

## POTAGE À LA COURGE ET AU GINGEMBRE RÔTI

Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Rendement : 6 portions



### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet sans sel ou réduit en sodium
- 1,5 L (6 tasses) de courge Butternut pelée, épépinée et coupée en cubes
- Poivre

### Préparation

1. Dans une grande casserole, dorer le gingembre dans l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
1. Ajouter le bouillon et la courge. Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Poivrer. Servir chaud ou froid.

Inspiré de :  
<http://www.ricardocuisine.com/recettes/5753-potage-a-la-courge-et-au-gingembre-roti>

## LE TEMPS DES COURGES

Tout comme le concombre et la tomate, les courges font partie de la catégorie des fruits qui sont habituellement consommés comme des légumes. Disponibles à l'année, elles se conservent fraîches ou congelées.

### Les parties comestibles des courges

Les principales parties consommées sont la chair, les graines et la peau dans le cas des courges d'été. Il est également possible de consommer les fleurs farcies, gratinées ou sautées. Les courges s'intègrent aisément aux potages, ragoûts, couscous, currys, etc.

### Avantages pour les maladies cardiovasculaires et la santé

Les courges d'hiver sont riches en vitamines et minéraux. Elles contiennent peu de calories, sont une excellente source de vitamine A, une source de fibres, de phosphore, de magnésium, de potassium, de fer, de zinc, de manganèse, de cuivre, de riboflavine, d'acide pantothénique, de vitamine C et de vitamine E. Les courges, et surtout leurs graines, contiennent également des antioxydants (lutéine, zéaxanthine et bêta-carotène) qui ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Un autre avantage pour la santé en général est qu'une fois cuite et réduite en purée, la courge, comme la purée de pommes, peut remplacer jusqu'à la moitié des matières grasses dans les recettes de desserts.

- [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu)
- <http://wikibouffe.iga.net/wiki/citrouille>
- <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/report-rapport.do?lang=fra>

Nutritionnistes, PPMC, IUCPQ.  
Révision octobre 2018

# L'INFO PPMC

BULLETIN DU COMITÉ DES USAGERS

VOLUME 23 NO 2 - OCTOBRE 2018

### MOT DU PRÉSIDENT



## UN BEL AUTOMNE EN VUE...

Je vous encourage à aller dehors et profiter des belles journées pour admirer les couleurs que l'automne nous offre.

Le CU-PPMC se réunira à 11 reprises au cours de la prochaine année. Cela inclut notre AGA qui aura lieu en avril 2019. Le temps venu, surveillez les informations transmises, soit dans notre bulletin ou sur notre babillard. Certaines activités ont été planifiées pour l'année à venir dont, entre autres, la vente de tee-shirts et la remise des épinglettes fidélité.

En terminant, je voudrais remercier la chef de service du PPMC -- madame Danielle Roy -- qui nous quittera dans quelques semaines pour une retraite bien méritée. Merci pour votre présence aux réunions, pour votre disponibilité ainsi que votre écoute aux besoins des usagers du PPMC.

Bonne retraite madame Roy.

Yves Larose, président



## UN PEU DE DISCRÉTION

Certaines personnes ne supportent pas l'odeur du parfum. Peu importe l'effet recherché par la personne utilisatrice, les conséquences sont inévitables sur autrui. L'odeur inconfortable. L'idée de certains va même jusqu'à dire que, si l'on se parfume trop, c'est pour taire sa mauvaise odeur corporelle. Il est rare qu'on aime voisiner une personne qui s'est noyée dans son parfum. Ça frôle l'irrespect que de vouloir *entrer en compétition* dans l'usage des parfums.

Une couleur choquante peut être évitée par le regard de l'autre, mais un parfum entêtant ne peut se soustraire au nez de l'entourage. De là les nausées, les maux de tête ou les coups de fatigue dont certains se plaignent. Aux excessifs concernés, à l'avenir, avant d'appuyer sur le bouton de pulvérisation, penser à ceux et celles qui pourraient être gênés par votre dosage et se sentiraient *pris en otage*, d'une certaine façon.

