

JOURNAL

COEUR AMI

ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE

« NOTRE DÉMARCHE VERS UNE
MEILLEURE QUALITÉ DE VIE »



VOLUME 7, NO. 1



2022

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

J'espère que vous avez passé un bel été ? 😊 Encore une autre belle année a passé. Notre capacité d'adaptation et notre créativité nous ont permis d'accomplir plusieurs beaux projets au sein de l'association.

Mon souhait pour 2023 est de garder ce bel esprit d'entraide et de relation d'aide que l'on retrouve à l'ACMI.



Cet automne, la programmation offre une panoplie de nouveautés et d'activités variées qui répondront assurément à vos besoins.

Je suis si fière de toute l'équipe qui se mobilise et travaille très fort pour la santé cardiovasculaire de tous ! Également, je tiens à remercier nos membres de la confiance que vous accordez à l'association. Vos commentaires ou recommandations sont toujours les bienvenus, afin de répondre adéquatement aux besoins.

Cordialement,

Ghislaine Boucher

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chaque année, l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) offre une programmation variée afin de communiquer de l'information supplémentaire sur des sujets qui se rapportent aux maladies cardiovasculaires.

Une année chargée pour l'équipe de travail. À travers tous ces événements, l'équipe a démontré beaucoup de souplesse et de capacité d'adaptation.

La belle équipe multidisciplinaire se fait un devoir de mettre sur pied des activités et des services en fonction des besoins identifiés, par la communauté, comme : des cours, des conférences, des kiosques lors de *Salon d'aidants et d'aînés*, des cliniques de santé du cœur et mieux-être. Notre offre de services peut aussi se transporter en entreprise. Ce type de gestion nous permet d'innover continuellement en adaptant les activités aux besoins de la population et de chaque personne.



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 : le service de soins infirmiers, la nutrition, la kinésiologie et le soutien psychosocial. Nous informons nos membres de leur condition, des mesures préventives et nous les soutenons dans la prise en main de leur santé.

L'ACMI offre gratuitement, ou à très faible coût, à ses membres une panoplie d'activités et de services diversifiés et spécialisés sur différents sujets touchant la santé cardiovasculaire. N'hésitez pas à consulter notre programmation sur le site web : www.assocdescardiaques.com dans l'onglet : documentations.

Il est essentiel pour nous de demeurer à l'affût des besoins de nos membres et de développer constamment de nouveaux services.

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 ♥.

Nous pouvons vous recevoir à nos bureaux situés au 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières. L'horaire d'ouverture du bureau du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.

Vous pouvez nous rejoindre en tout temps en laissant un message sur notre boîte téléphonique en dehors des heures de disponibilité.

Téléphone : 819-373-3722;

Courriel: reception@assocdescardiaques.com.

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

ENCORE CETTE ANNÉE, DU NOUVEAU AU SEIN DE NOTRE ÉQUIPE!

Bon retour de maternité à Lauréanne Martineau-Crête

Que de plaisir de revenir en force après un super beau congé de maternité. Je suis heureuse et hâtive de vous revoir à nouveau! Maintenant en poste en tant que responsable des communications et du développement, je m'occuperai de promouvoir et développer une panoplie de stratégies de communication afin que faire rayonner l'ACMI à travers la région de la Mauricie. Soyez à l'affut tout au long de



l'année dans les divers médias (Facebook, Instagram, site web, infolettre, etc.) pour être informé des services et des activités.

Psitt: Si ce n'ait pas encore fait, je vous invite à aller sur nos plateformes et à nous suivre! 😊



@assocdescardiaques

Site web (pour vous abonner à l'infolettre numérique) :

www.assocdescardiaques.com

Au plaisir de vous voir et d'échanger avec vous 😊

Lauréanne Martineau-Crête,

Responsable des communications et du développement

Une nouvelle kinésiologue se joint à l'équipe

Bonjour chers lecteurs, lectrices

Je me présente Molly Chagnon, nouvellement graduée en kinésiologie à l'université de Québec à Trois-Rivières depuis mai 2022.

