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 démarche vers une meilleure qualité de vie »

Volume 5, No. 20 (2020)

MOT DE LA PRESIDENTE

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

Une autre année vient de se terminer avec beaucoup de difficulté dû à la covid-19.

Il faut prévoir nos finances ensemble avec France, notre directrice et ce n'était pas facile de trouver des solutions pour le financement de la prochaine année.

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

Je vous souhaite une très belle saison estivale et que cette pandémie ne vous a pas trop affecté. Nous serons de retour en septembre avec des projets très intéressants.

***Ghislaine Boucher*,** présidente

MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

L'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) offre 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 (diabète, cholestérol, hypertension, obésité, sédentarité, stress élevé et tabagisme).

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 », - le programme « La vie après un AVC » - service de prélèvement sanguin avec l'infirmière, - consultations individuelles avec l'infirmière clinicienne, - évaluation et consultation avec une kinésiologue, - café-rencontre sur différents thèmes - marche nordique, 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 et de chaque personne. Nous les informons de leur condition, des mesures préventives et nous les encourageons à se prendre en main.

Après le 13 mars 2020, chargées en actualité liée à la pandémie de COVID-19, nous avons dû mettre en place des procédures de protection en suivant les consignes sanitaires énoncées par la santé publique. Nous avons pris les dispositions appropriées afin de protéger la santé et le bien-être des employées, des intervenantes professionnelles, des membres, et ce, en cohérence avec les orientations gouvernementales. La pandémie COVID-19 nous a donc imposé de suspendre nos activités éducatives de groupe faisant suite à cette réalité de confinement et de distanciation sociale.

L'équipe de travail et les intervenantes professionnelles se sont mis à l'oeuvre afin de voir à de nouvelles façons de faire avec professionnalisme le maintien des services de consultations individuelles. Pour le service de prélèvement sanguin, nous avons suivi les directives du CIUSSS MCQ. Compte tenu des mesures de distanciation qui doivent être maintenues, il sera dorénavant possible d'utiliser la plateforme ZOOM et téléphonique.

Toute l'équipe de l'ACMI s'est mobilisée pour adapter l'ensemble des activités de groupe et de vie associative, en tenant compte des mesures de distanciation sociale. L'ACMI s'est dotée des moyens nécessaires pour être en mesure d'offrir sa programmation dès l'automne 2020, en présence physique et à distance, et ce, de manière très conviviale.

Vous retrouverez dans la programmation de très belles activités et les services qui vous sont offerts, ainsi que de nouveaux projets vous attendent. Parce que nous avons votre santé à cœur.

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

Je vous souhaite
un bel automne en santé.

France Marquis, directrice générale

MOT DE L'AGENTE DE BUREAU ET CHARGÉE DE PROJETS

Depuis le mois d'août 2019, j'ai le bonheur de faire partie de la belle équipe à titre de chargée de projets et agente de bureau à l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI). Au quotidien, c'est un immense plaisir pour moi de vous accueillir et de vous renseigner sur les multiples services que nous offrons. Aussi, je suis la personne ressource pour prendre vos rendez-vous pour les prélèvements sanguins.

Mes expériences professionnelles et personnelles me permettent de contribuer à la poursuite des objectifs et à la mission de l'ACMI. J'offre également mon expertise au soutien à la vie associative; je participe, planifie et contribue à la promotion des activités.

Finalement, vous me reconnaîtrez par ma personnalité positive, ambitieuse et rigoureuse 😊 Ma sociabilité, respectueuse et ma joie de vivre 😉, fait de moi une bonne alliée pour créer facilement des contacts et des partenariats.

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous parler!

Lauréanne M-Crête

Lauréanne Martineau-Crète,
Chargée de projets
et agente de bureau

MOT DES INFIRMIÈRES

Mes passions me mènent sur une route différente, j'ai pris le chemin de la retraite en juillet dernier. Ève-Marie Carier prendra la relève. Je suis CONVAINCUE que vous l'apprécierez.

Je lui souhaite d'avoir autant de plaisirs que j'en ai eu au fil de ces 18 années passées à l'Association des cardiaques.

Je poursuivrai ma vie avec le coeur rempli de beaux souvenirs.

Vous en avez été la source. Je tenais à vous dire un immense MERCI !!!

