



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 4, no 9, le 22 mars 2017

MARS, MOIS DE LA NUTRITION



Partout à travers le Canada, mars est consacré au Mois de la Nutrition^{MD}. Les diététistes d'un océan à l'autre du pays s'unissent afin d'organiser des événements grand public et des activités médiatiques pour sensibiliser le public au rôle de la nutrition dans le maintien et l'amélioration de la santé et du bien-être. Cette année, à l'occasion du Mois de la nutrition, mettons fin au combat avec les aliments. Les diététistes aideront les gens à améliorer leur relation avec les aliments et ainsi à retrouver le plaisir de manger.

Les diététistes veulent leur rappeler que manger devrait être une activité agréable et non pas une source quotidienne de frustration et de confusion! «Les combats avec les aliments, par exemple ressentir des ballonnements après chaque repas ou devoir composer avec un mangeur capricieux, sont courants, et malheureusement, les gens se tournent souvent vers le Web pour trouver des réponses», se désole Nathalie Regimbal, diététiste du Québec et porte-parole du Mois de la nutrition.

En effet, près de la moitié (49 %) des Canadiens utilisent Internet lorsqu'ils cherchent des réponses sur les meilleurs aliments pour eux-mêmes et leur famille, selon l'enquête Tracking Nutrition Trends de 2015 (1504 adultes de partout au pays ont été interrogés en ligne). «Les gens sont inondés d'information sur la nutrition en ligne, et le problème est que les conseils qu'ils y trouvent ne proviennent pas tous de sources crédibles. Savoir où chercher et à qui se fier permet de gagner beaucoup de temps, d'économiser de l'énergie et d'éviter bien des frustrations.»

Cinq combats courants ont été révélés :




- **Les modes alimentaires - Comment puis-je savoir à quels renseignements sur la nutrition me fier?**
- **Les problèmes digestifs – Quelle est la cause tous ces gaz?**
- **Les mangeurs difficiles - Pourquoi les repas en famille sont-ils synonymes de chaos?**
- **L'alimentation et le stress - Pourquoi est-ce que je me tourne toujours vers les aliments quand je vis une période de stress?**
- **La prise en charge d'une maladie (ex. le diabète) - Comment puis-je prendre en charge mon diabète?**

Cette année à l'occasion du Mois de la nutrition, des diététistes de partout au Québec aideront les gens à apaiser leurs frustrations et à s'informer en leur enseignant comment mettre fin à leurs combats avec les aliments à l'aide d'une approche simple en trois étapes – cibler le problème, se renseigner et demander de l'aide.

La mission de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) est de valoriser l'importance de la nutrition, de la saine alimentation et des soins nutritionnels pour la promotion, le maintien et le rétablissement de la santé humaine. À cette fin, l'OPDQ privilégie des interventions de qualité optimale de la part de ses membres, et ce, en fonction des divers besoins nutritionnels de la population québécoise.

DÉFI SANTÉ 2017 : DU 30 MARS AU 10 MAI 2017

Le *Défi Santé*, c'est poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 30 mars au 10 mai 2017, pour atteindre 3 objectifs:

OBJECTIF 5	OBJECTIF 30	OBJECTIF Équilibre
		
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!	Favoriser son sommeil chaque jour
<i>Une portion, c'est quoi? Une banane, est-ce une portion de fruits? Et combien cela prend-il de carottes pour faire une portion de légumes?</i>	<i>La marche est l'activité physique la plus populaire au Québec. Pourquoi ne pas faire le premier pas dès aujourd'hui?</i>	<i>Bien dormir, ça permet de garder l'équilibre! Faites le point sur votre situation et vos habitudes côté sommeil.</i>

Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète.

Pourquoi s'inscrire ? Pour s'engager à prendre soin de soi.

Oui, on sait déjà qu'on devrait manger plus de fruits et légumes, être plus actif et dormir assez... mais la vie va si vite qu'on se retrouve trop souvent à s'oublier. Le *Défi* propose donc de se mettre en priorité pendant 6 semaines et de poser des gestes concrets pour améliorer ses habitudes de vie. Allez hop, on arrête les «Je n'ai pas le temps» et «Je devrais» et on passe plutôt au «Je le fais»! Inscrivez-vous: c'est la première étape qui vous motivera à passer à l'action.

