxis, nausée, hémorragies gastro-intestinale et rectale, saignement des gencives, hématurie, ménorragie, contusion. Votre pharmacien vous remettra une liste des effets secondaires susceptibles de se produire lors de votre première prescription ou à la demande.

### **Surdosage**

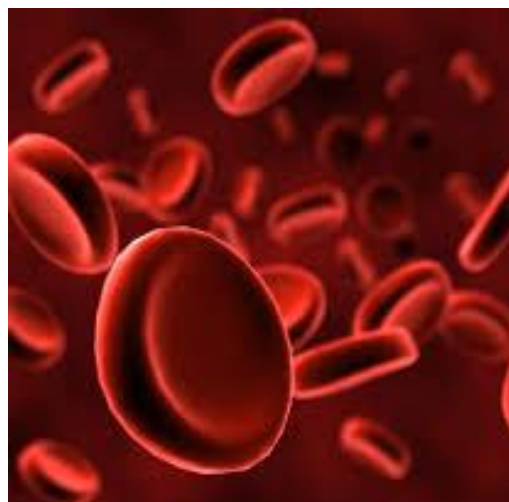
Il n'existe pas d'antidote pour l'instant, mais au symposium de cardiologie du 18 mai 2018 nous avons appris qu'une molécule sera homologuée prochainement. En cas de complications hémorragiques, aviser votre médecin ou vous rendre à l'urgence. Dans ce cas le traitement doit être interrompu et l'hémorragie examinée.

Si vous avez pris plus que la dose recommandée, le risque de saignement est augmenté. Votre médecin peut prescrire une analyse de sang afin de déterminer le risque de saignement. Informez votre médecin immédiatement si vous avez pris une dose de Pradaxa par exemple plus élevée que celle prescrite. En cas de saignement, un traitement des transfusions sanguines peut être nécessaire.

### **Des changements à vos habitudes de vie qui peuvent avoir une incidence**

En conclusion, il existe deux façons de maîtriser et gérer votre santé cardiaque : les médicaments sont essentiels et le mode de vie. Les médicaments vous aident à maîtriser les maladies du cœur et l'hypertension artérielle, mais ils ne peuvent pas les guérir.

Un mode de vie sain vous aide à réduire le plus possible la quantité de médicaments que vous devez prendre et le risque de récurrence. Mettez les chances de votre côté, profitez de votre été pour être actif, bien oxygéné et rester Zen.



*Doris Carle, inf. Bsc.*

## DES OUTILS, POUR PROTÉGER NOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE !

L'alimentation méditerranéenne permet non seulement d'élaborer des menus diversifiés, composés de mets appétissants et délicieux, mais aussi de favoriser la santé du cœur. De fait, ce type d'alimentation peut contribuer à l'optimisation de la santé cardiovasculaire en s'avérant bénéfique à plusieurs niveaux, dont la tension artérielle et le profil lipidique\*.

Afin de fournir aux membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) des outils qui puissent leur faciliter la mise en application des principes de l'alimentation méditerranéenne, un dépliant illustré et de nouvelles recettes ont été créés au cours de la dernière année.

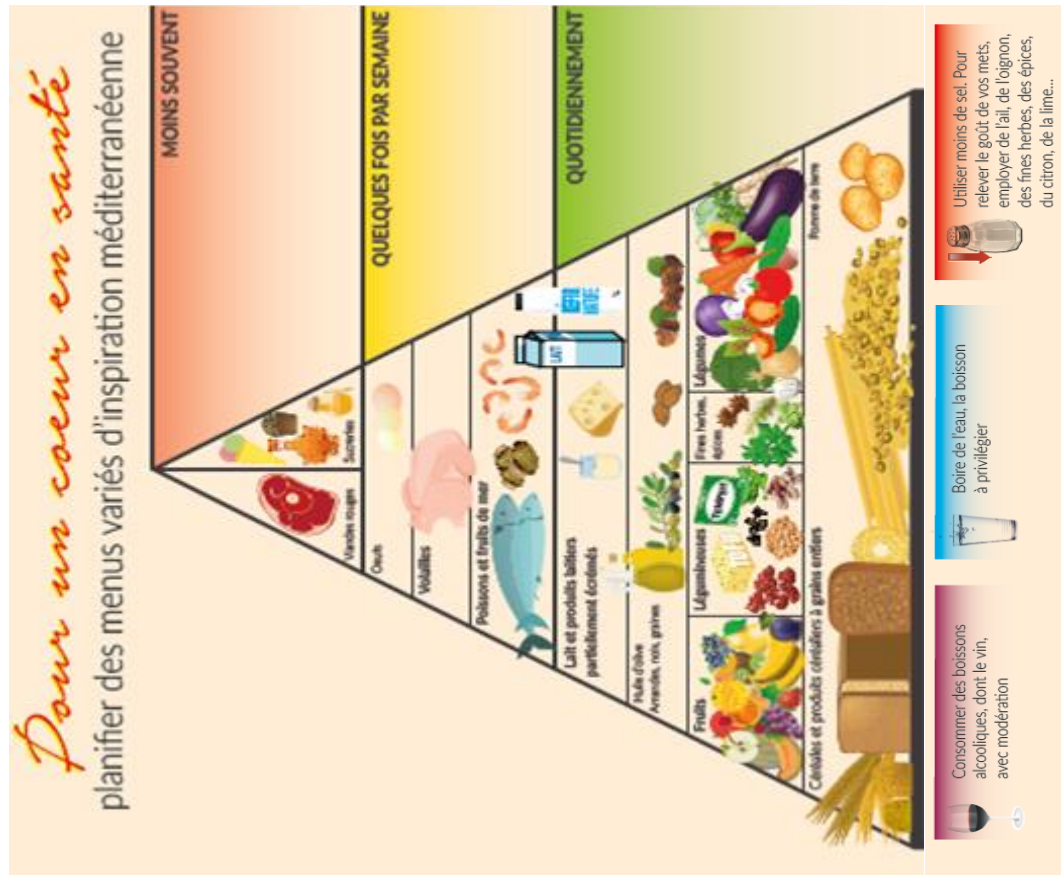
Le dépliant conçu présente des conseils pratiques et des repères visuels (voir l'illustration ci-contre). Ce document peut être obtenu gratuitement au bureau de l'ACMI.

Quant aux nouvelles recettes (voir pages suivantes), basées sur les principes de l'alimentation méditerranéenne, elles font une large place aux ingrédients d'origine végétale, non ou peu transformés. Elles contiennent peu de sucres ajoutés et l'addition de sel y est généralement facultative, car des arômes, des fines herbes et des épices rehaussent finement la saveur de ces mets. De plus, ces recettes de bonne qualité nutritionnelle ont été testées par des personnes provenant de différents milieux, et leurs commentaires ont été attentivement pris en compte afin de s'assurer que ces mets s'avèrent aussi d'exécution facile et pleinement savoureux.