Le message qu'on adresse aux usagers incommodés est celui-ci : prévenez le ou la kinésologue sur-le-champ. Celui-ci ou celle-ci verra à rencontrer la personne concernée le jour même où les effluves sont répandus. Croyez au tact et à la discrétion du personnel du PPMC.

Pauline Gagnon, pour le comité des usagers

MOT DE L'ÉDITRICE



## LAISSONS L'AUTOMNE OPÉRER SES CHANGEMENTS

L'été, pour chacun d'entre nous, en a été un de distractions, d'orages, de canicules. Le beau temps a eu la bonne idée de nous visiter de temps à autre, ce qui n'a déplu à personne. Le gymnase, qui s'est passé de notre présence pendant deux semaines, en a profité pour se refaire une beauté. Je ne sais trop si l'on a voulu sublimer les murs en les habillant d'un gris pâle, plutôt muet. Un choix peut-être qui laisse parler les portes. Mais ce ton ne nuit en rien à l'effort que nous déployons, ni au côté social que nous continuons d'entretenir. L'été a également été le témoin de nos ambitions, de nos fatigues, de nos réflexions sur le réchauffement de la planète. Chacun commentait avec ses mots. Avec sa lassitude. Avec son insouciance. C'est d'un été résolument derrière nous qu'il s'agit. L'automne nous remet dans nos habitudes.

La rentrée s'est faite sous le signe du changement en ce qui a trait au personnel. Vous avez sans doute remarqué l'absence d'Annie-Pier et d'Émilie Turbide-L'Étoile. En nous quittant, Émilie redevient trifluvienne, tandis qu'Annie-Pier se prépare au plus beau dans son cœur de maman. Nous souhaitons bonne chance à Émilie dans ses nouveaux-anciens quartiers et nous célébrerons avec Annie-Pier quand bébé sera avec nous. Qui dit départ dans un milieu de travail, dit également arrivée de nouvelles personnes. Je vous laisse le soin de découvrir un peu plus les nouvelles kinésiologues en lisant la courte présentation que chacune a faite d'elle-même.

Le mouvement de personnel dans l'équipe du PPMC touchait les kinésiologues, mais pas seulement. L'heure de la retraite a sonné pour la chef de service du PPMC, madame Danielle Roy. Nous tenons à la remercier pour sa grande disponibilité. Rendez-vous plus loin dans L'INFO pour voir l'hommage qui lui est rendu. Lisez du même souffle le dernier mot qu'elle nous adresse à titre de chef de service.

En plus de nous orienter vers une nouvelle garde-robe, l'automne est souvent l'occasion d'expérimenter de nouveaux plats. Les nutritionnistes veillent sur le bon goût et sur notre bien-être. Voyez leurs suggestions à l'intérieur de ce numéro.

Bien des personnes nous veulent du bien. Dr. Paul Poirier en fait partie. Je veux rappeler ici l'activité *Ça marche Doc!* dont il est l'idéateur et qui rallie déjà beaucoup de membres du PPMC. Dr Poirier commencera bientôt une série à *MatV*. Tenez-vous au courant afin de ne pas manquer cette information de proximité.

Ce mot titrait *Laissons l'automne opérer ses changements*. S'il en est un qui ne passe pas inaperçu, c'est sans doute la nouvelle facture de votre bulletin L'INFO. Puissiez-vous y trouver toute l'information que vous recherchez, sous une couverture rafraîchie.

Bonne lecture et bon retour aux espadrilles.

