

ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

# PROGRAMMATION Automne 2020

Un ensemble de services pour un  en santé  
**Période d'inscription à partir du 31 août 2020**



# VISION

Venir en aide aux personnes à  
risque ou atteintes de maladies  
cardiaques



# MISSION

Améliorer la santé  
et prévenir d'autres  
complications

### \*\*\* NOUVEAUTÉ \*\*\*

L'Association des cardiaques de la Mauricie agrandit ses locaux pour y aménager une salle d'entraînement supervisée. Surveillez notre site Internet et notre page Facebook pour les premières photos. Communiquez avec nous pour de plus amples renseignements!

### \*\*\* CONCOURS \*\*\*

Nous sollicitons votre participation pour nommer cette salle qui se veut un environnement convivial et stimulant vers l'adoption d'un mode de vie actif. Vous pouvez nous partager vos suggestions en complétant le coupon ci-bas ou par courriel à [kinesiologue@assocdescardiaques.com](mailto:kinesiologue@assocdescardiaques.com)

#### BILLET D'INSCRIPTION

NOM

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

COURRIEL

*Concours: « Nommez la nouvelle salle d'entraînement »*

Date limite le mercredi 30 septembre 2020



# TARIFICATION - MEMBRE

## Nos tarifs d'adhésion et de renouvellement annuel

Membre : **(30,00\$)** avec courriel **(38,00\$)** par la poste

Couple : **(50,00\$)** avec courriel **(60,00\$)** par la poste

*Les coûts pour les activités sont calculés à la pièce donc veuillez vérifier pour chacune des activités*

***VOUS DEVREZ TOUT DE MÊME DÉFRAYER LES COÛTS DE PARTICIPATION SI VOUS VOUS INSCRIVEZ  
ET QUE VOUS N'ASSISTEZ PAS AUX ACTIVITÉS***

***Vous pouvez payer par virement bancaire  
si vous êtes membre d'une caisse Desjardins  
(Pour plus d'informations, contactez-nous)***

ou faire un chèque à l'ordre de: l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.  
ou payer comptant (mais S.V.P. prévoir l'argent exact) pour les inscriptions au bureau.

# TABLE DES MATIÈRES



<b>VOLET SOINS INFIRMIERS</b> .....	<b>p. 7</b>
▪ Consultations individuelles .....	p. 8
▪ Prélèvements sanguins .....	p. 8
▪ Programme « La vie à cœur » .....	p. 9
▪ Programme « La vie après un AVC » .....	p. 10
<b>VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES</b> .....	<b>p. 11</b>
▪ Consultations en kinésiologie .....	p. 12
▪ <b>NOUVEAUTÉ</b> - Exercices sur chaise .....	p. 13
▪ Activité de Marche nordique ( <b>Parcs dans le Grand T-R</b> et/ou Domaine Cascade Chartwell) .....	p. 14
▪ CAPS de l'UQTR et Clinique universitaire de kinésiologie (CUK) .....	p. 15
<b>VOLET NUTRITION</b> .....	<b>p. 16</b>
▪ Action-nutrition pour le plaisir et la santé ( <b>Local de l'ACMI</b> ) .....	p. 17
▪ Consultations : Pour optimiser votre alimentation .....	p. 18
<b>VOLET PSYCHOLOGIE</b> .....	<b>p. 19</b>
▪ Consultation en psychologie .....	p. 20
▪ Psychosocial .....	p. 21
▪ Café-rencontre .....	p. 22
<b>EN-JEUX AU ♥ DU BIEN GRANDIR</b> .....	<b>p. 23</b>
▪ Une offre d'activités en trois volets .....	p. 24
▪ Atelier # 1 : Faire le point, pour mieux avancer! .....	p. 25
▪ Atelier # 2 : Un moment pour en parler! .....	p. 25
▪ Atelier # 3 : Être actif : pourquoi, quand et comment? .....	p. 25
▪ Atelier # 4 : Planifier à l'avance les menus familiaux, c'est avantageux! .....	p. 25
<b>VOLET DIVERS</b> .....	<b>p. 26</b>
▪ Le Club de marche .....	p. 27
▪ Les regroupements Viactive .....	p. 28
▪ Ressources communautaires .....	p. 29
▪ Toutes nos coordonnées .....	p. 30
▪ Calendrier des activités .....	p. 31

# PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

♥ **Une programmation en fonction de vos besoins: Ateliers, cours, conférences, dépistage**

♥ **Banque de cours sur demande**

Si vous êtes intéressés, vous n'avez qu'à téléphoner à l'association pour vous inscrire sur une liste d'attente et dès que nous aurons un nombre suffisant de participants, nous communiquerons avec vous afin de fixer la date, l'endroit et l'heure :