Ces nouveaux outils sont maintenant à votre disposition,  
à vous d'en profiter !

*Il convient de mentionner que plusieurs personnes ont gracieusement apporté leur précieuse collaboration à la réalisation de ces outils :*

- Conception du dépliant : Guylaine Doucet, dt.p.; Karine Gélinas; Lise Richard
- Création des recettes : Guylaine Doucet, dt.p.; Karine Gélinas
- Essais / Évaluation des recettes : Pascale Allard; Brigitte Bédard, dt.p.;  
Christiane Boisvert; Mireille Gagnon;  
Lise Richard



\* **Kastorini** et al. J Am Coll Cardiol 2011; **Panagiotakos** et al. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2006; **Estruch** R et al. N Engl J Med 2013; **Schwingshackl** L et al. J Aca Nut Diet 2013;113:1640, cités dans **Blais, C.** (2017). *Un peu, beaucoup, énormément...* de changements en nutrition cardiovasculaire ? (conférence dans le cadre de la formation «2017 : La nutrition, un atout incontournable en santé cardiovasculaire»)

## ASPERGES GARNIES

| INGRÉDIENTS                   | Métrique    | Impérial     | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|-------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Garniture</i>              |             |              |                                                                                                                                                                                                                  |
| • Huile d'olive extra-vierge  | 15 ml       | 1 c. à table | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans un petit bol, réunir tous les ingrédients de la garniture. Réserver.</li> </ul>                                                                                      |
| Vinaigre balsamique blanc     | 15 ml       | 1 c. à table |                                                                                                                                                                                                                  |
| Noisettes finement hachées    | 25 ml       | 2 c. à table |                                                                                                                                                                                                                  |
| Poivron rouge finement haché  | 75 ml       | 1/3 tasse    |                                                                                                                                                                                                                  |
| Poivre                        | au goût     | au goût      |                                                                                                                                                                                                                  |
| Sel                           | au goût     | au goût      |                                                                                                                                                                                                                  |
| • Asperges cuites, refroidies | 20 moyennes | 20 moyennes  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans 4 assiettes de service, répartir les asperges. Brasser la garniture; répartir sur les asperges. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.</li> </ul> |

**RENDEMENT : 4 portions**

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 5 g

Fibres : 2 g

Protéines : 2 g

Lipides : 5 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 1 mg

Conception de la recette :  
 Guylaine Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

## AUBERGINE D'AVELLINO

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Métrique                                                                                              | Impérial                                                                                                               | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aubergine</li> <li>Huile d'olive goût léger ou de canola</li> <li>Vinaigre balsamique</li> <li>Ail haché</li> <li>Tomates fraîches</li> <li>Poivre noir concassé</li> <li>Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé</li> <li>Fromage parmesan râpé</li> <li>Laitue frisée</li> </ul> | 1 petite (350 g)<br>15 ml<br>10 ml<br>1 gousse<br>2 moyennes au goût<br>125 ml<br>50 ml<br>4 feuilles | 1 petite (¾ livre)<br>1 c. à table<br>2 c. à thé<br>1 gousse<br>2 moyennes au goût<br>½ tasse<br>¼ tasse<br>4 feuilles | <ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une grille au haut du four, puis allumer le grill.</li> <li>Trancher l'aubergine en 12 rondelles d'épaisseur semblable. Réserver Dans un petit bol, réunir l'huile, le vinaigre et l'ail; brasser. Badigeonner de cette préparation les tranches d'aubergine; les déposer sur une tôle de cuisson. Griller les tranches d'aubergine environ 4 minutes de chaque côté; retirer du four.</li> <li>Couper chaque tomate en 6 tranches d'épaisseur semblable. Sur chaque tranche d'aubergine, déposer une tranche de tomate; poivrer. Répartir chaque fromage sur les tranches de légumes, puis griller 2 à 3 minutes.</li> <li>Dans les assiettes de service, répartir les feuilles de laitue, puis les tranches d'aubergine. Servir sans tarder.</li> </ul> |

**RENDEMENT** : 4 portions de 3 tranches d'aubergine

Conception de la recette :  
Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 14 g  
 Fibres : 4 g  
 Protéines : 7 g  
 Lipides : 8 g  
 Sodium : 183 mg

## FILET DE PORC AUX PRUNEUX

| INGRÉDIENTS                             | Métrique | Impérial   | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Pruneaux séchés, dénoyautés, hachés   | 12       | 12         | • Chauffer le four à 180 °C (350 °F).                                                                                                                                                                                                                                        |
| Eau chaude                              | 125 ml   | ½ tasse    | • Faire tremper les pruneaux dans l'eau chaude environ 15 minutes. Égoutter les pruneaux; réserver les fruits et l'eau de trempage.                                                                                                                                          |
| • Huile d'olive goût léger ou de canola | 5 ml     | 1 c. à thé | • Dans une petite poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et le gingembre à feu moyen doux environ 5 minutes. Ajouter les pruneaux; brasser. Réserver.                                                                                                                    |
| Oignon haché                            | 75 ml    | ⅓ tasse    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Gingembre frais, haché                  | 10 ml    | 2 c. à thé |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| • Porc, filet                           | 450 g    | 1 livre    | • Dans le sens de la longueur, faire une incision profonde dans le filet; y répartir la préparation de pruneaux; ficeler; assaisonner.                                                                                                                                       |
| Poivre                                  | au goût  | au goût    | Dans une poêle moyenne, étaler l'huile et faire dorer le filet de porc de chaque côté.                                                                                                                                                                                       |
| Sel                                     | au goût  | au goût    | Déposer le filet dans un plat allant au four. Réserver.                                                                                                                                                                                                                      |
| Huile d'olive goût léger ou de canola   | 5 ml     | 1 c. à thé | Pour déglacer la poêle, y verser le bouillon de bœuf et l'eau de trempage des pruneaux; en brassant, amener à ébullition, puis verser sur le filet de porc. Couvrir et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la température au centre du filet atteigne 71 °C (160 °F). |
| Bouillon de bœuf sans sel ajouté        | 125 ml   | ½ tasse    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**RENDEMENT : 4 portions**



Conception de la recette :  
 Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

## OMELETTE FARCIE AU TOFU

### INGRÉDIENTS

#### Garniture

- Huile d'olive goût léger ou de canola
- Oignon rouge haché
- Poivron vert coupé en dés
- Champignons frais, hachés
- Tomate italienne fraîche, coupée en dés
- Tofu extra-ferme, râpé
- Poudre de chili
- Fromage cheddar mi-fort, léger, râpé

### MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon, le poivron et les champignons environ 2 minutes.
- Ajouter la tomate, le tofu et la poudre de chili; poursuivre la cuisson environ 5 minutes en remuant la préparation.
- Répartir le fromage sur la préparation; brasser légèrement. Réserver.