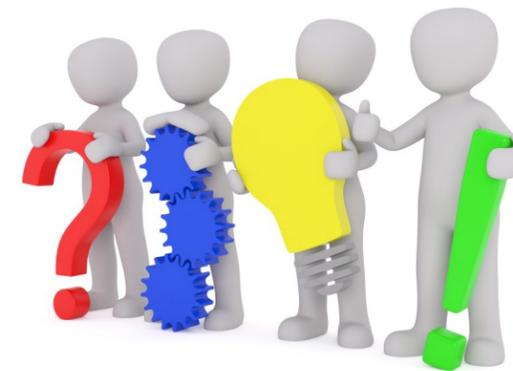


**Responsable :** Pauline Gagnon  
**Mise en pages:** Sylvie Houde  
**Collaboration :** Danielle Roy



## COMMENTAIRES au 8 octobre 2018

Plusieurs usagers nous ont fait part de leur malaise concernant l'utilisation de bouteilles d'eau, que la clientèle du PPMC jette à la poubelle. Nous savons tous que l'IUCPQ ne fait pas le recyclage de ces bouteilles ; c'est pourquoi il serait préférable, dans un souci environnemental, d'utiliser sa propre bouteille et de la remplir directement à l'abreuvoir dans le corridor adjacent au gymnase. Un article devrait être publié dans le prochain INFO à ce sujet.



Il serait intéressant de revoir l'attribution des différentes cases de stationnement, d'autant plus que depuis la fin des travaux près du PPMC, plusieurs nouvelles places sont disponibles.

Encore une fois, le parfum est malheureusement à l'honneur en gymnase. Il est donc recommandé de faire attention, de ne pas utiliser cette substance, par respect pour ses voisins.

*Daniel Gagné,*  
 responsable de la boîte à suggestions

## IL SERA LÀ EN NOVEMBRE

La commande des tee-shirts devenue effective nous permet de vous en dire davantage sur la vente à venir. Vente qui pourrait – nous le souhaitons – intéresser plusieurs d'entre vous. La couleur retenue est *gold* – le gymnase s'éclaire déjà! – avec le logo et le sigle de l'IUCPQ.



Le lot acheté étant réduit du tiers par rapport aux années précédentes, nous vous recommandons de faire vite quand la date de la vente sera annoncée. Le tout ne durera qu'une semaine, en novembre.

*Pauline Gagnon,* pour le comité des usagers

## FUMEURS ET VAPORTEURS



Un espace a été aménagé spécialement pour vous. Il est situé en haut du PPMC.

*Sylvie Houde,* CU-PPMC

## LA SANTÉ DURABLE: UN PROJET DE SOCIÉTÉ



« ... les différents partis politiques nous présentent leurs programmes et leurs engagements dans l'espoir d'être élus. Parmi les enjeux discutés, il y a toujours le fameux budget accordé à la santé qui deviendra un gouffre sans fond si nous ne remettons pas en question certains éléments du modèle actuel.

En effet, dans un système essentiellement centré sur la gestion des maladies, les capacités sont déjà saturées par un nombre imposant de patients (60 % des hospitalisations et des décès selon l'Organisation mondiale de la Santé) affligés de ce que nous appelons les maladies chroniques de société (maladies cardiovasculaires et respiratoires, certaines formes de cancers, démence, diabète, associées au mode de vie) que nous développons beaucoup plus tôt et qui nécessitent des soins et des traitements médicaux coûteux.

Notre mode de vie, combiné au vieillissement de la population, fait en sorte que la demande pour la médecine curative est en pleine explosion.

*\* Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*

...

En 2014, la création de l'Alliance santé Québec dans la grande région de Québec, sous l'impulsion de l'Université Laval, a permis à tous les acteurs (Université Laval et plusieurs de ses facultés, centres hospitaliers universitaires affiliés, Québec International, Ville de Québec, Institut national de santé publique du Québec, etc.) pertinents aux différentes dimensions de la santé de se mobiliser autour d'un concept : la santé durable. Qu'est-ce que cela veut dire ? Nous pourrions nous référer à la définition de l'Organisation mondiale de la Santé, mais simplifions le tout : des humains en santé qui vivent sur une planète en santé.

