

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
reception@assocdescardiaques.com

« NOTRE DÉMARCHÉ VERS UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE »



MOT DE LA PRESIDENTE

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. Il faut prévoir nos finances ensemble et avec France notre directrice, il y a toujours des solutions.

Ce fut une belle expérience pour moi comme présidente cette année et avec l'aide des administratrices et administrateurs, ce fut très apprécié, je les remercie.

Je remercie l'équipe, les agentes de bureau, les infirmières, les intervenant-e-s, les bénévoles, les marraines et les parrains.

Je vous souhaite une belle période estivale, nous serons de retour à l'automne avec des nouveaux projets.

Ghislaine Boucher,
présidente



.....

MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

C'est toujours un grand plaisir de vous écrire ces quelques lignes.

La mission de l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) est d'offrir des programmes, des services et des activités de prévention, de réadaptation et de maintien auprès des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires ainsi qu'auprès des personnes avec des facteurs de risque comme le diabète, les problèmes de cholestérol, l'hypertension, l'obésité.

L'accessibilité aux services est importante à l'ACMI. Nous mettons tout en œuvre pour rendre accessible la prise en charge de votre santé. L'ACMI offre gratuitement à ses membres : - le programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur », - service de

prélèvement sanguin avec l'infirmière, - consultations individuelles avec l'infirmière clinicienne, - évaluation et consultation avec une kinésologue, - café-rencontre sur différents thèmes, - des enseignements spécialisés sur différents sujets touchant la santé cardiovasculaire et le syndrome métabolique.

Grâce à son statut d'organisme communautaire autonome à but non lucratif, l'ACMI peut organiser des activités et offrir des services en fonction des besoins identifiés dans la communauté comme des cours, des conférences, des kiosques lors des salons d'aidants et d'aînés, des cliniques de santé du cœur et mieux-être et le tout peut se transporter en entreprises. Ce type de gestion nous permet d'innover continuellement en adaptant les activités aux besoins de la population.

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 plusieurs maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires.

Depuis toutes ces années, ce sont des centaines de personnes qui ont franchi la porte de l'association. Nos intervenants professionnels n'ont pas calculé leur temps, ont transmis leur expertise avec cœur simplement dans le but d'aider des gens. Il est bon de sentir la chaleur énergique et bénéfique dégagée par le travail accompli jusqu'à maintenant par les intervenants, le personnel, les bénévoles et le conseil d'administration.

L'équipe de travail de l'association s'affaire à de nouveaux projets dont certains vous seront présentés tout au long de ce journal et dans la programmation de l'Automne 2019 – Hiver-printemps 2020. Ceci fera suite à la

réorganisation des tâches et des postes de travail qui se sont imposés.

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 avec des problèmes cardiaques de bénéficier d'un lieu conçu pour répondre à leurs besoins. Ceux 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 bien investis pour assurer le bien-être des membres. Un reçu à des fins fiscales peut être remis sur demande.

Un énorme MERCI à vous tous qui avez fait rayonner l'Association des cardiaques dans notre communauté et qui continuez de le faire encore aujourd'hui.

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



France Marquis

MOT DES AGENTES DE BUREAU

J'ai pris ma retraite le 27 juin dernier après douze années à l'association. J'ai beaucoup appris en travaillant à l'association des cardiaques et en cotoyant les différents intervenants. Ça m'a permis de me tenir à jour sur les dernières découvertes au point de vue médical, nutrition et activité physique.

Des milliers de gens sont passés au bureau durant ces douze années. De nouveaux membres se sont ajoutés et nous avons eu des décès mais s'il y a une chose que je retiens c'est votre gentillesse qui a rendu mon travail si agréable au cours de ces douze années.

Au plaisir!

Michèle Vallières



Déjà un an que je travaille à l'association des cardiaques et c'est toujours avec joie et bonheur de vous accueillir à la réception et répondre à vos questions. Mettre à jour votre dossier afin que vous puissiez continuer à bénéficier de nos services me tient à cœur. Nous comptons sur vous toutes et tous pour faire ensemble une association qui a du cœur!

Au plaisir de vous rencontrer!



Josée Boissonneault

Le personnel de bureau s'agrandit!