- Atelier - Action-Nutrition pour le plaisir et la santé
- Atelier - Programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur »
- Conférence - Comment arriver à organiser notre vie au travers de la maladie cardiovasculaire
- Conférence - Comment optimiser son alimentation pour un cœur en santé et un diabète équilibré
- Conférence - Comprendre et prévenir l'accident vasculaire cérébral
- Conférence - Je veux en savoir plus sur le diabète
- Conférence - L'hygiène santé buccodentaire
- Conférence - La nutrition et la santé cardiovasculaire
- Conférence - Le pouvoir des émotions: « Créateur ou destructeur »
- Conférence - Maladies chroniques et activité physique
- Conférence - Protégez votre santé cardiovasculaire
- Conférence - Sur le cholestérol
- Conférence - Sur le sommeil
- Conférence - Sur le stress

♥ **Services aux entreprises, organismes et associations:**

- Conférences, ateliers, dépistage, sensibilisation et soutien

♥ **Équipe multidisciplinaire de professionnels pouvant répondre à vos besoins**

# VOLET SOINS INFIRMIERS



## **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES** **AVEC L'INFIRMIÈRE**

L'Association des cardiaques offre à ses membres la possibilité de rencontrer une infirmière pour parler de vos préoccupations face à la maladie, de vos symptômes, de votre médication et des examens à passer.

Il est également possible de faire prendre votre mesure de tension artérielle et/ou votre glycémie de façon régulière et d'avoir un suivi de votre poids et tour de taille. L'infirmière de l'association prendra le temps de vous écouter et vous dirigera s'il y a lieu vers des ressources complémentaires. On a souvent besoin de conseils afin de faire les meilleurs choix possibles pour notre santé et bien comprendre ce que l'on vit.

Une collaboration interprofessionnelle existe entre l'infirmière, la nutritionniste, la kinésiologue et la psychothérapeute afin d'offrir un ensemble de services complets.

**Quand** : Sur rendez-vous  
**Endroit** : Local de l'association  
**Coût** : Gratuit  
**Infirmière** : Ghislaine Pellerin



## **PRÉLÈVEMENTS SANGUINS**

Ce service est offert  
**gratuitement aux membres**

Seul le prélèvement est effectué au local, les tubes sont enregistrés et analysés au laboratoire du CHAUR, Centre hospitalier affilié universitaire régional.

***Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter vous devrez nous en aviser.***

**Pour informations et  
rendez-vous : 819 373-3722**

**Quand** : Sur rendez-vous  
**Endroit** : Local de l'association  
**Coût** : Gratuit  
**Infirmière** : Ève-Marie Carrier

**👉 À CHAQUE RENDEZ-VOUS, NOUS VOUS DEMANDONS DE SORTIR VOTRE CARTE D'ASSURANCE-MALADIE EN ARRIVANT POUR ÉVITER LES DÉLAIS ET LA PRÉSENTER À L'INFIRMIÈRE AVANT VOTRE PRISE DE SANG.**

# « La vie à cœur »

## Programme d'éducation en **SANTÉ** cardiaque

### Saines habitudes de vie – Activité physique – Nutrition – Trucs et conseils santé – Équilibre

Vous ou un de vos proches avez eu une crise cardiaque, des pontages ou une revascularisation?

Vous devez vous prendre en main afin d'optimiser votre réadaptation et de prévenir les récurrences. À travers ce programme d'éducation comprenant 7 cours, vous y découvrirez les étapes importantes et essentielles de la réadaptation et de la prévention secondaire destinées aux patients cardiaques et à leur famille. Vous serez amené à mieux comprendre la maladie coronarienne ainsi que les traitements pharmaceutiques et non-pharmaceutiques qui vous sont proposés pour améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Pour mieux répondre à vos questions, chaque rencontre, d'une durée de 3 heures, est animée par un professionnel de la santé, spécialiste du sujet présenté.

Les rencontres permettent l'appui mutuel d'un groupe de personnes dans la même situation que vous, ce qui constitue une base solide de partage et d'encouragement. De plus, le programme est conçu de façon à favoriser la participation de votre conjoint ou d'un autre membre de la famille. À tour de rôle, les intervenants vous enseigneront et répondront à vos questions sur la meilleure façon de reprendre votre vie en main et conserver ou retrouver votre santé.