Face à une vision si ambitieuse, vous pouvez rapidement réaliser que nous devons nous donner une stratégie de développement économique durable grâce à laquelle nous pourrions laisser à nos enfants et à nos petits-enfants un Québec propre, où notre population n'est pas prisonnière de la pollution (air, eau, sol) et où l'agriculture et nos industries préservent notre nature et la pérennité de nos magnifiques milieux de vie urbains et ruraux.

...

Le Québec a besoin d'un projet de développement économique respectueux de la planète et équitable : la santé durable en est une dimension incontournable. Ainsi, réformer notre système de santé doit s'inscrire dans un grand projet de société pour le Québec. Arrêtons de réfléchir en silos. La communauté de l'Alliance santé Québec s'engage à le faire. »

Source : <https://www.journaldequebec.com/2018/09/30/la-sante-durable-un-projet-de-societe>



## NOUVELLES KINÉSIOLOGUES

**Alix St-Aubin**



Trifluvienne d'origine chinoise, c'est à l'Université Laval que j'ai choisi de compléter mon baccalauréat en kinésiologie. Toujours assoiffée de nouveaux apprentissages, j'ai poursuivi mes études aux cycles supérieurs en entreprenant le DESS en kinésiologie clinique et la maîtrise en médecine expérimentale. Ces années m'ont permis de parfaire mes connaissances en réadaptation cardio-pulmonaire et métabolique, en plus de m'offrir une expérience terrain unique en son genre. De mon côté, l'activité physique a toujours fait partie intégrante de mon quotidien. Ex-nageuse et fondeuse de compétition, je pratique maintenant la course à pied, le yoga et la randonnée pédestre.

Je me sens très choyée de me joindre à la belle équipe du PPMC. Au plaisir de vous croiser en gym et de vous faire bouger dans le plaisir.

**Camille Bertrand**



Sportive depuis mon jeune âge, l'activité physique est ma plus grande passion. C'est celle-ci qui m'a amenée à étudier en kinésiologie à l'Université Laval. Puis j'ai voulu approfondir mes connaissances en santé cardiovasculaire, pulmonaire et métabolique. Dirigée par ma curiosité grandissante, j'ai donc effectué un diplôme d'études supérieures spécialisées en kinésiologie clinique dans le but de faire carrière dans le domaine de la santé.

Amatrice de plein air, je passe une partie de mon temps à l'extérieur. J'affectionne davantage la course à pied, la planche à neige et le vélo de route.

C'est un grand plaisir pour moi de faire partie de l'équipe du PPMC depuis septembre 2018. Au plaisir de vous rencontrer.

**Claudia Leclerc**



Étant une personne passionnée par l'activité physique et le bien-être qui s'y rattache, j'ai débuté mon parcours universitaire au baccalauréat en kinésiologie de l'Université Laval. Puis, mon intérêt grandissant pour la relation d'aide et la clientèle pathologique m'a poussée à poursuivre mes études de 2<sup>e</sup> cycle au Diplôme d'études supérieures spécialisé en kinésiologie clinique, ce qui m'a permis de m'orienter en réadaptation cardiorespiratoire et en maladies chroniques. J'ai ainsi décidé de faire de ma passion mon métier.

Amatrice de plein air, de ski alpin et de course à pied, j'ai comme mission de transmettre mon amour pour l'activité physique à ceux que j'aurai la chance de rencontrer.

Il me fait plaisir de faire nouvellement partie de la belle équipe du PPMC en tant que kinésiologue et de pouvoir vous accompagner lors de votre entraînement.



MOT DE LA  
CHEF DE SERVICE



## L'IUCPQ : ÉTABLISSEMENT SANS FUMÉE

En novembre 2017, le Ministère de la santé et des services sociaux demandait aux établissements de santé de se doter d'une politique concernant la lutte contre le tabagisme visant à établir un environnement sans fumée et la transmettre au ministre. Cette politique devait aussi tenir compte des orientations qui lui sont communiquées par le ministre.



