

JOURNAL

COEUR AMI

ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE



« NOTRE DÉMARCHE VERS UNE
MEILLEURE QUALITÉ DE VIE »

VOLUME 6, NO. 21

 2021

MOT DE LA PRÉSIDENTE

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

Depuis près d'un an et demi, les mesures et les contraintes de la pandémie ont altéré notre quotidien et nous en ont fait voir de toutes les couleurs! En ce sens, je tiens à lever mon chapeau et à souligner l'inébranlable capacité d'adaptation de tous!

Je remercie chaleureusement toute l'équipe administrative et les intervenantes ainsi que les bénévoles qui se sont rapidement adaptés et placés en mode solution et soutien à nos membres.

Je vous souhaite une belle fin de saison estivale et nous vous accueillerons en septembre pour vous offrir de beaux projets.

Ghislaine Boucher, présidente

.....

MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

Depuis sa création, l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) se fait un devoir de mettre sur pied des activités et des services en fonction des besoins identifiés dans la communauté, comme des cours, des conférences, des kiosques lors de salons d'aïdants et d'aïnés, des cliniques de santé du cœur et mieux-être, etc. Notre offre de services peut aussi se transporter en entreprise. Notre flexibilité nous permet d'innover continuellement en adaptant les activités aux besoins de la population.

Étant un lieu de prévention et de réadaptation cardiovasculaire, nous mettons tout en œuvre pour rendre accessible aux membres la prise en charge de leur santé cardiovasculaire, avec une équipe multidisciplinaire regroupant les quatre (4) volets d'une bonne démarche vers une meilleure qualité de vie. Ces volets soutenus par l'ACMI sont : les soins infirmiers, la nutrition, la kinésiologie et la psychothérapie. Nous éduquons nos membres sur leur condition, les mesures préventives à adopter et les outils pour prendre leur santé en main. Ce soutien dans leur cheminement est un facteur contribuant de façon importante au succès de leur démarche.

L'ACMI offre gratuitement, ou à très faible coût, à ses membres, une panoplie d'activités et de services diversifiés et spécialisés sur les différents

sujets touchant la santé cardiovasculaire. Vous pouvez retrouver l'éventail de notre offre dans notre programmation. Nous espérons qu'elle réponde à vos besoins. Il est essentiel pour nous de demeurer à l'affût de ceux-ci et de développer constamment de nouveaux services en ce sens.

La pandémie de COVID-19 nous a amenés à nous réinventer pour s'adapter à l'ère virtuelle, notamment avec la plateforme ZOOM. Nous avons ainsi pu offrir nos activités physiques et éducatives de groupe malgré la pandémie. Nous avons été heureux de constater une très belle participation de votre part.

Toute l'équipe de l'ACMI s'est mobilisée pour adapter l'ensemble des activités de groupe et de vie associative et elle a été en mesure d'offrir sa programmation, en présence physique et à distance, et ce, de manière très conviviale.

De belles activités, des services et des nouveaux projets vous attendent encore cette année, 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 continuez de le faire encore aujourd'hui.

Je vous souhaite un bel automne en santé.

France Marquis, directrice générale

.....

MOT DE LA RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS ET DU DÉVELOPPEMENT

Bonjour,
Depuis le début d'avril 2021, je suis nouvellement responsable des communications et du développement. Ce poste est plus que stimulant! J'ai la responsabilité de concevoir et de mettre en œuvre des stratégies de communications et de développement (collectes de fonds, commandites et partenariats). De plus, je suis la personne responsable de la mise à jour du site Web et de la création de contenu pour l'animation des médias sociaux. Également, je fais de la représentation et de la concertation pour différentes instances... et ENCORE BIEN PLUS! Que de beaux défis au quotidien! 😊



Depuis plus d'an, nous avons tous dû nous adapter à notre façon et j'ai pu constater l'élan de solidarité qui émerge du milieu communautaire. C'est vraiment très beau à voir! En ce temps de crise, le communautaire fait de grandes choses et il ne faut surtout pas lâcher!

De mon côté, je partirai à la fin de l'été 2021 pour un congé de maternité d'un an, afin de mettre au monde une petite fille. La vie m'offre un deuxième cadeau et j'ai très hâte de pouvoir la serrer dans mes bras. Sur ce, vous serez assurément entre de bonnes mains avec la nouvelle agente de bureau et chargée de projets Marie-Joelle Hébert-Houle, qui prendra le relai pendant mon congé. Je vous dis à bientôt!

Lauréanne Martineau-Crète

.....

MOT DE L'AGENTE DE BUREAU ET CHARGÉE DE PROJETS

Bonjour,
Je me présente, Marie-Joëlle Hébert-Houle, nouvelle chargée de projets et agente de bureau à l'association. C'est avec un grand plaisir que je vous accueillerai à l'association, depuis mon bureau à la réception, et que je répondrai à vos appels téléphoniques. Je céderai également vos prélèvements sanguins, en plus de recevoir vos inscriptions à nos différents programmes et activités.