Pour ceux qui n'ont pas encore eu l'occasion de me rencontrer en tant que stagiaire au courant de l'hiver-printemps 2022, lors de mon externat au sein de l'Association des cardiaques sous la supervision de Maryline Roy, kinésiologue, j'ai eu la chance de m'approprier des services qu'offre ce beau milieu en plus de pouvoir m'intégrer au

sein de l'équipe, qui se démarque autant par son dynamisme et que par son entraide hors du commun au cours de ces derniers mois. Alors, ce sera pour moi, un honneur en tant que kinésiologue, de



pouvoir répondre à vos besoins avec la collaboration de ma chère collègue Maryline Roy, kinésiologue.

J'ai hâte de pouvoir débiter cette belle aventure en automne 2022 avec vous!

Au plaisir,

Molly Chagnon, kinésiologue

Une nouvelle infirmière se joint à l'équipe

Bonjour à tous,

Je suis Cynthia Robert, je suis l'infirmière qui effectue un remplacement pour le service de prélèvements sanguins.

J'ai un parcours assez éclectique, j'ai travaillé autant en centre d'hébergement qu'en soutien à domicile ou qu'en pratique privée. Donc, la relation d'aide envers une personne et le lien que nous créons ensemble est très importante pour moi. Je suis une aventurière, une fille qui a le cœur sur la main et qui aime beaucoup la collectivité. J'ai bien hâte de vous rencontrer et d'apprendre à vous connaître.



À bientôt 💜

Cynthia Robert, infirmière



NOUVEAUTÉ!

La santé cardiovasculaire chez la femme

Conférence sur la prévention primaire et secondaire de la maladie cardiovasculaire chez la femme et clinique de dépistage mobile des facteurs de risque cardiovasculaire:

- Prise de pression artérielle
- Glycémie capillaire
- Mesures anthropométriques
- Questionnaire sur l'état de santé et les habitudes de vie

Conseils adaptés et référencement selon les besoins. Animé par Maryline Roy, kinésiologue

DATE ET HEURE À DÉTERMINER

SOUTENU PAR LE FOND DE DÉVELOPPEMENT
SOCIAL DE LA VILLE DE TROIS-RIVIÈRES



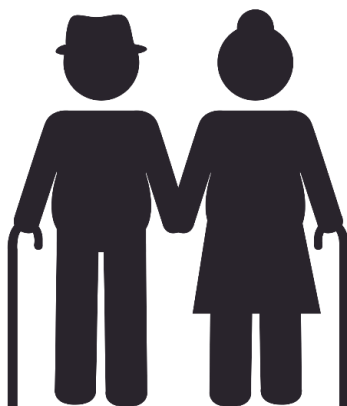
INFORMATIONS/INSCRIPTIONS: (819) 373-3722
WWW.ASSOCDESCARDIAQUES.COM

LA LONGÉVITÉ DES CENTENAIRES DE MIEUX EN MIEUX COMPRISE

Texte de Aude Rambaud, proposé par Ghislaine Pellerin, inf. clinicienne

L'impact de certains gènes tout comme celui de l'environnement sur la durée de vie des centenaires se clarifie.

Les centenaires déjouent un certain nombre de pathologies du vieillissement. L'environnement joue sans doute un rôle primordial, mais la génétique contribue à expliquer en partie leur résistance exceptionnelle. Les secrets de la longévité sont bien difficiles à percer. Plusieurs laboratoires à travers le monde tentent de trouver la recette miracle, mais sans succès à ce jour. Et pour cause,



celle-ci semble étroitement liée à une multitude de facteurs, notamment génétiques. C'est ce que montre une étude américaine parue récemment dans la revue *PLoS* qui s'est penchée sur l'étude du génome de centaines de centenaires. L'espérance de vie dans les pays développés est actuellement de 80-85 ans. Aux États-Unis, il y a un centenaire pour 5000 personnes et un supercentenaire (>110 ans) pour 7 millions.

