

## VOLUME 1, NUMÉRO 3, JUIN 2009

La saison estivale est à nos portes et nous avons tous envie d'en profiter pleinement. Les saines habitudes de vie sont plus que jamais faciles à intégrer à notre quotidien et doivent être prises au sérieux. Nous abordons donc les sujets « chauds » en vue de la saison estivale : **les pique-niques**, **la salubrité** et **la déshydratation**! Voici donc quelques idées pour vous permettre de découvrir l'été sous l'angle de l'action et de savourer pleinement tous les plaisirs santé qui s'y prêtent!

**Bonne lecture et bon été!**

Le comité de rédaction

### POUR L'ÉTÉ : DES HABITUDES DE VIE SANTÉ ET... ÉCOLOGIQUES!

Par Isabelle Forget, conseillère pédagogique, CSMV

Les 3R, vous connaissez? Pour faire notre part pour l'environnement, il faut :

- **réduire** la consommation,
- **réutiliser** les ressources,
- **recycler** !

Avec les activités estivales à venir telles que le camping, les pique-niques, les journées à la plage ou les sorties au camp de jour pour les enfants, nous aurons à transporter de la nourriture sans nécessairement vouloir nous encombrer des déchets au retour. Il y a toutefois un effort à faire pour changer nos habitudes.

- Il faut préparer nos repas et collations **en ayant en tête de ne rien laisser après notre passage**.
- On opte pour les aliments frais, biologiques et pourquoi pas les produits locaux, afin d'**éviter le suremballage**.
- On fait preuve de rigueur et on **utilise nos sacs recyclables** pour transporter les choses et pour faire des courses.

Plusieurs sites Internet nous proposent des alternatives intéressantes : panier artisanal, serviettes de table en tissu, ustensiles de la maison, contenants hermétiques en plastique, sacs de poubelles biodégradables, etc.

<http://www.ecorelais.com/fr/rubrique-428-presentation.html>

[http://www.mescoursespourlaplanete.com/TrucsVerts/Pique\\_nique\\_10/Pique\\_nique\\_50.html](http://www.mescoursespourlaplanete.com/TrucsVerts/Pique_nique_10/Pique_nique_50.html)

<http://www.consoglobe.com/pgz78-pgz-pique-nique-ecolo.html>

Vous souhaitez en savoir plus sur les 3 R? <http://www.actionrebut.org/plein-gaz-sur-les-3R>

On se rappelle que chaque petit geste compte... même s'il demande un effort!



**Si la distance que vous avez à parcourir se fait à vélo, pourquoi ne pas en profiter pour laisser la voiture à la maison et découvrir les pistes cyclables des environs?**



### SAINE ALIMENTATION : POUR UN PIQUE-NIQUE RÉUSSI!

Par Linda Lanthier et Colette Beauregard, nutritionnistes, CSSS Champlain et Pierre-Boucher

Pour profiter pleinement du beau temps et de la nature en bonne compagnie, le pique-nique est la formule tout indiquée! Voici quelques suggestions simples pour vous assurer d'un pique-nique réussi... et en santé!

#### Bien manger en toute sécurité...

- ☀ Favorisez les aliments qui se mangent avec les doigts, tels que les sandwichs avec pains variés, les fruits frais coupés à l'avance, les fruits secs, les crudités, les bagels, les muffins, les galettes, les tranches de pain aux bananes, aux raisins, etc.
- ☀ Mettez une feuille de laitue entre le pain et la garniture pour éviter les sandwichs ramollis.
- ☀ Pensez aux aliments faciles à transporter et qui se conservent bien : cubes de fromage, noix et graines, œufs cuits durs, houmous, salades de légumineuses, tartinades de tofu,

thon en boîte, lait de soya pré emballé, etc.

**EN PANNE D'IDÉES?** Consultez la brochure « **Guide sur les saines habitudes de vie. Trucs et conseils pratiques pour la boîte à lunch et les collations** » sur le site Internet : [www.csmv.qc.ca](http://www.csmv.qc.ca). Vous y trouverez une panoplie de combinaisons faciles à réaliser pour des sandwichs et des salades originales et savoureuses.



