



Le clin d'œil santé Printemps 2022

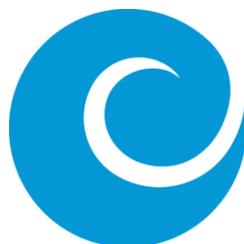
Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

Courriel: sante@csckap.on.ca

Site web: www.csckap.on.ca

Tél.: 705-337-1201

27 Kolb, Kapuskasing,
(Ontario) P5N 1G2



Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| MESSAGE AUX LECTRICES ET LECTEURS | 3 |
| VIEILLIR À DOMICILE..... | 4 |
| CENTRE DU DIABÈTE DE KAPUSKASING..... | 5 |
| PROMOTION DE LA SANTÉ | 6 |
| COIN DES ENFANTS..... | 7 |
| MOTS CACHÉS | 8 |
| DÉFI DU MOIS | 9 |
| VOLET BÉNÉVOLE | 10 |
| NUTRITION..... | 11 |
| PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES | 12 |

MESSAGE AUX LECTRICES ET LECTEURS

Bienvenue

Au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région, c'est une priorité de communiquer avec notre clientèle et la communauté. Afin de vous garder informé, on vous accueille à notre première édition du bulletin d'information le *Clin d'œil santé!*

On accueille le printemps et le soleil qui s'approche à bras ouvert. On vous souhaite un printemps rempli de bonheur, de soleil et de santé. Du 20 mars jusqu'au 21 juin, on accueille aussi le mois de la nutrition pendant le mois de mars. C'est aussi la journée mondiale de l'obésité (4 mars), la journée internationale des femmes (8 mars), la journée mondiale à la sensibilisation à l'autisme (2 avril), la semaine nationale de promotion de la vaccination (24 au 30 avril), le mois de la sensibilisation à l'hypertension (mai), la semaine de la santé mentale (3 au 9 mai), et plusieurs autres!

Bonne lecture!



VIEILLER À DOMICILE



L'équipe de Vieillir à domicile vous livre une programmation adaptée à la pandémie chaque semaine. Que ce soient des activités virtuelles ou en personne, joignez-vous à nous afin de rester actifs physiquement et cognitivement.

Voici certains des programmes livrés. Vérifiez notre page Facebook puisque nos programmes sont aptes à changer avec les mesures sanitaires de la province :

- Programme PIED
- Exercices
- Bingo
- Raquette
- Programme de jour « Journée santé »
- Marche intérieure

Saviez-vous que l'équipe de Vieillir à domicile offre un programme de livraison d'épicerie gratuit pour les gens en besoin âgés de 60 ans et plus?