Depuis le début mai, j'offre une présence régulière au bureau de l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI). Après mon baccalauréat en kinésiologie, je me suis spécialisée en réadaptation cardiopulmonaire et métabolique. Je collabore avec l'AMCI depuis 2014 à titre de kinésologue-consultante pour les rencontres individuelles, les ateliers, les conférences et les salons. Dorénavant, je compléterai les tâches suivantes :

- ♥ Accueil des nouveaux membres ;
- ♥ Évaluation de la condition physique, remise de programme d'entraînement personnalisé et suivi en kinésiologie **gratuitement offert aux membres** de l'ACMI ;
- ♥ Participation ateliers, conférences et salons ;
- ♥ Coordination des programmes et activités offerts par l'ACMI ;
- ♥ Chargée de projet afin de développer les services et activités de l'ACMI.

Ayant initié une réorganisation ce printemps, l'ACMI est soucieuse de répondre aux besoins des ses membres et de la communauté tout en innovant dans sa proposition de services. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions ou des idées.

Maryline Roy

Maryline Roy,
M. Sc. kinésologue

Céline Raymond,
Diététiste-nutritionniste

« Bien manger. Bien vivre. »

Cette invitation globale constitue le premier message du *Guide alimentaire canadien 2019, en bref*. Cette version et plusieurs documents peuvent être téléchargés en visitant le site Web de Santé Canada : www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/ . Parmi ces ressources, vous pourrez trouver une synthèse des recommandations en matière d'alimentation saine » qui se décline de la façon suivante :

- Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.
 - Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.
 - Prenez le temps de manger
 - Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié
 - **Cuisez plus souvent.**
 - Prévoyez ce que vous allez manger
 - Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas
 - Savourez vos aliments.
 - Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation
 - Prenez vos repas en bonne compagnie.
- Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.
 - **Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.**
 - **Choisissez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.**
 - Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés
 - Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.
 - **Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations**
 - Lors de vos sorties au restaurant, choisissez des aliments plus sains
 - Faites de l'eau votre boisson de choix.
 - Remplacez les boissons sucrées par de l'eau
 - Utilisez les étiquettes d'aliments.
 - Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Vous trouverez dans les prochaines pages une variété de recettes, issues des cours de cuisine Nutri-Cœur offerts durant la dernière année. **Ces recettes vous permettront de mettre en application les recommandations présentées ci-dessus, d'agréable façon !**

Recettes Nutri-Coeur

Ces recettes nutritives et faciles à réaliser, permettent d'allier « Saveur et Santé » !

Leur composition fait une large place aux légumes, aux fruits, aux grains entiers et aux aliments protéinés d'origine végétale. Leur teneur en matières grasses est modérée et ces dernières, surtout insaturées. Par ailleurs, ces recettes incluent peu de sucres ajoutés, les desserts en contiennent un maximum de 5 ml (1 c. à thé) par portion. Quant au sel, son ajout est généralement facultatif puisqu'une addition attentivement testée de fines herbes et d'épices permet de, finement, relever la saveur de ces mets. Il convient aussi de noter que la plupart de ces recettes ont été élaborées en vue de servir quatre portions.

Mettez de la nouveauté dans vos menus,

en y intégrant les **recettes Nutri-Coeur** suivantes :

- **Entrées** : - Betteraves croquantes
 - Salade de chou à l'aneth
- **Mets principaux** : - Fajitas au tempeh
 - Pâté champion aux crevettes
 - Repas-en-pot à la façon de Tung
 - Salade repas au soya vert
- **Desserts** : - Baluchons aux pommes
 - Coupes de fraises abricotées
 - Galettes favorites
 - Glace aux cerises
- **Autres** : - Salsa à la mangue
 - Tortillas grillées
 - Trempette au citron vert
 - Trempette piquante

Il convient de mentionner que plusieurs personnes ont gracieusement apporté leur collaboration, à différentes étapes, afin de vous offrir cette nouvelle série de recettes Nutri-Coeur :

- Création des recettes : Guyline Doucet, dt. p.
- Essais / Évaluation des recettes : Pascale Allard; Brigitte Bédard, dt. p.; Christiane Boisvert; Mireille Gagnon; Karine Gélinas; Lise Richard
- Révision / Rédaction des recettes : Céline Raymond, dt. p.