**Date :** 3 groupes différents pour respecter les normes de distanciation sociale

**Groupe 1** : Les jeudis du 17 septembre au 29 octobre 2020  
De 13h30 à 16h30

**Groupe 2** : Les jeudis du 15 octobre au 26 novembre 2020  
De 18h30 à 21h30

**Groupe 3** : Les vendredis du 23 octobre au 4 décembre 2020  
De 13h00 à 16h00

**Endroit :** 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières

**Coût :** Gratuit pour les membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie et de Diabète Mauricie

**25,00\$ pour les non membres** (un reçu pourra vous être remis)

**GROUPE:** 6 à 8 participants

**Cours 1 :**

*Doris Carle, infirmière – Maladie cardiaque*

**Cours 2 :**

*Doris Carle et pharmacien invité – Médication*

**Cours 3 :**

*Lucie Blanchard, psychothérapeute – Impact psychologique*

**Cours 4 :**

*Céline Raymond, nutritionniste – Nutrition*

**Cours 5 :**

*Céline Raymond, nutritionniste – Nutrition*

**Cours 6 :**

*Maryline Roy, kinésiologue – Activité physique*

**Cours 7 :**

*Maryline Roy et cardiologue invité*

Enseignement basé de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

***Mettez-y tout votre ♥***

## Programme AVC – Rétablissement et soutien

« *La vie après un AVC* » est un programme communautaire de soutien et d'éducation destiné aux survivants de l'AVC et à leurs aidants qui ont terminé leur réadaptation active et vivent dans la communauté. Ce **programme de huit semaines**, soutenu et encadré par la Fondation Cœur et AVC, vous permettra de reprendre confiance afin de surmonter les défis associés à la vie après un AVC et de rencontrer d'autres personnes dans la même situation. Monsieur Guy Allard, survivant d'un AVC ainsi que Lauréanne Martineau-Crête ou Ghislaine Pellerin, de l'Association des cardiaques de la Mauricie animeront ces rencontres, lesquelles sont très interactives, axées sur le développement de compétences, le partage des expériences et le soutien.

**CE PROGRAMME S'ADRESSE SEULEMENT AUX PERSONNES  
AYANT VÉCU UN AVC ET/OU AUX AIDANTS**

**Date :** À tous les mardis à partir du 6 octobre au 24 novembre 2020

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Endroit :** 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières

**Coût :** Gratuit

**GROUPE:** 6 à 8 participants

**Mardi le 6 octobre 2020**

*(Comprendre l'AVC)*

**Mardi le 13 octobre 2020**

*(Changements physiques et défis)*

**Mardi le 20 octobre 2020**

*(Déglutition et nutrition)*

**Mardi le 27 octobre 2020**

*(Cognition, perception et communication)*

**Mardi le 3 novembre 2020**

*(Émotions : Accent sur la dépression)*

**Mardi le 10 novembre 2020**

*(Activités et relations)*

**Mardi le 17 novembre 2020**

*(Réduire les risques de subir un autre AVC)*

**Mardi le 24 novembre 2020**

*(Reprendre votre vie en main)*

*Mettez-y tout votre ♥ !*

# VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES



## **Consultations et suivis en kinésiologie**

- Le kinésologue est un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique.
- La pratique régulière d'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé. Il est toutefois important de déterminer le type d'activité qui vous convient le mieux.
- On peut initier l'activité physique même lorsqu'on a certains problèmes de santé.
- Lors d'un changement de la condition de santé, il peut s'agir d'un moment opportun pour consulter un kinésologue afin d'améliorer vos habitudes de vie telle que bouger davantage. Le fait d'être actif peut diminuer le fardeau de la maladie.
- Venez rencontrer notre kinésologue pour une mise ou remise en forme adaptée à votre condition et à vos intérêts, elle vous aidera à établir votre plan d'action de façon sécuritaire.

**Endroit : Nouvelle salle d'entraînement** à l'Association des cardiaques

**Coût :** Rencontres gratuites pour les membres comprenant les services suivants :

- Évaluation de la condition physique
- Programme d'entraînement personnalisé
- Suivi



***SUR RENDEZ-VOUS EN CONTACTANT L'ASSOCIATION***

**Kinésologue :** Maryline Roy

★ NOUVEAUTÉ ★

## Exercices sur chaise

### POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'ÊTRE ACTIF ?

L'activité physique est nécessaire et bénéfique pour la santé même lorsque nous présentons différents problèmes de santé ou que notre capacité physique est limitée. L'activité physique contribue au contrôle des problèmes de santé (diabète, hypertension artérielle, maladie cardiovasculaire...), permet d'en atténuer les symptômes, améliore la capacité physique et favorise le maintien de l'autonomie.

### EN QUOI CONSISTE LES SÉANCES D'EXERCICES SUR CHAISE?

Les exercices sur chaise permettent de bouger dans une position sécuritaire et de facilement moduler l'intensité d'effort fournie. Les séances d'entraînement comprennent une période d'exercice aérobie à intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire ainsi que des exercices d'étirement. Tous les exercices sont adaptés à votre condition.

### À QUI S'ADRESSE CES EXERCICES?

Si vous avez une maladie cardiovasculaire, que vous avez de la difficulté à marcher sur une longue distance dû à un souffle court ou à une douleur dans les jambes, ces exercices sont pour vous. Le stationnement à proximité des locaux favorise l'accès aux séances d'entraînement. Une rencontre individuelle, comprenant un questionnaire et une brève évaluation, sera faite avec chacun des participants avant le début des séances de groupe.



Date : Les **LUNDIS** et **MERCREDIS** du 21 septembre au 9 décembre 2020

Heure : 10 h 00 à 11 h 00

Endroit : Nouvelle salle d'entraînement à l'Association des cardiaques de la Mauricie

Coût : **Gratuit pour les membres**

Responsable : **Maryline Roy, kinésiologue**

Groupe de 4 personnes

CONTACTEZ L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE POUR INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 373-3722

## Activité de marche nordique



### POURQUOI FAUT-IL ÊTRE ACTIF ?

L'activité physique est bénéfique pour la santé en prévention secondaire des patients présentant des maladies cardiovasculaires. Non seulement elle permet de développer des habiletés physiques telles l'équilibre dynamique, l'endurance musculaire, une amélioration de la posture, mais elle apporte également des bienfaits sur le système cardiovasculaire et respiratoire.

### QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ NORDIQUE ?

La marche standard comme vous la connaissez, peut améliorer votre forme physique et mentale, mais que dire de la marche nordique? Ce type d'activité qui requiert l'utilisation de 2 bâtons spécifiques aidant le marcheur à se propulser vers l'avant permet de solliciter le haut du corps en plus des jambes. En effet, la marche nordique est une marche plus active, car celle-ci permet d'activer près de l'ensemble des muscles du corps. Conséquemment, la consommation d'oxygène augmente ce qui accentue la dépense énergétique et donc, favorise la perte de poids.

### OUI MAIS J'AI UNE MALADIE CARDIAQUE...

La marche nordique possède également d'autres avantages spécifiques à la population cardiaque. Celle-ci améliore le tonus musculaire ainsi que la capacité fonctionnelle. Il sera donc possible de marcher sur une plus grande distance et cela plus aisément. Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux populations de tous âges et de tous types. Débutant, adepte de la marche ou désirant se lancer à fond dans une nouvelle activité, cette méthode attrayante s'adresse à vous.

**Date : Les LUNDIS du 14 septembre au 14 décembre 2020**

**Heure : de 13 h 30 à 14 h 30**

**OU**

**les JEUDIS du 17 septembre au 17 décembre 2020**

**Heure : 10 h 30 à 11 h 30**

**Groupe de 6 à 10 personnes**

**Endroit : Parcs dans le Grand Trois-Rivières**

**Coût : Gratuit pour les membres de l'ACMI et Diabète Mauricie**

**Responsable : Maryline Roy, kinésiologue**

**Date : Les VENDREDIS du 18 septembre au 20 novembre 2020**

**Heure : 13 h 30 à 14 h 30**

**Groupe de 6 à 10 personnes**

**Endroit : Domaine Cascade Chartwell (695 – 7<sup>e</sup> rue de la Pointe, Shaw.)**

**Coût : Gratuit pour les membres de l'ACMI, de Diabète Mauricie et les résidents de Chartwell**

**Responsable : Maryline Roy, kinésiologue**

**VOUS POUVEZ DÉBUTER PEU IMPORTE VOTRE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE ACTUELLE,  
CHAQUE PERSONNE MARCHERA À SON PROPRE RYTHME.**

**CONTACTEZ L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE POUR INFORMATION ET INSCRIPTION : 819 373-3722**



## **CAPS DE L'UQTR**

**TÉLÉPHONE : (819) 376-5254**

Les cours de groupes offerts au CAPS de l'UQTR par l'Association des cardiaques de la Mauricie ne seront plus disponibles à compter de l'automne 2020 pour différentes raisons.

Le CAPS de l'UQTR vous propose une grande diversité de cours de groupe qui seront répondre à votre besoin.

Voici quelques exemples de cours offerts :

- Étirements et Bien-être (lundi et mercredi de 10h45 à 11h45; vendredi 9h30 à 10h30 en vidéoconférence)
- Vini Yoga (mercredi de 12h à 12h45)
- 50+ (mardi et jeudi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45)

Consultez le site Internet du **CAPS** pour voir la programmation complète :

[https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa\\_no\\_site=3531](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=3531)

## **CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE KINÉSIOLOGIE (CUK)**

**PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ**  
**BOUGEZ**

Nous avons la bonne prescription d'exercices pour vous

**TARIF AVANTAGEUX POUR LES MEMBRES DE VOTRE ASSOCIATION**

**Nos services**

- Mise en forme
- Perte de poids
- Préparation physique sportive
- Prise en charge des facteurs de risque cardiovasculaire
- Gestion de l'activité physique pour la personne diabétique
- Réadaptation par l'exercice
- Prévention des blessures
- Maintien de l'autonomie chez la personne âgée

**Pourquoi avoir son kinésologue personnel**

- Programme d'exercices sur mesure
- Progression plus rapide et sécuritaire
- Maintien de la motivation
- Conseils personnalisés

**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé**

- Préserve l'autonomie
- Diminue les risques de chute
- Améliore la qualité du sommeil
- Aide à gérer le stress

Prise de rendez-vous : 819-376-5114  
Visitez notre site Internet : [www.uqtr.ca/clinique.kinesiologie](http://www.uqtr.ca/clinique.kinesiologie)

# VOLET NUTRITION

ACTION-NUTRITION POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ  
SESSIONS DE COURS : **AUTOMNE 2020**

Céline Raymond, M.A., Dt.P.  
Diététiste-Nutritionniste  
Téléphone : 819 692-5855

Programme de **8 rencontres hebdomadaires** portant sur :

- ❖ l'interprétation de *l'étiquetage nutritionnel* afin de pouvoir faire, en fonction de ses besoins, les meilleurs choix d'aliments à l'épicerie, puis de déterminer des portions appropriées;
- ❖ la *composition de menus* en vue d'une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante », pour un mieux-être au quotidien.