Petite anecdote : Lauréanne, l'ancienne chargée de projets et agente de bureau, et maintenant responsable des communications et développement, est mon ancienne collègue! Nous avons en effet déjà travaillé ensemble en tant que récréologues au Monastère des Ursulines. C'est avec joie que je la retrouve... la vie est bien faite, non?

J'ai aussi un gros coup de cœur pour toute notre belle équipe! C'est donc avec bonheur que j'entame cette nouvelle aventure et ce sera assurément avec le sourire que je vous accueillerai lorsque vous serez de passage à l'association. Au plaisir,

Marie-Joëlle Hébert-Houle

.....

DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE À TROIS-RIVIÈRES

L'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) est née en 1989 à la suite de l'abolition d'un programme de réadaptation cardiaque à l'Hôpital Cooke.

Dès le début des années '70, on reconnaissait scientifiquement les bénéfices apportés par la participation à un programme de réadaptation cardiaque ou cardiovasculaire (RC). Depuis plus d'un demi-siècle, le Québec a vu naître le centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, le PPMC de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et de nombreux autres programmes de réadaptation cardiaque.

En Mauricie, depuis de nombreuses années, différents comités regroupant des cardiologues, des chercheurs, des professionnels de la santé et des employés de l'ACMI, dont la directrice, ont tenté de remettre sur pied un programme de réadaptation cardiaque. Malheureusement, ces comités se sont heurtés à de nombreux obstacles.

L'avènement d'un centre d'hémodynamie au CHAUR de Trois-Rivières a permis de réduire considérablement les délais d'intervention lors de problèmes cardiaques urgents. Ce service plus rapide diminue les risques de complications cardiaques et permet de sauver des vies.

Maintenant que la prise en charge des soins en cardiologie lors de la phase aiguë est grandement améliorée, il faut se questionner sur le long terme et s'attarder à la phase chronique de la maladie cardiovasculaire.

Un programme de réadaptation cardiovasculaire est défini par l'Organisation mondiale de la santé comme « l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible afin qu'ils puissent, par leurs propres efforts, préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté ». En plus de diminuer les risques de mortalité cardiovasculaire et les risques de réhospitalisation, les personnes qui participent à

ces programmes améliorent grandement leur qualité de vie.

Depuis l'automne 2020, malgré les contraintes liées à la COVID-19, l'ACMI offre un programme de réadaptation cardiovasculaire à la population. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé par une équipe multidisciplinaire (infirmière, kinésologue, nutritionniste et psychothérapeute) pour aider la personne dans la prise en charge de sa maladie cardiovasculaire. L'inscription à ce programme permet d'en apprendre davantage sur sa maladie cardiovasculaire, d'être accompagné vers l'adoption de saines habitudes de vie ainsi que d'améliorer sa condition et sa qualité de vie.

Chaque programme est individualisé en fonction des besoins, intérêts et priorités du participant. En général, le programme comprend gratuitement les services suivants :

- Une rencontre avec l'infirmière pour l'évaluation et l'identification des besoins;
- La participation au cours de groupe « La vie à cœur », soit un programme d'enseignement sur la maladie cardiovasculaire;
- Une à deux rencontres avec chacune des intervenantes professionnelles (kinésologue, nutritionniste et psychothérapeute);
- Programme d'entraînement supervisé et adapté pendant 8 semaines;
- Cours de nutrition « Projet NUTRI-CŒUR ».

Ce programme de réadaptation cardiovasculaire s'adresse aux personnes ayant eu un problème cardiovasculaire ou une aggravation de leur maladie dans les 6 derniers mois. La personne doit être encouragée par son médecin à prendre part à ce type de programme et, de plus, l'adhésion à l'ACMI est requise.

Dans le cadre du programme de réadaptation cardiovasculaire, nous sommes heureux de collaborer avec la Clinique universitaire de kinésiologie et le CAPS de l'UQTR. Ce partenariat contribue à offrir d'autres d'options en matière d'activité physique pour répondre aux préférences de chacun, ainsi qu'à soutenir un mode de vie actif à long terme.

N'hésitez pas à partager l'information autour de vous et à en parler à votre cardiologue, votre médecin de famille et vos proches! Contactez-nous pour obtenir plus de renseignements ou pour vous inscrire.

Maryline Roy, kinésologue et chargée de projets

LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

« Mieux vaut prévenir que guérir. »
– Proverbe d'origine latine

« Une pomme par jour pour éloigner le
médecin pour toujours. »
– Proverbe anglais

Nous connaissons bien ces proverbes qui proposent d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien afin de maintenir une bonne santé physique. Cependant, qu'en est-il de notre santé mentale? Avons-nous l'équivalent de la pomme pour notre cerveau?