BETTERAVES CROQUANTES

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

- Huile d'olive extra-vierge
- Vinaigre de framboise
- Poivre
- Sel

Métrique

15 ml
25 ml
au goût
au goût

Impérial

1 c. à table
2 c. à table
au goût
au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Betteraves cuites, encore croquantes
 - Roquette
 - Noix de Grenoble hachées
 - Champignons frais, hachés finement
- 8 moyennes (650 g)
500 ml
- 25 ml
250 ml
- 1 c. à table
1 tasse
- Dans un petit bol, réunir les ingrédients de la vinaigrette; brasser. Réserver.
 - Couper les betteraves en tranches de même épaisseur. Dans 4 petites assiettes, répartir successivement la roquette, les tranches de betterave en les superposant partiellement, puis la vinaigrette.
 - Dans une petite poêle, griller les noix à feu moyen. Mettre de côté. Dans la même poêle, cuire les champignons à feu doux en remuant constamment 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Ajouter les noix; remuer.
 - Garnir de ce mélange les tranches de betteraves; servir.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 18 g

Fibres : 4 g

Protéines : 4 g

Lipides : 6 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 137 mg

SALADE DE CHOU À L'ANETH

INGRÉDIENTS

- Chou vert émincé
- Yogourt grec nature, 2 % m.g.
Mayonnaise légère
Aneth frais, ciselé
Poivre
Sel

Métrique

875 ml
50 ml
25 ml
25 ml
au goût
au goût

Impérial

3 ½ tasses
¼ tasse
2 c. à table
2 c. à table
au goût
au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Mettre le chou émincé dans un bol moyen. Réserver.
- Dans un petit bol, réunir le yogourt, la mayonnaise et les assaisonnements; bien brasser.
Ajouter au chou; remuer.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 6 g
Fibres : 1 g
Protéines : 2 g
Lipides : 2 g
Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 72 mg

FAJITAS AU TEMPEH

INGRÉDIENTS

- Bouillon de légumes sans sel ajouté
- Jus de lime frais pressé
- Poudre de chili
- Cumin moulu
- Sauce Tabasco
- Huile d'olive goût léger ou de canola
- Poivron vert haché
- Oignon haché
- Ail haché
- Tempeh coupé en fines lanières

Métrique

- 125 ml
- 15 ml
- 5 ml
- 2 ml
- 1 ml
- 10 ml
- 250 ml
- 125 ml
- 1 gousse
- 227 g

Impérial

- ½ tasse
- 1 c. à table
- 1 c. à thé
- ½ c. à thé
- ¼ c. à thé
- 2 c. à thé
- 1 tasse
- ½ tasse
- 1 gousse
- 8 onces

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un petit bol, réunir le bouillon, le jus de lime et les assaisonnements; brasser. Réserver.
- Dans une poêle moyenne à paroi épaisse, faire revenir le poivron, l'oignon et l'ail dans l'huile à feu moyen.
Déposer les légumes dans un bol. Réserver.
- Dans la poêle, réunir le tempeh et le bouillon assaisonné; cuire à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé; faire ensuite dorer le tempeh à feu doux.
Ajouter la préparation de légumes; remuer. Réserver.
- Envelopper les tortillas dans un papier absorbant préalablement humecté; les déposer dans un plat allant au four micro-ondes.
Couvrir et chauffer au four micro-ondes à puissance maximale 30 secondes
- Répartir la préparation de tempeh, le fromage et la salsa dans les tortillas.
Rouler les tortillas garnies; fermer chaque rouleau à une extrémité en pliant la tortilla.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 38 g

Fibres : 6 g

Protéines : 23 g

Lipides : 14 g

Sodium : 335 mg

RENDEMENT : 4 portions

PÂTÉ CHAMPION AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS

- Huile d'olive goût léger ou de canola
- Échalote française, hachée
- Poivron jaune haché
- Vin blanc sec
- Bouillon de légumes sans sel ajouté
- Brocoli, petits bouquets
- Lait évaporé, 2 % m.g.
- Fécule de maïs
- Crevettes nordiques, cuites