«Les personnes très âgées développent tardivement les maladies liées à l'âge telles que les démences, les cancers, les maladies cardio-vasculaires ou encore l'hypertension. Certains d'entre eux semblent même comme protégés de cette fatalité, explique Paola Sebastiani, co-auteur de l'étude (École de médecine de l'université de Boston aux États-Unis). Et cette capacité est en partie inscrite dans leur patrimoine génétique.»

Le gène APOE

Plusieurs gènes associés à la longévité ont déjà été identifiés chez des organismes plus simples comme la souris, la drosophile ou encore le ver. C'est le cas du gène APOE qui améliore le transport du cholestérol. Afin de faire la part des choses chez l'homme, l'équipe de Paola Sebastiani a analysé le génome de plus de 800 centenaires âgés en moyenne de 104 ans et autant de personnes, dites contrôles, âgées de 53 à 90 ans, notamment des conjoints. Grâce à des analyses statistiques et des programmes bio-informatiques, ils ont identifié 281 séquences associées à ces vies prolongées. « Ces séquences modifient la fonction d'environ 130 gènes. Certains d'entre eux sont associés aux maladies liées à l'âge, notamment la maladie d'Alzheimer et les démences, les maladies cardio-vasculaires. Un autre gène est impliqué dans la progéria, une maladie caractérisée par un vieillissement accéléré dès la première ou deuxième année de vie. D'autres enfin jouent un rôle dans l'immunité », précise Paola Sebastiani. Mais aucun gène n'est véritablement associé à lui seul à la longévité. « Seul le gène APOE est vraiment surreprésenté chez les centenaires. Pour le reste, il s'agit plutôt de groupes de gènes et cela montre bien la complexité de ce phénomène », clarifie Hugo Aguilaniu, chef d'équipe au CNRS à l'École normale supérieure de Lyon.

Suite à leurs résultats, les auteurs ont dressé un profil génétique prédictif de longévité et l'ont testé chez plusieurs autres centenaires. Ils l'ont retrouvé chez 60 % d'entre eux. Et plus les personnes sont âgées, plus le modèle est fiable, atteignant 85 % de sensibilité après 108 ans. Mais le Dr Jacques Tréton, directeur de recherche à l'INSERM (U872), reste prudent face à ces résultats. « De précédents travaux montrent que la génétique a en fait peu d'impact sur la durée de vie. Elle n'a pas d'influence jusqu'à 60 ans, puis explique à peine 20 % de la variabilité de l'âge jusqu'à 80 ans. L'environnement reste donc le facteur principal, même si cette étude semble confirmer que la contribution de la génétique augmente avec l'âge », reconnaît-il. Et d'ajouter, « attention cependant à l'idée d'un profil prédictif. Il s'agit d'études d'associations, c'est-à-dire qu'un gène ou un groupe de gènes est

associé au vieillissement, mais cela ne signifie pas qu'il en est la cause. La corrélation n'est pas une preuve. Et il ne faudrait pas que des entreprises commerciales puissent brandir un test prédictif de longévité à partir de telles données », prévient-il.

Mutations rares

L'équipe américaine a ensuite séquencé le génome de deux supercentenaires âgés de 114 ans sélectionnés pour leur très bonne santé jusqu'à un âge fort avancé. Leurs résultats montrent que leur génome est finalement assez proche de celui de simples mortels et possède bien des gènes de prédisposition à des maladies du vieillissement. Ils ont cependant noté l'apparition de mutations rares. « La longévité extrême est un phénomène exceptionnel et doit donc impliquer des mécanismes biologiques spécifiques et protecteurs. Nous devons encore identifier le rôle de ces mutations rares, mais il n'est pas exclu qu'elles expliquent en partie ce phénomène », estime Paola Sebastiani.