Les consultations auprès de professionnels en santé mentale demeurent encore parfois taboues dans notre société. Pour certains, demander de l'aide peut être perçu comme une faiblesse ou être associé à une diminution de sa valeur personnelle. Pourtant, nous sommes tous susceptibles de vivre ou de côtoyer une personne qui aura besoin de soutien psychologique à un moment de sa vie. Plusieurs personnalités publiques ont d'ailleurs parlé de leur diagnostic pour sensibiliser et tenter de déconstruire les préjugés face aux problèmes de santé mentale. Nous n'avons qu'à penser aux diverses campagnes de sensibilisation dans les médias (par exemple : Bell Cause pour la cause). Également, depuis le début de la pandémie, nous entendons fréquemment parler, par le gouvernement, de l'importance de prendre soin de notre santé mentale et de maintenir nos relations sociales par différents moyens. Mais par où commencer? Cet article vise à vous informer et à vous outiller pour maintenir ou améliorer votre bien-être psychologique. 😊

Quelques définitions...

Tout d'abord, une des premières étapes pour prendre soin de sa santé mentale consiste à s'informer afin de prévenir ou d'agir rapidement selon ses besoins. Pour ce faire, il est important d'avoir une compréhension commune de quelques problématiques pouvant affecter notre santé mentale. Voici donc de brèves définitions du stress, de l'anxiété, de la dépression et des problèmes de sommeil.

- **Le stress versus l'anxiété**

Le stress et l'anxiété sont souvent confondus et ceci est tout à fait compréhensible, car il s'agit de deux concepts indissociables. Le *Centre d'études sur le stress humain* (CESH ; 2019) utilise l'image du mammoth pour illustrer que le stress est une réaction physiologique qui se produit dans notre corps et qui nous permet d'attaquer ou de fuir face à une situation menaçante. Les chercheurs du CESH ont aussi identifié quatre sources de stress regroupés sous l'acronyme CINÉ.

Contrôle (manque)
Imprévisibilité du contexte
Nouveauté de la situation
Égo menacé

Ces sources de stress peuvent être spécifiques à un événement (par exemple : opération, diagnostic, etc.) ou encore chroniques (exemple : pandémie, problèmes financiers, etc.). La multiplication de ces sources de stress augmente généralement le stress vécu par une personne. Lorsque la menace est réelle, il est davantage question de stress. Quand la menace découle plutôt de l'anticipation d'une menace, on parle davantage d'anxiété.

- **Dépression**

Le diagnostic de dépression peut uniquement être fait par un professionnel de la santé habilité à le faire. Il s'agit d'un problème complexe, où la personne doit avoir plusieurs symptômes importants affectant son fonctionnement au quotidien, et ce, pendant une certaine période de temps déterminée. Il est donc essentiel d'en reconnaître les signes pour agir rapidement. Selon le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V; American Psychiatric Association, 2013), neuf symptômes sont associés à la dépression.

- **Humeur dépressive** : un sentiment de tristesse au quotidien et sans motif précis.
- **Diminution de l'intérêt** : une baisse d'intérêt et de plaisir dans les activités qui étaient agréables auparavant.
- **Évolution du poids** : Une augmentation ou une diminution rapide du poids.
- **Troubles du sommeil** : De l'insomnie ou de l'hypersomnie.
- **Évolution du comportement psychomoteur** : Un ralentissement psychomoteur (gestes ou débit de parole plus lent) ou encore à l'inverse, de l'agitation.
- **Fatigue** : Un manque d'énergie, notamment en raison des troubles de sommeil.
- **Sentiment de dévalorisation** : Une baisse d'estime personnelle et un sentiment de culpabilité sans réelle raison.
- **Troubles cognitifs** : Une altération du raisonnement, de la concentration et de la prise de décision.
- **Idées noires** : Une apparition d'idées récurrentes concernant la mort ou le suicide

- **Problèmes de sommeil**

Plusieurs facteurs peuvent influencer la qualité de notre sommeil comme des douleurs, de l'anxiété ou des éléments de notre environnement (par exemple : bruit et lumière). Parmi les problèmes de sommeil communs, nous retrouvons notamment l'insomnie, l'apnée du sommeil et l'hypersomnie (Sleep Foundation, 2021). L'insomnie est caractérisée par la difficulté à s'endormir ou à demeurer dans un état de sommeil. L'apnée du sommeil est marquée par une respiration irrégulière durant la nuit (par exemple : arrêt de la respiration pendant quelques secondes). L'hypersomnie, quant à elle, est la sensation de fatigue pendant la journée, malgré une bonne nuit de sommeil.

Pour prendre soin de soi

Voici quelques conseils émis par le gouvernement (Gouvernement du Québec, 2021) pour améliorer et maintenir votre santé mentale au quotidien :

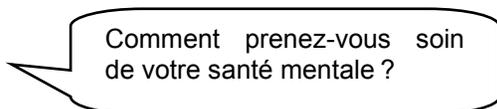
- Être à l'écoute et sensible à ses besoins, ses émotions et ses sentiments afin d'éviter une accumulation de frustrations ou de sentiments négatifs. Il ne faut pas hésiter à en parler à des personnes de confiance dans votre entourage si vous pensez que cela peut vous aider.