▫ Livraison à **Kapuskasing**: **les mardis et les vendredis**

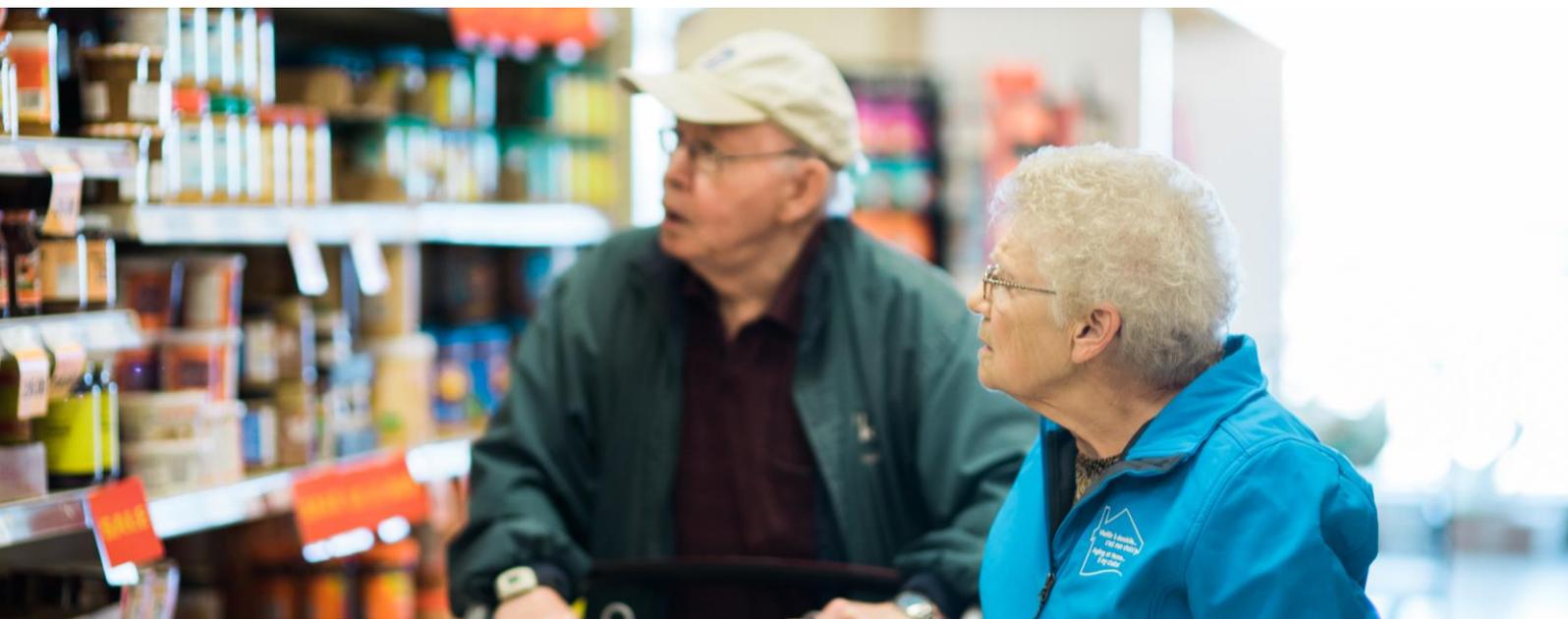
▫ On vous emmène en **magasin** **les mercredis** pour **Kapuskasing**

▫ Livraison à **Moonbeam** et **Fauquier**: **les jeudis après-midi**

▫ Livraison à **Opasatika** et **Val-Rita**: **les jeudis matin**

Appelez-nous au 705-371-3006 pour plus de détails.

Il y a du nouveau avec notre programme d'épicerie! Afin de mieux servir les communautés avoisinantes, l'épicerie des gens de Moonbeam et Fauquier provient de l'épicerie Coop. Encourageons nos petites entreprises locales! Merci à l'épicerie Coop pour ce beau partenariat communautaire.



CENTRE DU DIABÈTE DE KAPUSKASING

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie métabolique chronique qui se manifeste par l'absence ou l'insuffisance d'insuline, entraînant l'accumulation de glucose dans le sang plutôt que sa transformation en énergie.

Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 touche 90% des cas de diabète au Canada. En 2013, 5,3% des Canadiens adultes étaient atteints. Ce type de diabète est attribuable à une production insuffisante d'insuline ou à une anomalie de sécrétion d'insuline accompagnée d'une résistance à l'insuline. La personne touchée est souvent asymptomatique.

Des études de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2013) démontrent les facteurs de risques associés au diabète de type 2. ¹ Voici un tableau avec ceux-ci :

| Facteurs de risque | Particularités |
|--|---|
| Âge | Plus fréquent chez les 40 ans et plus |
| Parent du premier degré atteint du diabète de type 2 | Membre de la famille immédiate |
| Membre d'une population à risque élevé | Personne d'ascendance autochtone, africaine, asiatique, hispanique, sud-asiatique ou latino-américaine |
| Antécédent de prédiabète | Intolérance au glucose Anomalie de la glycémie à jeun ou taux d'hémoglobine glycosylée entre 6 et 6,4% |
| Présence de facteurs de risque vasculaire | Surpoids Obésité abdominale Tendance alimentaire malsaine Sédentarité Hypercholestérolémie |
| Antécédent de diabète gestationnel | Un diabète durant la grossesse augmente le risque de diabète de type 2 |
| Accouchement d'un enfant de poids élevé à la naissance | Plus de 4 kg (9 lbs) |

Sources : Ekoé et collab., 2011 ; Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2014 ; Ley et collab., 2011.