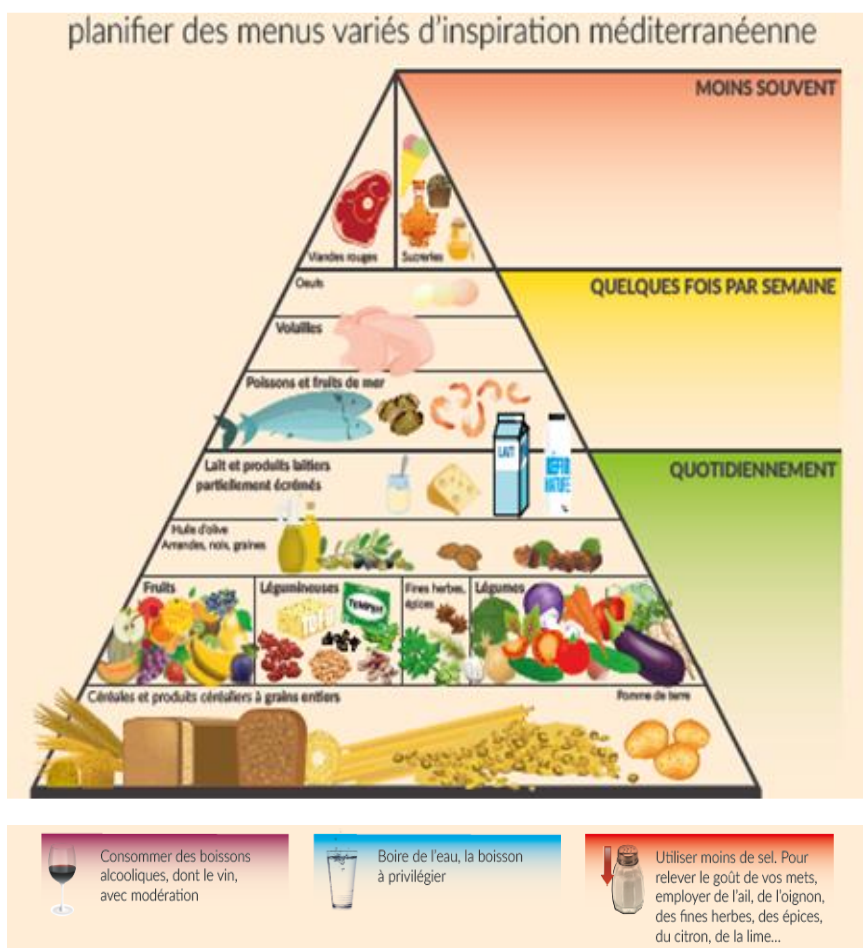
« Finalement, le secret de la longévité est peut-être de posséder des enzymes de réparation et d'entretien de l'ADN et des cellules plus performantes que la moyenne de la population », conclut Jacques Tréton. L'avenir le dira.

POUR UN CŒUR EN SANTÉ : CHOISIR LES MEILLEURS ASSAISONNEMENTS !

Texte de Céline Raymond, nutritionniste

L'hypertension artérielle (HTA) constitue un important facteur de risque en matière de santé cardiovasculaire. Cette condition touche de nombreux Canadiens : un adulte sur cinq serait atteint d'HTA et, chez les plus de 60 ans, ce serait même une personne sur deux. Toutefois, l'adoption de saines habitudes de vie et, si besoin, l'ajout d'un traitement pharmacologique permettront généralement de bien contrôler l'HTA.

En ce qui a trait à l'alimentation, **certaines pratiques s'avèrent particulièrement favorables à la prévention ou au contrôle de l'HTA** : des choix alimentaires sains, tels que ceux proposés dans le modèle méditerranéen; des repas composés surtout de mets cuisinés à la maison, et comportant peu ou pas d'ingrédients commerciaux ultra-transformés riches en sodium. D'ailleurs, pour assaisonner nos préparations maison, il conviendra de miser sur les fines herbes et les épices, tout en réduisant l'usage du sel (sodium). Il y a donc lieu de s'arrêter, ici, sur certaines caractéristiques des aromates à privilégier, afin d'en tirer le meilleur parti.