- Se doter de moyens permettant d'évacuer le stress et les tensions tels que l'écriture, l'art, l'activité physique, les loisirs, etc.
- Maintenir ou instaurer de saines habitudes de vie (alimentation, activités physiques, sommeil, etc.)
- Réduire autant que possible les sources de stress.
- Prendre le temps de faire des activités qui vous plaisent.
- Demeurer en contact avec les personnes qui vous sont chères.
- Utiliser des moyens qui vous ont déjà aidé dans le passé, dans des situations similaires, pour faire face à la situation actuelle.
- Miser sur vos forces et vos compétences personnelles.
- Établir vos limites en fonction de votre bien-être et de vos capacités.
- Demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

À quel moment consulter ?

Il est normal de parfois vivre des situations stressantes ou anxiogènes et d'avoir des symptômes dépressifs ou des problèmes de sommeil. Si toutefois, ces derniers persistent et s'aggravent dans le temps, la consultation auprès d'un professionnel peut vous aider à prendre soin de vous. Les psychologues, psychoéducateurs, travailleurs sociaux et des psychothérapeutes sont des exemples de professionnels pouvant vous venir en aide. Votre médecin peut vous référer aux ressources qui répondront à vos besoins.

Pour conclure, nous vous invitons à répondre à la question suivante :



Si vous avez des trucs ou des conseils, merci de les partager avec l'Association des cardiaques de la Mauricie! Nous serons heureux de vous entendre ou de vous lire.

Isabelle Martineau-Crète

Intervenante à l'ACMI et étudiante au doctorat en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Lauréanne Martineau-Crète

Responsable des communications et du développement à l'ACMI.

Références :

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5^e éd.). American Psychiatric Association.

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

Gouvernement du Québec. (2021). *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

Sleep Foundation. (2021). *Sleep disorders*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders>

QUAND LE CŒUR INFLUENCE LE CERVEAU

Suite à votre événement cardiaque, vous avez remarqué que vous avez moins de concentration, de légers problèmes de mémoire et/ou que vous éprouvez de la difficulté à réaliser une tâche qui était facile dans le passé ?

Vous souffrez peut-être d'un déficit cognitif d'origine vasculaire. Il est l'étape entre l'état cognitif normal et la démence. C'est pendant cette étape qu'il faut intervenir pour prévenir une possible évolution vers la maladie.

Le déficit cognitif est causé par une diminution de l'oxygène et des dommages au tissu cérébral. La démence, quant à elle, est un trouble mental affectant la capacité d'être conscient, de penser et de ressentir.

Facteurs de risque

- Avoir eu un événement cardiaque (angine de poitrine, infarctus, insuffisance cardiaque et arythmie);
- Avoir une maladie autre (HTA, diabète, cholestérol élevé);
- Tabagisme;
- Consommation d'alcool élevé;
- Stress.

Facteurs de protection

Les facteurs de protection réduisent le risque de développer une démence et/ou en retardent l'apparition :

- Faire des activités cognitives (mots croisés, sudoku, lecture, apprentissage d'une autre langue);
- Avoir une consommation d'alcool de faible à modérée;
- Intégrer les principes de la diète méditerranéenne dans son alimentation;
- Avoir une pratique régulière d'activités physiques;
- Participer à des activités sociales (club de marche, jeux de société).

L'activité physique (AP)

En pratiquant l'AP, vous pouvez réduire jusqu'à 28% votre risque de développer une démence vasculaire.

Plusieurs phénomènes permettent d'expliquer pourquoi l'AP régulière est bénéfique :

- ↓ pression artérielle, ↓ cholestérol, ↓ enzymes inflammatoires;
- ↑ perfusion sanguine au cerveau (plus de sang oxygéné);
- ↑ la création de connexions neuronales et de nouveaux vaisseaux sanguins dans le cerveau.

Il n'y a pas vraiment de donnée probante sur la durée de pratique d'AP ayant un effet de protection optimale face à la dégénérescence cognitive, mais une chose est certaine, c'est qu'il faut bouger pour permettre au corps de mettre en place les phénomènes énumérés plus haut.

Globalement, on recommande de faire 150 minutes par semaine d'AP diversifiées. Toutefois, cette recommandation peut ne pas être adaptée aux personnes peu actives ou sédentaires. C'est pourquoi il est conseillé d'y aller selon vos capacités : faites-en un peu et vous aurez plus de bénéfices qu'en n'en faisant pas du tout!

Si vous avez des questions sur la pratique d'AP n'hésitez pas à consulter un kinésologue et à visiter les sites suivants :

- mon.kinésologue.com pour trouver un kinésologue et des blogs sur la pratique d'AP
- coeuretavc.ca pour trouver un livret informatif contenant des idées d'activités et comment les faire de façon sécuritaire

Comment bouger plus ?