- Chauffer le four à 160 °C (325 °F).

#### Oeufs

- Eau
- Sauce tabasco
- Poivre
- Sel

- 6
- 75 ml
- 1 ml
- au goût
- au goût

- 6
- 1/3 tasse
- 1/4 c. à thé
- au goût
- au goût

- Dans un petit bol, réunir les œufs, l'eau et les assaisonnements; battre.
- Préparer chaque omelette, de la façon suivante : dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, verser le quart de la préparation d'œuf; couvrir et cuire à feu moyen doux jusqu'à ce que la préparation ait coagulé et que le dessous de l'omelette soit doré; à l'aide d'une spatule, faire glisser l'omelette dans une assiette allant au four; répartir le quart de la garniture sur une moitié de l'omelette; rabattre l'autre moitié sur la garniture; réchauffer au four environ 10 minutes.

### RENDEMENT : 4 portions

Conception de la recette :  
Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

#### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 6 g

Fibres : 2 g

Protéines : 23 g

Lipides : 15 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 229 mg

## SOUPE REPAS « BONNE SOLUTION »

### INGRÉDIENTS

- Huile d'olive goût léger ou de canola
- Oignon haché
- Rutabaga coupé en dés
- Poulet, poitrine, cru, coupé en petits morceaux
- Bouillon de poulet sans sel ajouté
- Tomates en conserve sans sel ajouté, coupées en dés
- Orge mondé, sec
- Marjolaine séchée
- Poivre
- Sel
- Haricots noirs cuits
- Épinards frais, grossièrement hachés

### Métrique

10 ml  
75 ml  
175 ml  
225 g  
  
2 litres  
175 ml  
  
50 ml  
5 ml  
au goût  
au goût  
  
250 ml  
500 ml

### Impérial

2 c. à thé  
1/3 tasse  
3/4 tasse  
1/2 livre  
  
8 tasses  
3/4 tasse  
  
1/4 tasse  
1 c. à thé  
au goût  
au goût  
  
1 tasse  
2 tasses

### MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne à paroi épaisse, faire revenir l'oignon et le rutabaga dans l'huile à feu moyen environ 3 minutes. Ajouter le poulet; brasser et faire revenir environ 2 minutes.
- Ajouter le bouillon, les tomates, l'orge et les assaisonnements; brasser. Amener à ébullition; couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux environ 45 minutes.
- Ajouter les haricots noirs et les épinards; brasser; poursuivre la cuisson à découvert environ 10 minutes.

**RENDEMENT** : 6 portions

Conception de la recette :  
Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 19 g

Fibres : 4 g

Protéines : 15 g

Lipides : 3 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 127 mg

## TRUITE JARDINIÈRE

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Métrique                                                                                       | Impérial                                                                                                                     | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Huile d'olive goût léger ou de canola</li> <li>Jus de citron frais</li> <li>Romarin frais, ciselé</li> <li>Chou-fleur blanc, petits bouquets</li> <li>Chou-fleur vert, petits bouquets</li> <li>Patate douce, coupée en dés</li> <li>Oignon coupé en gros morceaux</li> <li>Truite, filets</li> <li>Poivre</li> <li>Sel</li> </ul> | 25 ml<br>25 ml<br>25 ml<br>500 ml<br>500 ml<br>500 ml<br>250 ml<br>450 g<br>au goût<br>au goût | 2 c. à table<br>2 c. à table<br>2 c. à table<br>2 tasses<br>2 tasses<br>2 tasses<br>1 tasse<br>1 livre<br>au goût<br>au goût | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Couvrir une tôle de cuisson de papier parchemin.</li> <li>Dans un petit bol, réunir l'huile, le jus de citron et le romarin; brasser. Réserver.</li> <li>Dans un bol moyen, réunir les légumes; ajouter environ <math>\frac{2}{3}</math> de la préparation d'huile et brasser; puis répartir les légumes sur la tôle de cuisson.</li> <li>Cuire au four 10 minutes.</li> <li>Badigeonner les filets de truite avec la préparation d'huile restante; poivrer et saler, si désiré; déposer le poisson sur la tôle de cuisson avec les légumes.</li> <li>Poursuivre la cuisson 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants et que le poisson s'effeuille.</li> </ul> |

**RENDEMENT** : 4 portions

Conception de la recette :  
 Guylaine Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"



| VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION                  |
|-----------------------------------------------|
| Glucides : 21 g                               |
| Fibres : 4 g                                  |
| Protéines : 27 g                              |
| Lipides : 14 g                                |
| Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 109 mg |

## COMPOTE DE POMMES ET D'ALKÉKENGES

### INGRÉDIENTS

- Pommes pelées, coupées en dés
- Alkékenges (cerises de terre)
- Eau
- Miel
- Vanille

| Métrique | Impérial     |
|----------|--------------|
| 550 ml   | 2 ¼ tasses   |
| 375 ml   | 1 ½ tasse    |
| 25 ml    | 2 c. à table |
| 15 ml    | 1 c. à table |
| 2 ml     | ½ c. à thé   |

### MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, réunir les pommes, les alkékenges et l'eau. Couvrir et cuire à feu doux 20 minutes. À l'aide d'un pilon, écraser les fruits.
- Ajouter le miel et la vanille; brasser. Servir chaud ou froid.

**RENDEMENT : 4 portions**



Conception de la recette :  
Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

## GÂTEAU CHOCOLATINE À L'ORANGE

### INGRÉDIENTS

|                                               |          |  |
|-----------------------------------------------|----------|--|
| • Chocolat noir 70 % de cacao                 | 30 g     |  |
| Raisins séchés                                | 50 ml    |  |
| Amandes tranchées                             | 50 ml    |  |
| Cacao                                         | 15 ml    |  |
| • Farine de blé entier                        | 250 ml   |  |
| Farine tout usage                             | 175 ml   |  |
| Germe de blé                                  | 25 ml    |  |
| Poudre à pâte                                 | 10 ml    |  |
| Bicarbonate de soude                          | 2 ml     |  |
| • Orange pelée                                | 1 petite |  |
| Oeufs                                         | 2        |  |
| Sucre                                         | 75 ml    |  |
| Jus d'orange non sucré, congelé,<br>non dilué | 75 ml    |  |
| Huile d'olive goût léger ou de canola         | 50 ml    |  |

### MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).  
Tapisser complètement l'intérieur d'un moule à pain de papier parchemin.
- Dans le récipient du robot culinaire, réunir le chocolat, les raisins et les amandes; hacher finement. Ajouter le cacao; bien mélanger. Réserver.
- Dans un bol, réunir les ingrédients secs; mélanger.  
Réserver.
- Au robot culinaire, réduire l'orange en purée. Réserver.  
Dans un grand bol, fouetter les œufs au batteur électrique; ajouter le sucre, puis fouetter jusqu'à ce qu'il soit dissout.  
Ajouter le jus d'orange, l'huile et la purée d'orange; brasser délicatement.  
Incorporer les ingrédients secs en mélangeant à l'aide d'une cuillère juste assez pour les humecter. Verser la moitié de la pâte dans le moule; couvrir de la préparation de chocolat; recouvrir du reste de la pâte.  
Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans la pâte en ressorte sec.

