

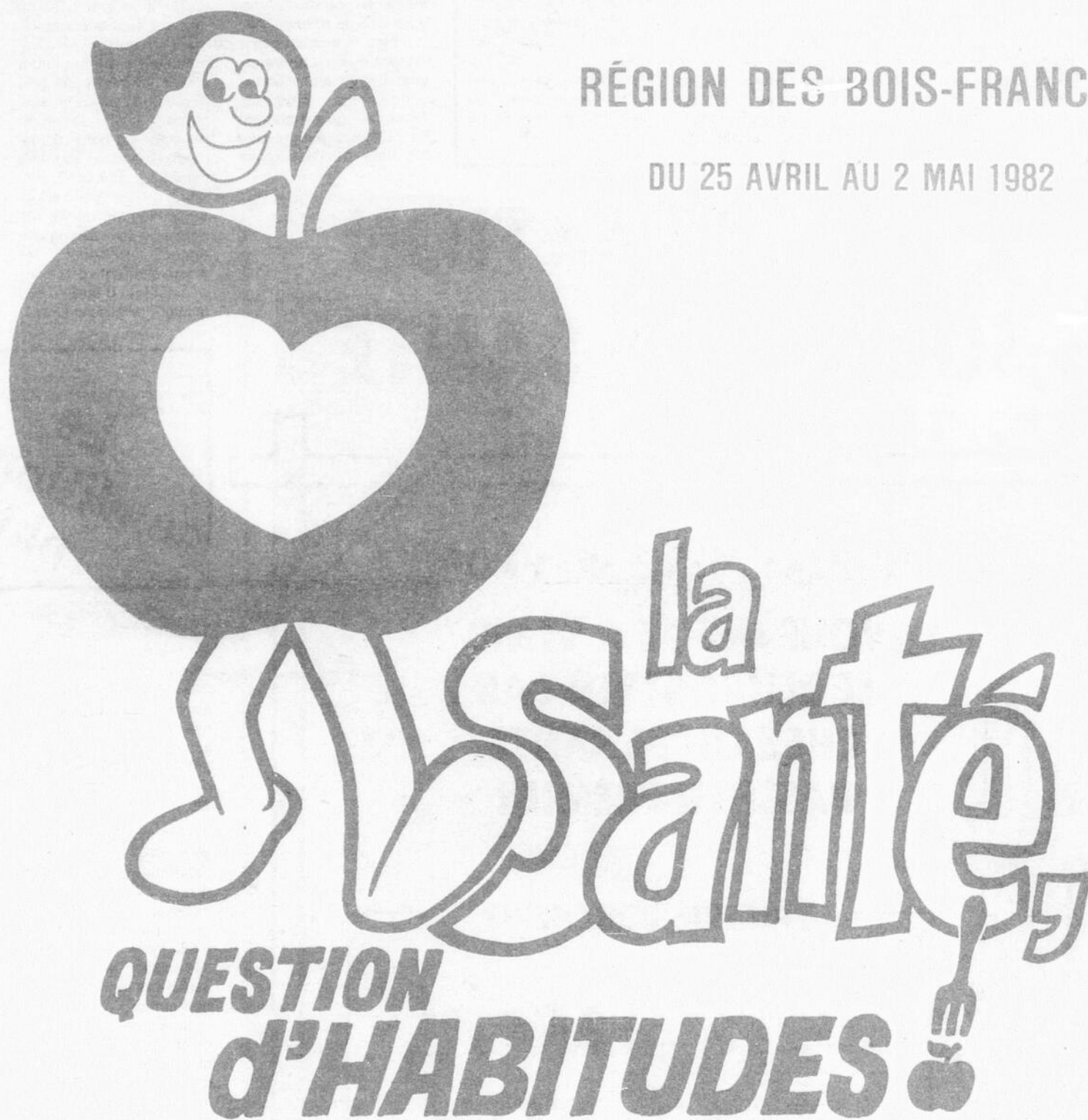
CLSC DE L'ÉRABLE

LA SEMAINE DE LA SANTÉ

et les bonnes habitudes de vie

RÉGION DES BOIS-FRANCS

DU 25 AVRIL AU 2 MAI 1982



Cet événement est coordonné par:

- Cegep de Victoriaville: 758-6401
- Centre local de services communautaires (C.L.S.C.) de l'Érable (Plessisville): 362-6301
- Club de santé Aérovic: 758-6401, poste 298
- Département de santé communautaire (D.S.C.) de l'Hôpital Ste-Croix, secteur Victoriaville: 758-1513
- Kino-Québec: 758-6401, poste 240
- Service de l'Éducation aux Adultes de la C.S.R. des Bois-Francis: 758-7201

EN COLLABORATION AVEC

**Journal La Feuille d'Érable
et CKTL-1420 Radio Plessisville Ltée**

Six brochures: « A notre Santé! »

préparées par le Dr Serge Mongeau

Sous le titre: «A notre Santé!», le Service de l'éducation des adultes de la C.E.C.M. vient de publier un ensemble de six brochures illustrées sur divers aspects de la santé. On y fait valoir l'importance de développer des attitudes préventives et de prendre vraiment en main sa santé personnelle.

Bien connu pour son travail de prévention, le Dr Serge Mongeau a rédigé le texte de ces brochures dans une langue simple, alerte et accessible au grand public. La

première brochure: «Garder son coeur de vingt ans» fournit les indications sur les exercices qui peuvent favoriser la bonne forme cardiaque et suggère un programme marche-course complet.

«Vivre sans médicament» propose une consommation plus rationnelle des médicaments, en particulier, en cas de dérangement mineur. «Manger et vivre» montre l'importance de varier sa consommation alimentaire et la façon d'éviter les principaux dé-

fauts qui nous caractérisent. «Pour ma santé mentale» indique diverses attitudes à prendre lorsque nous nous voyons dépassés par les événements et que nous voulons rétablir notre équilibre mental. «A propos du stress» souligne et analyse les moyens les plus efficaces de lutter contre le stress. Enfin, «Souple comme un chat» passe en revue les diverses manières de faire travailler notre corps pour répondre à ses besoins. On y enseigne également un certain nom-

bre d'exercices de gymnastique.

Nous reproduisons dans ce cahier spécial sur la santé des extraits de «Souple comme un chat», «Manger et vivre» et «Pour ma santé mentale».

On peut se procurer ces brochures au Service de l'Éducation aux adultes de la C.E.C.M., tel.: 525-6311, ATT.: M. Fernand Benoit ou à l'Association québécoise pour la promotion de la Santé, tél.: 652-6666.

Condition physique et santé

Aussi curieux que cela puisse paraître, on ne connaît pas encore d'une façon certaine l'influence de la bonne condition physique sur la longévité; à ce jour, les médecins ont été plus occupés à transplanter des organes ou à inventer de nouveaux médicaments qu'à étudier les rapports entre notre style de vie et notre état de santé. Mais même si nous ne disposons pas de preuves irréfutables, il semble assez évident qu'on a tout à gagner à jouir d'une bonne condition physique. Ainsi, le gouvernement de l'Ontario estime que les frais de l'assurance

maladie se trouveraient diminués de 31 millions de dollars chaque année dans cette seule province si les Ontariens âgés de 20 à 69 ans montraient simplement un niveau «moyen» de condition physique.

La condition physique n'est pas une qualité ou un état qui s'atteint une fois pour toutes: il s'agit plutôt d'un état dynamique qui évolue constamment et qui se perd rapidement si un minimum d'exercice n'est pas fait. Et plus on avance en âge, plus la condition physique se perd rapidement. Quand on souhaite demeurer en bonne condition, il faut donc adopter un régime de vie qui permette de faire régulièrement travailler les divers éléments du corps; or c'est loin d'être ce que la majorité des gens font.

L'exercice physique régulier diminue les risques de contracter certaines maladies comme l'hypertension artérielle, le diabète et quelques autres. Mais il y a plus: quelques recherches récentes montrent que l'exercice physique régulier empêche le vieillissement, qu'on pourrait décrire comme la perte progressive de ses capacités vitales. A partir de l'âge de 25 ans, les gens sédentaires ou modérément actifs perdent 9% de leur capacité par décennie; par contre, ceux et celles qui se livrent à des exercices réguliers réduisent cette perte à seulement 5% par décennie. L'exercice physique procure aussi, chez celles et ceux qui s'y adonnent régulièrement, une sensation de bien-être fort appréciable.

L'ALIMENTATION SOURCE DE SANTE

ROBERT MERCIER, PROP.

VOUS INVITE À VENIR LE RENCONTRER CAR CHEZ LUI LA SANTÉ PASSE EN PREMIER

ÉPICERIE-BOUCHERIE

SUPER MARCHÉ DE L'OUEST

1278 ST-CALIXTE, PLESSISVILLE

Le conditionnement physique

La plupart d'entre nous avons un style de vie qui ne fournit pas à notre corps des occasions de travailler suffisantes pour lui assurer une condition physique idéale; aussi faut-il s'établir un programme qui permette de suppléer à ce qui nous manque.

Le conditionnement physique doit viser l'atteinte de cinq objectifs:

- développer l'efficacité du système de transport d'oxygène (donc développer le système cardio-vasculaire)
- maintenir à un niveau optimal le pourcentage de graisse dans le corps
- doter le sujet d'une force et d'une endurance musculaire suffisantes
- maintenir le maximum de flexibilité des muscles et articulations
- fournir des occasions de relâcher sa tension et de relaxer.