- Débuter la marche et augmenter graduellement le temps et la distance.
- Utiliser un podomètre et se fixer un nombre de pas quotidiens à atteindre.
- S'inspirer de différents sites internet avec des vidéos faites par des kinésologues.
- Demander une consultation individuelle avec la kinésologue de l'Association des cardiaques de la Mauricie pour un plan d'entraînement personnalisé.

Cédric Lachapelle, stagiaire en kinésologie

1. Information sur la déficience légère recueilli sur le site de la fondation cœur et AVC <https://www.coeuretavc.ca/>

2. Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: A systematic review of prospective evidence. *Psychological Medicine*, 39(1), 3-11. doi:10.1017/S0033291708003681

3. Hugo, J., & Ganguli, M. (2014). Dementia and cognitive impairment: epidemiology, diagnosis, and treatment. *Clinics in geriatric medicine*, 30(3), 421-442. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.001>

LE SOYA : UN ALLIÉ POUR UN CŒUR EN SANTÉ!

Le modèle alimentaire méditerranéen propose une alimentation variée et équilibrée, dont les effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire sont maintenant reconnus¹. Ce modèle accorde une large place aux aliments peu transformés d'origine végétale, tels que les grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. En contrepartie, tel qu'illustré ci-dessous, la pyramide méditerranéenne intègre peu de viande et peu de sucreries.

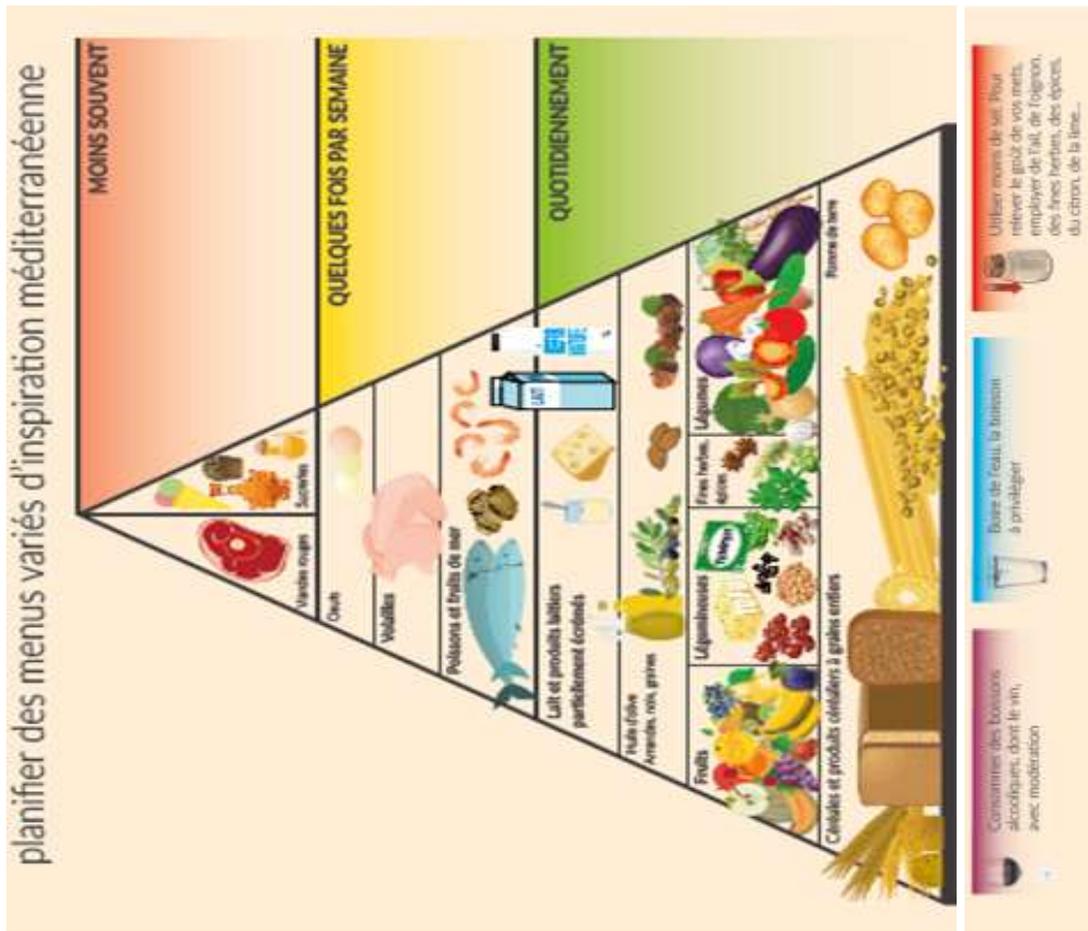
Dans cette perspective, le soya s'avère un ingrédient de premier choix pour la préparation de mets principaux favorables à la santé du cœur. De fait, toutes les légumineuses présentent une bonne densité nutritionnelle et elles apportent des fibres en quantités appréciables. Toutefois, le soya se démarque nettement quant à sa teneur en protéines, en moyenne, deux fois plus élevée que celle des autres légumineuses et, ses protéines ont un profil nutritionnel plus complet^{2, 3}. Par ailleurs, autre aspect positif, une variété de produits de soya, non ou peu transformés, sont maintenant largement présents sur le marché. Ainsi, outre les haricots de soya séchés, offerts entiers ou concassés, il est maintenant possible de trouver dans la plupart des épiceries les produits suivants^{2, 3, 4, 5} :

- **Edamames** : cette variété de soya est récoltée avant maturité et elle se caractérise par une belle couleur verte, qui peut rehausser l'éclat de diverses préparations; les edamames sont disponibles, en gousses ou écossés, dans la section des surgelés.

