



# VIE SAINE



BULLETIN D'INFORMATION

PRINTEMPS 2013



## Ce bulletin rend hommage à la famille !



*La famille est un nid qui nous unit dans les moments de joie et de tristesse, c'est une stabilité, toute une histoire que l'on vit ensemble et que l'on a en soi, on se soutient, c'est notre équilibre et c'est un grand cœur.*

Voici les sujets des articles de cette édition :

- Quand maman est avec son nouveau-né, au cours de moments privilégiés, durant l'**allaitement**, papa est là pour son soutien et réconfort.
- Quand un père de famille parle de son **séjour en forêt avec ses trois fils** comme d'une expérience de vie inoubliable, ce sont des liens forts qui se tissent entre eux.
- Quand la **conciliation travail-famille** est une réalité avec laquelle il est difficile de composer, il existe des pistes de solutions.
- Quand on prend le temps de **manger en famille** pour se retrouver et se raconter notre journée, on s'offre du temps de qualité en famille.

**Bonne lecture!**



Coll. privée

## SOMMAIRE

RÉCIT D'UN PÈRE DE FAMILLE .....	p. 2
ALLAITEMENT.....	p. 3
CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE. p.	4-5
MANGER EN FAMILLE.....	p. 6-7
RECETTE.....	p. 8
GAGNANTS DU CONCOURS PHOTO ....	p. 8





## Le voyage d'un père de famille et de ses trois fils en forêt : Un récit inspirant!

Un père de famille a réalisé un rêve qu'il considérait depuis longtemps essentiel et normal de vivre en forêt avec ses trois fils. C'est une expérience de vie en famille qui a débuté par un entêtement et une ambition personnelle de transmettre aux enfants un bagage culturel et des valeurs d'entraide et de partage. Voici le récit de cette expérience, racontée par le père.

« Mes trois fils sont de bons vivants qui s'adaptent bien. L'ordinateur et les gadgets technologiques ne sont pas au centre de leur univers. Ils sont habitués aux défis. Le jour où les trois garçons de 9, 12 et 15 ans ont acquis plus d'autonomie et que le contexte s'y prêtait, notre famille était mûre à relever le défi. La maman, en charge de la logistique des bagages et de la planification des repas, a contribué au succès du voyage. La participation des trois



Coll. privée

jeunes à la préparation des bagages était aussi bien sûr requise!

Ce voyage de près d'une semaine a eu lieu l'automne dernier. C'était la période des outardes et on entendait le cri des outardes et parfois les hiboux. Il a plu tout le temps, il a fait froid, c'était humide, on ne s'en est même pas rendu compte. On vivait une activité de chasse, de bonne bouffe et de plaisir d'être ensemble en forêt, le tout agrémenté de jasette, de rigolade et de chocolat chaud! On cuisinait tout le temps, on adore cuisiner! Nous étions tout le temps dans

le même petit carré à préparer nos repas, à manger, à jouer à des jeux, à échanger. C'est aussi là que nous dormions.

Nous avons eu des moments privilégiés en famille : jeux de société, blagues et histoires qui ont créé des rapprochements significatifs qui resteront gravés dans notre mémoire pour le reste de notre vie.

En tant que famille, il faut se donner la chance de parler, écouter et entendre ce que nos enfants ont à nous dire et écouter nos enfants raconter comment ils se perçoivent. En tant que parents, il n'y a pas de meilleurs moments pour passer nos messages aux enfants.

Partir en groupe et créer des rapprochements permet de consolider les liens familiaux.

Nous sommes revenus à la maison la tête dans les nuages. Est-ce qu'on va répéter l'expérience? Oui, et nos gars vont nous le rappeler. »



## L'allaitement : une affaire de famille

L'allaitement maternel permet de satisfaire non seulement la faim de bébé, mais également son besoin de tendresse et de proximité.

Maman, quand tu me prends dans tes bras, je suis bien. Je me souviens du temps passé dans ton ventre :

- ♥ Je sens ton odeur et je sais que c'est toi
- ♥ J'entends les gargouillis de ton estomac et ça me sécurise
- ♥ J'entends ta voix et ça me calme
- ♥ J'entends ton cœur qui bat et je sais que tu m'aimes

Les pères ont une influence importante sur la décision de leur partenaire d'allaiter leur bébé. Leur soutien moral est très important. Également, le bébé aura besoin de réconfort et sera très heureux de retrouver les bras affectueux de son papa.

Papa, quand tu me colles sur ta bedaine chaude, tu m'apportes la même douceur et le même réconfort que maman. Papa, je t'aime tout autant!

Le soutien en période d'allaitement est très important et il contribue à sa réussite. Plus les parents sont aidés et encouragés, plus les chances de réussite de l'allaitement sont grandes.