Fines herbes

Les herbes aromatiques, couramment nommées fines herbes, sont des feuilles ou des tiges de plantes herbacées. Sur le marché, elles sont offertes fraîches ou séchées. Si l'on préfère celles qui sont fraîches, il faudrait s'assurer lors de l'achat de leur bon état : non flétries, sans décoloration ou moisissures, odeur caractéristique bien perceptible. Si l'on opte plutôt pour les herbes aromatiques qui sont séchées, il convient de noter que celles vendues en poudre s'éventeront plus rapidement, et qu'il vaudrait mieux acheter celles qui sont émiettées ou entières. Au moment d'utiliser ces dernières, il s'agira simplement de les écraser brièvement entre les paumes des mains afin de favoriser la libération de leurs arômes.

Pour optimiser leur durée de conservation, les herbes fraîches achetées en petits plants dans un pot, requièrent d'être bien arrosées et placées dans un endroit ensoleillé. Quant à celles qui sont vendues déjà coupées, déposer le bouquet d'herbes dans un bocal contenant 2 à 3 cm (1 po) d'eau permet de les conserver environ une semaine dans la partie la moins froide du réfrigérateur. Par ailleurs, nous pourrions aussi en conserver au congélateur. À cette fin, une bonne façon de faire consiste à hacher les fines herbes, les déposer dans un bac à glaçons et, en fonction de l'usage prévu, les couvrir d'eau, de bouillon sans sel ou d'huile. Lorsque les cubes d'herbes aromatiques sont gelés, les placer dans un contenant hermétique puis, au besoin, ces cubes gelés pourront être directement ajoutés dans diverses préparations (soupes, sauces, ragoûts, etc.).

Pour la majorité des fines herbes, une cuisson prolongée ne convient pas, car la chaleur altère leur saveur et leur arôme. De façon générale, il est donc conseillé de les ajouter seulement en fin de cuisson. Certaines herbes font cependant exception à cette règle : le laurier, la marjolaine, l'origan, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym. Ces dernières tolèrent davantage la chaleur et elles peuvent donc être intégrées dans des mets longuement mijotés pour contribuer pleinement à les aromatiser.

Par ailleurs, le froid retarde le développement des arômes et en réduit l'intensité. Il faudra donc ajouter, dans les plats froids, les fines herbes bien avant la consommation du mets ou encore, augmenter leur quantité.

La saveur des herbes séchées est plus prononcée que celle des herbes fraîches. Voici un petit guide de substitution qui pourra être utile :

15 ml (1c. à table) d'herbes fraîches = 5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées = 1 à 2 ml (env. ½ c. à thé) d'herbes séchées en poudre.

Les fines herbes séchées pourront être conservées pendant plusieurs mois (maximum : 1 an) dans des contenants hermétiques (de préférence en verre) placés dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une bonne pratique consiste, de temps à autre, à les sentir et à les goûter pour évaluer leur qualité aromatique et, ainsi, savoir quand il vaut mieux les remplacer.

Épices

Les épices sont des substances aromatiques d'origine végétale, provenant généralement de zones tropicales. Elles sont issues de diverses parties de ces plantes (fruits, graines, rhizomes, boutons floraux, stigmates, écorce).



Une bonne façon de profiter au mieux de leur potentiel aromatique consiste à acheter les épices entières ou dans leur état d'origine puis, au besoin, de les moudre ou de les râper juste au moment de les utiliser. Il est aussi recommandé de conserver les épices dans des contenants hermétiques, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Ainsi, la durée de conservation de ces aromates pourrait atteindre, au plus, 2 ans pour les épices entières et 1 an pour celles qui sont moulues. Il convient d'ajouter que des épices qui n'ont plus d'odeur sont périmées : il est alors temps de les remplacer.

Les épices permettent d'aromatiser une grande variété de plats, allant des entrées jusqu'aux desserts. Elles peuvent, de façon générale, être incorporées dès le début de la cuisson d'un mets. Il est à noter que griller légèrement les épices, avant de les moulin ou au début de la cuisson d'un plat, permettra d'accentuer leur saveur.