**PROGRAMME OFFERT À TROIS-RIVIÈRES**

**GROUPE** : maximum de 8 participants

**PROCHAINES SESSIONS** :      **Lundis après-midi** (13 h 15 à 16 h 30), débutant le **7 septembre / 2 novembre 2020**  
   **Lundis soir** (18 h 30 à 21 h 45), débutant le **7 septembre / 2 novembre 2020**

**LIEU** : Association des cardiaques (ACMI), 3920, Louis-Pinard, Trois-Rivières

**COÛT/SESSION (8 rencontres)** :      **120 \$** (versements de 15\$ / rencontre)

**INFORMATION / INSCRIPTION** :      ☎ 819 692-5855

Ce programme est offert en collaboration avec l'**Association des cardiaques de la Mauricie**  
Téléphone : 819 373-3722 Site Web : [www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com)

## **CONSULTATIONS**

### **Pour optimiser votre alimentation**

Rencontre(s) avec une diététiste-nutritionniste afin d'obtenir :

- ❖ des réponses à vos questions en matière de nutrition et de santé du cœur;
- ❖ des indications en vue de rehausser la qualité nutritionnelle, la variété et l'équilibre de votre alimentation.

**Endroits :** 1<sup>re</sup> consultation  
(Évaluation alimentaire et plan d'action)  
Au local de l'association

2<sup>e</sup> consultation et suivantes  
(Enseignement adapté)  
Au local de l'association  
ou en épicerie

**Coût :** 90,00 \$

**Nutritionniste :** Céline Raymond, M.A., Dt. P.

**Pour rendez-vous :** 819 692-5855

**N.B.** Un reçu est émis pour chaque consultation



# VOLET PSYCHOLOGIE

**LUCIE BLANCHARD**

Ma. Ps. Éd (19904-11)

Psychothérapeute : 61806-18

## **CONSULTATION**

Un service en **psychothérapie** peut améliorer votre qualité de vie personnelle... et ce, malgré les facteurs de stress, les exigences de la vie et les diverses problématiques auxquelles nous devons faire quotidiennement face ...

- ✓ L'adaptation à une difficulté suite à un diagnostic de maladie cardiovasculaire
- ✓ La gestion du stress et de l'anxiété
- ✓ La dépression

En ce sens, l'écoute demeure une occasion de prendre un temps d'arrêt, de partager votre expérience et d'entrevoir le sens de votre vécu afin de cheminer à travers celui-ci.

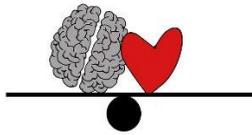
### **PROCÉDURE À FAIRE AVANT LA PRISE DE RENDEZ-VOUS :**

- ✓ Passer à la réception de l'Association pour ouverture du dossier
- ✓ Deux évaluations à compléter
- ✓ Suite à l'analyse des évaluations vous pourriez être éligible à des suivis gratuitement.

**PLACES LIMITÉES**

Coût : **80\$**

*Lucie Blanchard*



## CONSULTATIONS POUR VAINCRE LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ À LA SUITE D'UN DIAGNOSTIC

Des rencontres individualisées avec notre psychothérapeute s'adresse aux personnes vivant avec un nouveau diagnostic ainsi qu'à leur proche aidant. Cet accompagnement a pour but de vous soutenir vers l'adaptation face à une situation difficile en évitant les comportements compensatoires dommageables (malbouffe, tabagisme, alcool, sédentarité, etc).

Ce soutien permettra de mieux contrôler l'angoisse, l'anxiété et la dépression. Cela réduira le développement ou la récurrence de la maladie cardiaque.

Ces rencontres sont plus spécifiquement destinées à certains membres démontrant des critères de dépression et d'anxiété.

Procédure à faire avant la prise de rendez-vous :

- Passer à la réception de l'ACMI pour ouverture du dossier
- Évaluation à remplir

Coût : Gratuit pour les membres de l'ACMI, d'APAMCQ et de Diabète Mauricie

Veillez communiquer avec l'Association des cardiaques de la Mauricie pour de plus amples renseignements

**Lucie Blanchard,**  
Ma.Ps. Éd (19904-11)  
Psychothérapeute : 61806-18  
Téléphone : (819) 691-6112

## CAFÉ-RENCONTRE

- ♥ Un groupe de personnes qui se rencontrent régulièrement afin de se soutenir en échangeant et en discutant de problèmes communs qui les touchent, tels que des problèmes reliés aux maladies cardiovasculaires, les facteurs de risque comme le diabète et les maladies chroniques.

Les rencontres seront animées par Isabelle Martineau-Crête, candidate au doctorat en psychoéducation associée au Laboratoire de recherche et d'intervention sur les difficultés d'adaptation psychosociale à l'école (LaRIDAPE) et assistante de recherche – 3<sup>e</sup> cycle

- ♥ Des intervenants professionnels peuvent se joindre au groupe, à l'occasion, pour répondre à vos questions.



