

SORTIE DU NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Après plusieurs mois d'attente, c'est le 22 janvier que le nouveau Guide alimentaire des Canadiens a enfin été dévoilé. Représenté à l'aide d'une assiette santé, ce nouvel outil a été bien accueilli. Le modèle est simple à suivre. On favorise une grande variété de végétaux sous forme de légumes et fruits, de produits céréaliers à grains entiers et on privilégie les protéines végétales dans la catégorie « aliments protéinés ». On peut sentir l'influence de l'assiette santé d'Harvard dans cette image.



Nous vous présentons les grandes lignes du nouveau guide :

- La disparition des groupes alimentaires. Les aliments sont maintenant regroupés en fonction de leur valeur nutritive.
- Les portions sont éliminées. En effet, les proportions dans l'assiette sont suggérées mais apprenez à vous faire confiance pour respecter vos signaux de faim et de satiété.
- Mangez en étant davantage conscient de vos habitudes alimentaires. Prendre le temps de manger et en bonne compagnie lorsque cela est possible.
- Cuisinez davantage et mangez moins souvent et en petite quantité les aliments transformés (riches en matières grasses, en sel, en sucres et en additifs).
- Mangez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale qui fournissent beaucoup de bénéfices pour la santé de votre cœur.
- Nous vous invitons à consulter cette nouvelle version du Guide alimentaire au : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Il est interactif et vous trouvez une foule de conseils, astuces et recettes sur le site de Santé Canada. Bonne lecture!

Nous en profitons pour vous inviter à venir nous rencontrer le mercredi 20 mars pour la journée thématique sur le mois de la nutrition. Au plaisir de vous rencontrer!

Les nutritionnistes du PPMC

L'INFO PPMC

BULLETIN DU COMITÉ DES USAGERS

VOLUME 23 NO 3 - FÉVRIER 2019

MOT DU PRÉSIDENT



TRADITION ET RECONNAISSANCE

Il est une tradition au PPMC à laquelle votre comité d'usagers tient mordicus, celle de distribuer des épinglettes en reconnaissance de la fidélité des usagers et des usagers qui fréquentent le gymnase depuis 10, 15, 20, 25, 30 et 35 ans. Mais nous côtoyons aussi depuis quelques années des personnes qui cumulent 40, 45 et, même, 50 ans. Bravo!



Dans les prochaines semaines, nous aurons l'honneur et le grand plaisir de remettre une épinglette fidélité selon le nombre d'années de fréquentation. Ces personnes méritent toute notre reconnaissance. La liste de ces personnes sera bientôt affichée sur le babillard.

TRADITION ET GÉNÉROSITÉ

Une autre tradition mérite d'être soulignée : la générosité exemplaire des usagers lorsque nous les sollicitons. En novembre et décembre dernier nous avons offert en vente des tee-shirts d'excellente qualité. Cette opération nous a permis d'ajouter quelque 2500 \$ au compte des usagers. Rappelons que tous les bénéfices de cette vente sont dédiés intégralement à l'achat d'équipement ou d'accessoires pour le gymnase.

Sincères remerciements aux bénévoles qui ont contribué à cette campagne de financement, de même qu'aux kinésio-logues qui acceptent de vendre les derniers tee-shirts.

VOTRE BULLETIN

Vous avez sans doute remarqué, lors de la dernière parution de votre INFO, que la présentation et le format de celui-ci étaient changés. La copie papier sera toujours en noir et blanc mais, si vous allez dans le site L'IUCPQ/PPMC, vous aurez accès à votre INFO en couleur à

<http://iucpq.qc.ca/fr/soins-et-services/autres-specialites-et-services/pavillon-de-prevention-des-maladies-cardiaques-ppmc>.

Yves Larose, président

MOT DE L'ÉDITRICE



L'HIVER FAIT DES FOLIES

Faut-il plaindre ceux qui ont une affreuse dépendance à l'hiver? Bien sûr que non! Il en faut autour de nous des gens qui apprécient les hauts et les bas d'une saison capricieuse et désordonnée. Cette année, c'est à croire que les extrêmes n'ont pas échappé à la direction du PPMC; en effet, n'a-t-elle pas ajouté tout récemment un abri tempo à l'entrée ouest? À deux reprises en janvier, nous avons connu un épisode de verglas. Mais la maléfique pluie finissait par se retirer, oubliant ses diamants dans les arbres. Quelle récompense tout de même après avoir subi les méfaits de l'eau au niveau du sol!