[quantité repère : 175 ml (³/₄ tasse) d'edamames cuits apporte assez de protéines pour remplacer adéquatement une portion de viande (60 g / 2 onces).]

- **Protéines végétales texturées (PVT)** : ce substitut de la viande est fabriqué à partir de farine de soya dégraissée; il est généralement offert dans la section des produits biologiques sous forme de granules, de flocons ou de petits morceaux; il est à noter que ce produit doit être réhydraté : pour ce faire, le laisser reposer environ 10 minutes dans une quantité équivalente de liquide chaud avant de le cuisiner ou bien, l'ajouter directement dans un plat mijoté dont on augmentera la quantité de liquide, au besoin.

[quantité repère: 125 ml (¹/₂ tasse) de PVT, avant réhydratation, fournira suffisamment de protéines pour remplacer adéquatement une portion de viande (60-90 g / 2-3 onces).]



- **Tempeh** : ce produit est obtenu par fermentation de haricots de soya; son aspect extérieur rappelle celui de la croûte fleurie de certains fromages et son goût, celui des champignons; il est offert en différentes variétés : nature, aux algues, avec céréales ou graines oléagineuses; il se trouve principalement au rayon des surgelés dans la section des produits biologiques en épicerie; une fois décongelé, il peut être conservé dans un contenant hermétique pendant environ une semaine au réfrigérateur; il se mange cuit; si vous n'êtes pas habitué à consommer du tempeh, il se peut que son goût vous surprenne et qu'il vous apparaisse d'abord un peu trop amer, la solution sera alors de le faire bouillir environ 10 minutes dans l'eau avant de l'apprêter de l'une ou l'autre des façons suivantes : le faire mariner, si désiré, puis sauter ou cuire au four ou au barbecue ou encore, l'intégrer simplement dans un mets en sauce; il convient d'ajouter que la fermentation permet d'accroître la digestibilité et la valeur nutritive de ce produit de soya.
[quantité repère : 100 g (3 ½ onces) de tempeh apporte assez de protéines pour remplacer adéquatement une portion de viande (60-90 g / 2-3 onces).]

- **Tofu** : s'il est nature, le tofu a une saveur plutôt neutre, mais cet aliment « caméléon » peut absorber la saveur des autres ingrédients d'une préparation; en vue de maximiser sa perméabilité aux saveurs, congeler le tofu, puis le laisser dégeler au réfrigérateur, le presser fermement et l'égoutter avant de l'apprêter; il est à noter que, sur le marché, du tofu déjà aromatisé est maintenant vendu dans une variété de saveurs (fines herbes, légumes, ...); de plus, il est offert en différentes textures (mou, mi-ferme, ferme, extra-ferme) mais, pour une teneur plus élevée en protéines, on choisira celui de texture ferme ou extra-ferme.
[quantité repère : 100 g (3 ½ onces) de tofu ferme fournira assez de protéines pour remplacer adéquatement une portion de viande (60 g / 2 onces).]

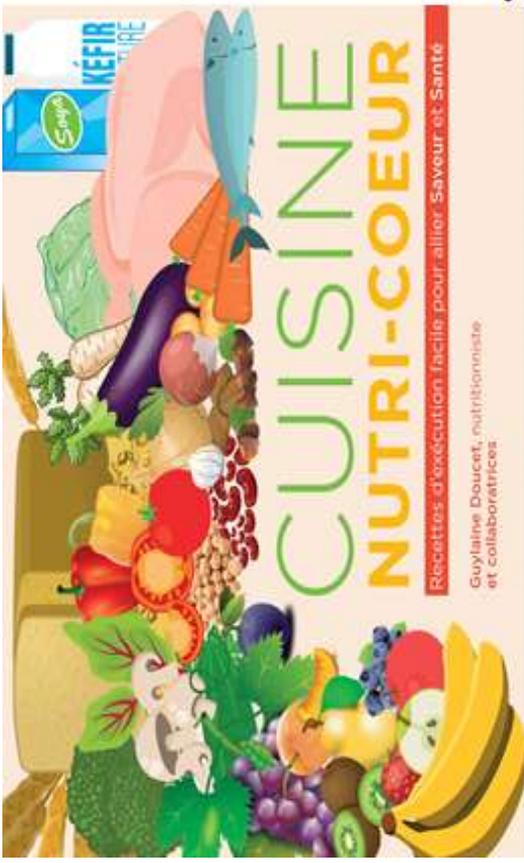
Références : 1. Blais, C. *Hypertension artérielle primaire* (cours en ligne). Ordre professionnel des diététistes du Québec; 2019.