**RENDEMENT : 16 portions**

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 17 g  
 Fibres : 2 g  
 Protéines : 3 g  
 Lipides : 5 g  
 Sodium : 88 mg

Conception de la recette :  
 Guylaine Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

## GRANOLA À L'ÉRABLE

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                                                                                                                          | Métrique                                          | Impérial                                                                | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirop d'érable</li> <li>• Huile d'olive goût léger ou de canola</li> <li>• Essence d'érable</li> <li>• Flocons d'avoine à cuisson rapide</li> <li>• Amandes tranchées</li> <li>• Cannelle moulue</li> </ul> | 50 ml<br>50 ml<br>2 ml<br>875 ml<br>75 ml<br>5 ml | ¼ tasse<br>¼ tasse<br>½ c. à thé<br>3 ½ tasses<br>⅓ tasse<br>1 c. à thé | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chauffer le four à 160 °C (325 °F).<br/>Couvrir de papier parchemin une plaque à biscuits de 30 cm X 43 cm (12 po X 17 po).</li> <li>• Dans un petit bol, réunir le sirop d'érable, l'huile et l'essence; brasser. Réserver.</li> <li>• Dans un bol moyen, réunir les flocons d'avoine, les amandes et la cannelle; ajouter la préparation de sirop d'érable; brasser.<br/>Répartir sur la plaque à biscuits; cuire 10 minutes.<br/>Retirer du four; brasser, puis poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit doré.<br/>Laisser refroidir.</li> </ul> |

**RENDEMENT** : 16 portions de 50 ml (¼ tasse)

Conception de la recette :  
 Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"  
 Karine Gélinas, co-auteure du livre *Cuisiner, le cœur léger*



### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 18 g

Fibres : 2 g

Protéines : 4 g

Lipides : 5 g

Sodium : 5 mg

## PARFAITS À L'ÉRABLE ET AUX BLEUETS

### INGRÉDIENTS

- Bleuets frais
- Fécule de maïs  
Lait 1 % m.g.
- Lait 1 % m.g.  
Jaune d'œuf  
Sirop d'érable

**Métrique**  
 500 ml  
 15 ml  
 25 ml  
 250 ml  
 1  
 15 ml

**Impérial**  
 2 tasses  
 1 c. à table  
 2 c. à table  
 1 tasse  
 1  
 1 c. à table

### MODE DE PRÉPARATION

- Répartir les bleuets dans quatre coupes moyennes. Réserver.
- Délayer la fécule dans le lait. Réserver.
- Dans une petite casserole, chauffer le lait à feu moyen doux jusqu'à ce qu'il frémisse légèrement; retirer du feu.  
Dans un petit bol, réunir le jaune d'œuf et le sirop d'érable; bien battre.  
En remuant la préparation de jaune d'œuf, y ajouter une petite quantité de lait chaud pour la réchauffer.  
En brassant continuellement le lait chaud, y verser graduellement la préparation de jaune d'œuf, puis remettre à feu moyen doux.  
En brassant continuellement, ajouter graduellement la fécule délayée et cuire jusqu'à épaississement; retirer du feu.
- Ajouter l'essence; brasser.  
Laisser refroidir légèrement la préparation, puis verser sur les bleuets.  
Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures.
- Garnir de granola avant de servir.

2 ml  
1/2 c. à thé

125 ml  
1/2 tasse

**RENDEMENT : 4 portions**

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 29 g

Fibres : 3 g

Protéines : 6 g

Lipides : 5 g

Sodium : 39 mg

Conception de la recette :  
 Guylaine Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"  
 Karine Gélinas, co-auteure du livre *Cuisiner, le cœur léger*

## MUFFINS SUBSTANTIELS

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Métrique                                                                          | Impérial                                                                                                                  | MODE DE PRÉPARATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Farine de blé entier</li> <li>Germe de blé</li> <li>Poudre à pâte</li> <li>Bicarbonate de soude</li> <li>Fromage suisse léger, râpé</li> <li>Noix de Grenoble hachées</li> <li>Huile d'olive goût léger ou de canola</li> <li>Miel</li> <li>Œufs battus</li> <li>Purée de pomme non sucrée</li> <li>Pruneaux séchés, hachés finement</li> </ul> | 500 ml<br>25 ml<br>10 ml<br>2 ml<br>500 ml<br>50 ml<br>50 ml<br>2<br>375 ml<br>15 | 2 tasses<br>2 c. à table<br>2 c. à thé<br>½ c. à thé<br>2 tasses<br>¼ tasse<br>¼ tasse<br>¼ tasse<br>2<br>1 ½ tasse<br>15 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chauder le four à 180 °C (350 °F).</li> <li>Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le fromage et les noix; brasser. Réserver.</li> <li>Dans un bol moyen, réunir l'huile, le miel et les œufs; battre. Ajouter la purée de pomme et les pruneaux; brasser. Incorporer cette préparation aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter.</li> <li>Dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier, répartir la pâte également.</li> <li>Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans un muffin en ressorte sec.</li> </ul> |

**RENDEMENT : 12 muffins**

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 32 g

Fibres : 3 g

Protéines : 11 g

Lipides : 9 g

Sodium : 216 mg

Conception de la recette :  
Guyline Doucet, nutritionniste du "Groupe Projets-Santé"

## SUGGESTION DE LA KINÉSIOLOGUE

### MEFAITS DE LA SEDENTARITE

#### Sédentarité et inactivité physique: deux concepts à ne pas confondre

**BIEN QU'ELLES SOIENT TOUTES LES DEUX NEFASTES POUR LA SANTE, LA SEDENTARITE ET L'INACTIVITE PHYSIQUE SONT DEUX REALITES BIEN DIFFERENTES.**

Loin d'être strictement théorique, cette distinction permet de mieux comprendre pourquoi même les gens très actifs ne sont pas à l'abri de la sédentarité.