Ces objectifs ne peuvent être atteints que grâce à la pratique régulière d'une certaine variété d'activités physiques: sports, exercices physiques ou travaux divers. Il s'agit donc, pour chacun, d'arriver à s'établir un programme qui, tout en tenant compte de ces objectifs, intègre les diverses activités qui font déjà partie de notre vie. Voici les caractéristiques que devrait avoir un programme adéquat: la fréquence

ce: il est nécessaire de répéter souvent les exercices pour obtenir les meilleurs résultats. Un effort fantastique d'une seule journée est épuisant, mais il ne remplace pas des petits efforts répartis tout au long de la semaine. En fait, on ne peut s'en titer à moins de 30 minutes trois fois par semaine. Quand les efforts déployés ne sont pas intenses, l'idéal est certainement de s'organiser pour faire trente minutes *chaque jour*; par contre si certains des exercices pratiqués atteignent une forte intensité dans la course à pied par exemple, il est bon de se ménager des jours de repos de temps à autre; cela permet à l'organisme de récupérer ses forces;

le volume: pour obtenir tous les bénéfices de l'exercice physique, il n'est pas nécessaire d'aller au bout de ses forces chaque fois, bien au contraire. Certes il faut consentir certains efforts, mais en même temps il faut éviter l'épuisement. En fait, il s'agit d'y aller fort progressivement; et ce qui paraissait difficile au début deviendra vite facile; mais à ce moment, il faudra aller un peu plus loin et faire plus d'exercices, les faire plus vite ou passer à des exercices plus difficiles;

la variété: nous avons besoin de divers types

d'exercices pour arriver à une condition physique optimale. Chaque exercice contribue, la plupart du temps, à développer une partie ou un organe du corps; mais il s'agit rarement d'un exercice complet qui réponde à tous nos besoins. Il faut donc veiller à choisir, dans ce que nous faisons, une variété assez grande pour nous assurer tout particulièrement - le développement et l'entretien de notre système cardio-vasculaire, ce qui est possible par des exercices aérobies, c'est-à-dire à forte utilisation d'oxygène;

- le maintien de notre souplesse articulaire, pour éviter la limitation des mouvements et les différentes arthrites et rhumatismes;
- le renforcement de notre colonne, pour éviter les maux de dos si fréquents.

Depuis quelques années, le gouvernement consacre une publicité croissante à nous convaincre de l'importance de faire de l'exercice physique; ces efforts sont loin d'être inutiles; cependant, même si l'on note que deux fois plus de gens font de l'exercice qu'avant, il faut bien constater que la plupart des participants n'en font pas assez de vigueur pour en retirer les meilleurs bénéfices pour la santé.

Pour les enfants et les adolescents, l'exercice se limite trop souvent à la participation à des sports d'équipe dans lesquels un joueur est inactif la plupart du temps; de plus, ces sports sont rarement pratiqués plus tard dans la vie. Des bons programmes d'éducation physique seraient beaucoup plus utiles, car ils encourageraient l'acquisition pour la vie de l'habitude d'exercices vigoureux en même temps qu'ils aideraient à la croissance et au développement de l'enfant.

La plupart des personnes âgées ne font aucun exercice régulier; pourtant, des programmes d'exercices adaptés les aideraient de diverses manières; en empêchant que leurs tissus musculaires continuent à être remplacés par de la graisse, phénomène relié à l'inactivité; en leur permettant de maintenir une bonne posture et une force musculaire suffisante pour pouvoir vaquer à leurs occupations quotidiennes; en améliorant la mobilité des articulations, si nécessaires pour l'équilibre; et en stimulant l'endurance cardio-vasculaire.



Se faire son propre programme

Très rares sont les personnes qui ne peuvent tirer de grands bénéfices d'un programme de conditionnement physique. Par contre, certaines gens qui n'ont pas fait d'exercice depuis de nombreuses années ou qui sont affligés d'une maladie aiguë pourraient courir des dangers en se lançant trop rapidement dans un programme intensif. Pour éviter ces dangers, le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique a mis au point un «Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique» (Q-AAP) qui permet de voir si on peut entreprendre des activités physiques sans danger. Voici ce questionnaire:

Q-AAP & VOUS

Si le médecin que vous consultez, suite à la recommandation du questionnaire, vous déconseille toute activité physique, ne vous laissez pas décourager et allez en voir un autre qui pourra vous orienter vers une ressource spécialisée capable de vous aider à entreprendre un programme mieux adapté à vos besoins.

Pour celles et ceux qui ont répondu «non» à toute les questions du test «Q-AAP», il est possible d'établir un programme complet à partir de quatre éléments:

- les exercices aérobies;
- les tâches accomplies quotidiennement ou occasionnellement;
- la pratique de certains sports;
- des exercices de gymnastique.

Les exercices aérobies

Nous avons proposé, dans une autre brochure de cette série, des exercices aérobies pour le développement du système cardio-respiratoire. Normalement, ces exercices devraient aussi contribuer sensiblement à l'atteinte d'un poids convenable, pour les gens qui souffrent d'un peu d'embonpoint. *Garder son coeur de vingt ans.*

OUI NON

- 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque?
- 2. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au coeur?
- 3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses?
- 4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
- 5. Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires, comme l'arthrite, qui pourraient être aggravés, par l'exercice?
- 6. Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique, non mentionnée ci-haut, qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercices physiques, même si vous le désiriez?
- 7. Êtes-vous âgé de plus de 65 ans et êtes-vous peu habitué aux exercices vigoureux?

SI VOUS AVEZ RÉPONDU

OUI à une ou à plusieurs questions

Avant d'augmenter votre niveau d'activité physique ou de subir un test de conditionnement physique, vous devez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-APP et lui indiquer les questions répondues par OUI.

Après une évaluation médicale, demandez conseil à votre médecin quant à votre aptitude à entreprendre:

- une activité physique non-restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins spécifiques, surtout au début. Familiarisez-vous avec les facilités et les programmes d'exercices dans votre milieu.

SI VOUS AVEZ RÉPONDU

NON à toutes les questions

Si vous avez bien répondu au Q-APP, vous êtes raisonnablement assuré de pouvoir participer à: —

- UN PROGRAMME GRADUEL D'EXERCICES — L'accroissement graduel d'exercices appropriés favorise l'amélioration du conditionnement physique tout en minimisant ou en éliminant les malaises.
- UNE ÉPREUVE À L'EFFORT — Si vous le désirez, vous pouvez essayer des épreuves de conditionnement physique simples (comme la physitrousse canadienne) ou d'autres encore plus complexes.

Remettez à plus tard

Si vous souffrez d'une affection temporaire bénigne, comme un rhume.



CLUB RICHELIEU DE PLESSISVILLE INC.
C.P. 11 PLESSISVILLE

**présent dans
notre
population
pour l'aide à
l'enfance et à
la jeunesse**



BUREAU DE DIRECTION:

JEAN GAGNÉ
LAURENT THERRIEN
ROBERT BEAUVAIS
GERMAIN MASSICOTTE
CLAUDE POULIN

GAÉTAN DROLET
LAURENT FILLION
ROGER VEILLEUX
J.ÉDOUARD ROBERGE

**Au nom
de votre santé,**

Cessez de fumer!





CONSEIL 2527 DES CHEVALIERS DE COLOMB DE PLESSISVILLE

1-2-3...

En ce mois de la santé, nous encourageons nos membres ainsi que la population à se tenir en forme



1882

1982



POUR UNE ALIMENTATION COMPLÈTE ET NOURRISSANTE

BUREAU: 362-2191
RÉS.: 362-2978

Boulangerie

MR MODERNE
ROUSSIN LTÉE

JEAN-MARIE GOSSELIN

1431 Av. St-Louis
Plessisville



BIEN
MANGER
POUR
MIEUX
VIVRE

Les tâches quotidiennes

Il n'est pas nécessaire de s'embarquer dans un ambitieux programme d'exercices pour se garder en bonne santé; un minimum serait une marche rapide de 45 minutes trois fois par semaine, complétée par des exercices d'assouplissement et de développement musculaire. Idéalement, il semblerait préférable de marcher trois ou quatre milles par jour quatre ou cinq fois par semaine. L'avantage de la marche, c'est qu'elle ne requiert aucun équipement spécial et qu'on peut s'y livrer à des fins utilitaires: pour faire ses courses, pour se déplacer, etc. Et comme le souligne Mark Bricklin dans un article de *Prévention*, «la marche, c'est encore plus qu'un excellent exercice pour le corps. Mar-

cher, dans les années 80. CONSTITUE UN ACTE AYANT DES IMPLICATIONS PRESQUE INFINIES. A une époque de pénurie d'énergie, la marche est un acte de conservation. A une époque d'inflation et d'exploitation par les compagnies pétrolières, la marche est un acte d'économie... Dans un monde où l'automobile est reine et où les autoroutes sont omniprésentes, la marche est un acte d'indépendance.»

La marche n'est pas qu'une activité utilitaire: ce peut également être un moment d'exploration de l'environnement — quand on peut parcourir de nouveaux lieux ou regarder les mêmes lieux avec de nouveaux yeux — mais aussi une occasion de s'explorer soi-même, de réfléchir en

paix. La marche est une activité inscrite dans notre nature, aussi n'est-il pas étonnant qu'elle nous convienne si bien. C'est quand on ne marche pas assez qu'on agit contre la nature.

Voici quelques autres activités qui peuvent, à l'occasion, remplacer une marche d'une heure:

- jardinage (pendant 1 heure)
- tondre le gazon (40 minutes)
- scier du bois manuellement (20 min.)
- couper du bois à la hache (20 min.)
- charger des objets pesants (40 min.)
- pelleter de la neige (30 min.)
- laver un plancher à genoux (30 min.)
- laver un plancher à la vadrouille (40 min.)
- monter un escalier de 20 étages.

La pratique des sports

De plus en plus de gens s'adonnent à la pratique de divers sports, car ils sont conscients des bienfaits qui peuvent en résulter pour leur santé. Ainsi le ski de fond, le tennis, le squash et la course à pied, pour n'en nommer que quelques-uns, connaissent une vogue considérable et croissante.

Nombreux sont ceux qui sont arrivés au sport par raisonnement, parce qu'ils estimaient cela nécessaire pour équilibrer leur vie; mais avec le temps, ils se sont laissés prendre au jeu: leur performance devient importante à leurs yeux, ils tentent de faire mieux que d'autres ou qu'eux-mêmes tout simplement. C'est l'avantage des sports de compétition, par rapport à des activités comme le conditionnement physique ou la gymnastique; on y trouve une stimulation qui contribue au maintien de l'intérêt. Par contre, tout médaille a son revers: certains possèdent un tel esprit de compétition que la pratique des sports devient un moment de lutte sans merci, un moment de stress intense donc, ce qui finalement diminue d'autant les effets salutaires de ces activités.