### OÙ ALLER CET ÉTÉ?

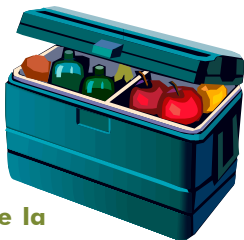
À proximité de chez vous, vous retrouverez des parcs magnifiques, aménagés d'aires de pique-nique et tout désignés pour la pratique d'activités estivales. Préparez votre lunch, prévoyez un ballon et rendez-vous à pied ou à vélo dans un parc. Voici quelques suggestions de sites à découvrir et à explorer.

- o Aux environs de Brossard : Le parc des Vélos, le parc du Pont Champlain, le parc Saint-Laurent et le parc Léon-ravel  
[www.ville.brossard.qc.ca/asp/attachements/messages-fichier-7999-1.pdf](http://www.ville.brossard.qc.ca/asp/attachements/messages-fichier-7999-1.pdf)
- o Aux environs de Longueuil : Plus d'une centaine de parcs sont aménagés dans les arrondissements du Vieux-Longueuil, de Greenfield Park et de Saint-Hubert. Consultez le répertoire des parcs de la Ville de Longueuil :  
<http://bdfm.longueuil.ca/parcs.asp>

Tout près de nous, se trouve aussi un incontournable : le parc National des îles de Boucherville. Pour information :  
[www.boucherville.ca/asp/attachements/MESSAGES-FICHIER-2887-1.PDF](http://www.boucherville.ca/asp/attachements/MESSAGES-FICHIER-2887-1.PDF)

**POUR UN PIQUE-NIQUE RÉUSSI : SALUBRITÉ 101!**

Par Linda Lanthier et Colette Beauregard, nutritionnistes, CSSS Champlain et Pierre-Boucher



En plein air, les aliments nous semblent beaucoup plus savoureux, mais encore faut-il savoir éviter les risques liés à la conservation des aliments. Vous y arriverez facilement en suivant les règles suivantes.

- **N’oubliez pas de vous laver les mains avant de manipuler les aliments : un tout petit geste qui donne d’excellents résultats!**
- **Utilisez une glacière ou un sac isolant dans lequel on ajoutera des sacs réfrigérants ou de la glace.**

N’oubliez pas d’y ajouter des sacs réfrigérants ou de la glace en quantité suffisante par rapport au format du contenant. Mettez de l’eau dans une bouteille et faites la congeler à l’avance : en plus de maintenir la glacière froide, cette eau très fraîche vous désaltérera au besoin.

- **Réfrigérez ou congelez tous les aliments possibles.**  
Une glacière ne refroidit pas les aliments. Il est donc essentiel d’y placer des aliments déjà refroidis ou congelés. Ainsi, le lait, les produits laitiers, le jus, les salades de pâtes, de riz et de pommes de terre, les crudités, les trempettes, les fruits, les viandes, volailles et poissons, les sandwichs, les muffins, etc. se conserveront mieux tout en maintenant le contenu de la glacière froid plus longtemps.
- **Placez les aliments périssables au fond de la glacière.**  
Les aliments plus vulnérables à la contamination tels que la viande, les œufs, le lait, les produits laitiers et les sandwichs contenant de la mayonnaise devraient être placés en premier dans la glacière, en prenant soin de les mettre dans des contenants rigides.
- **Rangez les surplus d’aliments dans la glacière dès que le pique-nique est terminé.**  
Les aliments périssables ne devraient pas demeurer plus de deux heures à la température ambiante, et même pas plus d’une heure lors d’une journée très chaude (32°C ou 90°F ou plus).