Métrique

10 ml
50 ml
250 ml
125 ml
175 ml
750 ml
175 ml
25 ml
300 g

Impérial

2 c. à thé
¼ tasse
1 tasse
½ tasse
¾ tasse
3 tasses
¾ tasse
2 c. à table
10 onces

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, faire revenir à feu moyen l'échalote et le poivron dans l'huile. Ajouter le vin et laisser réduire environ 1 minute.
- Ajouter le bouillon et amener à ébullition.
Ajouter le brocoli; couvrir et cuire environ 1 minute.
Dans un petit bol, délayer la fécule dans le lait évaporé; ajouter à la préparation de légumes et cuire à feu doux en brassant jusqu'à épaississement. Ajouter les crevettes; brasser délicatement.
Répartir la préparation dans 4 ramequins d'une capacité de 375 ml (12 onces) chacun.
- Chauffer le four à 200 °C (400 °F).
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile les feuilles de pâte; les superposer, puis les couper en 4 sections égales.
Plisser chaque section de façon à ce que sa surface corresponde à celle d'un ramequin, et déposer sur la préparation de légumes et de crevettes.
Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 30 g

Fibres : 2 g

Protéines : 22 g

Lipides : 8 g

Sodium : 680 mg

REPAS-EN-POT À LA FAÇON DE TUNG

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

- Huile de sésame 10 ml
- Vinaigre de riz 25 ml
- Sauce soya, réduite en sodium 5 ml
- Ail haché 2 ml
- Raisins de Corinthe séchés 15 ml

Métrique

Impérial

MODE DE PRÉPARATION

- Thon pâle en conserve, hyposodique, égoutté ½ boîte de 170 g
- Soya vert (edamame) cuit 75 ml
- Laitue chinoise émincée 250 ml
- Poivron rouge haché 75 ml
- Bébés épinards 125 ml
- Pousses de tournesol 125 ml
- Graines de tournesol grillées 10 ml

• Ajouter, successivement, le thon puis les autres ingrédients de façon à créer une salade étagée.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Avant de servir, remuer le pot vigoureusement afin de répartir la vinaigrette dans la salade.

Servir dans le pot ou dans une assiette.

RENDEMENT : 1 portion



SALADE REPAS AU SOYA VERT

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial	MODE DE PRÉPARATION
<i>Vinaigrette</i>			
• Huile d'olive extra-vierge	15 ml	1 c. à table	• Dans un petit bol, réunir les ingrédients de la vinaigrette; brasser. Réserver.
Vinaigre balsamique	25 ml	2 c. à table	
Basilic frais, ciselé	25 ml	2 c. à table	
Ail haché	1 gousse	1 gousse	
Poivre	au goût	au goût	
Sel	au goût	au goût	
• Soya vert (edamame) cuit	500 ml	2 tasses	• Dans un bol à salade, réunir le soya vert, les légumes et le fromage. Ajouter la vinaigrette; remuer. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.
Tomates raisins, coupées en moitiés	500 ml	2 tasses	
Poivron jaune haché	250 ml	1 tasse	
Fromage bocconcini léger, coupé en morceaux	120 g	4 onces	

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 21 g

Fibres : 6 g

Protéines : 17 g

Lipides : 12 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 14 mg

BALUCHONS AUX POMMES

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial	MODE DE PRÉPARATION
<ul style="list-style-type: none"> Pommes pelées, coupées en dés Cidre de pomme Cannelle moulue Clou de girofle moulu Raisins de Corinthe séchés Miel Pâte phyllo Huile d'olive goût léger ou de canola 	625 ml 125 ml 1 ml 1 pincée 50 ml 15 ml 3 feuilles 15 ml	2 ½ tasses ½ tasse ¼ c. à thé 1 pincée ¼ tasse 1 c. à table 3 feuilles 1 c. à table	<ul style="list-style-type: none"> Dans une petite casserole, réunir les pommes, le cidre et les épices; amener à ébullition. À feu doux, poursuivre la cuisson à découvert en brassant régulièrement, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Ajouter les raisins et le miel à la préparation de pomme; brasser. Laisser tiédir. Chauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapiser de papier parchemin une plaque à biscuits. À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile les feuilles de pâte et les superposer; les couper en 4 parties égales puis répartir la préparation de fruits au centre des sections de pâte. <p>Réunir les coins de chaque section de pâte de façon à former un baluchon; déposer sur la plaque à biscuits.</p> <p>Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.</p>