¹ Caroll, G. Couturier, L. St-Pierre, I. 2015 : Pratique en santé communautaire ; Média livre., 2006.

PROMOTION DE LA SANTÉ

Êtes-vous une personne suffisamment active?

Depuis les trois derniers mois, je fais :

Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine réparties sur au moins 3 jours, dont un minimum de 10 minutes en mode continu;

OU l'équivalent, soit au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée (soutenue) au moins 3 fois par semaine

- Oui
- Non

Si vous avez répondu oui : vous êtes une personne suffisamment active. Votre défi est maintenant de maintenir cette bonne habitude de vie et de rester motivé!

Si vous avez répondu non : vous bénéficieriez d'être plus actif. Faites-vous un plan d'action pour le devenir!

Fixez-vous un objectif de type SMART

Spécifique

Mesurable

Orienté vers l'Action

Réaliste

Limité dans le Temps

Voici un exemple d'un objectif SMART ;

Dès demain, je vais marcher d'un pas rapide (120 pas / minute) pour atteindre 30 minutes par jour, 5 jours par semaine d'ici à 1 mois. L'objectif est spécifique (marche rapide), mesurable (120 pas / minute, 30 minutes par jour), orienté vers l'action (marche rapide pendant 30 minutes dès demain), réaliste (arriver à marcher à 120 pas / minute pendant 3 minutes par jour) et limité dans le temps (1 mois).²

Écrivez votre objectif SMART ici :

S : _____

M : _____

A : _____

R : _____

T : _____

² Chevalier, R. À vos marques, prêt, santé!. 6^e édition. (2014) Édition du renouveau pédagogique Inc. Saint-Laurent, Québec.

COIN DES ENFANTS



Collation santé à faire à la maison

Brochettes de fruits

Vous aurez de besoin :

- Des fruits
- Des brochettes

Défi : faites une suite avec vos fruits!



La lecture

Visitez votre bibliothèque locale afin d'aller chercher un livre qui vous intéresse! Au lieu d'écouter la télévision lors de la journée, sortez votre livre.



Santé mentale

Tu veux discuter de santé mentale, mais tu ne sais pas par où te tourner? Visite le site web de Tel Jeune, d'excellentes ressources sont à ta disposition.

www.teljeune.com

Réflexion



Un enfant ne devrait pas passer plus que 1-2 heure devant un écran par jour.

Prenez le temps de calculer le nombre de minutes que vous passez devant un écran.

Est-ce trop?

Activité physique

Demandez à vos parents de faire jouer votre chanson préférée et danser dans le salon! Ça fait bouger votre corps et c'est bon pour le moral. Encouragez vos parents à s'amuser avec vous!



Vrai ou Faux?

L'exercice peut m'aider dans mes études?

Réponse :

VRAI! Plusieurs recherches démontrent la corrélation entre l'activité physique et la concentration plus élevée chez les enfants.