*** RECETTE D'ASSAISONNEMENT MULTI-USAGES, POUR REMPLACER AVANTAGEUSEMENT LE SEL !**

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
Ail séché haché (ou poudre d'ail)	30 ml	2 c. à table
Basilic séché	30 ml	2 c. à table
Moutarde sèche	30 ml	2 c. à table
Oignon séché haché (ou poudre d'oignon)	30 ml	2 c. à table
Poivre blanc	30 ml	2 c. à table
Paprika	15 ml	1 c. à table
Thym séché	15 ml	1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Placer tous les ingrédients dans un mortier ou dans un moulin à café. Broyer jusqu'à l'obtention d'une poudre fine comme du sel. Dans un petit récipient muni d'un couvercle hermétique, verser le mélange. **RENDEMENT** : 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)

SOURCES :

La Société québécoise d'hypertension artérielle. *Prise en charge des adultes atteints d'hypertension artérielle*; site Web consulté 2022.05.19 (<https://sqha2.hypertension.qc.ca/prise-en-charge-2>).

Nos petits mangeurs. *Herbes et épices : mode d'emploi*; site Web consulté 2022.05.19 (nospetitsmangeurs.org/herbes-et-epices-mode-demploi).

L'Encyclopédie visuelle des aliments. Montréal : Les Éditions Québec/Amérique; 2017, p.540-546, 563-567.

Science et Fourchette. *Mélange de sel (sans sel)*; site Web consulté 2022.05.19 (sciencefourchette.com/recettes/melange-de-sel)*.

QUAND UN BAIN DE FORÊT INFLUENCE CONSIDÉRABLEMENT LA QUALITÉ DE VIE

Texte de Molly Chagnon, kinésiologue

Qu'est-ce qu'un bain de forêt, vous vous demandez?

Il s'agit simplement d'une randonnée d'où l'expérience se fait au sein de la nature en forêt de courte durée à allure tranquille, une excursion qui nous transporte dans une atmosphère tranquille, dans la beauté des paysages, dans la douceur du climat, dans les odeurs agréables ainsi que dans la respiration d'air frais et pur.

Saviez-vous qu'une excursion dans une forêt apporte de réels bénéfices dans la santé?

En effet, il est démontré que l'aromathérapie, procure des effets préventifs et préconise une bonne hygiène de vie, reconnu comme une méthode de relaxation et de gestion de stress.

Le milieu forestier a un effet sur :

- **Le système endocrinien**

- Une réduction du taux d'hormones du stress est notée, notamment l'adrénaline urinaire, la noradrénaline urinaire, le cortisol salivaire et le cortisol dans le sang, ce qui permet l'amélioration de l'état d'humeur, de même qu'elle amène à diminuer une prédisposition de dépression.
- Présente un effet préventif sur le risque de maladie métabolique (obésité, diabète de type 2), les maladies cardiovasculaires ainsi que sur le syndrome métabolique, en raison de l'augmentation

du taux sérique d'adiponectine et du sulfate de déhydroépiandrostérone, une protéine qui possède des propriétés cardioprotectrices, anti-obésité et antidiabétiques.

- ***La pression artérielle***

- Permet sensiblement de diminuer la pression artérielle, qui n'est pas remarquée comparativement à une balade dans un milieu urbain.
- La balade en forêt a un effet thérapeutique sur l'hypertension artérielle chez les personnes âgées, de même que sur l'inflammation, ce qui préconise la prévention des maladies cardiovasculaires.
- De même que l'exposition à la lumière naturelle, la diminution d'exposition à la pollution atmosphérique et d'une température plus fraîche permet de réguler favorablement la tension artérielle.

- ***Les réactions psychologiques***

- Permet de réduire les scores pour l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue et la confusion, en plus d'être efficace contre le stress mental par l'intermédiaire du cerveau et du système nerveux.

- ***Le système immunitaire***

- Favorise sensiblement l'augmentation du nombre de cellules NK (protéines anticancéreuses), dont un effet préventif sur la genèse d'un cancer.

****** Il est noté que l'activité NK augmentée à la suite d'une ballade dure plus de 30 jours, alors prendre un bain de forêt une fois par mois permettrait de maintenir un niveau d'activité de NK plus élevé. Tandis, que cette activité n'est pas du tout notée lors d'une promenade en milieu urbain.