RENDEMENT : 4 portions



COUPES DE FRAISES ABRICOTÉES

INGRÉDIENTS

- Abricots séchés, hachés finement
Eau bouillante
- Fraises fraîches, tranchées
- Vinaigre balsamique

Métrique

125 ml
175 ml
500 ml
10 ml

Impérial

½ tasse
¾ tasse
2 tasses
2 c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un petit bol, faire tremper les abricots dans l'eau bouillante au moins 1 heure.
- Ajouter les fraises à la préparation d'abricots; brasser délicatement. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.
- Au moment de servir, répartir successivement la préparation de fruits puis le vinaigre dans 4 petites coupes.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 18 g
Fibres : 3 g
Protéines : 1 g
Lipides : 0,5 g
Sodium : 4 mg

GALETTES FAVORITES

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial	MODE DE PRÉPARATION
<ul style="list-style-type: none"> Raisins séchés, hachés très finement 	175 ml	¾ tasse	<ul style="list-style-type: none"> Chauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un petit bol, réunir les raisins et l'eau bouillante; laisser en attente. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le chocolat; brasser. Réserver.
Eau bouillante	75 ml	1/3 tasse	
<ul style="list-style-type: none"> Farine de blé entier 	250 ml	1 tasse	
Flocons d'avoine	250 ml	1 tasse	
Germe de blé	15 ml	1 c. à table	
Poudre à pâte	2 ml	1/2 c. à thé	
Bicarbonate de soude	2 ml	1/2 c. à thé	
Chocolat noir, 85 % cacao, haché	30 g	1 once	
<ul style="list-style-type: none"> Œuf 	1	1	
Sucre	75 ml	1/3 tasse	
Beurre d'arachide naturel, croquant	125 ml	1/2 tasse	
Yogourt traditionnel à la vanille, 1,5 % m.g.	1 contenant de 100 g	1 contenant de 3 onces	

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 20 g
Fibres : 2 g
Protéines : 5 g
Lipides : 5 g
Sodium : 51 mg

RENDEMENT : 18 galettes

GLACE AUX CERISES

INGRÉDIENTS

- Chocolat noir, 70 % de cacao
Amandes tranchées

Métrique

30 g
50 ml

Impérial

1 once
¼ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Couvrir une tôle de cuisson de papier parchemin.
Dans un petit bol, fondre le chocolat au four micro-ondes.
Ajouter les amandes; brasser pour les enrober de chocolat.
Étaler la préparation d'amandes sur la tôle de cuisson; mettre au réfrigérateur environ 10 minutes; concasser grossièrement. Réserver.
- Passer ensemble au mélangeur les cerises surgelées, le tofu et l'essence jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
Dans 4 petites coupes à dessert, répartir la préparation de cerises, puis celle d'amandes.
Mettre au congélateur environ 1 heure avant de servir.

2 ½ tasses
½ boîte de
12,3 onces
½ c. à thé

625 ml
½ boîte de
349 g
2 ml

- Cerises douces, surgelées
Tofu soyeux léger, ferme
Essence d'amande

RENDEMENT : 4 portions



SALSA À LA MANGUE

INGRÉDIENTS

- Tomates en conserve, sans sel ajouté, coupées en dés
- Mangue hachée
- Poivron rouge haché
- Oignon haché
- Ail haché
- Piment jalapeno haché finement
- Coriandre moulue
- Jus de lime frais pressé
- Vinaigre de cidre

Métrique

- 250 ml
- 250 ml
- 75 ml
- 50 ml
- 1 gousse
- 5 ml
- 2 ml
- 15 ml
- 15 ml

Impérial

- 1 tasse
- 1 tasse
- 1/3 tasse
- 1/4 tasse
- 1 gousse
- 1 c. à thé
- 1/2 c. à thé
- 1 c. à table
- 1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, réunir tous les ingrédients. Amener à ébullition puis, en brassant de temps à autre, poursuivre la cuisson à feu doux environ 20 minutes.



VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 5 g
Fibres : 1 g
Protéines : 1 g
Lipides : négligeable
Sodium : 2 mg

RENDEMENT : 10 portions de 50 ml (1/4 tasse)

TORTILLAS GRILLÉES

INGRÉDIENTS

Métrique Impérial

MODE DE PRÉPARATION

- Huile d'olive goût léger ou de canola 10 ml 2 c. à thé
 - Jus de lime frais pressé 15 ml 1 c. à table
 - Poudre de chili 5 ml 1 c. à thé
 - Tortillas à grains entiers 4 moyennes (18 cm diam.) 4 moyennes (7 po diam.)
- Chauffer le four à 220 °C (425 °F).
Tapisser une plaque à biscuits de papier d'aluminium.
- Dans un petit bol, réunir l'huile, le jus de lime et la poudre de chili;
brasser.
- Badigeonner de la préparation d'huile le dessus de chaque tortilla;
couper chacune en 8 pointes, puis déposer celles-ci sur la plaque à
biscuits.
Cuire au four environ 5 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

SUGGESTION

*Pour une collation différente et savoureuse,
accompagner les « tortillas grillées » de
« trempette au citron vert » ou de
« trempette piquante ».*

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 14 g

Fibres : 2 g

Protéines : 3 g

Lipides : 5 g

Sodium : 139 mg

TREMPETTE AU CITRON VERT

INGRÉDIENTS

- Yogourt grec nature, 2 % m.g.
Jus de lime fraîchement pressé
Ciboulette fraîche, ciselée
Poivre noir fraîchement moulu

Métrique

250 ml
25 ml
25 ml
au goût

Impérial

1 tasse
2 c. à table
2 c. à table
au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un petit bol, réunir tous les ingrédients; bien brasser.
Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions



TREMPETTE PIQUANTE

INGRÉDIENTS

- Yogourt grec nature, 2 % m.g.
- Concentré de tomates
- Poudre de chili
- Ail haché finement
- Sauce Tabasco

Métrique

250 ml
10 ml
5 ml
1 gousse
1 ml

Impérial

1 tasse
2 c. à thé
1 c. à thé
1 gousse
¼ c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un petit bol, réunir tous les ingrédients; bien brasser.
Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions



SUGGESTION DE LA KINÉSIOLOGUE



Activité physique et santé :

*La perception peut
être aussi importante
que la réalité!*

Votre état d'esprit peut avoir un impact surprenant sur votre santé. La revue **Health Psychology** a récemment publié une étude suggérant que la perception de votre condition physique influence votre risque de décès plus que votre réelle forme physique!

Traduction libre et adaptation par Gilles Drouin de l'article écrit par Monique Tello, MD, MPH : Mind over matter? How fit you think you are versus actual fitness. Révision par Christine Bertrand.

Des chercheurs de l'Université de Stanford ont examiné une multitude de données recueillies par le National Center for Health Statistics des États-Unis entre 1990 et 2011 auprès de 60 000 personnes. Ils ont évalué que cet échantillon pouvait représenter la situation de 475 millions d'adultes américains.

Comment l'analyse a été conduite ?

Pendant 21 ans, les personnes ont été invitées à évaluer la perception de leur niveau d'activité physique. Leur niveau d'activité physique *réelle* a été mesurée de trois façons:

- La fréquence, le temps et l'intensité de leurs activités physiques de loisirs;
- la fréquence, le temps et l'intensité de leurs activités quotidiennes, soit au travail ou à la maison;
- la quantité de mouvements mesurés en portant un accéléromètre pendant une semaine.

Les chercheurs ont tenu compte de diverses mesures de la santé. Celles-ci incluaient :

- La perception de leur santé par rapport à leurs pairs;
- la condition médicale à haut risque (telle que l'hypertension artérielle, le diabète, les problèmes cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypercholestérolémie);
- les handicaps;
- le statut de fumeur;
- l'indice de masse corporelle;
- le nombre de jours où ils ont été assez malades pour demeurer au lit;
- La santé mentale (soit une évaluation du stress subi ou la consultation d'un professionnel de la santé mentale au cours de la dernière année).

Plusieurs facteurs démographiques ont également été pris en compte : sexe, âge, race/origine ethnique, état matrimonial, éducation, environnement (urbain ou rural), emploi, revenu annuel du ménage et accès aux soins médicaux.