Pour y voir plus clair, nous avons recueilli les précisions de Jean-Philippe Chaput, chercheur à l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario. « Toutes les personnes qui sont assises plusieurs heures par jour sont sédentaires, même si elles sont physiquement actives à d'autres moments de la journée ou de la semaine, souligne-t-il. Et les personnes inactives ne sont pas obligatoirement sédentaires ». Jean-Philippe Chaput est également membre du Réseau de recherche sur le comportement sédentaire et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

*(...) rester de façon prolongée en position assise et avoir une quantité insuffisante d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée représentent des facteurs de risque bien séparés et distincts de plusieurs maladies chroniques non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète, ou cancer, par exemple).*

#### RESEAU DE RECHERCHE SUR LE COMPORTEMENT SEDENTAIRE, 2012

## Faire la distinction entre la sédentarité et l'inactivité physique

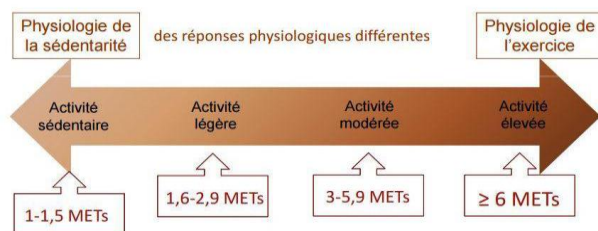
En 2012, le Réseau de recherche sur le comportement sédentaire a publié un avis distinguant clairement la sédentarité de l'inactivité physique. En voici une version simplifiée :

- Le comportement sédentaire est caractérisé par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée (excluant le sommeil) : regarder la télévision, être assis dans une auto, dans les transports en commun, dans un bureau, lire, etc.
- L'inactivité est caractérisée par une durée, une fréquence et un niveau d'activité physique inférieurs au seuil recommandé. Au Canada, ce seuil est de 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APIME) par semaine pour les adultes.

### Comment mesure-t-on l'activité physique?

L'équivalent métabolique (*Metabolic Equivalent of Task – MET*) est l'unité de mesure de l'intensité de l'activité physique : 1 MET équivaut à la dépense énergétique de quelqu'un assis au repos, 6 METs constituent une activité d'intensité élevée, comme le montre le schéma ci-dessous :

#### Continuum de dépense énergétique



Quelques exemples de mesure des comportements sédentaires (1,5 MET et moins) et actifs :

- Travail assis à l'ordinateur = 1,5 MET
- Marche lente = 2 METs
- Cuisiner, laver la vaisselle debout = de 2 à 2,5 METs
- Badminton récréatif = 4,5 METs
- Vélo récréatif (16 à 20 km/h) = 6 METs
- Randonnée = 7 METs
- Course à environ 10 km/h = 10 METs

« La dépense énergétique des enfants est différente de celle des adultes, précise Jean-Philippe Chaput. Par exemple, l'activité physique d'intensité moyenne correspond à une activité physique de 4 à 6,9 METs, alors qu'elle est de 3 à 5,9 METs pour les adultes et personnes âgées. »

### Conseils pour réduire les comportements sédentaires

« Quand un étudiant vient me demander des conseils, nous allons dehors et parlons en marchant. Et lorsque c'est possible, je suis debout lorsque je parle au téléphone », indique le chercheur.

Quelques autres conseils pour les travailleurs de bureau :

- Se lever toutes les 30 minutes
- Prendre le chemin le plus long pour aller aux toilettes ou à la machine à café
- Boire son eau ou son café debout
- Se lever régulièrement pendant les réunions ou les conférences
- Se rendre au bureau d'un collègue, plutôt que de lui envoyer un courriel ou de l'appeler au téléphone.

### Les conséquences de la sédentarité

« Les effets néfastes de la sédentarité sont similaires à ceux de l'inactivité physique, explique Jean-Philippe Chaput. Être assis trop longtemps au cours d'une journée augmente le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, de cancer et de mortalité prématurée en général. Et l'activité physique régulière ne compense pas

complètement ce risque plus élevé. Bien sûr, c'est la combinaison inactif-sédentaire qui est la plus néfaste et la combinaison actif-non sédentaire, qui apporte le plus de bienfaits ». Jean-Philippe Chaput met en garde les personnes actives ou très actives par rapport à leur alimentation et leur temps-écran. « Les gens qui mangent plus ou qui regardent plus la télévision parce qu'ils ont fait de l'exercice dans la journée ne font pas un bon calcul, insiste-t-il. Ce qui est important, c'est de voir sa journée dans son ensemble, tant du point de vue des comportements sédentaires, que de l'activité physique et de l'alimentation ». À la lumière des recherches les plus récentes, les recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice vont être mises à jour très bientôt.

### De nouvelles recommandations

La Société canadienne de physiologie de l'exercice va diffuser de nouvelles recommandations en matière d'activité physique. « Ces recommandations seront basées sur une période de 24 heures et tiendront donc compte, en plus de l'activité physique, de la sédentarité et du sommeil, se réjouit Jean-Philippe Chaput. De plus, la marche sera recommandée, même si elle n'est pas rapide, car elle constitue un moyen très efficace de réduire ses comportements sédentaires ».

Texte suggéré par Maryline,  
Source site Internet :

[cendegres.ca](http://cendegres.ca) / magazine / activité physique  
Par Françoise Ruby, journaliste



*Maryline Roy, kinésiologue*

### LA MOTIVATION DANS LE CADRE D'UN CHANGEMENT D'HABITUDES DE VIE

#### À la découverte de la motivation

Une définition particulièrement intéressante de la motivation est celle de Viau (1994) qui définit la motivation de la manière suivante : « Un état dynamique qui a ses origines dans les

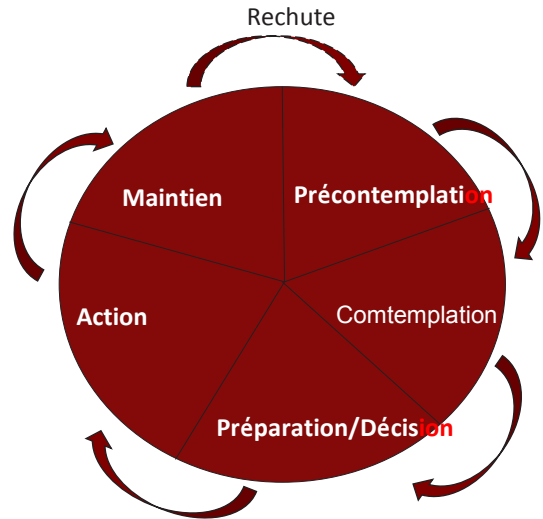
perceptions qu'un individu a de soi-même et de son environnement et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à y persévérer afin d'atteindre un but ». Cette définition qui est particulièrement intéressante dans un cadre de changement d'habitudes de vie explique la motivation selon deux composantes : les déterminants et les indicateurs. Les déterminants sont en réalité les sources de la motivation. Ces dernières peuvent être influencées par plusieurs facteurs dont les raisons que nous avons d'expliquer nos succès et nos échecs passés, l'évaluation de nos propres compétences afin d'atteindre notre objectif ainsi que notre jugement sur l'utilité et l'importance du changement que nous visons. Les indicateurs sont quant à eux les effets de la motivation. Ils peuvent être évalués dans un premier temps par le choix de s'engager ou non dans l'atteinte de l'objectif. Dans un deuxième temps, nous pouvons analyser notre motivation par la manière nous mettons en place les conditions gagnantes pour atteindre notre but (ex. : planification du changement, moyens, évaluation des progrès, etc.). Ainsi, le temps de préparation de repas, le temps d'exercices et les moments pris pour s'informer constituent des manières de mesurer notre motivation à changer.