Voici un tableau qui indique sommairement l'équivalence de divers sports avec une heure de marche:

- badminton (pendant 45 Minutes)
- ballon panier (30 min.)
- Ballon volant (75 min.)
- haltérophilie (30 min.)

- hockey (20 min.)
- patinage (40 min.)
- quilles (70 min.)
- ski alpin (30 min.)
- soccer (30 min.)
- squash (25 min.)
- tennis (35 min.)

La brochure «Allez-y lentement», publiée par le gouvernement canadien, donne les conseils suivants aux personnes âgées qui veulent pratiquer un sport: — Soyez en forme avant de faire du sport; améliorez d'abord votre condition physique, puis allez-y.

Choisissez les sports qui exigent qualités physiques et coordination, plutôt que ceux qui demandent vitesse, force ou endurance.

- Evitez les sports de contact ou les jeux qui comportent des arrêts et départs brusques.
- Optez pour des adversaires qui sont à peu près de votre niveau. Ne vous fatiguez pas excessivement.
- Mettez-vous en train avant la partie et prenez le temps de récupérer par la suite.

Augmentation de la force musculaire

1) les tractions

Pour celles et ceux qui n'ont pas grand force dans les bras commencer par les *tractions modifiées*: couché(e) sur le ventre, les mains posées à plat de chaque côté pour pouvoir relever le corps. Les jambes sont pliées vers le haut aux genoux.

Soulever le tronc à bout de bras, en essayant de garder le dos et le postérieur bien alignés. Une fois en haut, redescendre jusqu'à ce que le tronc effleure le plancher et remonter. Seuls les bras doivent travailler; le reste du corps ne fait que suivre.

Commencer par 10 tractions et aller progres-

sivement jusqu'à 30; rendus à ce chiffre, on peut passer aux tractions complètes.

Tractions complètes: c'est le même exercice que le précédent, sauf qu'on prend d'appui, au lieu des genoux.

Commencer par 10 tractions et augmenter progressivement pour atteindre les 30 tractions.

2) les redressements

Pour celles et ceux qui possèdent des muscles abdominaux peu développés, commencer par les *redressements de la tête et des épaules*: couché(e) sur le dos, les jambes sont étendues et les mains derrière la tête ou la nuque.

Redresser la tête et les épaules pour former un angle d'environ 45 degrés. Garder cette position 5 secondes et retourner à terre.

Recommencer l'exercice 10 fois au début et augmenter progressivement.

ment pour arriver à 30 fois. Quand ce chiffre a été atteint, passer aux redressements complets.

Redressements complets: la position est la même, mais les genoux sont légèrement fléchis. Il faut se redresser jusqu'à la position assise

et toucher au genou avec le coude opposé. Retourner à terre, remonter en position assise et toucher l'autre genou avec le coude opposé. Recommencer l'exercice 10 fois et augmenter progressivement pour atteindre 30 fois.

nos habitudes alimentaires. La décision de commencer une vaste campagne dans ce domaine a été prise à la lumière de faits troublants; en effet, il en coûte actuellement plus de 225 millions de dollars par année au Québec pour traiter des maladies directement associées aux déséquilibres alimentaires. A ces chiffres, il faudrait ajouter les coûts des soins dentaires aux enfants, pour la plupart imputables aussi aux mauvaises habitudes alimentaires; ces coûts dépassent les 45 millions de dollars par année.

Mais il y a plus que les maladies à éviter. Une saine alimentation constitue en effet un des piliers sur lesquels on fonde une bonne santé: «les aliments sains sont source de bien-être et il ne peut être nocif pour quiconque d'adopter de

meilleures habitudes alimentaires», écrit le Dr Madeleine Blanchet, du ministère des Affaires sociales. Quand on a une alimentation équilibrée, on fonctionne mieux, on se sent mieux et notre corps nous fournit un meilleur rendement, nous permettant plus facilement de réaliser les activités que nous voulons. Que de lourdeurs, fatigues, insomnies et autres maux courants ne sont-ils pas attribuables à une mauvaise alimentation!

Nombreux sont ceux qui pensent qu'il n'est pas possible d'associer l'agréable et l'utile dans l'alimentation; que de fois n'entend-on dire «les régimes, c'est simple, tu n'as qu'à retrancher de ta diète tout ce que tu aimes et à n'y garder que ce que tu n'aimes pas». Ce qu'il faut savoir, c'est que le goût, ça s'éduque;

il n'y a pas d'aliment qui soit bon en lui-même, qui plaise spontanément à tous ceux qui y goûtent. Certaines personnes ont des goûts plus exotiques et recherchent le dépaysement, la nouveauté; d'autres se montrent plus conservateurs; mais rien n'est immuable de ce côté. Et la variété d'aliments disponibles nous offre un éventail assez large pour que chacun puisse trouver dans ce qu'il mange tous les éléments essentiels au bon fonctionnement de son organisme.

Dans l'alimentation, les parents ont une responsabilité immense: ils fournissent à leurs enfants la matière qui servira à édifier leur corps et en même temps ils leur inculquent des habitudes alimentaires qui leur resteront collées la plupart du temps jusqu'à la fin de leurs jours. Pour s'acquitter de cette

lourde responsabilité, quelle préparation ont reçue les parents? Les habitudes léguées par leurs propres parents, quelques notions glanées ici et là, et c'est à peu près tout, la plupart du temps. On enseigne dans nos écoles l'algèbre et la trigonométrie, mais rarement les principes de base en alimentation.

Nous allons essayer, dans les pages qui suivent, de fournir les grands principes d'une alimentation saine. Il n'existe pas de diète qui puisse garantir la santé et la bonne forme. La santé dépend de plusieurs facteurs dont l'hérédité, le style de vie, les traits de personnalité, le milieu, etc. Les aliments seuls ne peuvent donner la santé; mais de bonnes habitudes alimentaires fondées sur la modération et la variété peuvent aider à conserver la santé et même à l'améliorer.

Manger et vivre



C'est bon, manger. C'est important pour la santé, de bien manger. Car notre santé ne dépend pas uniquement de la quantité d'aliments que nous ingérons. La nourriture a plusieurs fonctions à remplir: d'abord, nous donner l'énergie nécessaire à nos activités par la transformation des sucres, protéines et graisses en calories. Ensuite, maintenir

l'intégrité de nos tissus, le bon fonctionnement de nos organes et de notre système de défense face aux infections diverses et autres maladies. Pour cela, nous avons besoin de vitamines, de sels minéraux, d'acides aminés essentiels (constituants de certaines protéines) et d'acides gras essentiels (constituants de certaines graisses). L'alimentation du Qué-

bécois moyen est souvent déficiente; non pas parce qu'il ne mange pas assez, bien au contraire; mais parce que son alimentation est déséquilibrée, parce qu'elle contient trop de certains éléments nutritifs par rapport à d'autres. Depuis quelques années, le ministère des Affaires sociales du Québec a entrepris une action concertée pour tenter d'améliorer

REGARDEZ BIEN

Pour Une Plus Belle Coiffure

Coiffure & Esthétique XX^e Siècle

362-6320
362-6329

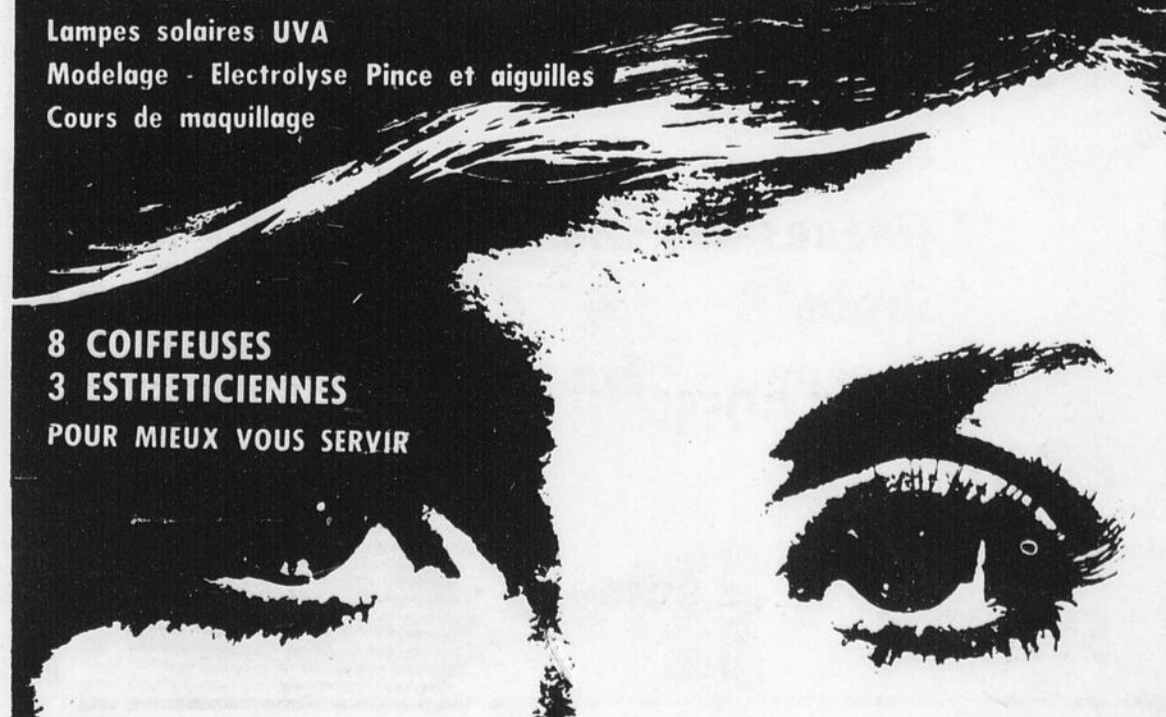
Les Galeries de l'Érable

Toute une équipe à votre service

NOUVEAU TRAITEMENT POUR RAFFERMIR

Lampes solaires UVA
Modelage - Electrolyse Pince et aiguilles
Cours de maquillage

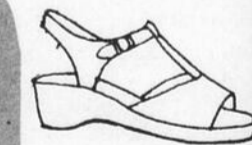
8 COIFFEUSES
3 ESTHETICIENNES
POUR MIEUX VOUS SERVIR



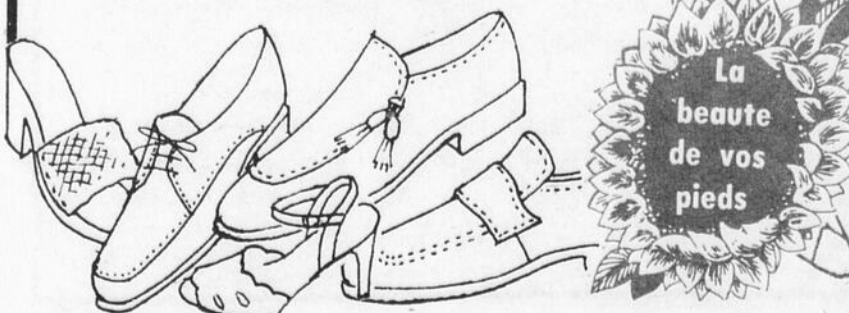
AU BOTTILLON PLESSIS INC.