Il était difficile, lors de ces débordements, de nous adonner à une activité extérieure. Je dis *difficile* et non *impossible*. N'y a-t-il pas une équipe de braves qui ont débuté le *Défi Quarantaine* le 28 janvier, le jour même où la météo a atteint moins 24 degrés Celsius? Heureusement, le gymnase du PPMC sait toujours profiter des *erreurs* de la météo pour nous offrir l'espace nécessaire à notre volonté de rester en forme. Et il fait davantage dans la couleur depuis l'arrivée des tee-shirts jaunes.

Dans ce numéro, retrouvez la présentation que la nouvelle chef de service du PPMC fait d'elle-même ainsi qu'un rappel des activités de relaxation et de yoga-chaise. L'équipe des nutritionnistes ne pouvait tomber sur moment plus opportun pour vous présenter le nouveau Guide alimentaire canadien. Madame Petitpas-Taylor – ministre de la Santé – ne peut que se réjouir de la mise en avant de ce document.

Dans son mot, notre président vous a invités à lire votre INFO sous la forme électronique, plus appétissant parce que soutenu par la couleur. Allez-y. Gâtez-vous.

Bonne lecture.

Bonne continuation de l'hiver à chacune et à chacun.

Pauline Gagnon, responsable de L'INFO



Responsable : Pauline Gagnon
Mise en pages: Sylvie Houde
Collaboration : Sophie St-Laurent



Le projet Ça marche Doc! a été appuyé par le ministère de la Santé et des Services sociaux et financé par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches, le CHU de Québec-Université Laval, l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval, l'Institut national de santé publique du Québec, l'Université Laval et le Fonds vert dans le cadre du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques du gouvernement du Québec. Il est administré par le Conseil régional de l'environnement de la Capitale nationale. Le *Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis* a été financé en partie par la Fondation du CHU de Québec et Dr Paul Poirier. »

Paul Poirier MD, PhD, FRCPC, FCCS, FACC, FAHA

Professeur titulaire

Faculté de pharmacie, Université Laval

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ)

Source :

<http://camarchedoc.org/communique-de-presse/lancement-dun-nouvel-outil-pour-les-medecins-le-repertoire-des-sentiers-hivernaux-de-quebec-et-levis/>

VENTE DE TEE-SHIRTS



Vers la fin de l'automne, vous avez vu s'éclairer le gymnase de-ci de-là avec la présence de tee-shirts rafraîchissants. Ce nouvel éclairage, nous le devons particulièrement à deux membres du comité des usagers qui ont porté le projet : Sylvie Houde et Allan Richard. Nous le devons également à la dizaine de bénévoles qui ont répondu *présent* au moment de la vente. Mais, sans votre participation en tant qu'acquéreurs, le projet aurait failli. Nous vous adressons à tous et à toutes nos meilleurs remerciements.



Ceux et celles qui voudraient éclairer le gymnase à leur tour en portant ce vêtement, sachez que la vente se poursuit auprès des kinésithérapeutes.

Pauline Gagnon, pour le comité des usagers

LANCEMENT D'UN NOUVEL OUTIL POUR LES MÉDECINS : LE RÉPERTOIRE DES SENTIERS HIVERNAUX DE QUÉBEC ET LÉVIS

« Québec, le 8 janvier 2019 – À l'initiative de médecins de la région de Québec, *Ça marche Doc!* lance le [Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis](#). Ce nouvel outil permettra aux médecins d'orienter leurs patients vers des lieux de marche entretenus l'hiver afin que ceux-ci fassent leur dose quotidienne prescrite d'activité physique.