MOTS CACHÉS

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | C | H | N | W | G | N | M | X | R | T | J | Y | L |
| K | C | P | U | M | J | M | É | B | E | U | N | P | M |
| K | O | R | T | T | R | P | D | O | I | B | H | A | M |
| A | M | O | R | T | S | U | I | H | G | E | E | N | A |
| P | M | M | I | R | O | W | C | Z | F | R | X | D | R |
| U | U | O | T | I | I | C | A | R | P | C | E | É | S |
| S | N | T | I | S | N | E | U | L | R | U | R | M | N |
| K | A | I | O | O | S | N | X | A | I | L | C | I | U |
| A | U | O | N | M | P | T | A | T | M | O | I | E | Q |
| S | T | N | S | I | I | R | W | P | A | S | C | H | E |
| I | A | R | P | E | R | E | O | Z | I | E | E | Y | R |
| N | I | S | O | C | I | É | T | É | R | V | X | R | S |
| G | R | H | V | R | Y | Q | U | R | E | C | U | Z | Z |
| H | E | H | F | E | M | M | E | M | S | A | N | T | É |

educol.net

| | |
|-------------|---------------|
| Centre | Communautaire |
| Exercice | Femme |
| Kapuskasing | Mars |
| Médicaux | Nutrition |
| Pandémie | Primaire |
| Promotion | Santé |
| Société | Soins |
| Trisomie | Tuberculose |

DÉFI SANTÉ DE LA SAISON

On vous lance le défi de marcher à l'extérieur tous les jours de la semaine.

Bienfaits de la marche

- C'est bon pour le moral! C'est prouvé que la marche extérieure a de nombreux bienfaits sur la santé mentale.
- Vous diminuez vos risques d'avoir une maladie chronique.
- Vous allez dormir plus paisiblement! Si vous avez des problèmes d'insomnies, faire une marche extérieure tous les jours peut permettre à votre corps de mieux se reposer la nuit.
- Ça va vous permettre de maintenir une pression plus basse.
- Vos muscles deviendront plus forts.
- Vous allez absorber plus de vitamine D.



Trucs pour apprécier la marche extérieure

- Faites de votre marche quotidienne une activité sociale! Invitez une amie ou un ami ou marchez en famille.
- Vous manquez de temps pour votre marche? Apportez vos souliers au travail et allez marcher pendant votre heure de dîner!
- Sortez vos écouteurs et faites jouer de la musique motivante.
- Sortez vos écouteurs et plongez dans le monde des balados!
- Marcher en ville vous ennuie? Prenez votre véhicule afin de vous rendre vers une piste de marche dans la nature telle que les sentiers de nature à Moonbeam!
- Apporter votre chien ou le chien d'un de vos proches pour la marche. Vous risquez d'être plus motivé si vous avez un compagnon.
- Marcher vers une destination. Rendez-vous au travail à pied ou marchez pour faire vos emplettes.

VOLET BÉNÉVOLE

À la recherche de bénévoles!

Le Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour se joindre à son équipe. Nous sommes ouverts à vos disponibilités et vos intérêts.

Voici certain de nos postes disponibles :

- Conductrice ou conducteur pour notre programme d'épicerie
- Aide-épicerie en magasin
- Soutien administratif pour nos programmes d'épicerie
- Animateur de Bingo
- Animateur d'exercice virtuel
- Membre du comité des aînés
- Bénévole à occasions multiples
- Aide pour remplir les déclarations d'impôt

Ça t'intéresse?

Contacte la Responsable des bénévoles.

« Des bénévoles, comme vous, faites vibrer notre communauté. Vous permettez à notre communauté d'être en meilleure santé et d'être unie. Si le bénévolat vous intéresse, mais que vous ne savez pas à quel niveau vous pourriez nous aider, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel ou par téléphone pour discuter de différentes opportunités. »

- **Adèle**



NUTRITION

Saviez-vous que le mois de mars est le mois de la nutrition?

Le thème de l'année 2022 est « Les Ingrédients d'un Avenir Plus Sain ». Ce thème englobe comment les diététistes au Canada utilisent leur expertise afin de lutter pour un avenir plus sain pour tous. Celles-ci utiliseront de nombreux ingrédients afin d'y arriver, incluant la sécurité alimentaire, la souveraineté alimentaire, les politiques alimentaires, la littératie alimentaire, les choix alimentaires durables, la prévention et soins en nutrition et la lutte contre la désinformation.