**SI VOUS DÉSIREZ PRENDRE DES NOTES, VOUS DEVREZ APPORTER UN PAD (FEUILLES) ET CRAYONS  
CAR IL N'Y AURA PAS DE TABLE**

Une fois par mois les mardis

**22 septembre – 20 octobre – 17 novembre – 15 décembre 2020**

**Heure : 13 h 30 à 15 h 30**

**Endroit : Association des cardiaques de la Mauricie**

**Coût : Gratuit pour les membres de l'ACMI**

**Groupe de 6 à 8 personnes**

**Veillez vous inscrire à l'Association des cardiaques au 819 373-3722**

**LES SUJETS DES CAFÉS-RENCONTRES SERONT DÉTERMINÉS SELON LES BESOINS DES PARTICIPANTS**

# En-jeux au ♥ du Bien Grandir

De nombreuses personnes de tous les groupes d'âge présentent aujourd'hui de l'embonpoint ou de l'obésité. L'excès de poids constitue cependant un facteur de risque reconnu au regard de plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. Dans une perspective de complémentarité avec le réseau de la santé, l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI) a développé une nouvelle ressource à l'intention des familles comprenant des enfants en excès de poids. Elle a créé une offre originale d'activités éducatives variées et de consultations auprès de professionnels de la santé, gratuites ou à coûts abordables, permettant aux participants, parents et enfants de « joindre l'utile à l'agréable ».

## En-jeux au ♥ du Bien Grandir

Une offre d'activités destinées  
**aux familles avec enfant(s) de 5 à 14 ans  
en excès de poids.**

Ce service vise à soutenir le développement/maintien  
d'une **santé optimale chez ces jeunes et leur famille.**

Il donne accès à **un choix d'activités** permettant  
**d'acquérir « de l'info, des trucs et des outils »** et  
de **vivre des expériences axées sur un  
mieux-être au quotidien.**



## **POUR BIEN RÉPONDRE AUX BESOINS DES FAMILLES COMPRENANT DES ENFANTS EN EXCÈS DE POIDS, UNE OFFRE D'ACTIVITÉS EN TROIS VOLETS**

### **I- ALIMENTATION-NUTRITION**

Une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante » favorise une saine croissance des enfants et le bien-être de tous les membres de la famille. Oui, mais... une telle alimentation familiale peut représenter un défi quotidien. De fait, dans le contexte actuel, des informations divergentes sur les aliments et la nutrition circulent largement; une offre importante d'aliments transformés, de valeur nutritive très variable, complexifie les choix en épicerie; de nombreux parents expriment manquer de temps pour réaliser, comme ils le voudraient, l'ensemble des tâches relatives à l'alimentation.

Une offre de services en matière d'alimentation et de nutrition a ainsi été créée à l'intention des parents d'enfants en excès de poids. Cet ensemble de services complémentaires vise à faciliter une démarche vers une meilleure alimentation familiale, adaptée aux circonstances. À cette fin, des informations scientifiquement fondées, des trucs et des outils pratiques seront fournis, une visite d'épicerie sera réalisée en petit groupe et des cours de cuisine santé, au contenu toujours renouvelé, seront offerts quelques fois par année.

### **II- ASPECTS PSYCHOSOCIAUX**

À ce jour, plusieurs interventions ont été réalisées au Québec en vue de renforcer l'acceptation sociale d'une plus grande diversité de conformations physiques. Toutefois, notre société valorise encore indûment la minceur. Honte, gêne, dévalorisation, autocritique peuvent conséquemment être vécues par une personne en excès de poids et, ainsi, affecter son estime globale de soi. De plus, le risque d'être exposé aux jugements des autres et à l'intimidation est accru, affectant aussi au passage l'estime de soi.

Les parents d'enfants présentant un excès de poids sont souvent confrontés à de tels enjeux. Ils ne savent pas toujours comment aider leurs enfants à développer et maintenir une estime globale de soi adéquate. Ils peuvent parfois se sentir démunis devant cette situation. L'offre de service psychosocial a justement été mise en place pour assister ces parents. Écouter, informer et outiller, voilà ce qui est proposé aux parents d'enfants en excès de poids en vue de soutenir un développement psychologique harmonieux chez leur enfant.

### **III- ACTIVITÉS PHYSIQUES**

En plus d'offrir de nombreux bienfaits sur la santé physique, la pratique régulière d'activité physique est favorable à la santé psychologique sur plusieurs aspects : améliore le sommeil et la concentration, aide à gérer le stress et l'anxiété, favorise une bonne estime de soi et diminue le risque de dépression.

Il est profitable à tous âges d'être actif mais la modification des habitudes de vie demande toujours un certain effort. Vous pouvez faciliter votre changement de comportement avec un soutien extérieur et des activités stimulantes.

## NUTRITION / ASPECTS PSYCHOSOCIAUX / ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Cheminer vers une alimentation familiale optimale

#### **Atelier #1 : FAIRE LE POINT, POUR MIEUX AVANCER!**

Cet atelier fournit aux parents l'occasion d'échanger quant aux obstacles rencontrés et aux défis déjà relevés pour améliorer les habitudes au sein de leur famille. Selon les besoins exprimés, différents aspects de l'alimentation pourront être plus attentivement considérés:

- ♥ Renforcement de la densité nutritionnelle
- ♥ Bonification de la qualité gustative
- ♥ Augmentation de l'effet de rassasiement et du soutien d'énergie procuré
- ♥ Valorisation du partage des repas en famille

Des repères et des outils seront proposés pour faciliter le cheminement vers une meilleure alimentation familiale.