### S'orienter vers un changement

Afin de se motiver à changer des habitudes de vie, il est pertinent de se situer dans le cycle de changement. Ainsi, le schéma suivant illustre les différentes étapes du processus de changement.

### Installer de nouvelles habitudes alimentaires

La clé afin de se motiver à intégrer de nouvelles habitudes alimentaires au quotidien est de s'informer. Il faut s'informer par exemple sur l'aliment que ce soit les bienfaits, les manières de l'apprêter, les différentes sortes que nous pouvons trouver, les lieux où nous pouvons les acheter, les recettes susceptibles de nous plaire et qui nous inciteront à consommer cet aliment plutôt qu'un sac de chips. Bref, il faut apprivoiser le changement pour mieux l'apprécier.



- 1- **Précontemplation** : Le changement n'est pas concevable et il n'y a pas d'intention de changements.
- 2- **Contemplation** : Le moment où l'ambivalence est la plus élevée. La personne reconnaît qu'elle présente une difficulté, mais elle ne voit pas la nécessité de changer dans l'immédiat. Elle envisage de se mettre en action dans les prochains mois.
- 3- **Préparation/décision** : La personne prend la décision de se mettre en action dans un avenir rapproché (jours ou semaine).
- 4- **Action** : La mise en place du plan d'action. Les 6 premiers mois de cette période, constitue la période la plus à risque de rechute. Par la suite, les risques sont diminués.
- 5- **Maintien** : La personne maintient son changement dans le temps au point où cela devient une habitude.

**La rechute (optionnel)** : La personne ne réussit pas à rester dans la phase maintien et revient à la phase de précontemplation.

### Augmenter l'activité physique

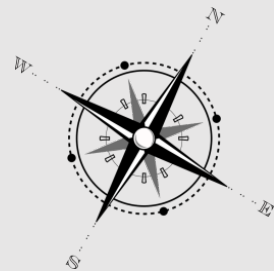
Afin de se motiver à bouger, il est important de bien choisir le moment pour le faire, c'est-à-dire au moment de la journée que nous avons le plus d'énergie ainsi que le moment de la semaine où c'est plus facile de faire de l'activité physique. De plus, afin de conserver sa motivation à long terme, il est impératif de choisir une activité en accord avec nos intérêts, car si nous aimons l'activité, nous avons plus de chances de nous activer étant donné que la passion est une source de motivation et d'énergie mentale importante. Il n'y a rien de moins

motivant que de s'obliger à faire une chose pour laquelle nous n'avons pas d'intérêt. Afin d'augmenter la motivation, il est également recommandé d'établir une connexion positive avec un partenaire d'entraînement ou un entraîneur. En

effet, l'humain est un être social, donc la connexion sociale devient également une source importante d'énergie mentale et de motivation.

### Le guide de survie pour changer ses habitudes de vie à long terme

- Connaître vos motivations et être convaincu qu'elles sont fortes.
- Penser positif et concevoir le changement de façon à ne pas pouvoir échouer
- Commencer petit sans précipitation
- Changer une habitude à la fois
- Faire un plan
- Mettre par écrit :
  - Le plan
  - Les obstacles envisagés
  - Les déclencheurs d'éventuelles rechutes
  - Les stratégies pour combattre les rechutes (plan d'urgence)
- Se préparer contre les possibles commentaires décourageants des autres
- Faire un défi sur 30 jours
- Demander de l'aide
- Se parler à soi-même
- Avoir un mantra, un leitmotiv
- Utiliser la visualisation
- Se récompenser
- Gérer une envie à la fois
- Prendre du repos
- Renouveler régulièrement l'engagement
- Rendre des comptes en public
- Éviter les situations où vous pourriez reprendre vos vieilles habitudes
- En cas d'échec, trouver pourquoi, prévoir une solution et réessayer.



## Références

Etienne, A. M., Krzesinski, J. M. et André, J. F. (2014). *Comportement à risques et maladies cardiovasculaires : comment infléchir le cours de choses*. Document inédit, Enseignement Post-universitaire de la Faculté de Médecine de Liège, Centre hospitalier universitaire de Liège, France.

Roland, O. (n.d.). *Aide-mémoire, changer ses habitudes : 29 façons de réussir à enraciner un comportement*. Récupéré le 6 février 2018 du site : <https://habitudes-zen.net/2012/aide-memoire-changer-ses-habitudes-29-facons-de-reussir-a-enraciner-un-comportement/>

Simard, S. (1999). *Programme d'intervention sur les déterminants et les indicateurs de la motivation (P.I.D.I.M.)*. Chicoutimi, Canada : Université du Québec à Chicoutimi.

Isabelle Martineau-Crête, stagiaire



## Le fentanyl: un médicament à prendre au sérieux

Le fentanyl, ce médicament prescrit comme antidouleur par les professionnels de la santé, est de plus en plus employé au Québec et partout ailleurs. Il est environ 100 fois plus puissant que les autres médicaments de ce type, comme la morphine. De ce fait, ce médicament est loin d'être inoffensif puisqu'une petite quantité de fentanyl est suffisante pour en ressentir les effets. Il est donc plus facile d'en prendre trop par mégarde entraînant ainsi une difficulté respiratoire grave. La personne peine à respirer et puisque l'oxygène manque, on assiste à un arrêt cardiaque ou à la mort cérébrale.

Le fentanyl est un puissant analgésique obtenu sous ordonnance pour contrer les douleurs aiguës (douleurs à court terme comme des douleurs suite à une chirurgie) ou chroniques (douleurs à long terme comme des douleurs persistantes dues au cancer). Il fait partie de la famille des opioïdes, soit des médicaments qui soulagent la douleur. Ces médicaments aident à soulager les patients lorsqu'ils sont utilisés de manière appropriée. Cependant, consommés de manière abusive, ils entraînent une dépendance pouvant ainsi mener à une surdose, voire même la mort.



Les signes et les symptômes observables chez une personne en surdose de fentanyl sont:

- La somnolence grave
- Une respiration lente et superficielle
- Une difficulté respiratoire grave
- Un bleuissement des lèvres et des ongles
- Une absence de réaction de la personne
- Une perte de conscience
- Une contraction des pupilles
- Une température corporelle basse ou peau moite, etc.