Je vous souhaite des milliers de minuscules bonheurs qui en fin de compte font le grand bonheur en majuscule.

Au plaisir de vous revoir,

Louise St-Onge*,* infirmière

Je suis ravie de me présenter à vous chers membres.

Je me nomme Ève Marie Carier et j'occupe depuis peu la fonction d'infirmière clinicienne à l'Association des cardiaques.

Je pratique cette profession depuis 1984 et j'ai œuvré dans de nombreux domaines.

Ma tâche consiste au traitement de vos ordonnances de laboratoire et à l'exécution de vos prélèvements sanguins.

Je compte vous offrir un service rigoureux empreint d'humanisme et de professionnalisme.

Je suis impatiente de vous rencontrer !

Ève Marie Carier, infirmière clinicienne

CUISINE NUTRI-COEUR

Cette cuisine facile à réaliser permet d'allier « Saveur et Santé » ! Les préparations font une large place aux légumes, aux fruits, aux grains entiers, ou aux aliments protéinés d'origine végétale. Elles comportent des quantités modérées de matières grasses, et ces dernières sont surtout insaturées. De plus, ces recettes incluent peu de sucres ajoutés; ainsi, les desserts en contiennent au plus 5 ml (1 c. à thé) par portion. Quant au sel, son ajout est généralement facultatif puisqu'une addition appropriée de fines herbes et d'épices permet de, finement, relever la saveur de ces mets. Il est finalement à noter que la plupart de ces recettes ont été élaborées en vue de fournir quatre portions.

Mettez de la nouveauté dans vos menus,

en y intégrant de nouvelles *RECETTES NUTRI-CŒUR*:

- **Entrées :** - Potage aux courges et au romarin
- **Mets principaux :** - Poêlée italienne au poulet
  - Saucisses renouvelées
- **Desserts :** - Muffins à la courge musquée et à l'orange
  - Trio de fruits Colibri
- **Autres** : - Chou rouge braisé aux pommes

Par ailleurs, il convient d'ajouter que plusieurs personnes ont gracieusement apporté leur collaboration, à différentes étapes, afin de vous offrir cette nouvelle série de recettes Nutri-Cœur :

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

CUISINE NUTRI-COEUR

POTAGE AUX COURGES ET AU ROMARIN

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Huile d'olive goût léger ou de canola	10 ml	2 c. à thé
Oignon haché	175 ml	¾ tasse
Ail haché	1 gousse	1 gousse
• Courge musquée cuite au four, purée	250 ml	1 tasse
Courge spaghetti cuite au four, filaments	375 ml	1 ½ tasse
Bouillon de légumes sans sel ajouté	750 ml	3 tasses
Romarin frais, ciselé	10 ml	2 c. à thé
• Boisson de soya non sucrée	250 ml	1 tasse
Poivre	au goût	au goût
Sel	au goût	au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne à paroi épaisse, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile à feu moyen environ 1 minute.
- Ajouter la purée et les filaments de courge, le bouillon de légumes et le romarin; brasser.
  Amener la préparation à ébullition; couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.
  Passer brièvement la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée légèrement granuleuse.
- Dans la casserole, verser la préparation de légumes et la boisson de soya; assaisonner et bien brasser.
  Chauffer et servir.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 18 g