#### **Atelier #2 : UN MOMENT POUR EN PARLER!**

Cet atelier offre aux parents d'enfants présentant un excès de poids une occasion d'échanger sur l'importance d'une bonne estime globale de soi et de ses effets positifs. Il leur donne aussi certaines réponses quant à leurs questionnements sur cette estime personnelle.

#### **Atelier #3 : ÊTRE ACTIF : POURQUOI, QUAND ET COMMENT?**

Bien que certains bénéfices liés à la pratique d'activité physique soient largement reconnus, il demeure souvent difficile, même pour les jeunes, d'adopter un mode de vie actif. Le but de cet atelier est de démystifier et simplifier les recommandations en matière d'activité physique. Les bienfaits de l'activité physique seront exposés, ceux-ci étant souvent plus larges que ce que l'on croit! Les barrières limitant la pratique d'activité physique seront discutées afin d'amener des pistes de solution à la fois générales et personnalisées. Nous discuterons également des ressources locales diversifiées et favorables à la pratique d'activité physique qui sont accessibles aux jeunes et aux familles.

### Nourrir sainement l'estime globale de soi, Une démarche gagnante !

#### **Atelier #4 : PLANIFIER À L'AVANCE LES MENUS FAMILIAUX, C'EST AVANTAGEUX!**

L'utilisation d'un menu hebdomadaire permet généralement de gagner du temps, de réaliser des économies appréciables et d'accroître la variété de l'alimentation familiale. Toutefois, pour de nombreuses personnes, la planification d'un menu représente un exercice plutôt rebutant. Cet atelier permettra de réaliser ensemble un menu hebdomadaire selon une méthode structurée et, ainsi, d'en simplifier l'élaboration.

### UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE EST À VOTRE SERVICE

- ✓ **Kinésiologue**
- ✓ **Infirmière**
- ✓ **Nutritionniste**
- ✓ **Psychologue**



***Vous êtes intéressé(e)s, communiquez avec nous. Une nouvelle série d'ateliers débutera lorsque nous aurons reçu un nombre suffisant d'inscriptions.***

# VOLET DIVERS

## LE CLUB DE MARCHE

*Une activité organisée par la FADOQ  
Tous les lundis et mercredis*

**Début :** **Date et heure à confirmer auprès de la personne responsable**  
**Endroit :** Centre commercial Les Rivières (entrée porte principale)  
**Coût :** **5,00 \$ (à confirmer)** pour les membres de la FADOQ ou non-membres pour couvrir les frais d'assurances responsabilité  
**Responsable :** *Claudette Labrie : 819 376-7945*



*Une autre activité organisée par la FADOQ  
Tous les mardis et jeudis*

**Début :** **Date et heure à confirmer auprès des personnes responsables**  
**Endroit :** Galeries du Cap (entrée Jean Coutu)  
**Coûts :** **4,00 \$ (à confirmer)** pour les membres de la FADOQ  
**5,00 \$ (à confirmer)** pour les non membres pour couvrir les frais d'assurances responsabilité  
Bienvenue à toute personne de 50 ans et plus!!  
**Responsables :** *Claudette Lemire : 819 379-3363*  
*Pierrette Johnston : pierrettejohnston@videotron.ca*



**En raison de la Covid-19, veuillez contacter Mme Page pour toutes informations :**

**ÉDITH PAGE**

**Kinésiologue – Santé Publique  
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

**Centre St-Joseph  
731, rue Ste-Julie  
Trois-Rivières (Québec) G9A 1Y1  
819 370-2200, poste 44052  
819 379-7895, télécopieur**

**edith\_page@ssss.gouv.qc.ca  
[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)**

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



**CENTRE LOISIR MULTI-PLUS** : Le CLMP est une entreprise d'économie sociale qui a pour mission d'offrir un service de loisirs de qualité à caractère socio-récréatif, éducatif, économique et sanitaire accessible à la population de tout âge du grand Trois-Rivières et de promouvoir le loisir comme étant un outil et moyen de développement, de prévention et d'intégration sociale et culturelle.

**819 379-3562** - <http://www.multi-plus.ca>



**CAB LAVIOLETTE** : Carrefour de l'action bénévole et de l'entraide communautaire est un organisme à but non lucratif qui coordonne les activités de nombreux bénévoles travaillant au mieux-être des membres de leur communauté.

**819 378-6050** - <http://cablaviolette.org/>



**CAB DU RIVAGE** : Assure la promotion et le développement de l'action bénévole en répondant aux besoins du milieu.

**819 373-1261** - [cabdurivage@hotmail.com](mailto:cabdurivage@hotmail.com)



**CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS JEAN-NOËL TRUDEL** : Créer un milieu de vie pour toute la population, un lieu de rassemblement où jeunes et moins jeunes pourront s'y rencontrer, se recréer et échanger par le biais du loisir.