La politique visait 3 objectifs :

1. Créer des environnements **totale**ment sans fumée à l'intérieur comme à l'extérieur
2. **Promouvoir** le non-tabagisme
3. Favoriser l'abandon du tabagisme chez le **personnel** et les **usagers**

Le 28 novembre 2017, l'IUCPQ adoptait donc la « Politique de lutte au tabagisme visant la création d'un environnement sans fumée ». Avec l'implantation de cette politique, l'institut démontrait son **leadership** et son **engagement** envers la promotion de la santé dans la région. L'établissement reconnaissait aussi que **permettre l'usage du tabac et de cigarettes électroniques sur les lieux d'un établissement de soins de santé nuit à la promotion de son message de santé**; il était donc important de montrer l'exemple, et ce, pour la protection du personnel, des usagers et des visiteurs.



Concrètement, cela implique qu'il est **maintenant interdit de fumer** ou de **vapoter** sur les terrains de l'établissement à l'exception de deux **zones temporaires** qui ont été aménagées à cette fin. Cette mesure facilitait la transition pour les personnes fumeuses parmi les usagers et le personnel. Ces deux zones se retrouvent dans le stationnement des visiteurs en façade et dans le stationnement parc B près de l'entrée du personnel en arrière de l'établissement.

Les membres du PPMC qui font usage des produits du tabac doivent donc respecter cette politique et s'abstenir de fumer sur les terrains de l'établissement, à moins de le faire dans les deux zones prévues à cet effet.

### BIENVENUE SUR NOTRE PROPRIÉTÉ SANS FUMÉE ET SANS VAPOTAGE

*Danielle Roy*  
Chef de service de réadaptation,

## UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE

Elle aurait pu écrire l'*Ode à la fatigue*, tellement sa tâche était grande et tellement elle s'y adonnait avec ferveur. Le mois prochain, la chef de service du PPMC – madame Danielle Roy – quittera son emploi pour une retraite bien méritée. Nous voulons aujourd'hui témoigner de la solidarité dont madame Roy a fait preuve tout au long de son rôle de chef de service au PPMC. Elle avait la rigueur qu'il faut pour mener à bien ses dossiers et ouvrir les portes qui débouchaient sur le bien-être des usagers. Mais, surtout, elle avait cette fibre humaine qui nous l'attachait et nous la rendait bien sympathique.



Quand Danielle Roy s'asseyait à une table, ce n'était pas nécessairement pour manger. Loin de là. Les membres du comité des usagers l'ont vue *la broue dans l'toupet* alors qu'elle arrivait au milieu de nous avec la remarque *C'est ma sixième réunion de la journée*. C'est dire l'ampleur de la responsabilité portée par ses épaules. La réforme au sein de la direction de l'IUCPQ lui avait chargé les bras de responsabilités : elle était à la fois chef de service de la réadaptation, du service social et du PPMC. Malgré cette tâche ambitieuse, elle n'a jamais failli à la bonne humeur, pour elle-même et pour les autres. Son ouverture aux problèmes soumis et sa compréhension nous évitaient des démarches et des mots inutiles. Son efficacité n'est pas à démontrer. Nul doute qu'une part de sa fatigue vient de son grand dévouement.

N'en doutez pas, cette femme a besoin de repos. La retraite lui fera grand bien. Nous la lui souhaitons des plus douce et des plus riche en découvertes de toutes sortes. Une fois les premières effervescences de la retraite passées, il ne serait pas étonnant de la voir déguisée en bénévole. Danielle Roy est de cette catégorie de personnes nées pour donner.

Bonne retraite madame Roy.

Que le meilleur soit devant vous!



*Pauline Gagnon, pour le comité des usagers*



En utilisant l'abreuvoir du PPMC, nous contribuons à diminuer le nombre de bouteilles en plastique en circulation et, ainsi, à poser un geste visant à sauvegarder notre planète. Merci de votre précieuse collaboration!

*Sylvie Houde, CU-PPMC*