Fibres : 2 g

Protéines : 3 g

Lipides : 3 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 48 mg

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

CUISINE NUTRI-COEUR

POÊLÉE ITALIENNE AU POULET

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Rotinis de blé à grains entiers, secs	625 ml	2 ½ tasses
• Huile d'olive goût léger ou de canola	10 ml	2 c. à thé
Poulet, poitrine, cru, coupé en petits morceaux	350 g	¾ livre
• Huile d'olive goût léger ou de canola	5 ml	1 c. à thé
Oignon haché grossièrement	250 ml	1 tasse
Fenouil émincé	500 ml	2 tasses
Herbes italiennes	5 ml	1 c. à thé
Ail haché	2 gousses	2 gousses
• Tomates italiennes en conserve, sans sel ajouté, coupées en dés	500 ml	2 tasses
Concentré de tomates	15 ml	1 c. à table
Basilic séché	5 ml	1 c. à thé
• Poivre	au goût	au goût
Sel	au goût	au goût
Fromage parmesan râpé	50 ml	¼ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne, cuire les pâtes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*; égoutter. Réserver.
- Dans une grande poêle, chauffer l'huile, puis y faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- Ajouter l'huile, l'oignon, le fenouil et l'assaisonnement à l'italienne; en remuant, faire revenir 2 minutes.
  Ajouter l'ail et faire revenir 1 à 2 minutes de plus.
  Retirer la préparation de la poêle; réserver.
- Dans la poêle, réunir les tomates, le concentré et le basilic; amener à ébullition et, en brassant de temps à autre, poursuivre la cuisson à feu doux environ 5 minutes.
  Ajouter les rotinis cuits; poursuivre la cuisson de la même façon pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter la préparation de poulet; poivrer, puis saler si nécessaire; bien brasser et réchauffer à feu doux.
  Saupoudrer de fromage parmesan avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 46 g

Fibres : 8 g

Protéines : 31 g

Lipides : 8 g

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

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

SAUCISSES RENOUVELÉES

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial	MODE DE PRÉPARATION
• Flocons d'avoine	250 ml	1 tasse	• Dans le récipient du robot culinaire, réunir les ingrédients secs, le fromage, les noix et les assaisonnements; bien mélanger. Réserver.
Protéines végétales texturées	125 ml	½ tasse	
Levure alimentaire	50 ml	¼ tasse	
Fromage suisse léger, râpé	125 ml	½ tasse	
Noix de Grenoble hachées	75 ml	⅓ tasse	
Poudre d'oignon	10 ml	2 c. à thé	
Cannelle	5 ml	1 c. à thé	
Clou de girofle moulu	1 pincée	1 pincée	
Poivre	au goût	au goût	
Sel	au goût	au goût	
• Œufs	2	2	• Dans un bol moyen, réunir les œufs et l'eau; bien battre. Ajouter le mélange à base de flocons d'avoine; brasser jusqu'à ce que la préparation soit uniformément liée. Laisser reposer la préparation au réfrigérateur au moins 15 minutes. Diviser la préparation en 12 parties égales; autour d'une brochette de bambou, façonner chaque partie sous forme de saucisse.
Eau froide	75 ml	⅓ tasse	
• Huile d'olive goût léger ou de canola	5 ml	1 c. à thé	• Dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen, puis y faire dorer légèrement les saucisses. Ajouter le bouillon de légumes et cuire les saucisses à feu moyen doux en les retournant de temps à autre; poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bouillon soit complètement évaporé.
Bouillon de légumes sans sel ajouté	250 ml	1 tasse	

RENDEMENT : 4 portions de 3 saucisses

SUGGESTION

Pour un mets principal tout à fait savoureux et équilibré, réunir les « saucisses renouvelées », le « chou rouge braisé aux pommes » ainsi que des pommes de terre grelots cuites au four.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 25 g

Fibres : 7 g

Protéines : 23 g

Lipides : 14 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 119 mg

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

CUISINE NUTRI-COEUR

CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Huile d'olive goût léger ou de canola	10 ml	2 c. à thé
Chou rouge émincé	1,25 litre	5 tasses
Oignon rouge haché	125 ml	½ tasse
• Pommes pelées, tranchées	375 ml	1 ½ tasse
Jus de pomme non sucré	75 ml	⅓ tasse
Vinaigre de cidre de pomme	25 ml	2 c. à table
Poivre	au goût	au goût
Sel	au goût	au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans une grande poêle, chauffer légèrement l'huile à feu moyen, puis y faire revenir le chou et l'oignon environ 3 minutes.
- Ajouter les pommes, et les autres ingrédients; brasser. Déposer la préparation dans un plat allant au four de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po); couvrir. Cuire au four environ 45 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 17 g

