

« L'homme trouve la raison en  
lui et la sagesse hors de lui ».

– Victor Hugo

**DATE DE TOMBÉE  
POUR L'ÉDITION DU  
MOIS D'AVRIL :**

**21 MARS 2011**

## DANS CE NUMÉRO

Le mois de la nutrition  
..... page 1- 2

Remise de la Gendreau Cup  
..... page 3

Chronique du Conseil Multi  
..... page 3

Nouveau site pour JEFAR  
..... page 4

Production  
Centre jeunesse des Laurentides  
DDOP - Communications

Responsable du projet  
Mario Cianci

Chargée de projet et mise en page  
Julie Lemieux-Côté

Collaborateurs  
Marco Beauséjour  
Olivia Le Bourdais  
Marielle Paquette  
Mélanie Primeau

## Le mois de mars

# Le mois de la nutrition

Suite à l'adoption de la politique alimentaire en septembre 2010, je profite de l'occasion pour vous sensibiliser sur l'importance de l'adoption de saines habitudes alimentaires.

En ce mois de la nutrition, pourquoi ne pas en profiter pour passer à l'action : mangez mieux, bougez et débordez de vie!

### VOICI DES CONSEILS QUI VOUS AIDERONT À Y PARVENIR

#### 1. VOUS VOULEZ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE? MANGEZ MIEUX ET BOUGEZ!

Le contenu de votre assiette joue un grand rôle dans la prévention des maladies du cœur, du diabète, de l'obésité, de certains cancers et de l'ostéoporose. Une saine alimentation peut aussi vous aider à vieillir moins vite, apprendre mieux, travailler plus efficacement, être de meilleure humeur et résister mieux aux divers stress de votre environnement.

Bien se nourrir, c'est manger varié : beaucoup de fruits, de légumes et de poisson, des viandes et des produits laitiers maigres, des légumineuses et des céréales complètes. Bien se nourrir, c'est aussi boire beaucoup d'eau. Bouger tous les jours est aussi nécessaire pour être en santé! Une activité régulière améliore notre condition physique et notre estime de soi, apporte un sentiment de bien-être et une détente et aide à mieux contrôler le stress.

Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* via le site Internet suivant:

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

#### 2. DÉJOUÉZ LA BALANCE! ENCOURAGEZ LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE À ATTEINDRE ET À CONSERVER LEUR POIDS SANTÉ.

Le nombre de cas d'obésité ne cesse d'augmenter depuis les dernières décennies. Plusieurs facteurs, dont les gènes et certains éléments d'ordre psychologique, peuvent contribuer à l'obésité. Mais, de façon générale, l'excès de poids survient lorsqu'une personne consomme plus de calories (quantité d'énergie que fournissent les aliments à l'organisme) qu'elle n'en dépense chaque jour en bougeant.



Mais saviez-vous que si plusieurs de vos amis ou des membres de votre famille présentent un surplus de poids, vous-même êtes plus à risque de prendre du poids? Ainsi, s'entourer de personnes qui désirent maintenir ou atteindre leur poids

santé en mangeant mieux et en bougeant constitue une aide précieuse! Ce faisant, les comportements «santé» se propagent tout aussi facilement que ceux plus néfastes. Impliquez votre entourage de façon à placer la santé en tête de liste de vos valeurs!

#### 3. MISEZ SUR LA QUALITÉ! FAITES DE MEILLEURS CHOIX ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN.

Chaque jour, votre corps a besoin de plus de 50 nutriments pour fonctionner de façon optimale et avoir de l'énergie. Au travail, à l'école ou au restaurant, il est toujours possible de faire des choix alimentaires qui vous garderont vif d'esprit et prêt à passer à travers les journées chargées.

Chacun de vos repas devrait contenir des légumes et/ou des fruits, des produits céréaliers de

# Le mois de la nutrition

grains entiers (ex. : riz, pâtes, pain), des produits laitiers et de la viande ou un substitut de viande (ex. : poisson, légumineuses, tofu).

## 4. OPTEZ POUR DE PLUS PETITES PORTIONS D'ALIMENTS ET DE BOISSONS.

Depuis quelques décennies, la grosseur des portions servies au restaurant ou dans les épiceries a augmenté... tout comme notre tour de taille! Aussi, il n'est pas rare de se faire proposer des formats «super», «méga» et «géant» de boissons gazeuses, de frites ou de crème glacée.

Mais qu'est-ce qu'une portion « adéquate » d'aliments? Consultez le *Guide alimentaire canadien*.

## 5. COLOREZ VOTRE MENU GRÂCE AUX FRUITS ET AUX LÉGUMES!

Les légumes et les fruits sont essentiels à une bonne santé : ils vous fournissent de précieux outils de protection (antioxydants, vitamines, minéraux, fibres, composés phytochimiques) contre le cancer, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Faibles en calories et riches en fibres, ils contribuent également au maintien du poids et à la prévention de l'obésité.