2. Desrosiers, J. *Protéines : Stratégies alimentaires et recettes pour les consommer tout au long de la journée*. Montréal : Les Éditions La Presse; 2017, pp. 30-31-35.

3. *Guide pratique : Mieux manger*. Montréal : Les Éditions Protégez-vous; 2016, p. 45.

4. *L'Encyclopédie visuelle des aliments*. Montréal : Éditions Québec/Amérique; 2017, p. 168-172.

5. *Le tempeh : un substitut de viande à découvrir!* Site Web *Extenso.org*; mars 2019 (dernière mise à jour).



Tous ces produits de soya peuvent être utilisés pour remplacer la viande, en tout ou en partie, dans vos recettes traditionnelles et vous pourrez, ainsi, obtenir des plats de résistance améliorés pour la santé du cœur. Une démarche d'augmentation de la consommation de soya pourrait aussi être réalisée en intégrant dans vos menus de nouvelles recettes, de préférence, d'inspiration méditerranéenne! Le livre **Cuisine Nutri-Cœur**, disponible à l'Association des cardiaques de la Mauricie, peut vous apporter un tel choix de savoureuses recettes.

Exemples : **Boulettes californiennes** (tofu)

Salade repas au soya vert (edamames)

Saucisses renouvelées (protéines végétales texturées)

Tempeh sans frontières (tempeh).

Qui plus est, opter plus souvent pour du soya, au lieu d'une portion de viande, favorise non seulement la santé du cœur, mais aussi... celle de la planète!

Bonnes découvertes culinaires,

Céline Raymond, nutritionniste

CAPSULES VIDÉO D'INFORMATIONS

Durant la dernière année, nous avons eu le privilège d'accueillir et de collaborer avec 4 infirmiers/ières qui sont également finissants/es au baccalauréat en sciences infirmières du l'UQAR au campus Lévis. Ce stage s'est tenu dans le cadre du cours *Élaboration d'un projet d'intégration*.

Les stagiaires ont élaboré des capsules vidéo d'enseignement sur différents sujets en lien avec la maladie cardiovasculaire. Vous pouvez consulter le fruit de leur travail sur notre site internet.

Laurie Gilbert : « Maintien des saines habitudes de vie chez les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire ».

Émilie Turcotte : « Quand la fatigue t'épuise », présentation au sujet de la fatigue neurovasculaire.

Marc-Olivier Lavoie : « Donner un second souffle à son cœur », programme d'éducation à la santé visant la prise en charge autonome de l'insuffisance cardiaque.

Angella Ménard : « Le poids du postopératoire ».

Nous remercions chacune de ces personnes pour leur participation au sein de notre organisme.



LE PROGRAMME « SOYEZ NOTRE INVITÉ » FORFAITS COURTS SÉJOURS DE CHARTWELL

Notre programme **SOYEZ NOTRE INVITÉ** répond à divers besoins personnalisés pour les séjours de courtes durées, les répits, les convalescences ou simplement pour une période d'essai dans l'une de nos résidences.

CHARTWELL est reconnue pour la qualité exceptionnelle des soins et des services offerts dans chacune de ses résidences.

Avec une grande variété de commodités et de services, notre objectif est d'offrir un environnement sécuritaire à tous nos invités.

Vous vous sentirez comme à la maison dans le confort d'un appartement complètement meublé et prêt à vous accueillir.

Les services peuvent inclure :

Soutien aux activités quotidiennes, telles que l'habillement, l'assistance au bain et à la douche, administration et gestion de la médication et bien plus encore, le tout supervisé par notre équipe de soins accessibles 24h sur 24h.

Pour de plus amples informations concernant nos forfaits, n'hésitez pas à communiquer auprès de l'une de nos 3 conseillères en location de nos résidences ici en Mauricie.

Chartwell le Duplessis (819) 415-0761
Chartwell Jardins Laviolette (819) 415-0763
Chartwell Le Domaine Cascade (819) 805-0278

Tous ensemble, nous conjuguons nos efforts afin d'être chaque jour **Dédiés à votre MIEUX ÊTRE**

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. Les personnes avaient bénéficié du programme de réadaptation cardiaque dispensé au Centre hospitalier Cooke et elles voulaient poursuivre leurs exercices physiques.

Le 18 octobre 1989, l'association 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 renom pour venir traiter de prévention.

Ces conférences visent l'ensemble de la population et se tiennent dans des salles accessibles à tous. 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 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 en réadaptation cardiaque et en prévention, auprès des gens atteints de maladies cardiovasculaires ou ayant des facteurs de risque comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension et l'obésité. Nous utilisons les outils d'éducation de la Fondation des maladies du cœur.