Idée de recette nutritive pour le petit déjeuner

4



Crêpes protéinées pommes, cannelle et avoine

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Attente : 10 min
Donne 8 portions (1 : 2 crêpes)

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : Moisdelanutrition2022.ca

Ingrédients

| | |
|--|-----------------------------|
| Gros flocons d'avoine | 2 tasses (500 mL) |
| Fromage cottage | 1 ½ tasses (375 mL) |
| Lait | ½ tasse (125 mL) |
| Œufs | 2 |
| Sirop d'érable | 1 c. à soupe (15 mL) |
| Poudre à pâte | 2 c. à thé (10 mL) |
| Extrait de vanille | 1 c. à thé (5 mL) |
| Cannelle moulue | 1 c. à thé (5 mL) |
| Pommes acidulées, comme la Coutland ou la Macintosh, râpées | environ 2 pommes |
| Noix de Grenoble hachées (facultatif) | ½ tasse (75 mL) |

Sandwich de crêpes

(facultatif, pour un déjeuner à emporter) :

| | |
|--|--|
| Beurre de noix ou fromage en tranches, comme du cheddar, du gouda ou du havarti | 1 c. à soupe (15 mL) ou 1 oz (30 g) |
| Fruits en tranches, par exemple des pommes, des poires, des bananes ou des fraises | au choix |

Préparation

Crêpes :

1. Dans un mélangeur, combiner l'avoine, le fromage cottage, le lait, les œufs, le sirop d'érable, la poudre à pâte, la vanille et la cannelle; réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporer les pommes râpées et les noix (facultatif). Laisser reposer 10 minutes.
2. Préchauffer une crêpière ou une poêle antiadhésive légèrement graissée à feu moyen.
3. Déposer environ ¼ tasse (60 ml) de pâte par crêpe dans la poêle. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus et que les bords commencent à sécher.
4. Retourner et cuire pendant 1 à 2 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les crêpes soient gonflées et dorées, en ajustant le feu si nécessaire pour éviter qu'elles soient trop dorées. Déguster chaud avec les garnitures de son choix.

Sandwich de crêpes :

1. Disposer des garnitures au choix entre deux crêpes. Envelopper, réfrigérer et déguster comme déjeuner à emporter.

ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Joanne Gallagher, M. Sc. S., R.D., est diététiste chez Les Producteurs laitiers du Canada

Préparées avec de l'avoine entière et regorgeant de protéines provenant du lait, du fromage cottage et des œufs, ces crêpes vous rassasieront longtemps. Les aliments protéinés inclus dans le Guide alimentaire canadien, comme le lait et le fromage, contribuent à la croissance chez les enfants, au maintien de la santé des muscles et des os chez les adultes, et à la récupération musculaire après un entraînement.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.



⁴ Adapté des ressources du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada. Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, visitez Moisdelanutrition2022.ca

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

L'agente du mieux-être, Désirée Beaudette, s'occupe des programmes communautaires incluant de nombreux programmes à la Banque alimentaire de Kapuskasing.

Service de livraison de nourriture : ce service est pour les gens à mobilité réduite, sans moyen de transport ou incapable de se rendre à la Banque alimentaire pour une autre raison. Désirée s'occupe de faire la livraison de la nourriture de la Banque alimentaire tous les lundis en après-midi. C'est gratuit!

Service de distribution de mets chauds gratuits : ces « repas communautaires » ont été adaptés aux restrictions de la pandémie. Puisque les dégustations de repas en groupe



ne sont pas recommandées, les repas sont distribués aux gens à la Banque alimentaire une fois par mois. Les gens de la Banque alimentaire peuvent avoir autant de portions qu'occupe leur foyer. Par exemple, une famille avec un père et une mère ayant quatre enfants peuvent se procurer six portions.

Exemple du dernier repas

Ragoût de bœuf avec petit pain et gâteau aux carottes!