1597 St-Louis Plessisville

LE MAGASIN AU BOTTILLON,
LE SEUL DIPLÔMÉ DE L'INSTITUT
DR. SCHOOL'S POUR LE
SOIN DES PIEDS D'ENFANTS



La beauté de vos pieds



L'importance de la variété

Pour demeurer en santé, nous avons besoin d'une quarantaine de nutriments différents. Ces aliments que nous consommons habituellement, en autant que ces aliments soient assez variés. Certes, la plupart des aliments contiennent plusieurs nutriments: le lait, par exemple, fournit des protéines, des graisses, des hydrates de carbone, de la riboflavine et d'autres vitamines de groupe B, de la vitamine A, du calcium, du phosphore et quelques autres nutriments encore. Mais aucun aliment ne fournit à lui seul tous les éléments dont nous avons besoin; ainsi le lait contient-il très peu de fer et de vitamine C. D'où l'importance de la variété. Plus grande la variété d'aliments consommés, plus faible est la probabilité de développer une déficience ou un excès d'un nutriment quelconque. En variant ses aliments, on s'expose également moins au danger de s'intoxiquer avec certains contaminants que pourrait contenir un type d'aliments. De plus, comme le note le Dr Blanchet, notre style de vie requiert que nous nous préoccupions davantage de varier nos aliments, car « les proté-

ines, les vitamines et les éléments minéraux se trouvent habituellement en quantités suffisantes lorsque l'apport calorique quotidien se situe entre 2 500 et 3 000 calories. Mais lorsque les apports ne dépassent guère 1 500 ou 2 000 cal., comme c'est le cas pour la majorité de la population féminine adulte et des personnes âgées, il y a risque de carence. Contrairement aux besoins caloriques qui varient selon le degré d'activité physique, les besoins rattachés à la majorité des nutriments

| REMPLENER | PAR |
|---|--------------------------------|
| déjeuner léger | ...déjeuner complet |
| repas vite expédiés | repas-détente |
| collations à base de féculents et sucreries | |
| par | |
| collations à base de fruits ou de produits laitiers | |
| boissons à calories vides | ...eau, jus de fruits naturels |
| sel | ... fines herbes, citron |
| aliments transformés | ...aliments naturels |

sont indépendants de l'activité physique. Par conséquent, plus l'activité physique est faible, plus le régime alimentaire doit être fortement concentré en nutriments essentiels.»

Voici trois types de mesures qui devraient nous aider à obtenir de notre alimentation tous les nutriments qu'il nous faut:

1) conserver au maximum la valeur nutritive des aliments

- en conservant les aliments au réfrigérateur;
- en consommant les aliments le plus tôt possible après la préparation, surtout dans le cas des salades;
- en ne prolongeant pas la cuisson des légumes et en utilisant l'eau de cuisson dans les soupes et les sauces.

2) modifier ses habitudes pour éliminer les sources d'alimentation moins valables:

| REMPLENER | PAR |
|---|--------------------------------|
| déjeuner léger | ...déjeuner complet |
| repas vite expédiés | repas-détente |
| collations à base de féculents et sucreries | |
| par | |
| collations à base de fruits ou de produits laitiers | |
| boissons à calories vides | ...eau, jus de fruits naturels |
| sel | ... fines herbes, citron |
| aliments transformés | ...aliments naturels |

3) choisir chaque jour des aliments dans chacun des grands groupes alimentaires:

- les fruits et légumes;
- les céréales, pains et grains;
- les viandes, volailles, oeufs et poissons;
- les pois secs et les fèves (soya, lima, lentilles, etc.);
- le lait, le fromage et le

yogourt. Les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de vitamines, surtout C et A. Le pain de blé entier, les céréales et les divers grains fournissent les vitamines du groupe B, le fer et de l'énergie. Les viandes nous apportent des protéines, de la graisse, du fer et d'autres minéraux ainsi que plusieurs vitamines; elles peuvent être remplacées par les légumineuses (pois secs, fèves,...). Enfin les produits laitiers sont des sources importantes de calcium et d'autres nutriments.

On ne connaît aucun avantage à la consommation de quantités excessives de l'un ou l'autre nutriment. Par contre, quand on mange une bonne variété d'aliments, il est très rare que nous ayons besoin de prendre des comprimés de vitamines ou de minéraux; il y a cependant quelques exceptions importantes à cette règle:

- les femmes en âge d'avoir des enfants peuvent avoir besoin de suppléments de fer, pour remplacer celui qu'elles perdent à l'occasion des menstruations;

- les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin d'une plus grande quantité de certains nutriments, spécialement le fer, l'acide folique, la vitamine A, le calcium et aussi elles requièrent davantage de calories;

- les enfants naissants, qui jusqu'à 6 mois n'ont pas besoin d'autres aliments que le lait maternel. Les nutriments du lait maternel sont plus facilement digérés et absorbés que ceux du lait de vache; de plus, le lait maternel transmet à

l'enfant une immunité face à certaines maladies contagieuses. Si l'allaitement maternel se poursuit après 6 mois, il faut commencer à donner à l'enfant des aliments solides qui contiennent du fer ou lui faire prendre des suppléments de fer.

Le gras, un ennemi dangereux

Les gens qui n'éprouvent pas de difficulté à maintenir leur poids dans les limites de la normale croient qu'ils peuvent manger n'importe quoi et qu'ils se trouvent presque à l'abri des maladies liées à l'alimentation. C'est vrai que l'obésité constitue un des problèmes nutritionnels les plus fréquents chez nous; mais une fois l'embonpoint évité, il ne faut pas commettre d'excès de confiance et bouffer tout ce qui nous tombe sous la dent. Les intérêts des propriétaires de l'industrie de l'alimentation et les nôtres ne coïncident pas; les premiers recherchent un profit

rapide tandis que nous sommes en quête de santé en même temps que de plaisir. Ainsi pendant les 20 dernières années la quantité de gras dans le poulet a augmenté de 206% suite aux divers procédés employés pour accélérer leur croissance et...accroître le taux de profit; il en va de même pour de nombreux aliments qui nous sont offerts sur le marché: leur qualité diminue progressivement, à mesure que se «raffinent» les techniques de culture, d'élevage ou de mise en marché. Aussi devient-il important d'exercer une

surveillance de tous les instants sur les aliments que nous consommons.

Indépendamment de son apport calorique important - ce qui peut contribuer à causer de l'obésité - le gras consommé dans l'alimentation peut conduire à certains états pathologiques.

Quand le cholestérol sanguin est élevé, les chances d'avoir une crise cardiaque sont plus grandes; d'autres facteurs peuvent aussi augmenter ce risque - l'hypertension artérielle et la cigarette, par exemple - mais le cholestérol sanguin élevé demeure

Alain Tanguay Michèle Leduc Pharmaciens

MESSAGE

Semaine de la Santé

Nous vivons aujourd'hui dans une société de consommation qui a pour but la recherche du bien-être par tous les moyens, y compris les médicaments.

Cependant la facilité d'accès aux médicaments, ne doit surtout pas mettre en veilleuse les atouts importants d'une bonne santé soit: une alimentation bien équilibrée, une activité physique régulière et modérée ainsi qu'un équilibre mental indispensable.

L'un de ces atouts paraît quasiment indissociable de cet «ensemble» qui est la santé: c'est pourquoi si l'un d'eux est négligé, c'est «la santé» qui est affectée.

Doit-on immédiatement recourir à «la» pilule miracle pour remédier à une telle négligence? Il appartient à chacun de nous, d'évaluer nos efforts pour maintenir et surtout améliorer notre santé, en analysant bien notre mode de vie. C'est après cette analyse, que nous pourrions envisager la solution: habitudes alimentaires à changer, habitudes de vie abandonnées (tabagisme, drogue, alcoolisme), activité physique accrue, etc...

Il ne faut cependant pas se leurrer et oublier que certains états et maladies tel le diabète, l'épilepsie, l'hypertension, les maladies cardiaques et autres, doivent avoir recours aux médicaments afin de recouvrer cette santé.

En terminant, pensons que la santé doit être bien orchestrée et que chaque négligence ou abus pour la maintenir n'est qu'une fausse note qu'il faut corriger.

«Bonne santé»

CENTRE DE LA VIANDE PLESSIS

1585 ROUSSEAU PLESSISVILLE 362-6140

Pour une saine alimentation FRUITS DE MER

- * Crevettes
- * Queues de homard
- * Crabe
- * Saumon * Etc...

CHOIX
QUALITÉ
SERVICE



**J'suis
équipé!**
sports
experts

**Pour un bon
équipement**

Passez nous voir...