Enfin, toutes ces données ont été liées à l'indice national de décès pendant les 21 années au cours de laquelle environ 10 % des sujets à l'étude sont décédés.

La perception peut être aussi importante que la réalité – voire plus!

Les chercheurs ont analysé toutes ces données de différentes façons, incluant d'autres facteurs importants pouvant influencer leurs conclusions. Les résultats ont été tout simplement surprenants :

Peu importe la façon dont ils ont analysé les données, si les personnes pensaient qu'elles étaient « beaucoup moins actives » que leurs pairs, elles étaient associées à un risque statistiquement plus élevé de décès! En effet, le risque était d'au moins 18% plus élevé par rapport à la population générale et jusqu'à 71% plus élevé que celui des personnes qui pensaient être « plus actives ». Et ceci sans égard à l'activité physique réelle ou à d'autres facteurs de risque pour la santé (tabagisme, embonpoint, etc.).

Les résultats sont certes surprenants, mais ils ne sont pas uniques et ne représentent pas des conclusions isolées. Une **étude précédente**, qui a justement mis la puce à l'oreille de l'un des auteurs, avait fait le suivi de 84 femmes de chambres dont le travail était déjà reconnu comme étant très actif. Au cours de l'étude, la moitié des femmes ont été informées que leur travail atteignait les niveaux d'activité physique hebdomadaire recommandés. L'autre moitié a assisté une conférence sur l'activité physique et les recommandations, mais personne ne les a informées elles étaient suffisamment actives par la nature même de leur travail. Les conclusions de l'étude sont tout aussi surprenantes : après seulement quatre semaines, non seulement les

femmes informées ont-elles déclaré qu'elles étaient plus actives, mais elles ont également présenté une diminution du poids corporel, de la tension artérielle, de la masse adipeuse, du rapport taille-hanches et de l'indice de masse corporelle!

Qu'est-ce qui pourrait expliquer ces résultats?

Les auteurs proposent trois explications aux résultats de l'étude:

1. Notre état d'esprit affecte notre motivation. Si nous percevons que nous sommes actifs, alors nous vivons de cette façon.
2. Si nous percevons que nous sommes moins actifs, le stress et la dépression associés à cet état d'esprit affecte alors la santé.
3. Le fameux « effet placebo ». Ce que nous attendons comme résultat a une grande influence, non seulement sur ce que nous ressentons, mais sur le résultat lui-même ! La perception de sa santé a alors un effet physiologique direct sur cette dernière.

Les retombées de l'étude

Cette recherche met en évidence que la perception de la pratique d'activités physiques basée sur la comparaison sociale joue un rôle important sur la santé et la longévité. Cette comparaison sociale est hautement influencée par l'information communiquée par les professionnels de la santé, les campagnes de santé publique et les interventions en éducation. A la lumière de ces résultats, le renforcement négatif, l'approche en induisant la peur ou tout autre stratégie qui cristallisent la perception négative semblent inefficaces ! L'utilisation d'un langage négatif lors des rétroactions tentant de convaincre d'adopter des comportements sains semble alors avoir un effet délétère sur la santé.

Enfin, bien que la pratique de l'activité physique demeure un déterminant crucial de la santé, le développement d'une pensée et une approche positive semblent des facteurs aussi importants que le changement de comportement en lui-

même. Elles ont même un impact direct sur la santé.

Médecins, physiothérapeutes, kinésologues, éducateurs physiques, entraîneurs, ...

Conservez un discours positif dans vos interventions!

Références :

Mind over matter? How fit you think you are versus actual fitness. *Harvard Medical School*, août 2017

Perceived Physical Activity and Mortality: Evidence from Three Nationally Representative US Samples. *Health Psychology*, juillet 2017.

Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect. *Psychological Science*, février 2007.

Texte suggéré par Maryline,
Source site Internet :

**Traduction libre et adaptation par Gilles Drouin
de l'article écrit par Monique Tello, MD, MPH**



Maryline Roy, kinésiole



La chronique des proches aidants

LA CHRONIQUE DES PROCHES AIDANTS : C'EST QUOI AU JUSTE ?