- Le pourcentage de lymphocyte B s'améliore légèrement, donc favorise à un meilleur système immunitaire.
- La réduction du taux d'hormones de stress permet de fortifier le système immunitaire, donc permet de faciliter la défense contre les bactéries, les virus et les tumeurs.

- ***L'activité sympathique et parasympathique***

- Permet la réduction de l'activité nerveuse sympathique, responsable de l'augmentation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, tandis que l'activité du nerf parasympathique, responsable de la diminution de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, est augmentée. Ce phénomène remarqué permet un effet relaxant par le fait d'une diminution de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.

- ***Les maladies de mode de vie***

- La diminution du taux d'hormones du stress préconise la prévention sur les maladies liées au mode de vie, comme l'hypertension artérielle, la cardiopathie ischémique, l'ulcère gastro-intestinal et la dépression.
- L'augmentation de la pratique d'activité physique et la diminution de sédentarité contribuent à diminuer les risques de maladies non transmissibles telles que la maladie cardiovasculaire, de l'obésité, du diabète et du syndrome métabolique.

- ***L'absorption de vitamine D***

- L'exposition à la lumière procure une augmentation d'absorption de la vitamine D, permettant de prévenir la myopie, à diminuer la tension artérielle et les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques en plus d'amener un effet de bien-être.

Cela vous incite à davantage découvrir la beauté des paysages qu'offre notre belle planète au gré de votre santé et vous ne savez pas par où commencer pour initier un bain de forêt cet été?

Sachez que la ville de Trois-Rivières possède de nombreux parcs accessibles pour tous, vous pouvez vous référer sur ce site : <https://www.v3r.net/activites-et-loisirs/parcs/>

De même que si vous voulez explorer la région du Québec, vous pouvez vous référer sur ce site : <https://www.randoquebec.ca/>

Vous pourrez même profiter des activités de marche nordique et de randonnées prévues au programme d'automne 2022 à l'association des cardiaques de la Mauricie!

Surtout, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils et/ou qu'on vous guide pour adopter l'activité physique dans votre quotidien.

SOURCES

Nilsson, K., Bentsen, P., Grahn, P., & Mygind, L. (2019). De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains?. *Santé publique*, 1(HS), 219-240.

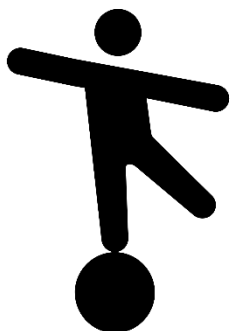
Tyrväinen, L., Ojala, A., Neuvonen, M., Borodulin, K., & Lanki, T. (2019). Effets bénéfiques de la forêt sur la santé et le bien-être. L'expérience de la recherche finlandaise. *Santé publique*, 1(HS1), 249-256.

Li, Q. (2019). Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine: une revue de la littérature. *Santé publique*, 1(HS), 135-143.



DÉCOUVRIR, C'EST BON POUR L'ÉQUILIBRE

Texte provenant site internet TOUGO , proposé par Maryline Roy, kinésiologue



1. Une manière de faire

Changer nos façons de faire peut nous permettre de nous ouvrir à de nouvelles possibilités, de trouver de nouvelles solutions, de mieux garder notre équilibre et même de sortir de notre « zone de confort ».

Vous pouvez, par exemple, apprendre à voir vos tâches différemment en choisissant les plus urgentes et en délaissant celles qui le sont moins afin de mieux organiser votre temps, d'être plus efficace et de souffler un peu.

Vous pouvez aussi essayer une recette originale (comme ce smoothie inusité!) pour apporter de la variété dans votre menu, suivre un atelier de cuisine d'ailleurs (japonaise, marocaine, etc.) ou même vous joindre à un groupe pour aller cueillir des champignons ou pour réduire le gaspillage.

2. Une façon de s'adapter

Un imprévu survient et chamboule votre horaire, ou même votre vie? On a beau planifier et s'organiser, il y a toujours des choses qu'on ne peut prévoir. C'est dans ces moments qu'être ouvert, curieux, prêt à essayer autre chose peut nous aider.