**SPORTS-
SANTÉ**

**Il n'y a qu'un
seul**

CARREFOUR

**sports
experts**

A PLESSISVILLE

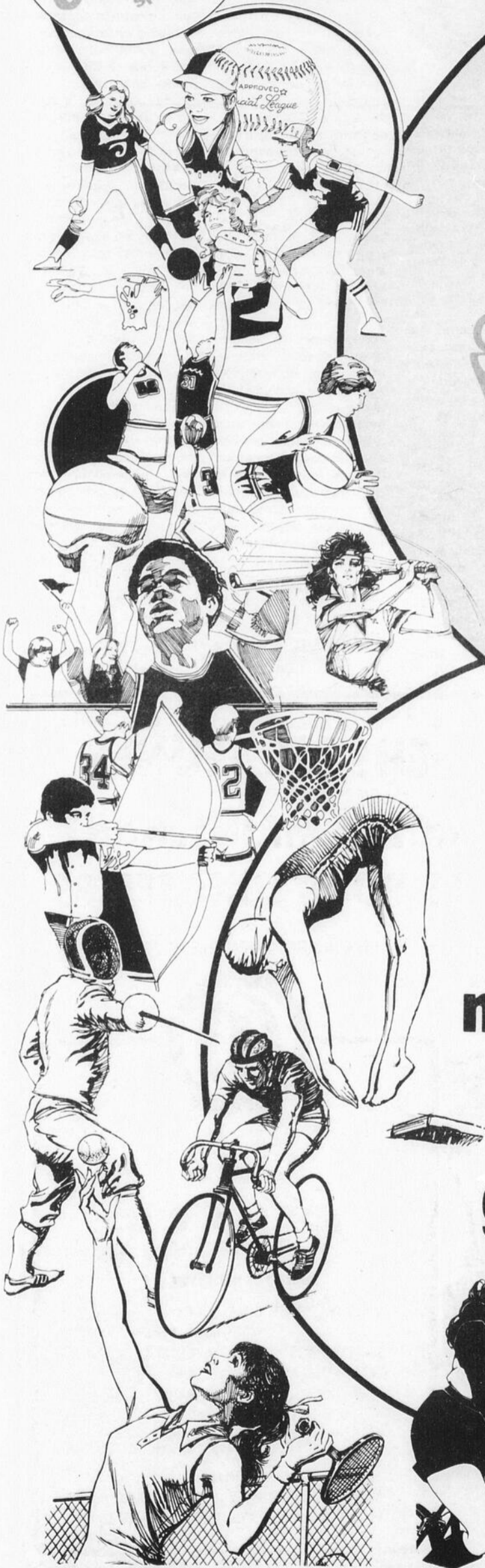
1571 AV. ST-LOUIS
362-3525



**L'activité
physique la
meilleure façon
de garder la
grande forme**

**Ca
va
de
pair**

**Ensemble
pour de
meilleures
activités
sportives**



un facteur majeur. Des populations comme la nôtre, avec des diètes riches en gras saturés et en cholestérol, ont tendance à avoir des taux élevés de cholestérol sanguin. Mais tous les individus ne réagissent pas de la même façon à une telle diète: des facteurs héréditaires ainsi que le style de vie de chacun peuvent expliquer ces variations.

Dans le monde de la nutrition, il n'y a pas unanimité, actuellement, sur les recommandations qui devraient être faites concernant le gras. Certains spécialistes, fortement soutenus par l'industrie du beurre et des oeufs évidemment, disent qu'il n'y a pas de gras plus nocifs que d'autres, alors qu'une bonne part des nutritionnistes soutiennent qu'il faut surtout diminuer les graisses saturées et le cholestérol. Pour le moment, il apparaît sage de recommander de diminuer sa consommation totale de gras et tout particulièrement les graisses saturées et le cholestérol; cette suggestion est particulièrement importante pour les gens qui souffrent de haute

pression artérielle ou qui fument.

Quand on fait une telle recommandation, cela ne veut pas dire qu'il s'agit d'interdire la consommation d'un aliment quelconque ou de réduire la variété des aliments consommés. Par exemple les oeufs et les abats (comme le foie) contiennent du cholestérol, mais ils fournissent également plusieurs vitamines et minéraux essentiels de même que des protéines; ces aliments peuvent être mangés avec modération en autant que la consommation totale de cholestérol ne soit pas excessive.

Les sources les plus importantes de matières grasses dans le régime alimentaire sont les huiles et les corps gras (beurre, margarine), les viandes et les produits laitiers. Voici les moyens que suggère le Dr Blanchet pour arriver à baisser la consommation de gras:

— Réduire la consommation de viande; avant de la faire cuire, dégraisser la viande; et choisir les coupes les plus maigres.

— Éviter les fritures.

Faire bouillir ou griller les viandes et le poisson. Consommer les pommes de terre cuites au four ou bouillies et non pas frites.

— Dégraisser les bouillons, les soupes et les sauces.

— Éliminer le gras ayant servi à faire rôtir les aliments ou utiliser des marmites pour la cuisson sans gras.

— Utiliser très peu ou pas du tout de beurre ni de margarine sur le pain.

— Consommer de préférence des produits laitiers maigres (lait écrémé, yogourt, fromages maigres).

Pour sa part, le guide alimentaire américain suggère:

— D'essayer de combler ses besoins en protéines par le poisson, les fèves et pois secs et les viandes maigres.

— De modérer sa consommation d'oeufs et d'abats.

— De limiter sa consommation de beurre, crème, margarine hydrogénée, shortening, huile de coco.

— De lire attentivement les étiquettes des produits préparés pour déterminer la quantité et le type de gras qu'ils contiennent.

L'importance des fibres dans l'alimentation

La plupart de nos calories nous viennent des hydrates de carbone et des graisses (protéines et alcool en fournissent aussi, mais à un degré moindre). A partir du moment où l'on décide de limiter son ingestion de gras, il faut alors augmenter la part faite aux hydrates de carbone dans son alimentation, pour que le corps reçoive l'énergie dont il a besoin.

Par rapport aux graisses, les hydrates de carbone possèdent l'avantage marqué de fournir beaucoup moins de calories: à poids égal, le gras donne deux fois plus de calories que le sucre. L'avantage est encore plus grand si l'on consomme des hydrates de carbones (ou glucides) complexes, par rapport aux sucres simples tels le miel, le sucre blanc ou brun, la mélasse et le sirop de maïs. Car les glucides simples fournissent presque uniquement des calories, tandis que les glucides complexes contiennent plusieurs nutriments essentiels en plus des calories. Les légumineuses (fèves, pois, lentilles, fèves



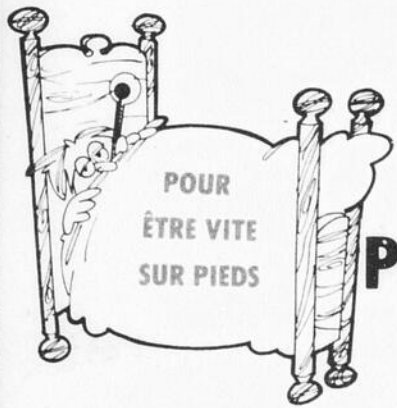
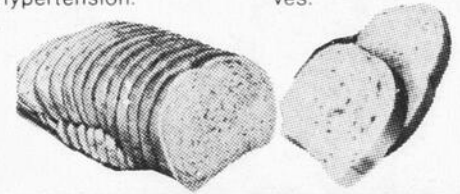
soyas), les noix, les graines, les fruits et les légumes, les produits de grain entier (pain et céréales surtout) sont de glucides complexes.

Les glucides simples sont nocifs à plusieurs égards. Dès leur arrivée dans la bouche, ils sont déjà à l'état de sucre et peuvent s'attaquer aux dents, dont ils provoquent la carie. Au niveau de l'estomac, ces sucres sont rapidement et massivement absorbés dans le sang; ils obligent alors le pancréas à produire beaucoup d'insuline, laquelle sert à l'utilisation du sucre; mais très bientôt ce sucre est «brûlé» et l'insuline libérée continuant à agir, il y a de moins en moins de sucre en circulation dans le sang, ce qui conduit à l'hypoglycémie. Ceux qui mangent souvent des glucides simples voient ainsi leur glycémie (leur

taux de sucre sanguin) fluctuer constamment, ce qui est très mauvais pour l'organisme.

Les glucides complexes sont absorbés lentement; ils n'entraînent donc pas de sécrétion massive d'insuline. Ces glucides se trouvent, la plupart du temps, dans des aliments riches en fibres de cellulose; et c'est là un autre avantage à leur consommation, car comme on le découvre progressivement, une alimentation pauvre en fibres présente de nombreux inconvénients pour la santé: constipation chronique, diverticulose et colon irritable sont en effet des conséquences d'une telle alimentation. Il semblerait aussi qu'il puisse exister un lien entre le cancer du colon (le gros intestin) et une diète pauvre en fibres. Il se pourrait même que cette diète ait un rôle à jouer dans le genèse de l'hypertension.

Certaines gens consomment chaque jour quelques cuillerées de son; cette façon de procéder n'est pas nécessaire quand on a une diète assez variée qui contient une bonne quantité d'hydrates de carbone complexes. D'ailleurs, il semble qu'il existe différents types de fibres alimentaires et que chacun ait des fonctions différentes dans notre organisme; il est alors préférable de varier sa consommation de fibres, en s'organisant chaque jour pour ingérer des fruits et légumes, des céréales de grain entier (en pain ou en céréales) et des légumineuses; à propos des fruits et légumes, il est préférable de les manger frais et entiers plutôt qu'en jus, car une partie importante des fibres disparaît dans l'extracteur; de plus, en se privant de la mastication, on empêche ses dents et ses gencives de travailler, ce qui favorise à la longue les maladies des dents et des gencives.



POUR VOS PRESCRIPTIONS ET VOS

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

● POUR UN SERVICE COMPÉTENT

PASSEZ NOUS VOIR

PHARMACIE

GUY HALLÉ ET PIERRE LUCIER

362-3257



Les Galeries de l'Érable / Toute une équipe à votre service

EH! LES JEUNES ACTIFS MAINTENANT ET POUR LONGTEMPS

UN CLUB QUI TRAVAILLE POUR VOUS

CLUB OPTIMISTE

BUREAU DE DIRECTION

VICES-PRÉSIDENT: GILLES SOUCY
SERGE BOULANGER

SECRÉTAIRE-TRÉSORIER: MARCEL ST-LAURENT

DIRECTEURS: BERTRAND LECOURS
JEAN-MARC DURAND
LAURÉAT DAIGLE
DENIS LAMONTAGNE
PIERRE DION
MICHEL PELLERIN

SECRÉTAIRE ARCHIVISTE: CLAUDE LAFOND
LT-GOUVERNEUR: RAYMOND TOUCHETTE

L'équilibre mental

On dira que plus ça va, plus il y a de gens déréglés ou dérangés. Chaque année, des milliers de Québécois se font traiter par des psychiatres, des psychologues ou d'autres spécialistes de la maladie mentale. Toutes sortes de nouvelles thérapies apparaissent. Serions-nous en train de virer fous? Si ça n'est pas le cas, il est grandement temps, en tout cas, de se poser des questions et surtout de s'organiser pour que nous ne soyons la prochaine victime.