» *Tous les opioïdes peuvent entraîner une dépendance à cause de l'euphorie qu'ils procurent, pouvant ainsi mener à une surconsommation.*

**Que faire en cas de surdose?**  
Le naloxone est un médicament pouvant être administré dans le but d'inverser temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes, comme le fentanyl. Cependant, il est important d'obtenir d'autres soins médicaux puisque les effets du naloxone se dissipent après 30 à 90 minutes.

**Le saviez-vous?**  
La dose létale de fentanyl pur pour un adulte typique est estimée à seulement deux milligrammes!

Kristine Gravel, étudiante en médecine. 

**REPRODUCTIONS DES TOILES  
DE L'ARTISTE PEINTRE  
HÉLÈNE PARADIS  
EN FORMAT CARTE DE SOUHAIT  
SANS TEXTE**

Disponible à l'ACMI au montant de  
4,00\$ l'unité et 1,00\$ sera versé pour  
chaque carte vendue à l'association

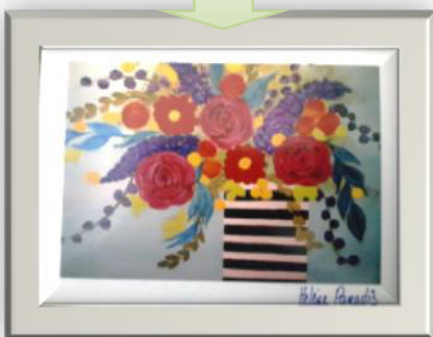
**Tableau 1**  
**Joyeux bouquet**



**Tableau 2**  
**Harmonie en rose**



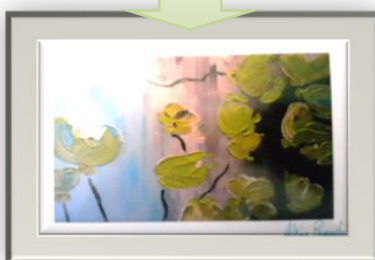
**Tableau 3**  
**Bouquet de fleurs**



**Tableau 4**  
**La danse du**



**Tableau 5**  
**Jazz en vert et bleu**



**Tableau 6**  
**Mélodie des champs  
fleuris**



**Tableau 7**  
**Belles à croquer**



**Tableau 8**  
**Délicieuses pommes**



**Tableau 9**  
**La reine du**



**Tableau 10**  
**Le protecteur de la place**



**Tableau 13**  
**Mes vacances au chalet**



**Tableau 16**  
**La petite maison bleue**



**Tableau 11**  
**Le Roi de la place**



**Tableau 14**  
**La belle brune sous les arbres**



**Tableau 17**  
**Les lilas de la campagne**



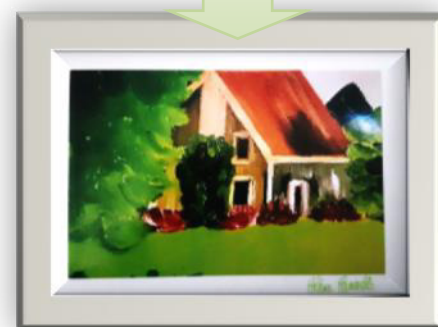
**Tableau 12**  
**La paix tranquille**



**Tableau 15**  
**La grange rouge perdue dans la campagne**



**Tableau 18**  
**Camaïeu de vert et la petite maison**



## LISTE DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONES IMPORTANTS



**Urgence police, pompiers, ambulance 911**

Info-Santé 24 heures / 24 811

CIUSSS MCQ (Centre intégré universitaire  
santé services sociaux) ..... 819 697-3333

Centre St-Joseph, TR  
Centre administratif ..... 819 370-2100  
Centre Cloutier du Rivage ..... 819 370-2100

Centre de Santé de la MRC de  
Maskinongé / Informations ..... 819 228-2731

CSSS de Bécancour-Nicolet-Yamaska  
Informations 819 293-2071  
Info-Social Gentilly 819 298-2144  
Info-Social Nicolet 819 293-2071

CSSS de la Vallée-de-la-Batiscan  
Informations et Info-Social

Secteur Mékinac 418 365-7555

Secteur Des Chenaux 418 362-2727

Ménagez-vous  
(Territoire les Forges) 819 374-5333  
(Territoire du Rivage) 819 379-5333

Ligne Info Abus 1-888-489-2287

Sécurité publique 819 691-2929

Coop Taxis de la Mauricie 819 378-5444

Transport adapté 819 373-1778

.....

## HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION

Fondée en juin 1989, cette association à but non lucratif concrétisait le désir commun d'un groupe de personnes atteintes de maladies cardiaques et vasculaires cérébrales qui avaient bénéficié du programme de réadaptation cardiaque dispensé au Centre hospitalier Cooke et qui voulaient poursuivre leurs exercices physiques.

Le 18 octobre 1989, elle portait officiellement le nom de « Association des Cardiaques Réadaptés inc. ».

D'accès plutôt limité en juin 1991 elle prend un nouveau tournant. Toujours à but non lucratif, elle est maintenant accessible à toute personne atteinte d'une maladie cardiovasculaire ou à risque de le devenir.

Elle s'appelle officiellement, depuis le 26 juillet 1993, « Association des cardiaques de la Mauricie inc. »

L'association vise à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de maladies cardiovasculaires. Elle les aide à retrouver leur autonomie et facilite leur intégration dans la société. Les membres peuvent compter sur les services professionnels suivants :

- Infirmières
- Psychologue
- Nutritionniste
- Kinésioles

Dans la foulée du programme de réadaptation cardiaque, l'information, la prévention, la relation d'aide, l'alimentation, la relaxation et l'activité physique sont au cœur des préoccupations des intervenants et de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc.

Les objectifs pour lesquels la corporation est constituée sont les suivants :

- ✓ regrouper les personnes ayant des troubles cardiovasculaires.
- ✓ assurer la continuité du programme de réadaptation cardiaque par la pratique d'une saine alimentation.
- ✓ un programme d'activité physique complet.
- ✓ un programme de relaxation.
- ✓ un service de relation d'aide adéquat.

- ✓ aider les personnes cardiaques à revendiquer certains droits vis-à-vis leur handicap.
- ✓ participer au regroupement avec les autres associations de personnes handicapées afin d'assurer l'exercice de leurs droits.
- ✓ faire la promotion de l'association pour que celle-ci ait un impact régional.



## PRÉVENTION

Il suffit de peu pour réduire les risques d'une maladie cardiaque et vasculaire cérébrale.

Malheureusement, certaines réalités ne peuvent être changées. Si un de vos parents a été victime d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral avant l'âge de 65 ans, vous êtes un sujet à risque plus élevé.

Il y a cependant des facteurs sur lesquels vous pouvez agir. Les plus connus sont :

- le tabagisme
- l'hypertension artérielle

- l'obésité abdominale
- le stress élevé
- la sédentarité
- un taux de cholestérol élevé

Conformément à sa mission, l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc. intervient par des conférences, des publications ou tout autre moyen qu'elle juge nécessaire auprès de l'ensemble de la population de la région socio sanitaire de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Nos intervenants (infirmières, psychologue, nutritionniste, kinésiologues, etc.) sont appelés régulièrement à faire des présentations et des conférences sur les facteurs de risque auprès de groupes de personnes non membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc.