ASSOCIATION DES CARDIAQUES
819-373-3722
www.assocdescardiaques.com
info@assocdescardiaques.com
Association des cardiaques de la Mauricie

La chronique des proches aidants est une nouveauté dans l'Hebdo Journal qui sera présente pour vous aux deux semaines à partir d'aujourd'hui. Il s'agit d'un projet regroupant 13 organismes de Trois-Rivières qui ont décidé de s'allier pour écrire sur la proche aidance auprès d'aînés.

Avant d'aller plus loin, il est essentiel de démystifier tout d'abord le rôle de proche aidant qui est souvent méconnu. Le proche aidant est une personne qui aide une autre personne en perte d'autonomie dans son entourage immédiat. Le proche aidant peut être de la famille de la personne aidée, mais il peut également être un voisin, une amie ou une connaissance. Bref, il n'est pas nécessaire que le proche aidant ait un lien de parenté avec la personne aidée. Le proche aidant peut aider d'une multitude de façons selon les besoins et les ressources de la personne aidée. Cela peut être par du soutien émotif, des soins, du voyageage ou du ménage. La variété d'aide pouvant être apportée est immense. L'essentiel est que l'aide apportée par le proche aidant ne soit pas d'ordre professionnel.

La proche aidance, qui est d'une valeur inestimable à notre société, apporte aussi son lot de défis quotidiens tant pour les proches aidants que pour les personnes aidées. La chronique des proches aidants a été conçue pour aborder ces défis pouvant être vécus à travers les différentes réalités de la proche aidance. Les chroniques vont vous amener à réfléchir sur des questions et vous apporter des pistes de solutions à des problèmes. Ces chroniques seront présentes aux deux semaines dans l'Hebdo et à la fin de celles-ci vous serez toujours informé du titre de la chronique à venir. Ne manquez pas ces chroniques écrites pour vous!

Un merci particulier à l'Appui Mauricie qui rend ce projet possible par leur appui financier.

« Un texte écrit par Isabelle Martineau-Crête, coordonnatrice du projet et intervenante à l'Association des cardiaques de la Mauricie »

Prochaine chronique:
LES DEUILS BLANCS À TRAVERS LA MALADIE DE PARKINSON

Chronique financée par

L'APPUJ MAURICIE POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

1493491

LISTE DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONES IMPORTANTS



Urgence police, pompiers, ambulance911

Info-Santé 24H / 24H811

CHAUR (Centre hospitalier affilié universitaire
régionaux)819-697-3333
Clientèle sans médecin (guichet d'accès)
..... 819-370-2200, poste 42000

CIUSSS MCQ
Centre St-Joseph, T-R 819-370-2100
Centre Cloutier-du-Rivage 819-370-2100

CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec
Louiseville 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 Abus1-888-489-2287

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
- Kinésiologues

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, kinésologues, 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, activités 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)

Au 1^{er} septembre 2019 (nouveaux tarifs)

\$ 30 membre (possédant une adresse courriel)

\$ 38 membre (par la poste)

\$ 50 couple (possédant une adresse courriel)

\$ 60 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 RR001

QUELQUES PHOTOS



**PROGRAMME D'ÉDUCATION EN SANTÉ
CARDIAQUE « LA VIE À CŒUR »**



**COURS DE CUISINE NUTRI-CŒUR
MAI 2019**



**Au pavillon d'enseignement en médecine
du CHAUR
Lors de la semaine de l'Action Bénévole
Avril 2018**



SOUPER-BÉNÉFICE LUNDI 4 FÉVRIER 2019



**SÉANCE D'INFORMATION SUR LES SERVICES DE
L'ACMI AU PAVILLON DES LOISIRS DE
SHAWINIGAN SUD**



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

Site Internet :
www.assocdescardiaques.com

♥ **NOUVEAU - Facebook :**
Association des cardiaques de la Mauricie
[Facebook](#)

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
Jean Bergeron	secrétaire
Robert Germain	trésorier
Marcel Filion	administrateur
Jeanne d'Arc Parent	administratrice
Hélène Charbonneau	administratrice

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
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 **JOSÉE BOISSONNEAULT**, 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 :
agente@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
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.





30th
1989-2019

anniversaire