« L'activité physique chez la femme peut diminuer de 44% le risque de cancer du sein. Pour les femmes atteintes d'un tel cancer, l'activité physique réduit de 40% leur mortalité. C'est le facteur qui a l'effet positif le plus puissant sur la rémission d'un cancer du sein. Malheureusement, seules moins de 13% des femmes atteignent l'objectif de 150 minutes d'activité physique par semaine » explique Dre Louise Provencher, chirurgienne-oncologue et initiatrice du projet de *Répertoire*. « Or, j'ai remarqué dans le cadre de ma pratique que beaucoup de femmes qui sont actives l'été cessent de l'être durant l'hiver pour des raisons de sécurité, craignant les trottoirs glacés, par exemple. Il en est de même des sentiers piétonniers, des promenades urbaines ou des parcs. Pour aider nos femmes à lutter contre le cancer du sein, j'ai demandé à *Ça marche Doc!* de développer un *Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis*. Je vais désormais recommander à mes patientes de consulter la carte pour trouver un lieu où marcher l'hiver à proximité de leur résidence. »



« Ce nouvel outil me sera fort utile pour aider mes patients, » affirme Dr Paul Poirier, cardiologue, idéateur et porte-parole de *Ça marche Doc!* « La marche, c'est l'un des meilleurs moyens pour lutter contre l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Il faut marcher hiver comme été. L'activité physique traite plus de 30 maladies chroniques, c'est le meilleur médicament qui soit! »

Des cartes géographiques format papier seront distribuées aux médecins qui voudront les afficher dans leurs salles d'examen. Ils pourront aussi remettre à leurs patients des cartes d'affaires avec l'adresse électronique <https://camarchedoc.org/repertoire/> du *Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis*.

Rappelons que le projet événementiel [Ça marche Doc!](#), lancé en septembre 2016, vise à faire connaître les multiples liens causaux qui existent entre la santé et l'aménagement urbain. Chaque semaine, un médecin convie la population à participer à une marche exploratoire dans un milieu urbain différent de Québec, Portneuf, Charlevoix ou Chaudière-Appalaches. Ces marches ludiques, gratuites, ouvertes à tous sans inscription, ont lieu les samedis matin de 10h00 à 10h45, et ce, du 29 septembre 2018 jusqu'en mai 2019.

LE YOGA : UNE APPROCHE À DÉCOUVRIR!



Si vous êtes de ceux qui pensent que le yoga se résume à s'étirer et à méditer... détrompez-vous!

Originaire de l'Inde, cet art millénaire a pour but d'unifier le corps et l'esprit à l'aide de la respiration et de postures ou enchaînements de mouvements.

Les bienfaits sont nombreux! Entre autres, le yoga améliore :

- L'endurance des muscles
- La stabilité des articulations
- La flexibilité
- Le contrôle respiratoire
- L'équilibre/stabilité
- La coordination
- La connaissance de soi
- La capacité à se détendre, physiquement et mentalement.

En utilisant la chaise (parfois assis, parfois debout), les cours se déroulent dans une atmosphère détendue, dans le respect de ses propres limites. Les participants sont invités à se dépasser, en douceur et de façon sécuritaire. Ce n'est pas parce qu'on ne transpire pas que ce n'est pas efficace!

Il est très rare que le yoga avec chaise ne convienne pas. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à me contacter : 418 656-8711, poste 5875.

La prochaine session de cours débutera les **12 et 13 mars**, pour une durée de **7 semaines**, au coût de **63 \$**.

Deux options s'offrent à vous : **le mardi de 10 h à 11 h 15** ou **le mercredi de 10 h à 11 h 15**.

Audrey Marcoux, éducatrice physique

ATELIERS DE RELAXATION ET RESPIRATION

Saviez-vous que des séances de relaxation vous sont offertes gratuitement, chaque semaine, au PPMC?

La vie, on le sait, ça va vite! S'accorder un moment pour ralentir est toujours profitable pour le corps et l'esprit. Pourquoi s'en passer?

Ces séances de 15 à 20 minutes ont pour but de vous outiller pour mieux accueillir les événements de la vie et améliorer votre santé mentale et physique. Cela dit, vous pouvez y assister même si vous n'êtes pas particulièrement stressé, juste pour apprendre à respirer mieux.

Nous y pratiquons notamment la cohérence cardiaque, la respiration abdominale, diaphragmatique et différentes techniques de méditations et de visualisations guidées.

Les séances ont lieu tous les **mardis à 9 h et 14 h** et tous les **mercredis à 9 h et 14 h**.

Le tout se déroule assis sur une chaise. Aucun matériel nécessaire. Aucune expérience requise.

L'activité a lieu de septembre à juin, toutes les semaines. Je vous y attends!