### Comment soutenir et encourager les parents?

Au cours des premières semaines suivant la naissance, qu'ils allaitent ou non, les parents sont fatigués. Il est très



Coll. privée

### Quelques idées :

- ♥ Préparer des petits repas
- ♥ Offrir de l'aide pour les tâches ménagères
- ♥ S'occuper du bébé, le bercer, faire passer les rots, changer la couche, faire des promenades
- ♥ Offrir un certificat-cadeau maison

*Tiré de Allaiter... pourquoi pas!  
Des réponses à vos questions,  
2007, ISBN : 2-89475-350-0*

### DU TEMPS POUR MAMAN...

Pour prendre un peu de temps pour toi maman

\_\_\_\_\_, je t'offre \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

De la part de :

\_\_\_\_\_.

Quelques idées :

- ♥ Cuisiner un petit plat
- ♥ Faire du ménage
- ♥ Quelques heures de gardiennage
- ♥ Offrir du transport



## La conciliation

**Vous avez l'impression de mener deux vies en même temps? Vous faites  
Vous baillez au travail parce que votre dernier-né ne fait pas encore**

Les parents qui travaillent le savent : les responsabilités professionnelles et familiales sont parfois difficiles à concilier. Les études le démontrent : les parents, les mères surtout, se disent constamment pressés par le temps, alors qu'ils tentent de tout concilier (voir le site du MFA en référence).

Ce conflit de temps entre les deux rôles (travailleur-parent) peut entraîner des préoccupations qui interfèrent avec la réalisation des tâches associées à l'un ou l'autre des rôles. Par exemple, la fatigue et le stress vécus au travail peuvent avoir des impacts sur les agissements des parents de retour à la maison. Inversement, la maladie d'un enfant pourra obliger le parent à s'absenter du travail pendant un certain temps.

À lui seul, le manque de temps devient donc une source importante de stress pour les parents. Et ce stress supplémentaire a des incidences sur leur santé, leur bien-être ainsi que leur vie conjugale et familiale.

### Effets sur la santé physique et mentale

Les effets des conflits travail-famille sur la santé sont nombreux et sont brièvement résumés dans le tableau suivant.

#### Effets sur la santé physique

Hypertension artérielle  
Haut taux de cholestérol  
Troubles cardio-vasculaires  
Troubles gastro-intestinaux  
Allergies

#### Effets sur la santé mentale

Dépression  
Anxiété  
Irritabilité  
Frustration et tension  
Dépendance à l'alcool ou aux drogues

En fait, on constate que le manque de temps a une incidence sur les habitudes alimentaires et les habitudes de vie des familles. Le mot d'ordre : rapidité et facilité! Ainsi, le recours aux repas congelés ou pré-cuits a augmenté dans les dernières années. À l'opposé, le temps consacré aux repas en famille est en constante diminution. Quant à la pratique d'activité physique, elle serait significativement plus faible chez les parents comparativement aux personnes sans enfants.

### Conséquences sur la vie conjugale et familiale

Le conflit travail-famille a été relié à une insatisfaction quant à la vie conjugale et familiale. Ainsi, certains parents, surchargés dans les différentes sphères de leur vie, ne peuvent plus répondre aux demandes de la vie conjugale. Il en résulte un comportement de retrait de la vie de couple afin d'alléger le sentiment de surcharge. D'autres deviendront moins chaleureux et empathiques envers leur conjoint.

Les relations entre les parents et leurs enfants peuvent aussi souffrir des conflits travail-famille. En effet, des études ont démontré que les conflits entre parents et adolescents sont plus importants dans les familles où les parents vivent du stress.

### Quelques pistes de solutions

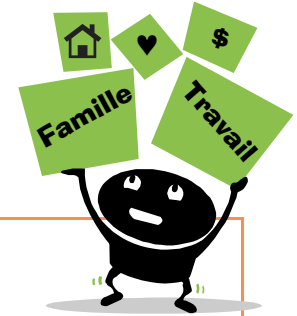
La conciliation travail-famille est un défi interpellant plusieurs acteurs qui doivent s'unir afin d'atténuer les contraintes auxquelles les travailleurs font face dans leur communauté.





## travail-famille

vosre liste d'épicerie pendant la réunion du lundi matin?  
ses nuits? La conciliation travail-famille, y croyez-vous?