La vie est loin d'être toujours facile. Depuis notre enfance jusqu'à notre vieillesse, nous sommes confrontés à diverses situations qui exigent que nous puisions à même nos ressources intérieures. Ces ressources doivent être multiples:

- c'est d'abord la capacité de s'accepter tel qu'on est, avec ses limitations mais aussi ses possibilités;
- c'est ensuite la capacité de faire face sans paniquer aux situations rencontrées;
- c'est aussi la capacité et la possibilité d'établir, avec les autres, des relations plus ou moins intenses, plus ou moins profondes;
- c'est enfin la capacité de relaxer, de refaire le plein, de jouir et de se sentir bien dans sa peau, à certains moments du moins.

Or, il faut bien le constater, tout dans notre société concourt à nous déposséder de ces ressources intérieures qui nous permettraient de conserver notre équilibre mental:

- par la publicité et divers autres moyens, on essaie de nous imposer des modèles qui nous font réaliser nos imperfections et nous forcent à essayer de mo-

difier notre corps et notre comportement. Nous voulons être belles ou beaux comme tel artiste, sveltes comme telle autre, nous désirons posséder l'automobile à la mode, etc. Nous ne sommes donc jamais satisfaits de nous et de notre sort et essayons de compenser ou d'améliorer notre lot en consommant toujours davantage;

- de plus en plus, notre travail exige que nous nous spécialisions, car nos patrons forcent la productivité; mais ce faisant, nous perdons peu à peu nos autres capacités; d'ailleurs, cela fait bien l'affaire de nos multiples professionnels qui nous jettent à la face notre supposée incompetence pour "mieux" s'occuper de nos problèmes à notre place;

- notre société de consommation trouve de grands avantages à ce que chacun de nous consume **individuellement**: chacun sa machine à laver, son auto, sa télévision, etc. Ainsi, les ventes augmentent. Nos logements sont faits en conséquence, ainsi que tout le reste; de telle sorte que nous nous retrouvons isolés les uns des autres;

- même les loisirs, la relaxation et le bonheur n'échappent pas aux appétits de profit. Les loisirs sont de plus en plus commercialisés; le sport-spectacle est roi chez nous. Quant aux moyens qui nous sont offerts quand on veut relaxer, ils sont ainsi faits qu'ils créent des besoins insatiables: la cigarette, l'alcool et les diverses autres drogues permettent des profits absolument inépuisables.

Notre système économique fondé sur le profit nous donne une société dont les deux bases sont la production et la

consommation. Par des techniques de persuasion de plus en plus efficaces, on réussit à nous convaincre que c'est dans l'**avoir**, dans l'acquisition de biens matériels, qu'on peut trouver le bonheur. Nous le croyons trop souvent et nous nous acharnons à produire et à consommer; résultat: nous oublions d'**être**, de vivre, de jouir. De plus en plus les moyens de nous épanouir nous échappent tellement l'ensemble de la société est structuré autour de la production-consumation; ce qui ne peut être commercialisé disparaît, alors que c'est là l'essentiel.

Des conditions pour s'épanouir

il est évident qu'aussi longtemps que notre société sera fondée sur le profit, se poursuivra la tendance à favoriser l'«avoir» par rapport à l'«être». Mais une tendance n'est pas une loi de la nature immuable, devant laquelle on ne peut que s'incliner. On peut en effet réagir tout de suite sans attendre de grands changements sociaux qui sont certes souhaitables, mais qui risquent de retarder longtemps; ils tarderont d'autant plus, d'ailleurs, qu'on attendra passivement. Tout changement doit d'abord commencer par l'intérieur: la société est à l'image de ceux qui la font.

Pour favoriser cet équilibre mental que tous nous souhaitons, il faut pouvoir:

1-se faire plaisir: notre société met l'emphase sur la possession d'objets alors que les véritables joies nous viennent de façons d'être et d'activités qui nous plaisent; il faut se ménager de ces moments où l'on s'amuse, où l'on s'occupe à créer, où l'on partage;

2-se détendre: qu'on le veuille ou non, nous vivons dans une société agressive. Le bruit, la publicité, la vitesse, les responsabilités: tout cela nous tombe sur les nerfs et nous use. Si nous ne trouvons pas le moyen de

laisser échapper la vapeur qui monte en nous, nous risquons de craquer. Chacun doit trouver sa façon de se détendre; certains y arrivent par la pratique d'un sport violent, d'autres par le yoga ou la méditation, d'autres encore par une technique de relaxation, par la danse....

3- interagir avec d'autres: où que nous vivions, nous sommes en contact avec d'autres êtres humains; nous avons besoin de nous. Pour nous sentir en sécurité, nous devons savoir que lorsque l'occasion se présentera, nous pourrions compter sur les

autres. Cette certitude de pouvoir s'appuyer sur la solidarité du groupe engendre une sensation de sécurité nécessaire à notre équilibre. Surtout dans les villes, cette solidarité n'existe plus, et c'est bien malheureux. Nos sociétés modernes offrent de plus en plus toutes sortes d'assurances pour remplacer cette solidarité qui autrefois faisait que lorsqu'un événement imprévu se produisait, les voisins et amis s'unissaient pour donner un coup de main; mais cela ne suffit pas;

4-s'occuper de son corps: notre hérédité nous a préparés à la vie que nos an-

On nourrit bien nos gens



agropur

Agropur, coopérative agro-alimentaire, Granby, Qué.

2400 COOP PLESSISVILLE G6L 2Y6 362-7338

LA SANTÉ ET NOUS!

CLINIQUE CHIROPATRIQUE

CHIROPATRICIEN

MARCEL VEILLEUX D.C.



HEURES DE BUREAU: LUNDI-MERCREDI-VENDREDI
DE 10.00H. À 12.00H.
DE 14.00H. À 17.00H.
DE 18.30H. À 21.00H.

TÉL.: 362-6161

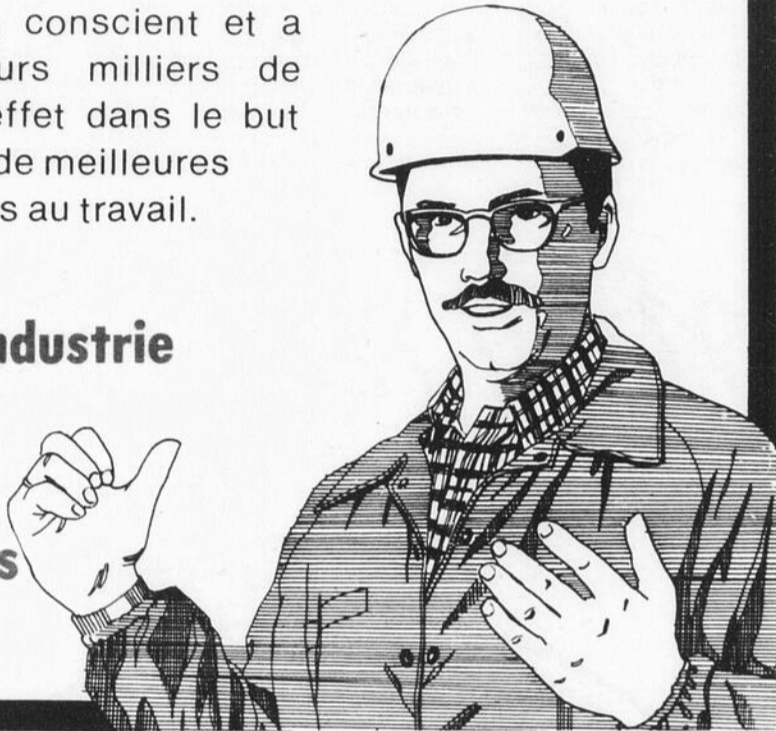
1457 ST-ÉDOUARD, 7, PLESSISVILLE

FORANO

La santé au travail... C'est important!

Forano en est conscient et a investi plusieurs milliers de dollars à cet effet dans le but d'apporter de meilleures conditions au travail.

Forano, une industrie qui prend à coeur la santé de ses employés



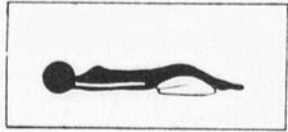
FORMEZ VOTRE SANTE

DORMEZ SUR UN MATELAS PLESSIS ET RÉVEILLEZ-VOUS EN MEILLEURE FORME

postures recommandées



Pour redresser efficacement le dos, couchez-vous sur le côté les genoux remplis. Vous pouvez utiliser un oreiller plat pour supporter le cou.



Si vous préférez vous coucher sur le dos, vous devez mettre un coussin sous vos genoux.

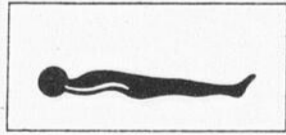


Si vous êtes portés à vous coucher sur l'abdomen, soulevez le bas de votre matelas d'environ 8 pouces afin d'éviter cette position.



Voici comment disposer vos oreillers si vous désirez vous reposer ou faire de la lecture au lit.

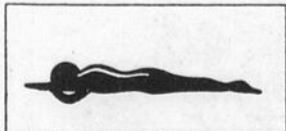
postures à éviter



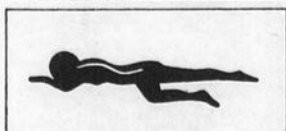
On ne doit pas se coucher à plat sur le dos car on augmente ainsi l'affaissement du dos.



Ne pas employer de gros oreillers car ils fatiguent le cou, les épaules et les bras.



Ne pas se coucher sur l'abdomen. On accentue ainsi l'affaissement du dos en plus de fatiguer le cou, les épaules et les bras.