Fibres : 3 g

Protéines : 2 g

Lipides : 3 g

Sodium (avant ajout de sel, au goût) : 33 mg

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

CUISINE NUTRI-COEUR

MUFFINS À LA COURGE MUSQUÉE ET À L'ORANGE

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Farine de blé entier	375 ml	1 ½ tasse
Germe de blé	25 ml	2 c. à table
Sucre	50 ml	¼ tasse
Poudre à pâte	10 ml	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	2 ml	½ c. à thé
Cannelle moulue	5 ml	1 c. à thé
Gingembre moulu	1 ml	¼ c. à thé
Muscade moulue	1 ml	¼ c. à thé
• Œuf battu	1	1
Huile d'olive goût léger ou de canola	50 ml	¼ tasse
Courge musquée cuite, purée	250 ml	1 tasse
Jus d'orange non sucré, congelé, non dilué	75 ml	⅓ tasse
• Noix de Grenoble hachées	25 ml	2 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.
- Dans un bol moyen, réunir l'œuf, l'huile, la courge et le jus; battre. Incorporer cette préparation aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter.
- Dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier, répartir également la pâte.
  Garnir de noix.
  Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte en ressorte propre.

RENDEMENT : 12 muffins

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 20 g

Fibres : 2 g

Protéines : 4 g

Lipides : 5 g

Sodium : 111 mg

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

TRIO DE FRUITS COLIBRI

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Melon de miel, coupé en dés	500 ml	2 tasses
Eau de fleur d'oranger	5 ml	1 c. à thé
Miel	15 ml	1 c. à table
Menthe fraîche, ciselée	15 ml	1 c. à table
• Framboises décongelées	50 ml	¼ tasse
Clémentines, sections, coupées en moitiés	250 ml	1 tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un bol moyen, réunir le melon, l'eau de fleur d'oranger, le miel et la menthe.
  Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure; pendant ce temps, remuer la préparation à quelques reprises.
- Dans 4 coupes à dessert, répartir successivement les framboises, la préparation de melon et, finalement, les clémentines.
  Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

RENDEMENT : 4 portions

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides : 20 g

Fibres : 2 g

Protéines : 1 g

Lipides : 0,2 g

Sodium : 17 mg

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

MOT DE LA KINÉSIOLOGUE

Qu'en est-il de l'activité physique en ces temps si particuliers?

Au printemps dernier, on a observé une diminution importante du temps actif pour une grande partie de la population. La fermeture des centres offrant différents types d'entraînement ou d'activité physique a modifié le comportement de gens de tous âges. Sous un autre angle, le temps sédentaire et d'écran de loisirs (télévision, jeu en ligne, communication virtuelle…) a considérablement augmenté au cours de la même période.

La pratique régulière d'activité physique contribue à de nombreux bénéfices pour la santé physique et psychologique et aide à ralentir les effets du vieillissement. L'immobilisation et la sédentarité conduisent graduellement vers une perte de force musculaire ainsi qu'une perte de capacité aérobie d'une personne. Un contexte de confinement ou de distanciation sociale peut avoir des répercussions nocives et irrécupérables sur la santé physique et mentale chez des personnes plus âgées ou plus fragiles. Dans ces circonstances, il est essentiel de se préoccuper de l'importance de la pratique d'activité physique pour cette population.

L'activité physique et la COVID-19

De ce qui a été constaté, la COVID-19 touche plus gravement les personnes plus âgées ou celles présentant certains problèmes de santé (obésité, hypertension artérielle, diabète…). La COVID-19, sous une forme plus sévère, affecte entre autres les systèmes immunitaires, pulmonaire et cardiaque. La pratique régulière d'activité physique n'immunise pas contre la COVID-19 mais elle pourrait tout de même avoir un impact positif contre cette maladie, notamment sur la gravité des conséquences. Par exemple, l'activité physique favorise le contrôle du poids et de certaines maladies (hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires…). De plus, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement à une intensité faible à moyenne, l'activité physique stimule le système immunitaire. Même si l'on ne peut pas revenir en arrière, il n'est jamais trop tard pour commencer (ou recommencer) à bouger.