Municipalité / Communauté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter l'offre de services de proximité;</li> <li>• Assurer un système de transport en commun adéquat;</li> <li>• Faciliter la garde d'enfants pendant la relâche scolaire et la période estivale.</li> </ul>
Employeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendre les exigences professionnelles et les attentes liées au travail plus réalistes;</li> <li>• Accroître le sentiment de contrôle de l'employé;</li> <li>• Offrir une certaine souplesse quant aux heures et au lieu de travail (ex. : télétravail);</li> <li>• Créer une culture de travail plus positive;</li> <li>• Offrir certains services sur le lieu de travail (ex. : service de garde, soutien financier...);</li> <li>• Offrir différents types de congés (ex. : parental, pour raisons familiales, sans solde...)</li> </ul>
Employé	<p><b>À ne pas faire!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redoubler d'efforts;</li> <li>• Abaisser les normes de qualité à la maison;</li> <li>• Réduire les heures de sommeil.</li> </ul>

### Suggestions

- Dire non aux heures de travail supplémentaires si les demandes sont déraisonnables;
- Restreindre la quantité de travail au domicile le soir;
- Éteindre votre téléphone intelligent/Blackberry quand vous participez à des activités familiales et/ou lorsque les enfants sont absents. Résister à la tentation de vérifier vos courriels!
- Diminuer le nombre d'heures consacrées aux déplacements associés au travail;

- Demander l'aide de votre médecin de famille;
- Déléguer ou établir des priorités;
- Les membres de la famille ne devraient pas tenter de s'adapter en sacrifiant leurs besoins personnels;
- Maintenir une saine vie sociale;
- Se relayer entre partenaires pour s'occuper des responsabilités familiales;
- Etc.

Bref, bien que votre vie soit source de conflits entre vos différents rôles, plusieurs

solutions existent afin de les minimiser. Vous pourrez ainsi limiter leurs effets néfastes sur votre santé et vos relations interpersonnelles.

### Références

Ministère de la Famille et des Aînés (MFA) : <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/travail-famille/Communautes/Pages/index.aspx>

Santé Canada : [http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/balancing\\_six-equilibre\\_six/chap7-fra.php#chap72](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/balancing_six-equilibre_six/chap7-fra.php#chap72)

St-Amour, N. et al. (2005) *La difficulté de concilier travail-famille : ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises*, INSPQ, 30 p.





## À table en

Prendre le temps de se

Avec le rythme effréné de nos vies quotidiennes, il n'est pas toujours facile de trouver le temps de passer un moment de qualité en famille. L'heure du repas peut facilement devenir une source de stress. Saviez-vous que 44 % des gens ne savent toujours pas à 17 h ce qu'ils vont manger pour le souper, et ce, 3 fois et plus par semaine. Stressant! Et rarement, on prend le temps de préparer un repas sain et équilibré lorsqu'on est à la dernière minute.

Premièrement, il faut en faire une priorité! La planification des repas doit faire partie de notre mode de vie afin de prévoir la qualité des aliments qui se retrouveront dans notre assiette.

C'est bien beau, mais qu'est-ce qu'un repas considéré équilibré? Un repas sain et nutritif doit être composé d'une portion de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien pour les Premières Nations et les

Inuits. C'est-à-dire une portion de légumes et fruits, une portion de produits céréaliers, une portion de produits laitiers et une portion de viandes et substituts.

Une façon simple de se l'imager est la présentation ci-dessous. Votre assiette devrait donc toujours contenir trois éléments essentiels, soit une source de protéine (gibier, viande, poisson,

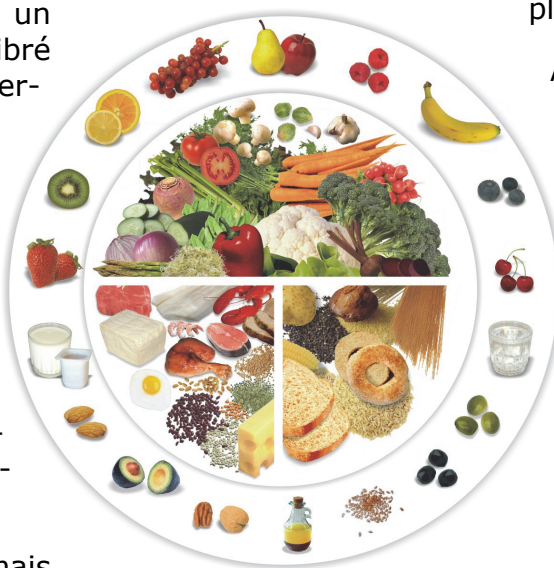
fruit et ou d'un produit laitier (lait, yogourt, fromage).

Avec le temps, la tradition de manger à table en famille s'est quelque peu perdue pour plusieurs d'entre nous. Un tiers des familles prend le repas devant la télévision. La télévision nous incite à manger vite et trop, on ne se concentre pas sur le moment où notre corps nous dit : « Hé! Je n'ai plus faim! »

Après avoir planifié, préparé et cuisiné notre repas, le but ultime est de profiter de ce moment en famille afin qu'il soit de qualité. Il pourrait en découler des souvenirs de famille merveilleux.