Se coucher avec une hanche et un genou pliés ne diminue pas l'affaissement du dos.



MATELAS PLESSIS ENR.
1488 RUE ST-JEAN, PLESSISVILLE, 362-7575

cêtres menaient, mais notre société nous fournit un environnement et des conditions de vie totalement transformés. Nous avons besoin de faire travailler nos muscles, nous avons besoin de soleil et d'air pur, nous avons besoin de jeu, nous avons besoin de relations sexuelles. Nous pouvons comprimer tous ces

besoins, nous pouvons surdévelopper notre potentiel intellectuel par rapport à toutes nos autres capacités, mais alors il ne faut pas s'étonner des problèmes qui surgissent;

5-s'impliquer: nous avons tous besoin d'occuper une certaine place dans la communauté, de savoir que nous avons un rôle à

y jouer et que les autres comptent sur nous. Nous avons besoin de produire des objets ou des services que nous estimons utiles. Les salaires qu'on nous verse pour tous les travaux insignifiants (qui n'ont aucun sens ni utilité) que les impératifs du profit commandent ne réussissent jamais complètement à nous satisfaire.

Et quand ça ne va pas?

il peut arriver des moments dans la vie où vraiment, nous sommes débordés et nous craquons. " Trop, c'est trop..." Règle générale, ces moments qui provoquent un surplus de stress et d'anxiété se retrouvent dans une des catégories suivantes:

un changement dans ses relations avec d'autres personnes ou avec des objets.

Les conflits maritaux, les problèmes de famille, les peines d'amour engendrent beaucoup de stress, de même que les conflits au travail;

un changement dans son image de soi. Quand

on se rend compte qu'on n'est pas comme on pensait, qu'on ne pourra réaliser ses projets. Quelqu'un qui découvre qu'il souffre d'une maladie incurable réagit souvent mal;

une accumulation de frustrations. Les

incitations à consommer sont presque infinies, mais souvent les moyens pour le faire manquent. A force de désirer mais de ne jamais se satisfaire, on peut ressentir une frustration énorme. De même quand on est constamment forcé de faire des choses qui ne nous plaisent pas.

Quand nous sommes

débordés par les événements, quand nous semblons perdre le nord, nous avons besoin d'aide. Dans la plupart des cas, des amis ou des parents pourront nous aider à nous en sortir. Parfois, il faudra avoir recours à des spécialistes car la crise sera si forte que nous pourrions en devenir dangereux pour nous autres. Il arrive des moments où des gens voudraient par le suicide; parfois, c'est une rage destructrice qui peut s'emparer de la personne. D'autres fois, c'est une panique absolument incontrôlable, ou une confusion mentale totale.

Être attentif aux autres

En nous gavant de services publics et en inventant toute la myriade de professionnels que nous connaissons, notre société nous a peu à peu dépeuplés de notre sens civique: nous ne nous sentons plus responsables des autres, au point que le comportement bizarre d'un inconnu nous fait nous éloigner, tandis que celui d'un proche nous pousse vers l'urgence de l'hôpital le plus près. Or si nous étions attentifs aux autres, si nous voulions bien recevoir les messages souvent désespérés qu'ils nous lancent, nous pourrions les aider avant qu'ils ne soient en crise trop aiguë.

Au fond, nous sommes tous des psychiatres amateurs: dans nos conversations, dans nos réactions aux divers événements que nous avons à vivre, nous devons interpréter, trouver la meilleure voie, etc. Ce rôle devient plus évident quand nous avons affaire à quelqu'un qui est tout mélangé, qui agit bizarrement ou qui est déprimé. Nous pouvons alors être très efficaces et offrir de la sympathie, de la chaleur, un avis ou même tout simplement prêter une oreille attentive à cette personne qui a besoin de parler. Il faut cependant prendre garde de ne faire plus de tort

que de bien; et pour cela, on doit respecter certaines règles et savoir jusqu'où on peut aller avant d'orienter la personne en crise vers des ressources spécialisées.

Quelques règles à respecter:

— il arrive parfois que la cause d'un problème soit une évidence pour vous et pour tous les autres sauf pour la personne qui est aux prises avec ce problème; il faut alors éviter de la confronter brutalement avec cette information, mais plutôt procéder lentement, avec tact et discrétion;

— il ne faut pas être trop agressif ou trop direct dans ses conseils, lors d'une situation de crise; il faut mieux écouter et permettre à l'autre de se calmer jusqu'à ce qu'il ou elle soit davantage en mesure d'examiner les solutions possibles;

— essayez d'éviter de faire des interprétations prématurées; ce qui semble parfois évident peut fort bien découler de causes profondes et complexes; une sur-simplification peut nuire davantage qu'aider;

— ne vous fâchez pas et ne perdez pas patience si la personne que vous

essayez d'aider ne suit pas vos conseils ou ne semble pas aller mieux malgré que vous l'avez aidée à comprendre ses problèmes;

— certaines gens fonctionnent bien et sont heureuses grâce à divers mécanismes de défense ou de rationalisation qu'elles emploient pour expliquer ou ignorer des aspects de la vie qui autrement pourraient les déranger; il est imprudent de démasquer ou de détruire ces mécanismes tant qu'on n'a pas autre chose à offrir ou si l'on n'est pas prêt à supporter la personne qui risque alors d'éprouver certaines difficultés.

Quand chercher de l'aide:

— si vous pensez que la personne aidée peut se faire du tort ou en faire à d'autres;

— si les symptômes ne semblent aucunement s'améliorer malgré vos efforts;

— si la personne devient suspicieuse, accuse tout le monde de lui en vouloir;

— si les peurs irrationnelles et les phobies deviennent tellement graves qu'elles empêchent totalement de fonctionner;

— si les activités sexuelles provoquent beaucoup d'anxiété, de honte, ou qu'elles constituent une menace pour les autres;

— si la consommation d'alcool progresse et devient de plus en plus régulière.

Comment cesser de fumer

AVANT

● **Choisissez bien le moment où vous décidez d'arrêter de fumer.** Si vous arrêtez de fumer durant votre divorce, vous avez de grandes chances de subir un échec! Il est recommandé de cesser durant un long congé ou pendant les vacances annuelles.

● **Arrêtez-vous en une seule fois plutôt que progressivement.** C'est plus efficace. La raison est simple. Mieux vaut avoir quelques journées difficiles et en finir rapidement avec cette habitude que traîner le problème durant des semaines et des mois.

● **Faites équipe avec quelqu'un,** par exemple, votre conjoint ou votre ami(e). On est plus fort à deux que seul. De cette façon, vous faites d'une pierre deux coups: vous vous encouragez mutuellement et vous évitez les situations embarrassantes (un conjoint qui fume).

● **Faites une liste des raisons** pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Portez-la sur vous et lisez-la plusieurs fois par jour. Cela pourra vous aider à tenir bon lorsque les tentations seront trop fortes.

● **Analysez votre habitude de la cigarette** et déterminez les moments au cours desquels vous avez le plus envie de fumer.

Vous vous apercevrez que c'est souvent pendant que vous ne savez pas quoi faire de vos mains et de votre temps que vous fumez!

● **Fixez-vous une date limite** pour arrêter définitivement de fumer. Cette date ne devrait pas être éloignée de plus de deux semaines. Durant cette période, répétez souvent mentalement, une phrase pour vous conditionner: «J'ai décidé de ne plus fumer» ou «Je ne veux plus être l'esclave de la cigarette».

● Vous pouvez également inscrire cette phrase sur un morceau de papier que vous glissez dans votre paquet de cigarettes. À chaque fois que vous en prenez une, lisez attentivement ce qui est écrit et inscrivez-le dans votre tête.

PENDANT

● Arrêter de fumer est un geste positif qui ne vous apportera que des avantages. Comme fumer est souvent associé à la passivité; il est recommandé de **pratiquer un exercice physique ou un sport** (natation, marche, conditionnement physique, etc.) de façon à augmenter vos chances de succès.

● Apprenez à faire face au stress en faisant des exercices de détente physique et musculaire. Prenez de grandes respirations profondes.

● **Évitez les tentations.** Dès que vous cessez de fumer, ne gardez pas de cigarettes sur vous, ni à la maison. Débarrassez-vous des cendriers.

● Durant la première semaine, **évitez les situations de stress** au travail et à la maison (dans la mesure du possible). Dites à vos amis(es) ou parents de s'abstenir de fumer devant vous. Ne restez pas à table après les repas.

● **Évitez les aliments ou boissons qui stimulent:** l'alcool et le café particulièrement. Ils sont souvent associés à la cigarette.

● **Occupez-vous.** Trou-

vez-vous une occupation quelconque qui remplacera les moments consacrés à fumer. Pourquoi ne pas prendre une bonne marche après un repas? Plus vous êtes absorbé à autre chose, moins vous pensez à fumer. Ayez un passe-temps, n'importe lequel (bricolage, sport, marche, lecture).

DURANT LES PREMIERS JOURS...

● **Buvez beaucoup d'eau et de jus de fruits:** au moins 6 à 8 verres par jour durant les premiers jours. Buvez un verre au lever, le matin, un autre après chaque repas, un ou deux verres l'avant-midi et l'après-midi. Plus vous absorberez de liquide, plus rapidement vous

éliminerez la nicotine de votre corps. Après la première journée, diminuez un peu la quantité d'eau mais continuez à boire beaucoup de jus de fruits et à manger des fruits.

● **Soyez sur vos gardes** à certaines heures de la journée (15:30 à 16:30h) et de la semaine (le 3e jour) car les expériences ont montré que les tentations de recommencer à fumer sont plus grandes pendant ces périodes.

● **Couchez-vous à des heures régulières** afin de calmer vos nerfs. (Votre conjoint vous en sera gré!). Moins vous serez fatigué, moins vous aurez besoin d'une cigarette

pour combattre le stress.

QUAND LE GOÛT DE FUMER EST TROP FORT

● Ne paniquez pas. Le désir sera assez court et disparaîtra dans quelques minutes.

● Prenez trois ou quatre respirations profondes, en inspirant lentement par le nez et en vidant bien les poumons.

— Buvez un ou deux verres d'eau.

APRÈS

Pour ne pas engraisser...