- Voir l'imprévu comme un défi ou comme une occasion d'apprendre nous rend moins frustré, déçu ou anxieux.
- Un brin d'humour peut également nous aider à tirer le meilleur des circonstances et à accepter plus sereinement ce que nous ne pouvons pas changer dans la situation!

3. Une activité

Pourquoi ne pas vous initier à une nouvelle activité? Vélo, boxe, randonnée, pêche, canot-camping... Les activités pour bouger ne manquent pas. Osez sortir de votre routine!

Votre côté artistique n'est pas très développé? Ne soyez pas gêné de faire l'essai d'un atelier d'écriture, de vous inscrire à un cours de peinture ou de photographie, d'aller à une ruche d'art ou encore de vous joindre à un groupe d'improvisation ou de danse. Soyez curieux, amusez-vous!

4. Des personnes

Partager de bons moments avec d'autres, ça fait du bien! Comme le dit le proverbe africain, « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Alors, pourquoi ne pas côtoyer de nouvelles personnes, créer des liens, découvrir une culture? On peut également passer plus de temps avec les gens qu'on aime, afin de mieux les connaître, de découvrir leurs passions, etc.

5. Un lieu

Explorez votre quartier, votre municipalité, votre communauté, à la découverte de services, d'espaces verts, de portes ouvertes des fermes, d'un centre sportif, de la bibliothèque, de la maison de la culture, de fêtes culturelles, d'un musée, de ruelles, d'œuvres architecturales, de plantes, etc.

Vous pouvez également voyager pour découvrir de nouvelles cultures ou de nouveaux lieux. Et ça n'a pas besoin de coûter cher: vous pouvez aussi voyager grâce aux livres et aux documentaires!

Découvrir est l'une des 7 astuces pour être bien dans sa tête. Merci au Mouvement Santé mentale Québec pour sa collaboration à cet article.



À l'ACMI, nous souhaitons vous soutenir dans des activités dans lesquelles vous êtes confortables, mais nous souhaitons également vous faire découvrir des nouveautés! Vous pouvez découvrir de nouveaux endroits lors de la marche nordique, de nouvelles personnes lors de participation à des groupes ou encore, aller chercher de nouvelles connaissances par nos ateliers!

Présentation du C.A.

- ♥ GHISLAINE BOUCHER : PRÉSIDENTE
- ♥ MARTHE GRANDBOIS : VICE-PRÉSIDENTE
- ♥ HÉLÈNE CHARBONNEAU : SECRÉTAIRE
- ♥ JEANNE D'ARC PARENT: TRÉSORIÈRE
- ♥ JACQUELINE LACOSTE : ADMINISTRATRICE
- ♥ LOUIS GIROUX : ADMINISTRATEUR
- ♥ JACQUES MANSEAU : ADMINISTRATEUR

Adhésion annuelle pour 2023

NOUVELLE TARIFICATION dès le 1er avril 2023

Une personne

40\$

Couple

70\$

Témoignage



Andrée Brassard

Membre



Prévention, soutien, suivi sont à l'ordre du jour pour l'équipe multidisciplinaire qui m'accompagne dans ma démarche et me donne les moyens d'atteindre mes objectifs.



Merci à vous gens de  *!*

@assocdescardiaques

Campagne de financement

MARDI
29 NOVEMBRE
JE DONNE

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



www.assocdescardiaques.com/dons

Après le
Vendredi fou et
le Cyberlundi,
joignez-vous au
mouvement
dédié à la
générosité.



Essentiels, vos dons assurent la pérennité de notre œuvre face à la maladie cardiovasculaire.



Un reçu officiel vous sera remis aux fins d'impôts.



Don général

Faites un don en votre nom personnel pour appuyer notre mission et les services offerts.

Don In Memoriam

*Faites un don en mémoire d'une personne décédée.
Une carte de condoléances sera expédiée aux
proches que vous aurez désignés.*



Plus on est de fou, plus
on aide!



**Merci de faire
connaître nos services
autour de vous.**



*Suivez-nous sur Facebook en aimant notre page
Association des cardiaques de la Mauricie*

