

Association

# Santé à Coeur d'Autray Matawinie

Bulletin de liaison des membres



2006/ Mars

*: « Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? » Il répondit : « Les hommes qui perdent la santé pour gagner de l'argent et qui, après, dépensent cet argent pour récupérer la santé. À penser trop anxieusement au futur, ils en oublient le présent, à tel point qu'ils finissent par ne vivre ni au présent ni au futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu ».*

Bonjour amical,

Comme vous, nous prenons à coeur, la santé!

La santé dans sa globalité. Certes, santé du corps, avec nos cours en activité physique, mais aussi de l'esprit comme le démontre bien la conférence offerte en février dernier sur la santé mentale; celle en mars abordera un aspect de la santé émotionnelle avec le rire, élément favorisant le bien-être. La dimension spirituelle est également un aspect à valoriser en prenant conscience que la vie se passe dans l'instant présent !

Faire mon ménage printanier « santé » cette année serait d'établir un plan de mise en forme en détoxiquant mon corps. Un bon moyen serait, par exemple, de faire une journée où mes repas seraient plus légers et où je boirais beaucoup d'eau.

Alors à nous de bouger, écraser, manger mieux, méditer, respirer, sourire, apprécier, remercier, être en paix !

Prendre soin de sa santé c'est d'abord affaire de **prévention**. Celle-ci joue un rôle important, pas seulement la visite annuelle chez notre médecin mais aussi par de petits gestes comme faire davantage d'activité physique et manger mieux. Car, ce que nous mangeons peut, non seulement, nous garder en bonne santé mais nous aider à guérir ce dont nous souffrons.

## **Campagne Défi Santé 5/30 !**

Le mois de mars est le mois de l'alimentation et cette campagne nous propose d'être plus vigilants à la manière dont nous mangeons. De plus, la conférence sur l'alimentation offerte par l'association en novembre dernier, nous a également invité à manger 5 fruits et/ou légumes par jour; faire 30 minutes d'exercice par jour et avoir tolérance zéro pour la cigarette. Faisons le compte !

**Mon panier d'épicerie :**

Premièrement, lire les étiquettes sur les emballages !

Quelles sont les bonnes choses à y mettre ? Avec les récentes informations concernant les gras trans, farine blanche, OGM, antioxydants, pesticides et polluants, restauration rapide, Omega 3, pour ne compter que celles-là, quoi manger et ne pas manger ? On est bien loin du potager de nos grands-mères !

**Par où commencer :**

- Le Guide alimentaire canadien est un outil précieux. **Demandez votre copie gratuite lors d'une de nos activités. La version actualisée sera disponible dès l'automne.**
- La transition aux aliments frais peut se faire de différentes façons.

**Voici quelques exemples :**

- *Débuter la journée avec un repas vivant : fruits frais, pain complet, noix et graines*
- *Commencer tous les repas par des aliments crus : fruits frais au déjeuner, crudités ou salades au dîner et au souper*
- *Ajouter des aliments germés à nos menus : graines de tournesol, luzerne, pois chiches.*

*La vie nourrit la vie. Dès que nous intégrons ces nouvelles habitudes dans notre vie, notre corps – dans sa grande intelligence – reconnaît la « vie-talité » des aliments crus. Nous sommes dorénavant attirés par ce qui est vivant, aussi bien dans notre assiette que dans le reste de notre existence ! Extrait du livre de Colombe Plante « L'alimentation vivante ».*

**Bon appétit donc et savourons la vie !**

À votre agenda :

➤ **Conférence**

**« Les vertus magiques du rire sur la santé »**

**avec Madame Nicole Pellerin, inf. B.Sc., M. Ed.**

**Mercredi 22 mars 15h00**

**Endroit : Auditoire de l'Église St-Gabriel**

**Un petit goûter santé sera servi.**

➤ **Cabane à sucre**

Même si la santé tient une place primordiale dans nos vies, les traditions sont aussi importantes ! Voici donc de retour ce repas classique.

**Mercredi 29 mars 2006 midi**

**Coût 12\$ - Inscription obligatoire avant le 23 mars**

**Endroit : Érablière Jean Parent, St-Ambroise de Kildare**

**Départ pour co-voiturage, stationnement de l'Église à 10h45**

➤ **Assemblée générale annuelle**

**Mercredi 17 mai 2006 à 11h00 a.m.**

**Endroit : Salle du conseil, Hôtel de ville Ville St-Gabriel**

À cette occasion, nous vous préparons une assemblée amicale et dynamique avec un dîner boîte à lunch, prix de présences (tels : carte de membre et abonnement gratuit à l'une des activités 2006-2007, autres surprises).

**Venez avec nous construire une association forte! Ensemble, c'est mieux ! SVP confirmer votre présence.**

\* \* \*

**Pour ajouter à la réflexion santé, consultez :**

- [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)
- [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
- Émission télé « L'Épicerie » merc. 19h30
- Ed. fév. 06 Readers Digest.

\* \* \*

Pour nous rejoindre: 835 3592 ou [santeacoer@bellnet.ca](mailto:santeacoer@bellnet.ca)

\* \* \*

**Rédaction et conception: Monique Levesque  
et la collaboration des membres du c.a.**