● Pendant quelque temps après avoir cessé de fumer, vous aurez tendance à manger plus (parce que vous «goûtez» mieux la nourriture). Ne mangez pas outre mesure pour remplacer la cigarette. Pour ne pas engraisser, mangez beaucoup de fruits frais, de céréales, de légumes et

de fruits secs.

● Prenez un bon petit déjeuner. Réduisez d'un tiers vos assiettes. Évitez les fritures, les sauces riches et les pâtisseries. Ne prenez rien entre les repas (si la fringale vous prend, mangez un fruit ou machonnez une carotte ou une branche de céleri).

● Ne vous en faites pas trop si vous engraissez de quelques livres. C'est beaucoup moins dommageable que fumer...

PRODUCTION ET DIFFUSION

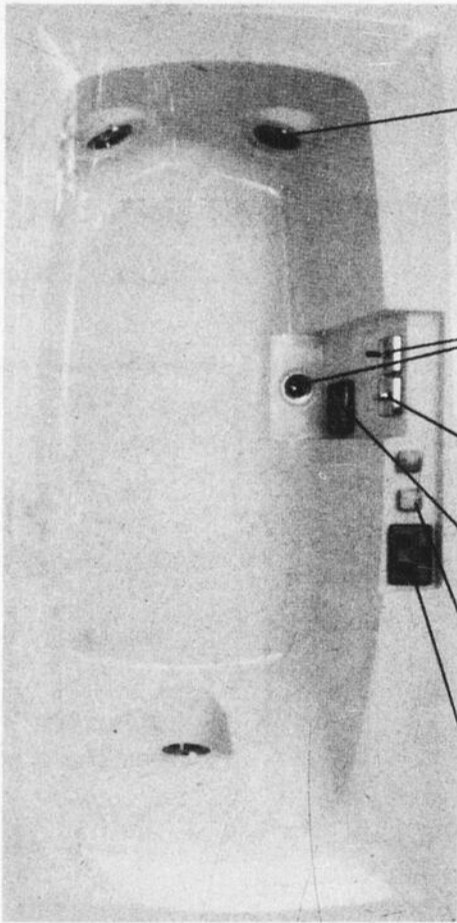
Direction des communications
845 av. Joffre, 2e étage
QUÉBEC
G1S 3L8
Tél: (418) 643-1640

Affaires sociales
Québec

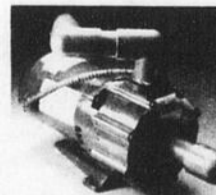
**BÉNÉFIQUE
POUR LA SANTÉ**



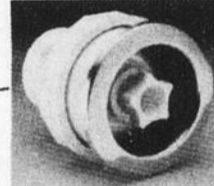
Les caractéristiques de qualité qui font de la baignoire à tourbillon Jacuzzi la plus avantageuse qui soit.



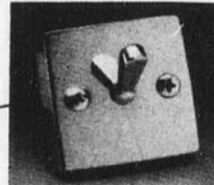
DESSIN INTERIEUR
— Fond de baignoire enveloppant antidérapant, dossier à inclinaison, plus faible inclinaison pour position assise, assurant le confort à toutes les positions.



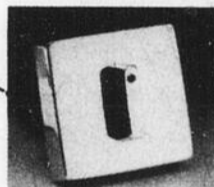
POMPE DU TOURBILLON
— Le modèle Prima VI comporte une puissante pompe de 1/2 CV, 115/230 volts et le Cara V une pompe de 1/3 CV, 115 volts — il s'agit des pompes à circulation célèbres de Jacuzzi montées intégralement pour assurer un fonctionnement doux et silencieux.



ORIFICES D'ADMISSION DU TOURBILLON
— 3 orifices hydro-pneumatiques Healthstream® réglables, conçus et brevetés par Jacuzzi. Ils comprennent un système exclusif d'induction pneumatique au gicleur qui assure au tourbillon une efficacité accrue ainsi qu'un fonctionnement ultra-silencieux.



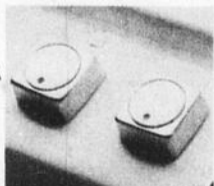
COMMANDE DE TROP-PLEIN ET DE VIDANGE À ÉVENT
— Trop-plein à évent avec commande de drainage pour remplissage facile et vidange rapide.



BEC DE REMPLISSAGE ET TROP-PLEIN DE DOUCHE
— Bec de remplissage avec dérivation de douche, trop-plein à évent pour remplissage facile et vidange rapide.



RACCORD DE SUCCION
— Raccord de succion anti-remous conçu pour un fonctionnement sécuritaire.



CONSOLE DE COMMANDE
— Regroupe les commandes d'induction pneumatique et celles des robinets d'eau chaude et d'eau froide.

Suivez
les conseils
de votre
pharmacien



**Pharmacie
Claude Demers**
1555 ST-CALIXTE,
PLESSISVILLE, 362-7321

PLOMBERIUM.

Fernand Breton (1975) INC.
839 ST-LOUIS PLESSISVILLE
362-2432

**LA FAÇON IDEALE DE PREPARER
UN SOMMEIL**
détendu,
reposant

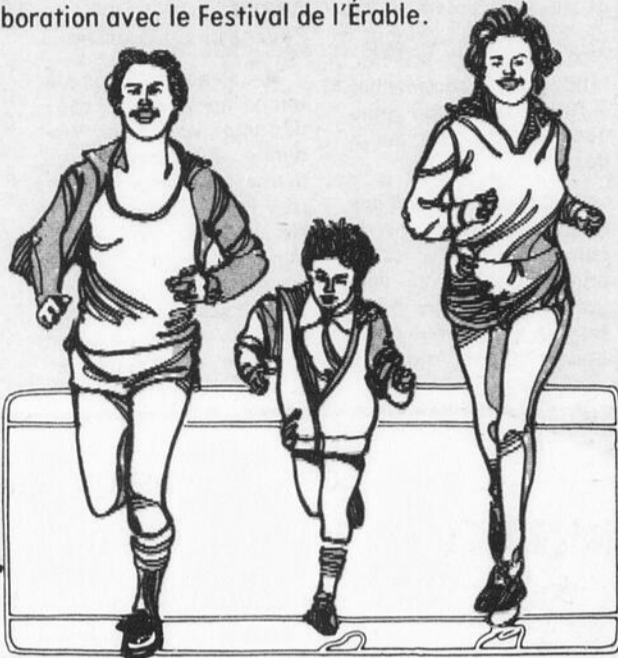
Le C.L.S.C. de l'Érable

Dimanche 25 avril:

Jogging populaire

Viens **marcher** ou courir le 2 Km, départ 12:30 heures
courir le 5 Km, départ 13:00 heures
courir 10 Km, départ 14:00 heures

Inscription obligatoire, formule disponible au C.L.S.C. à 362-6301.
Organisé en collaboration avec le Festival de l'Érable.



Lundi 26 avril:

9:30 heures à 17:00 heures: Exposition des travaux gagnants du concours de dessins aux Galeries de l'Érable

13:00 heures à 17:00 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique. Sur rendez-vous: 362-6301

14:00 heures à 16:00 heures: Atelier-rencontre, sujet: Le fonctionnement de l'organisme humain, au C.L.S.C., salle d'attente

19:00 heures à 22:00 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique à Laurierville

19:30 heures Diffusion d'une émission de T.V. au Canal 3 sur les habitudes de vie: Le tabagisme

20:00 heures Conférence du Docteur Serge Mongeau à la Polyvalente Le Bois à Victoriaville

Durant la journée, promotion à la radio locale sur l'alimentation: Les aliments riches en fer.



Mardi 27 avril:

9:30 heures à 17:00 heures: Exposition des travaux gagnants du concours de dessins aux Galeries de l'Érable

14:00 heures à 16:00 heures: Atelier-rencontre, sujet: L'alimentation, au C.L.S.C., salle d'attente

19:00 heures à 21:30 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique au C.L.S.C. Sur rendez-vous: 362-6301

19:30 heures Diffusion d'une émission de T.V. au Canal 3, sur les habitudes de vie: L'activité physique

Durant la journée, promotion à la radio locale sur l'alimentation: Les noix et les graines.



durant la

**Semaine de la Santé,
vous invite à participer en
grand nombre aux
activités suivantes:**

Mercredi 28 avril:

9:00 heures à 17:00 heures: Exposition des travaux gagnants du concours de dessins aux Galeries de l'Érable

9:00 heures à 21:30 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique au C.L.S.C. Sur rendez-vous: 362-6301

14:00 heures à 16:00 heures: Atelier-rencontre au C.L.S.C., sujet: Le stress, ça m'énerve

19:30 heures Diffusion d'une émission de T.V. portant sur les habitudes de vie au Canal 3: La santé mentale

Durant la journée, promotion à la radio locale sur l'alimentation: Les légumineuses.



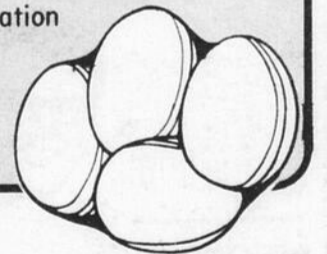
Jeudi 29 avril:

13:00 heures à 17:00 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique au C.L.S.C. Sur rendez-vous: 362-6301

14:00 heures à 16:00 heures: Atelier-rencontre au C.L.S.C., sujet: La consommation des tranquillisants mineurs

19:30 heures Diffusion d'une émission sur les habitudes de vie au Canal 3: L'alimentation

Durant la journée, promotion à la radio locale sur l'alimentation: Les oeufs



Vendredi 30 avril:

13:00 heures à 21:00 heures: Clinique d'évaluation de la condition physique au C.L.S.C. Sur rendez-vous: 362-6301

13:00 heures à 21:00 heures: Kiosque d'information sur le poisson aux Galeries de l'Érable. Dépliants, films, dégustation.

14:00 heures à 16:00 heures: Atelier-rencontre au C.L.S.C., sujet: La relaxation.

Durant la journée, promotion à la radio locale sur l'alimentation: Le poisson



Nous remercions tous les généreux commanditaires qui ont contribué à rendre possible la parution de ce cahier spécial sur la santé.