Les Canadiens ne mangent pas assez de légumes et de fruits : plus de la moitié des adultes ne rencontre pas les recommandations minimum, qui sont de sept à huit portions par jour. Et le constat est le même chez les enfants! Intégrez-les aux mets de base et à vos desserts, cela facilite la consommation de ces aliments.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2/3 cup (160mL) / Pour 2/3 tasse (160mL)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories	80
Fat / Lipides	0g 0 %
Saturated / saturés	0 g 0 %
+ Trans / trans	0 g
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	0 mg 0 %
Carbohydrate / Glucides	19 g 6 %
Fibre / Fibres	2 g 8 %
Sugars / Sucres	17 g
Protein / Protéines	1 g
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	30 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	2 %

## 6. SOYEZ AVISÉ : LISEZ LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS!

Au Canada, l'étiquetage nutritionnel des aliments préemballés est obligatoire. Le tableau de la valeur nutritive, les allégations nutritionnelles et la liste des ingrédients permettent aux Canadiens d'obtenir plus d'information sur les aliments qu'ils consomment et de faire des choix plus santé.

Apprenez à lire les étiquettes nutritionnelles, visitez le site :

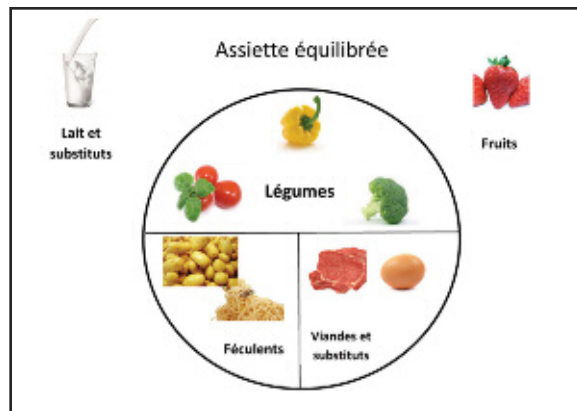
<http://www.passeportsante.net>

## 7. PROFITEZ DES REPAS POUR PASSER DU TEMPS EN FAMILLE.

Le repas familial est positif pour la santé. Le simple fait de manger en famille amènerait les Canadiens à appliquer de saines habitudes alimentaires à leur quotidien. Ainsi, ils peuvent échanger davantage avec les membres de leur famille, apprendre à écouter les signaux que le corps envoie afin de mieux contrôler leur appétit et découvrir de nouvelles saveurs et textures.

Selon certaines études, les enfants et les adolescents qui mangent régulièrement avec au moins un membre de la famille ont de meilleures habitudes alimentaires et un meilleur apport en vitamines et minéraux. Ces jeunes seraient aussi moins à risque de développer des troubles alimentaires.

## 8. FAITES DE LA SAINÉ ALIMENTATION UNE NOUVELLE HABITUDE POUR LA VIE!



Vous désirez avoir une meilleure alimentation et perdre du poids? Un instant! Avant de tout chambouler, faites une évaluation complète et réaliste de votre situation :

- Quelles sont les forces et les faiblesses de votre alimentation?
- Est-ce que vous êtes à votre poids santé? Avez-vous réellement besoin de perdre du poids?
- Quels sont les facteurs qui peuvent vous aider à modifier certains comportements alimentaires ? (Ex. : une voisine qui prend régulièrement marche)

Ensuite, choisissez une habitude alimentaire que vous souhaitez améliorer. Fixez-vous un objectif réaliste et outillez-vous de façon à faciliter le CHANGEMENT DE COMPORTEMENT.

## 9. RECHERCHEZ LES SOURCES CRÉDIBLES D'INFORMATION SUR LA NUTRITION.

Les diététistes et les nutritionnistes représentent une source d'information crédible sur la nutrition et offrent des conseils pratiques pour vous aider à faire de meilleurs choix d'aliments tous les jours.

Pour de l'information fiable, à jour et facile à comprendre en matière de nutrition, ajoutez les sites Web suivants à vos favoris :

1. Extenso
2. Les diététistes du Canada
3. Santé Canada

BON SUCCÈS À TOUS !

**Mélanie Primeau**  
Chef des services alimentaires



**Janvier 2011**

**GENDREAU CUP**

La Direction des services de réadaptation est fière de remettre la Gendreau cup aux membres du comité organisateur de Noël 2010. Le comité était composé de Christine Breton, Guylaine Laroche, Marie-Pierre Chartrand, Jeanette Lavoie, Yolande Brisebois et Chantal Lamoureux. En effet, les

*Direction des services de réadaptation*  
**Remise de la Gendreau Cup**

jeunes hébergés en réadaptation ont vécu une journée inoubliable à la base de plein air Perce-Neige.