Depuis le début du confinement, de belles stratégies ont été mises en place pour favoriser les aînés à adopter un mode de vie actif. En considérant que les contraintes de distanciation sociale seront un obstacle supplémentaire à la pratique d'activité physique, il faut être astucieux pour faciliter la mise en place ce comportement de santé. Voici quelques suggestions qui favorisent la pratique d'activité physique :

- Participez à une classe virtuelle en direct sur Internet ou à la télévision. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous êtes moins à l'aise avec l'informatique, vous en retirerez de nombreux bénéfices. Voici deux programmes très intéressants :
    - « Forme-Vitalité » et « En mouvement » sur NousTv avec Isabelle Coulombe et en collaboration avec la Clinique universitaire de kinésiologie.
    - Plateforme interactive de Move 50+ (www.move50plus.ca)
- Procurez-vous une liste de programme d'exercices sans matériel que vous pouvez faire à la maison ;
- Utilisez une application mobile sur cellulaire ;
- Procurez-vous un moniteur d'activité physique telles que les montres connectées ;
- Explorez et découvrez nouveau site à proximité ;
- Restez à l'affût des suggestions d'activité physique dans votre secteur ou votre municipalité ;
- Trouvez un partenaire et donnez-vous un rendez-vous actif à ne pas manquer ;
- Prenez rendez-vous avec un(e) kinésiologue pour cibler une activité physique répondant à vos besoins et mieux connaître les précautions à prendre selon votre condition.

Malgré tout, même si l'activité physique ne peut vous prémunir contre la COVID-19, elle vous aidera à garder un moral et à diminuer votre stress en cette période plus difficile.
Débuter doucement et à votre rythme. Un peu c'est déjà mieux que rien!

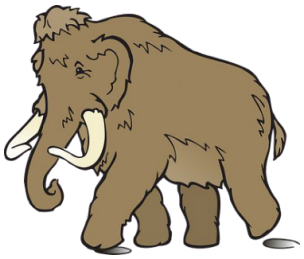
Je profite de l'occasion pour vous informez que l'Association des cardiaques de la Mauricie a agrandi ses locaux afin d'y aménager une salle d'entraînement supervisé où vous pourrez recevoir des conseils et des exercices adaptés à votre condition. Cet aménagement a été fait en respect des consignes de la Santé Publique face à la COVID-19. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements.

Maryline Roy, kinésiologue

Comment rester Zen ?

L'année 2020 est inévitablement marquée par la pandémie du coronavirus. Ce virus a complètement transformé nos vies de manière à tester nos capacités à composer avec le changement et à gérer notre stress. Nous sommes incités à demeurer chez nous le plus souvent possible et à éviter les contacts non essentiels avec les autres personnes. Or, l'être humain étant un être social, ces recommandations du gouvernement peuvent jouer sur l'état psychologique de la population. En effet, ce type de situation peut provoquer des effets néfastes sur la santé mentale et il est possible que cela perdure dans le temps (Institut national d'excellence en santé et en services sociaux [INESSS], 2020). Par exemple, il y a généralement une hausse du stress, de l'anxiété et des signes de dépression dans ce type de contexte.

Le stress
Le stress est une réaction normale à tous être humain. Dans la préhistoire, il servait à préparer le corps à réagir rapidement en cas de besoin, par exemple, à la vue d'un mammouth. Aujourd'hui, les sources de stress, appelés agents stresseurs peuvent être plus subtils. Les agents stresseurs peuvent provenir d'un sentiment de manque de **C**ontrôle dans une situation, de l'**I**mprévisibilité du contexte, de la **N**ouveauté générée par un événement ou encore d'une perception de menace de l'**É**go de la personne. Ces agents stresseurs sont souvent regroupés sous l'acronyme CINÉ (Centre d'études sur le stress humain [CESH], 2019a). Le stress peut être généré par un ou plusieurs de ces composantes simultanément. Ces agents stresseurs peuvent être dus à un événement spécifique, ce qui aura tendance à davantage provoquer du stress aigu ou encore être



présent tous les jours de manière prolongée et répétée, ce qui amènera davantage un stress chronique (CESH, 2019b). Ce qui est spécial avec la pandémie actuelle du coronavirus, c'est qu'elle amène un stress à la fois aigu et chronique. Or, le stress a plusieurs conséquences sur le corps, l'état psychologique et les comportements. Alors, comment faire pour rester en sécurité tout en maintenant une santé mentale saine? Voici quelques pistes suggérées pour s'adapter à ces changements, mais également à tous les autres changements qui peuvent survenir dans votre vie (Gouvernement du Québec, 2020).