De plus, nous faisons régulièrement appel à des conférenciers de grand renom pour venir traiter de prévention.

Ces conférences, qui visent l'ensemble de la population se tiennent dans des salles où aucune restriction n'est imposée quant au nombre d'auditeurs et à l'accessibilité. Si vous êtes une personne atteinte de maladie cardiovasculaire ou à risque, vous pouvez devenir membre de l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.

Votre abonnement vous donne droit aux avantages suivants :

- réception du journal « **Cœur Ami** » ;
- réception de la programmation (calendrier des services) 2 fois l'an et autres invitations ;
- services d'aide et d'information aux personnes atteintes ou à risque d'une maladie cardiaque ainsi qu'à leurs proches ;
- participation aux activités organisées par l'ACMI (un coût minime est demandé à certaines activités) ;
- service de prélèvement sanguin ;
- plastification de votre liste de médicaments ;
- service de consultation auprès de l'infirmière.

## TRÈS IMPORTANT

Précision importante concernant la Fondation des maladies du cœur et nous l'Association des cardiaques de la Mauricie. Nous sommes très souvent associés à la Fondation des maladies du cœur. **Nous ne relevons pas de la Fondation des maladies du cœur, nous sommes différents dans nos missions.**

### La Fondation des maladies du cœur :

Amasse des dons pour la recherche, prépare des outils clés en main aux besoins primordiaux en matière de promotion de la santé pour les entreprises.

### L'Association des cardiaques de la Mauricie :

Nous offrons des services avec des intervenants professionnels de réadaptation cardiaque et de prévention auprès des gens atteints de maladies cardiovasculaires ou ayant des facteurs de risque, par exemple, diabète, cholestérol, hypertension, obésité. Nous utilisons les dépliants et outils d'éducation/d'enseignement de la Fondation des maladies du cœur.

Nous aussi nous amassons des dons pour continuer à offrir nos services de réadaptation, prévention, information, relation d'aide, alimentation, activité physiques avec des intervenants professionnels qualifiés.

Nous mobilisons les membres et la population aux saines habitudes de vie.

### Coût de la carte de membre pour une année :

\$ 27 membre (possédant une adresse courriel)

\$ 33 membre (par la poste)

\$ 44 couple (possédant une adresse courriel)

\$ 50 couple (par la poste)

**NOUVEAU ! Vous pouvez maintenant payer par dépôt direct dans notre compte bancaire (informez-vous à la réception) ou faire un chèque à l'ordre de l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. ou payer comptant.**

.....

## « POUR LA PROTECTION DE VOTRE CŒUR »



### Don général :

« Vos dons sont essentiels pour assurer la pérennité de notre œuvre auprès des personnes cardiaques ou à risque et leurs familles. »

*(Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts)*

### Don In Memoriam :

Faites un don en mémoire d'une personne disparue. Une carte de condoléances sera expédiée à la famille ou aux amis que vous aurez désignés. Un reçu officiel vous sera remis.

### N.B. :

Vous pouvez vous procurer les cartes de condoléances avec la carte à compléter pour obtenir votre reçu, dans tous les centres funéraires de la région Mauricie et à l'Association des cardiaques de la Mauricie.

**L'Agence du Revenu du Canada exige :** que les reçus de dons portent le nom et l'adresse du donateur. Si le don est effectué au nom d'un groupe ou d'une entreprise, veuillez indiquer le nom du groupe ou de l'entreprise.

### Numéro œuvre de charité :

89886 8971 RR0001

## QUELQUES PHOTOS



**Conférence sur la motivation  
avec Isabelle Crête-Martineau, stagiaire**



**Salon des aidants avec  
Kristine Gravel, stagiaire en pré-médecine  
Doris Carle, infirmière  
Lucie Blanchard, psychothérapeute  
Isabelle Crête-Martineau, stagiaire en  
psychoéducation**



**Visite d'épicerie  
avec Céline Raymond, nutritionniste**



**Campagne de levée de fonds 2017-2018  
par les élèves de l'Institut Secondaire Keranna**



**Dîner-bénéfice du 5 février 2018**

**Association des cardiaques de la Mauricie inc.**  
3920, rue Louis Pinard  
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9

Téléphone : 819 373-3722  
Télécopieur : 819 373-6182

**Courriel :**  
[reception@assocdescardiaques.com](mailto:reception@assocdescardiaques.com)

**Site Internet :**  
[www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com)

## HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU

**Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.**  
Répondeur en fonction 24/24 heures.

## Le conseil d'administration 2018-2019

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Ghislaine Boucher | présidente      |
| Marthe Grandbois  | vice-présidente |
| Jacques Veillette | trésorier       |
| Jean Bergeron     | secrétaire      |
| Marcel Filion     | administrateur  |
| Jean Leclerc      | administrateur  |
| Robert Germain    | administrateur  |

## Notre équipe

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| France Marquis      | directrice générale |
| Michèle Vallières   | agente de bureau    |
| Josée Boissonneault | agente de bureau    |
| Louise St-Onge      | infirmière          |
| Ghislaine Pellerin  | infirmière          |
| Doris Carle         | infirmière          |
| Caroline Lemay      | infirmière          |
| Pierre Blais        | psychologue         |
| Pascale Allard      | psychologue         |
| Lucie Blanchard     | psychothérapeute    |
| Céline Raymond      | nutritionniste      |
| Guyline Doucet      | nutritionniste      |
| François Arsenault  | kinésologue         |
| Maryline Roy        | kinésologue         |



Notre journal « **Cœur Ami** » est publié minimum une (1) fois par année.

Vous êtes invités à faire parvenir **vos lettres ou articles** au soin de Michèle Vallières, agente de bureau à l'adresse suivante :

3920, rue Louis Pinard  
Trois-Rivières (Québec)  
G8Y 4L9

Téléphone : 819 373-3722  
Télécopieur : 819 373-6182

**Courrier électronique :**  
[reception@assocdescardiaques.com](mailto:reception@assocdescardiaques.com) ou  
[info@assocdescardiaques.com](mailto:info@assocdescardiaques.com)

Les articles contenus dans le journal « **Cœur Ami** », visent à procurer de l'information sur différents sujets susceptibles d'intéresser les membres et amis, à faire connaître les activités passées et futures et à offrir un moyen d'expression à toute personne le désirant.

L'Association des cardiaques de la Mauricie décline toutes responsabilités pour tout dommage résultant d'actes découlant de l'information donnée.

La reproduction de ce journal en tout ou en partie est permise à condition d'en citer la source.