Voici **quelques trucs afin de briser la routine** du repas et rendre ce moment surprenant.

1. Purification. Faites une mini cérémonie de purification au début du repas et une prière au Créateur.



www.conseilnutrition.files.wordpress.com

œuf, légumineuses), un féculent (riz sauvage, pomme de terre, pâtes alimentaires, quinoa) ainsi qu'un ou plusieurs légumes (courge, fèves, maïs). Le tout devrait être accompagné d'un





## famille!

retrouver en famille...



2. Pique-nique d'hiver. On place une nappe par terre et on y mange!
3. Buffet du jeudi ou touski (tout ce qui reste)! On place tous les restants de la semaine sur la table et tout le monde se sert comme au buffet.
4. Souper chic. On sort notre belle nappe, notre belle vaisselle et on peut même se vêtir chic!
5. Soirée D.J. Les enfants choisissent leur musique durant le repas. Ex. : le lundi est le tour du cadet et le mercredi celui du plus vieux.
6. Panne d'électricité! On simule une panne et on mange dans le noir à la lueur des chandelles.
7. Souper déjeuner. On prépare des crêpes, du pain doré, des œufs, des rôties et du bacon et on mange en pyjama.
8. Chaise musicale. Ce soir, on change de

place à table; ça transformera la dynamique du souper à coup sûr!

9. Ce que j'ai préféré, ce que j'ai moins aimé... À tour de rôle, on dit ce que nous avons préféré de notre journée et ce qui a moins bien été apprécié. Chaque fois, on varie l'ordre des personnes.
10. Contes et légendes. Durant le repas il peut être intéressant de réciter nos contes et légendes et transmettre nos traditions aux plus jeunes. Les petits en ont sûrement à raconter aussi!
11. On invite les aînés de la famille à montrer à nos jeunes à cuisiner un repas traditionnel.

Retournons à la source de nos valeurs ancestrales, la famille y était au cœur. C'est un beau cadeau à léguer à notre progéniture afin que la tradition revive et se transmette de génération en génération.

### Références :

[http://blogue.passeportsante.net/helenebaribeau/2012/09/concilier\\_travail\\_famille\\_et\\_r.html](http://blogue.passeportsante.net/helenebaribeau/2012/09/concilier_travail_famille_et_r.html)

<http://styledevie.ca.msn.com/famille/plaisir-en-famille/diaporama.aspx?cp-documentid=254473023>

<http://www.blogues.ulaval.ca/paul-boisvert/comportement-alimentaire-familles/>

<http://www.extenso.org/article/quelques-regles-a-sujet-de-l-alimentation-des-travailleurs-occupant-un-emploi-sedentaire/>

Magazine Ricardo – Numéro spécial « Manger en famille » (septembre 2012)



**COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR**

250, place Chef Michel-Laveau  
Local 102  
Wendake (Québec) G0A 4V0












Tél. : (418) 842-1540  
Télec. : (418) 842-7045

[www.cssspnql.com](http://www.cssspnql.com)



## Darne de flétan au poivron

### Ingrédients

 4	darnes de flétan	
 125 ml (1/2 tasse)	farine	
 45 ml (3 c. à soupe)	huile d'olive	
 1	petit oignon rouge	
 1	poivron rouge moyen émincé	
 2	poivrons jaunes moyens émincés	
 15 ml (1 c. à soupe)	gousse d'ail haché fin	
 15 ml (1 c. à soupe)	gingembre frais haché	
 15 ml (1 c. à soupe)	sauce soya	
	jus d'un citron	

© Houseboat Eats

### Préparation

- 1) Saler et poivrer les darnes et les enrober de farine.
- 2) À feu vif, chauffer la moitié d'huile d'olive. Baisser le feu et cuire les darnes 3 minutes de chaque côté.
- 3) Retirer les darnes et les garder au four à 250° F.
- 4) Ajouter l'huile, faire saisir les légumes, l'ail et le gingembre environ 3 minutes.
- 5) Arroser de sauce soya et de jus de citron mélangés et servir sur le flétan.

Source : Yves D'Avignon, Chef consultant de la Société des chefs cuisiniers et pâtissiers du Québec, région Côte-Nord-Saguenay—Lac-Saint-Jean, tiré de Tshakapesh : *Aussi loin que je me souviens*, Unamen Shipu

## Concours photo : nous avons des gagnants!



Jamie Dekeiser

L'automne dernier, la CSSSPNQL a lancé un concours de photo dans le cadre de la production d'un DVD sur le diabète.

Les thèmes recherchés étaient la santé et l'alimentation dans les communautés des Premières Nations ainsi que les activités culturelles en lien avec l'activité physique ou l'alimentation. Merci aux nombreuses communautés qui ont participé et félicitations aux gagnants!



Club photo Olamen