On s'outille
Soyez à l'écoute de ce que vous vivez et ressentez. Pour vous aider à les gérer, vous pouvez appeler un proche pour en discuter. Vous pouvez aussi si vous préférez utiliser l'écriture, l'art, l'activité physique, etc. Il s'agit d'un excellent moment pour vous permettre de faire ce que vous remettez souvent à plus tard et de vous faire plaisir au quotidien. Le plein air s'avère un excellent moyen pour apaiser le stress et pour se maintenir en santé. Cependant, si votre condition ne vous le permet pas, il vous est possible de bouger à l'intérieur de votre foyer également. L'important est de respecter vos capacités, de vous assurer d'avoir l'espace nécessaire ainsi que de bouger sur une base régulière. Pour vous motiver, vous pouvez vous donner des rendez-vous (téléphoniques ou par vidéo) avec des proches, cela vous permettra de socialiser en même temps, un deux en un! Conservez ou commencez des habitudes de vie saine sur le plan de l'alimentation, de l'activité physique, du sommeil et de vos consommations (alcool, café, thé, etc.).

Essayez tant que possible de diminuer les sources potentielles de stress. Prenez du recul quand vous vivez du stress et essayez de vous souvenir des solutions que vous avez trouvées dans le passé et qui fonctionnent bien pour vous. Respectez vos limites et demandez de l'aide si nécessaire pour conserver vos énergies. Il est important de continuer d'entretenir nos relations avec les gens que vous aimez. N'hésitez pas à prendre votre téléphone ou à utiliser votre ordinateur pour communiquer avec les gens qui vous sont chers. Cela vous fera du bien à vous, mais également à la personne à laquelle vous avez pensé. Vous pouvez utiliser les médias sociaux pour vous faire sourire, pour partager de bonnes nouvelles ainsi que de belles initiatives.

Enfin, n'oubliez pas que demander de l'aide n'est pas signe de faiblesse. Au contraire, cela est une force, car cela signifie que vous êtes en action. Plusieurs organismes offrent des services malgré la situation difficile. Par exemple, du soutien téléphonique et des rencontres virtuelles sont offerts par des organismes de Trois-Rivières. De plus, plusieurs professionnels utilisent aussi ces moyens technologiques pour vous aider. Parfois, juste en parler permet de replacer les idées et les émotions pour repartir sur un nouvel élan.

Les liens en références sont des sources utiles vous donnant plus d'informations fiables sur le sujet. Ils peuvent constituer une bonne base pour des sujets de discussion avec vos proches. L'information est à un clic !

Bonne lecture !

Références

Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2019a). *Recette du stress*. https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/

Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2019b). *Stress aigu vs stress chronique*. https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/

Gouvernement du Québec. (2020). *Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19)*. https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020). *COVID-19 et les effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et mesures à mettre en place pour contrer ces effets*. Québec, Qc : INESSS. 22 pages. https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_Sante_mentale-population.pdf

Isabelle Martineau-Crète,
Intervenante à l'Association des cardiaques de la Mauricie.
Étudiante au doctorat en psychoéducation associée à l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OPPQ).

L'ANXIÉTÉ EN TEMPS DE PANDÉMIE

L'anxiété amène des pensées qui prennent toute la place, avec des comportements qui amènent la personne à être différente dans ses comportements (difficulté de se contrôler / distorsion cognitive / émotion inégale, exemple avec la peur et la colère / les pleurs / irritabilité / difficulté à prendre des décisions / augmentation de la consommation d'alcool, de drogue et de médicament)[1]. Il se peut qu'il y ressente des comportements sur le plan physique, les principales sont : les maux de tête; des tensions à la nuque; des problèmes gastro-intestinaux; des difficultés de sommeil; une diminution de l'appétit; une diminution de l'énergie,[1] etc. D'autres comportements peuvent apparaître sur le plan psychologique et émotionnel, comme l'inquiétude et insécurité en lien avec l'événement (exemple, le virus covid-19), le sentiment d'être dépassé par les événements et l'impuissance et la vision négative des choses ou des événements quotidiens[1]. Donc, l'anxiété est une réponse vague à une menace ou à de l'inconnue. L'anxiété se manifeste lorsqu'on pense qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons[1] et que nous le nourrissons (exemple, tout écouter les informations concernant le virus covid-19). Nous devons nous inquiéter lorsqu'une personne présente une combinaison des comportements suivants : la personne ne dort pas; que la personne mange plus ou différemment et que la personne a des

pensées envahissantes[2]. Chaque personne peut vivre de l'anxiété avec des intensités variables.

LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

De faire des choses que nous souhaitons faire et en même temps, de choisir consciemment d'abandonner certaines choses. Apprendre à dire non pour se protéger et protéger ses limites. De plus, d'autres approches qui font appel davantage au corps, le cerveau émotionnel ou l'intelligence émotionnelle. C'est le cerveau émotionnel qui aide à cheminer vers le moment présent au lieu de continuer à réagir à des situations du passées[4]. À cette fin, il est souvent plus efficace d'utiliser des méthodes qui passent par le corps et influence le cerveau émotionnel plutôt que de compter sur le langage et la raison[4]. David Servan-Schreiber (2003) mentionne qu'il faut chercher à ressentir une harmonie. Pour lui, le cerveau émotionnel donne une direction à ce que nous voulons vivre (l'émotion) et le cerveau cognitif, pour nous faire avancer dans cette voie le plus intelligemment possible[4]. L'intelligence émotionnelle s'exprime au mieux lorsque les deux systèmes du cerveau (cerveau émotionnel et le cerveau cognitif) coopèrent à chaque instant. De plus, les pensées, les décisions, les gestes s'agencent et s'écoulent naturellement. Dans cet état, nos actions sont alignées sur nos valeurs à chaque instant. Ce que nous appelons l'état de « flux ou flow » de l'anglais, qui est souvent rechercher. [4]. Voici ce qui peut faciliter cette harmonie : La cohérence cardiaque[4]; L'énergie de la lumière (de régler son horloge biologique)[4]; L'acupuncture (le contrôle du Qi)[4]; Faire de l'exercice régulièrement (traitement pour anxieux et pour le système immunitaire)[4]; L'amour est un besoin biologique (d'avoir des contacts avec les autres, la zoothérapie)[4]; La révolution des oméga 3 (nourrir le cerveau émotionnel)[4].

Aussi, selon le docteur Jon Kabat-Zinn (2009) suggère d'utiliser la méditation en pratiquant la pratique de la pleine conscience, pour vivre le moment présent en utilisant le silence pour le non faire[3]. Devenir conscient et ne pas juger, ni condamné une pensée au contenu anxieux durant des périodes plus agitées (exemple, voir la pensée anxieuse, la laisser aller, revenir au calme, pensée par pensée et de revenir au souffle est une façon de faire)[3]. La paix intérieure existe hors du temps, si vous vous engagez à passer un peu de temps à tous les jours dans la quiétude intérieure (de 2 -5 ou 10 minutes par jour) vous atteindrez l'effet à considérer c'est-à-dire « être dans l'ici et maintenant »[3].

L'énumération des méthodes mentionnées ci-haut peuvent faire baisser l'anxiété. Cependant, elles demandent d'être explorées et elles nécessitent une pratique régulière. Sinon, lors d'une crise de panique, ces méthodes ont peu de chance de succès.

Références :

1. Gouvernement du Québec. Stress, anxiété et déprime associés ; à la maladie ; au coronavirus (COVID-19) (https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14w.pdf). Santé et services sociaux Québec.
2. Belzile J.M (2020). ICI Abitibi-Témiscamingue. Covid19 : des astuces pour diminuer le stress et anxiété.https//iciradio-canada.ca/nouvelle/1671718/coronavirus-covid-19-stress-anxiete-abitibi-temiscamingue-psychothérapeute.
3. DR Jon Kabat-Zinn. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Guérir du stress, de l'anxiété et de la douleur avec la méditation. J'ai lu, bien être. Page 795.
4. David Servan-Schreiber (2003). Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Robert Laffont. Page 341.

Lucie Blanchard, psychothérapeute
et MA. PS. ÉD.

MALADIES CARDIAQUES VIS À VIS LE COVID-19

En mars 2020, notre Premier Ministre M. François Legault a décrété l'état d'urgence sanitaire à cause du coronavirus. Cela a mis tout le Québec en pause au point de vue sociale et économique. Les mesures misent en place par Dr. Horacio Arruda nous ont obligé au confinement en restant à la maison pour éviter toute contamination communautaire.