*Audrey Marcoux, éducatrice physique
Professeure de yoga diplômée*

MOT DE LA
CHEF DE SERVICE



C'est avec plaisir que je vous annonce ma nomination à titre de chef de service du PPMC par intérim, à la suite du départ à la retraite de madame Danielle Roy.

Détentrice d'un baccalauréat en nutrition et d'une maîtrise en gestion et développement des organisations, je suis une personne passionnée et toujours prête à relever les défis avec rigueur et détermination.

Depuis maintenant plus de 20 ans, je travaille dans le réseau de la santé et j'ai passé la majorité de ma carrière au CHU de Québec comme gestionnaire. J'occupe le poste de chef de service de la Nutrition clinique à l'IUCPQ-UL depuis près de quatre ans.

Mes fonctions au PPMC consisteront principalement à poursuivre le travail engagé par madame Roy, mais aussi à relever les défis de l'Institut dont le maintien de la qualité des soins et services pour nos usagers. Entourée d'une équipe de professionnels, c'est au quotidien que nous les prenons en charge pour l'amélioration de leur qualité de vie.



Également, je souhaite vous annoncer l'arrivée de madame Sophie Bellavance à titre de directrice des services multidisciplinaires de l'IUCPQ-UL. Détentrice d'une maîtrise en administration des affaires et d'un baccalauréat en physiothérapie, madame Bellavance a notamment œuvré comme adjointe clinique à la directrice des services professionnels et adjointe à la directrice des services multidisciplinaires au CHU de Québec – Université Laval. Madame Bellavance est entrée en fonction le 19 novembre dernier.

Au plaisir de vous rencontrer!

Sophie St-Laurent
Chef du service de la Nutrition Clinique
Chef de service du PPMC p.i.
Direction des services multidisciplinaires
IUCPQ-UL



STATIONNEMENT

Dorénavant, les stationnements avec vignettes bleues et vignettes jaunes pourront être utilisés de 15 h 30 à 23 h par la clientèle du PPMC. Dans l'éventualité d'une émission de vignettes pour le soir, la direction se réserve le droit de modifier les heures et les places de stationnement sans préavis.

Cet avis émane de la direction du PPMC.

Pauline Gagnon, pour le comité des usagers



HONNEUR AU MÉRITE

Février n'est pas un mois sans histoire. Aussi, à tout ce qui existe de mémorable entourant cette portion de l'hiver, le CU-PPMC a voulu ajouter sa touche particulière. C'est le moment choisi pour souligner la persévérance de plusieurs d'entre nous qui n'ont pas abandonné à la première faiblesse. L'épinglette fidélité leur sera remise dans le courant du mois. Ainsi, ceux et celles qui ont atteint 10 ans ou un autre multiple de 5 au 31 décembre 2018 se verront décerner cet insigne, lequel sera fixé à leur carton d'entraînement – sur la table d'inscription des présences.



Quant aux usagers et usagères qui n'ont pas de carton, consulter la liste qui sera affichée sur le tableau du CU-PPMC dans les jours suivant cette première remise.

On tient là une belle occasion de féliciter ses congénères.

Pauline Gagnon, pour le comité des usagers

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour garder un environnement propre, il existe une *politique des bottes* au PPMC. En tout temps il est interdit de rentrer au vestiaire avec ses chaussures souillées. Différentes options sont offertes :

- Retirer ses bottes et les laisser sous une banquette dans le corridor;
- Couvrir ses chaussures d'une chaussette bleue en plastique;
- Retirer ses bottes et les transporter dans ses mains au vestiaire; se prendre deux ou trois feuilles de papier brun qu'on dépose sur le plancher de sa case avant d'y mettre ses chaussures. Avec cette option, il n'est pas indiqué d'enfiler ses bottes avant de quitter le vestiaire, car il reste sur la semelle un dépôt de gravier ou de sable qui se retrouverait invariablement sur le plancher du vestiaire, là où il nous arrive de circuler en semelle de bas.



Quelle que soit l'option retenue, il faut garder en tête qu'il s'agit d'un rappel faisant suite à des remarques venant d'usagers victimes d'un comportement inadéquat dans une vie en société. Une question de civisme quoi!

Pauline Gagnon, pour le comité des usagers