Pour plus de renseignements, consultez les sites Internet suivants :

- [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)
- [www.qbslesbac.org](http://www.qbslesbac.org).
- [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/summer-ete\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/summer-ete_f.html)
- [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/meat-viande\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/meat-viande_f.html) (maladie du hamburger)

**NOS ÉCOLES EN ACTION**

De beaux événements santé ont eu lieu au cours des dernières semaines. Parmi ceux-ci, notons :

- le **Grand défi Pierre Lavoie**, qui a suscité la participation de plusieurs élèves dans 25 de nos écoles primaires. Pendant tout le mois de mai, les jeunes étaient invités à cumuler les 15 minutes d’exercice par jour.
- **La Santé... Entretenons la flamme!**, qui a, cette année encore, rassemblé les 75 établissements de la CSMV dans une même belle et grande aventure : celle de faire une course à relais entre toutes les écoles et les centres sur les 114 km que couvre le territoire de la CSMV.
- Le **KM Marie-Victorin**, qui s’est déroulé le 31 mai dernier, sous la supervision d’éducateurs physiques bénévoles de la CSMV. Plus de 2000 parents et enfants de nos écoles primaires sont venus courir ce kilomètre avec motivation et enthousiasme.



De beaux événements qui démontrent une fois de plus l’importance de faire de l’activité physique!

**L’ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA DÉSHYDRATATION : UN SUJET « CHAUD »!**

Par Jean-François Mouton, éducateur physique et porte-parole de la CSMV en éducation physique et en santé



Quand on pratique une activité physique d’intensité modérée à élevée, nos muscles travaillent et notre corps a chaud! Nous suons alors pour nous refroidir. Cependant, plus le système de sudation fonctionne, plus on perd de l’eau! Et comme le corps humain est constitué de plus de 60 % d’eau, il devient donc important d’être vigilant et alerte concernant notre déshydratation. Celle-ci nuit d’ailleurs à notre rendement musculaire et engendre petit à petit la fatigue. Cet été, vous aurez plusieurs occasions de faire des activités physiques à l’extérieur et même par temps chaud et parfois humide! Voici donc quelques petits rappels et conseils pour prévenir le plus possible la déshydratation, et même un coup de chaleur!

**AVANT VOTRE ACTIVITÉ :**

- Tout d’abord, surveillez les prévisions météorologiques : elles peuvent vous inciter à faire votre activité plus tôt le matin ou plus tard en fin de journée.
- Faites le plein d’eau 2 à 3 heures avant une séance d’exercice d’intensité modérée à élevée de plus de 30 minutes. Buvez alors 1 litre d’eau et évitez café, thé, colas, car ils accélèrent la formation d’urine et donc, la perte d’eau.
- De 10 à 15 minutes avant de commencer votre exercice, buvez un autre verre (250 ml) d’eau.
- Portez des vêtements légers et de couleurs claires; la casquette devient également un élément à ne pas négliger!

**PENDANT VOTRE ACTIVITÉ :**

- Buvez de petites quantités d’eau régulièrement (n’attendez pas d’avoir soif).
- Aspergez-vous régulièrement la tête d’eau (mini douches); la tête est responsable de 30 à 40 % des pertes de chaleur!
- Soyez à l’écoute de votre corps!

**APRÈS VOTRE ACTIVITÉ :**

Remplacez l’eau perdue en buvant l’équivalent d’une formule mathématique fort simple. En vous pesant avant et après l’activité, appliquez le principe suivant : perte de poids de 500 grammes = perte d’eau de 500 ml; perte de poids de 1 kg = perte d’eau de 1000 ml...

Vous pouvez aussi opter pour :

- du lait au chocolat ou une boisson de type Gatorade ou Powerade ;
- ou pour une recette maison efficace et moins chère : 875 ml d’eau + 1.125 l. de jus d’orange non sucré + c. à thé de sel... pour un rendement de 8 tasses de boisson désaltérante!

Bon été et bonne séance d’activité physique... malgré la chaleur!



**La parole est à vous...**

**Surveillez la prochaine édition de la rentrée, sous le thème « Rentrée en forme ».**  
**FAITES-NOUS PARVENIR VOS COMMENTAIRES OU SUGGESTIONS DE SUJETS À L’ADRESSE SUIVANTE : TOUTDEVIENTSANTÉ@CSMV.QC.CA**