Comme nous sommes des québécois et québécoises obéissants, l'observation des consignes à amener une baisse significative des consultations pour problèmes cardiovasculaires (infarctus, AVC). Selon le rapport de l'Assurance maladie : *mises en place à partir du 17 mars à midi, les mesures sanitaires ont freiné considérablement le recours aux soins lors de la deuxième moitié de mars".* C'est le constat d'un rapport de l'Assurance Maladie publié le 27 avril 2020. Après une analyse des 10 derniers jours de remboursement de mars 2020, les experts rapportent un recul de -13,2% des remboursements de soins de ville.

Cette observation m'a fait sursauter, cela veut dire que les gens avec des symptômes ne se déplacent plus, que ce soit chez les généralistes, les spécialistes ou les hôpitaux. Le confinement imposé, la distanciation sociale, la peur de gêner un système de santé déjà déborder, la peur d'attraper le virus ont sûrement contribué à cette baisse des consultations, de plus, on note que certains patients arrêtent même les traitement (anti-inflammatoires, ASA). Même phénomène observé chez les Français. Le chef du service neurologie à l'hôpital Bichat-Claude Bernard a déclaré que médecins et SAMU ont constaté *"une baisse de 50 à 60% des AVC".* Cela n'est pas une bonne nouvelle. Pour lui cela veut simplement dire que les gens ne se rendent pas aux urgences en cas d'apparition d'un signe grave, par peur d'attraper le Covid-19. *"C'est une perte de chance considérable pour eux, on risque d'avoir une vague de patients qui ont fait un AVC et qui se présenteront avec des séquelles.*
De plus, les données statistiques autour des victimes chinoises donnent également des indications sur les facteurs de risque des malades chroniques. Le taux de mortalité est ainsi de 10,5% parmi les personnes déjà atteintes par une maladie cardiovasculaire (insuffisance cardiaque, antécédents liés à des AVC ou des infarctus...) et de 7,3% chez les personnes diabétiques. Les patients qui souffrent d'hypertension (6%) ou d'un cancer (5,6%) présentent aussi un taux de mortalité plus élevé, alors qu'il tombe à 0,9% chez les personnes en bonne santé.

Pour toutes ces raisons recensées, je vous recommande d'être à l'écoute de votre corps, les conséquences d'une non-consultation peuvent être très grave, tout signe anormal aller CONSULTER, ex : douleur à la poitrine, à la mâchoire, serrement dans le bras gauche, à l'estomac, dans le cas d'AVC il peut y avoir (faiblesse d'un côté du corps, paralysie du visage, du bras et/ou de la jambe, difficultés à parler, perte d'équilibre...). C'est peut-être aussi un accident ischémique transitoire, un signe avant-coureur d'infarctus cérébral.

Je vous souhaite une bonne continuation, soyez à l'écoute de vos symptômes et « Ça va bien aller ».

***Doris Carle**,* infirmière clinicienne

LISTE DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONES IMPORTANTS

Urgence police, pompiers, ambulance 911

Info-Santé 24H / 24H 811

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 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
- 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, 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, 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 :

$ 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 RR0001

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 2019-2020

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
Lauréanne M.-Crète	agente de bureau et chargée de projets
Josée Boissonneault	agente de bureau
Ève-Marie Carier	infirmière
Ghisline Pellerin	infirmière
Doris Carle	infirmière
Maryline Roy	kinésiologue et chargée de projets
François Arsenault	kinésiologue
Céline Raymond	nutritionniste
Guylaine Doucet	nutritionniste
Maryse Côté	retraitée en enseignement diététique
Lucie Blanchard	psychothérapeute
Caroline Lemay	infirmière
Pascale Allard	psychologue

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.

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

Un ensemble de services pour un ♥ en santé

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.

Faire parvenir vos dons par chèque, en argent ou par virement bancaire de personne à personne à :

Caisse Desjardins ; - **no transit: 10101**; - **no institution: 815**, - **no compte: 495 013 5**

Association des cardiaques de la Mauricie inc.

3920 rue Louis Pinard

Trois-Rivières (QC) G9A 5Z7

Merci pour votre collaboration !

Formulaire de don

Numéro d'organisme de bienfaisance 898868971RR0001

Nom de famille : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville, Province: _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Je désire faire un don : _____ $

Mode de paiement : chèque ___ argent ___ virement bancaire ___