L'équipe organisatrice a fait preuve de dynamisme, d'implication, de générosité et d'entraide afin d'offrir un Noël unique aux jeunes de la DSR. Ces membres ont mis à contribution leurs compétences et leur savoir-faire pour que cet événement soit une réussite.

Nous les félicitons et les remercions.

**MENTION PARTICULIÈRE**

Nous tenons à faire une mention particulière à l'Équipe de l'Odysée. Cette équipe s'est

jeunes et leur famille se souviendront longtemps de ces moments magiques.

**Février 2011**

**LE BALLON**

La Direction des services de réadaptation est fière de remettre le « ballon » à madame Kathleen Hogan. En effet, nous tenons à souligner son implication, son dynamisme, son professionnalisme et sa capacité à prendre des décisions dans les moments difficiles au sein de la réadaptation. Sa façon de diriger est, sans l'ombre d'un doute, à prendre en exemple.



associée avec un partenaire extérieur afin de mettre sur pied, pour une deuxième année consécutive, une activité des fêtes pour les jeunes. Celle-ci consistait à la fabrication d'ornement, la confection et l'exposition de sapin sur le site féerique de Tremblant. Les



*Chronique de l'exécutif du Conseil Multidisciplinaire*  
**Suivi de dossiers**

Concernant le sondage de la journée professionnelle du mois de novembre 2010. Une cinquantaine de personnes y ont répondu et 65 % étaient entièrement satisfaits de leur journée en général.

Concernant la conférence de Pierre Lavoie, plus de 90 % étaient satisfaits des objectifs et du contenu de sa présentation.

Le degré de satisfaction pour la conférence sexe, drogue et autres questions, étant plus mitigé : 8 % étaient entièrement satisfaits et environ 40 % étaient plus ou moins satisfaits.

Comme vous le savez sans doute, le président du conseil d'administration, M. Couture, a sollicité les membres de l'exécutif du Conseil Multidisciplinaire (qui sont les représentants des employés ayant des fonctions cliniques à l'intérieur du CJL), afin

de connaître leurs attentes envers la prochaine candidature pour le poste à la direction générale.

Dans un souci de transparence, la présidente du CM a envoyé à tous les membres un courriel les invitant à lui acheminer leurs attentes face à la prochaine candidature. Lesdits commentaires ont été transmis tout en respectant comme il se doit l'anonymat.

M. Couture a démontré une grande ouverture aux commentaires et a pris bonne note de tout ce qui lui a été transmis par les personnes présentes, lors de cette rencontre.

Merci et au plaisir de se rencontrer le 18 mai 2011.

**Olivia Le Bourdais**  
*Membre de l'exécutif*

**INSCRIRE À VOTRE AGENDA**

*Journée professionnelle du Conseil Multidisciplinaire*  
**le 18 mai 2011**

*Dates à retenir pour la période d'élection :*  
**28 février 2011**  
**délaï pour valider la liste des membres du Conseil Multi**

**Période de mise en candidature**  
**du 1<sup>er</sup> au 14 mars**

# Nouveau site Web du Centre de recherche JEFAR

Le Centre de recherche JEFAR, (centre de recherche sur l'adaptation des jeunes et des familles à risque) est fier de vous présenter son nouveau site Internet!

Vous y trouverez des nouveautés comme:

## - Des Vrai ou Faux?

Tous les mois, le Centre vous propose une question produite par les chercheurs de l'équipe portant sur des résultats de recherche ayant une incidence sur la compréhension des problématiques touchant les jeunes et leur famille. La question du mois du JEFAR vous est acheminée dans votre boîte courriel à chaque mois.

## - Des nouvelles et des publications

Collection Phare, Collection devenir ChercheurE, le journal Tandem, les textes de nos calendriers thématiques, des articles et des rapports de recherche.

## - Les colloques et conférences à venir.

Visitez le nouveau site  
à l'adresse suivante :

<http://www.jefar.ulaval.ca/>



**Il est important de prendre l'habitude de visiter quotidiennement le PORTAIL INTRANET du CJL pour être à l'affût des nouvelles et des nouveautés de l'organisation.**

**Dorénavant, les notes de service et les mémos à l'attention de TOUT le personnel seront déposés sur le PORTAIL INTRANET, et non envoyés par Lotus.**

**Également, le portail Intranet remplacera sous peu l'informathèque et le Partage CJL.**

**Toute la documentation est accessible dès maintenant via le PORTAIL INTRANET.**

## Voici les membres du personnel qui se sont joints à l'organisation dernièrement

Lucie Tassé  
Agente administrative, classe 2

Stéphane Sauriol  
Préposé à l'entretien ménager

Jean-Philippe Côté  
Surveillant

Ginette Lacharité  
Surveillante

Jennifer Bouchard  
Technicienne en assistance sociale

**Bienvenue à tous!**

Charles Beaudet-Bachand  
Technicien en assistance sociale

Marie-Eve Landry  
Agente administrative classe 2