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

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

Coût de la carte de membre pour une année :

- \$ 30** membre (communications par courriel)
- \$ 38** membre (communications par la poste)

- \$ 50** couple (communications par courriel)
- \$ 60** couple (communications 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 leur famille. »
(Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts)

Don In Memoriam :

Faites un don en mémoire d'une personne décédée. Une carte de condoléances sera expédiée à la famille ou aux amis que vous aurez désignés. *(Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts)*

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

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 :** [Facebook](https://www.facebook.com/assocdescardiaques)
Association des cardiaques de la Mauricie

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU
Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.

Le conseil d'administration 2020-2021

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.-Crête	responsable des communications et du développement
Marie-Joëlle H.-Houle	chargée de projets et agente de bureau
Josée Boissonneault	agente de bureau
Lucie Hébert	agente de bureau
Ève-Marie Carier	infirmière
Ghislaine Pellerin	infirmière
Doris Carle	infirmière
Maryline Roy	kinésologue et chargée de projets
François Arsenault	kinésologue
Céline Raymond	nutritionniste
Guyline Doucet	nutritionniste
Maryse Côté	retraîtée en enseignement diététique
Lucie Blanchard	psychothérapeute
Liliane Ducharme	psychoéducatrice
Isabelle M.-Crête	Étudiante au doctorat en psychoéducation
Caroline Lemay	infirmière
Pascale Allard	psychologue

Notre journal « **Cœur Ami** » est publié une fois par année.

Vous êtes invités à faire parvenir **vos lettres** ou **articles** à l'attention de madame 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 nos activités 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.

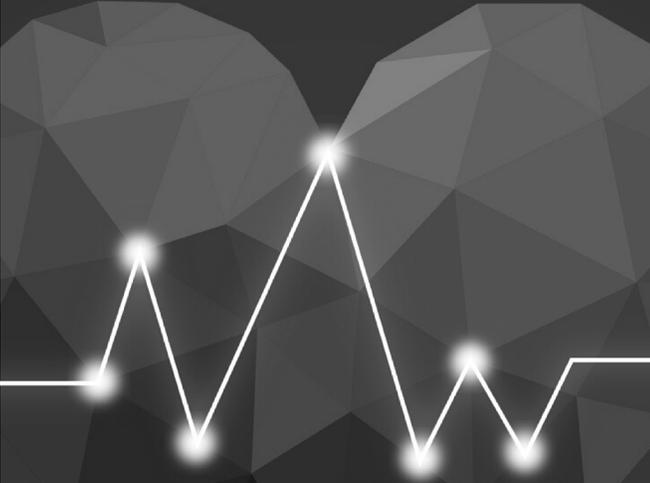


Pour mieux communiquer l'information procurez-vous notre prospectus sur le programme de réadaptation cardiovasculaire.



PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

Un mode de vie actif et une saine alimentation combinés à une gestion du stress, sont des éléments essentiels pour une meilleure santé cardiovasculaire.



QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE?

Il s'agit d'un accompagnement personnalisé par une équipe multidisciplinaire (infirmière, kinésiologue, nutritionniste et psychothérapeute) pour vous aider dans la prise en charge de votre maladie cardiovasculaire.

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?

Vous avez eu un problème cardiaque ou une aggravation de votre maladie cardiovasculaire dans les 6 derniers mois ET votre médecin vous encourage à modifier vos habitudes de vie, alors ce programme est pour vous.

Pour informations: (819) 373-3722
Association des cardiaques de la Mauricie
Site Web: www.assocdescardiaques.com/



Pourquoi s'inscrire à un programme de réadaptation cardiovasculaire?

- ♥ Pour en apprendre davantage sur votre maladie cardiovasculaire;
- ♥ Pour être accompagné vers l'adoption de saines habitudes de vie;
- ♥ Pour améliorer votre condition de santé, prévenir un risque de récurrence ou une aggravation de votre maladie.

BOUGER RÉGULIÈREMENT POUR:



- Aider à mieux contrôler votre maladie cardiovasculaire et vos facteurs de risque
- Faciliter votre quotidien
- Rehausser votre qualité de vie.

Le programme de réadaptation vous offrira des exercices et activités qui seront adaptés à votre condition, vos besoins et vos préférences et ce, de façon sécuritaire.

MANGER SAINEMENT POUR:



- Optimiser le soutien de votre énergie au quotidien
- Contrôler plusieurs facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire.

Le programme de réadaptation vous offre une consultation avec une nutritionniste. Elle vous aidera à planifier des menus adaptés à votre condition. Vous pourrez ainsi associer Saveur et Santé du cœur!

PRENEZ SOIN DE VOUS POUR:



- Diminuer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs.

Un soutien psychologique approprié vous permettra de voir plus clair et vous aidera à mieux gérer votre situation.

Un ensemble de services pour un ♥ en santé

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur votre soutien. Par votre geste concret, vous permettez aux personnes vivant avec des problèmes cardiaques de bénéficier d'un lieu conçu pour répondre à leurs besoins. Vous avez le désir d'aider? Vous pouvez le faire en participant à notre collecte de fonds ou 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 sera remis sur demande.

Faites 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 ___