**819 374-4220, poste 0** - <http://www.centrejnt.com>



**CENTRE LANDRY** : Le Centre Landry est un centre communautaire de loisir qui travaille continuellement à répondre aux besoins de nos clients. Nous fournissons aux personnes de 50 ans et plus des activités entraînant et des sorties à des prix plus que compétitifs.

**819 376-4409, poste 108** - <http://centrelandry.com>



**PAVILLON ST-ARNAUD** : Favoriser le développement intégral de la personne, le soutien aux familles et la prise en charge des citoyens dans leur communauté locale en utilisant le moyen privilégié du loisir communautaire, de l'action communautaire et de l'éducation populaire.

**819 374-2422** - <http://www.pavillonst-arnaud.com>



**Période d'inscription à partir du 31 AOÛT 2020**

**Nos heures de bureau sont :**  
**du lundi au jeudi de 9 h à 16 h sans interruption**

3920, rue Louis-Pinard  
Trois-Rivières  
G8Y 4L9

Téléphone : 819 373-3722  
Télécopieur : 819 373-6182

Courriels:

info@assocdescardiaques.com (direction générale)  
reception@assocdescardiaques.com (agente de bureau et  
chargée de projets)  
agente@assocdescardiaques.com (agente de bureau)

Site web: [www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com)

Joignez-vous à nous  
sur Facebook



**Association des cardiaques de la Mauricie**

« Essentiels, vos dons assureront la pérennité de  
notre œuvre face à la maladie cardiovasculaire et  
à la protection de votre cœur »



**(Un reçu officiel vous sera émis  
aux fins d'impôts)**

Don général :

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

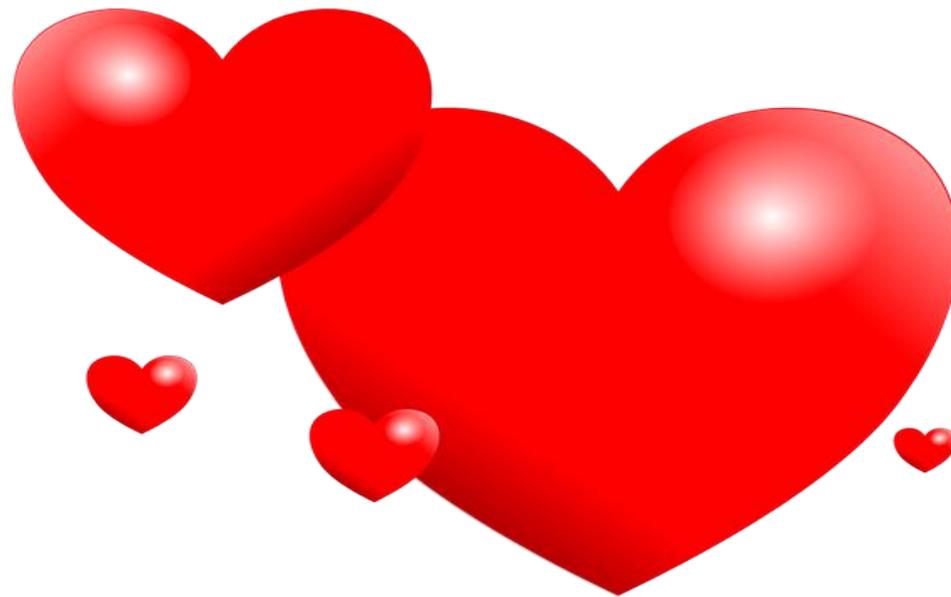


Don In Memoriam :

Faites un don en mémoire d'une personne disparue.  
Une carte de condoléances sera expédiée à la  
famille ou aux amis que vous aurez désignés.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Exercices sur chaise</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 13	<b>La vie après un AVC</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 10	<b>Exercices sur chaise</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 13	<b>La vie à cœur</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 9	<b>Marche nordique</b> <b>Chartwell</b> <b>(Domaine Cascade)</b> Réf. page 14
<b>Marche nordique</b> <b>Parcs dans le Grand T-R</b> Réf. page 14			<b>Marche nordique</b> <b>Parcs dans le Grand T-R</b> Réf. page 14	
<b>Action-Nutrition pour</b> <b>le plaisir et la santé</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 17	<b>Café-rencontre</b> <b>Local ACMI</b> Réf. page 22			
<b>Le Club de Marche</b> <b>Centre commercial</b> <b>Les Rivières</b> Réf. page 27	<b>Le Club de Marche</b> <b>Galeries du Cap</b> Réf. page 27	<b>Le Club de Marche</b> <b>Centre commercial</b> <b>Les Rivières</b> Réf. page 27	<b>Le Club de Marche</b> <b>Galeries du Cap</b> Réf. page 27	
♥ Vérifiez bien les dates d'inscription ♥ Plusieurs services sont sur rendez-vous ♥ Développement de services pour les enfants en excès de poids ♥ Et beaucoup plus, informez-vous auprès de notre association				



***MERCI !***