L'inscription peut se faire dès maintenant en solo, en famille ou en équipe. Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner attendent les participants. Un coup de pouce motivant. S'inscrire en allant sur le site Web <https://www.defisante.ca/le-defi/se-preparer-au-defi> .

SALON DES AÎNÉS 2017



C'est officiel. Le Salon des aînés aura bel et bien lieu encore cette année. Il se tiendra le jeudi 18 mai 2017 de 11 h à 16 h dans le mail du Carrefour Frontenac. De plus amples renseignements seront fournis dans une prochaine édition. Placez cette date à votre agenda.

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

La semaine des popotes roulantes (SQPR) se tiendra du 26 mars au 1^{er} avril 2017. L'objectif premier de la SQPR est de sensibiliser la population aux divers avantages des services alimentaires bénévoles dans le maintien de la qualité de vie de nombreuses personnes plus vulnérables de nos communautés.

Sur le territoire de la ville de Thetford ainsi que dans les municipalités de St-Méthode, Coleraine, Disraeli, St-Jacques-de-Leeds, St-Pierre-de-Broughton et East Broughton, soit « grosso modo » là où le service est organisé, la popote roulante est offerte aux personnes âgées sous forme d'un service de repas chauds, livrés à domicile, deux ou trois fois par semaine, depuis près de 40 ans. La popote, localisée au 95, 9e rue nord à Thetford, peut être rejointe aux # de téléphone suivants : 418 335-3669 ou 418 334-0111.

Ce service est offert par l'Association de l'action volontaire Appalaches les lundis, mercredis et vendredis. Toutefois, pour les personnes qui en font la demande, il sera possible de fournir deux repas chauds différents les jours de livraison. C'est une façon de s'assurer d'un repas pour le lendemain.



C'est beaucoup plus qu'un service de repas... Notre popote roulante vous offre également la chaleur humaine, l'écoute et le support de ses dévoués bénévoles.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
MARS	MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE	
MARS	MOIS DE LA NUTRITION	
Ven. 24 mars 2017	Date limite pour présenter une candidature au « Prix Hommage aux aînés »	
Dim. 26 mars 2017 9 h - 12 h 00 THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE du Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford. Adultes (10 \$), enfants (5 \$). SALLE LE MARQUIS (Black Lake), 951, rue Christophe Colomb	RHPRT 418 335-7611
26 mars – 1er avril	SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES (11 ^e édition)	
30 mars – 10 mai	DÉFI-SANTÉ	
Dim. 2 avril 2017 14 h THETFORD MINES	PIÈCE DE THÉÂTRE « Vol au-dessus d'un nid de coucou » <i>Sortez avec vos petits-enfants (10 ans et +)... transmettez-leur le goût du théâtre!</i> STUDIO THÉÂTRE PAUL-HÉBERT	LES CABOTINS 418 388-1255
Mer. 5 avril 2017 19 h THETFORD MINES	CAFÉ-DISCUSSION MENSUEL Sujet : « L'andropause : une réalité masculine » animé par Roger Jacques. Gratuit et confidentiel. LOCAL DE L'ORGANISME, 264, rue Notre-Dame Est	PARTAGE AU MASCULIN 418 335-6677
Sam. 8 avril 2017 15 h – 20 h THETFORD MINES	ACTIVITÉ « JE NAGE POUR LA VIE » 5 ^e édition Au profit de Carré famille de la paroisse St-Maurice Inscription 10 \$, gratuit pour les nageurs de 6 ans et plus PISCINE DE LA POLYVALENTE DE THETFORD	Information : Carole Roy 418 338-03511 p. 51719 Inscriptions : Judith Bourgault 418 338-8888 poste 0
Jeu. 18 mai 2017 11 h – 16 h THETFORD MINES	SALON DES AÎNÉS D'autres détails à venir CARREFOUR FRONTENAC	À venir

Pour nous communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cgocable.ca .