Fondation Honoré-Mercier

AIDEZ-NOUS À VAINCRE

POUR EN SAVOIR PLUS SUR
CETTE CAMPAGNE NATIONALE
lignedefront.ca

BULLETIN

Édition spéciale COVID-19

15 MAI 2020 VOL. 3

GABRIEL BORDUAS
1er Vice-président
FONDATION HONORÉ-MERCIER /
Président
CYRELL AMP

Chers partenaires et amis
de la Fondation,

C'est aujourd'hui à mon tour de faire appel à vous, afin que ceux d'entre vous qui en ont toujours la capacité, fassent d'une de leurs priorités, en cette période difficile, de soutenir notre Hôpital et sa Fondation.

Il s'agit probablement du moment de son histoire où notre Hôpital aura le plus eu besoin de nous et du maintien de notre soutien envers sa Fondation.

C'est pourquoi, même si cette année, notre Fondation ne sera pas en mesure de nous offrir son **« Tour de la Montagne » et son Tournoi de golf annuel,** même si nous n'aurons pas le plaisir de courir ou de jouer au golf ensemble, je vous invite fortement à faire votre part.

Que ce soit en faisant don du montant usuel de votre inscription corporative ou personnelle à un de ces événements, sachez que :

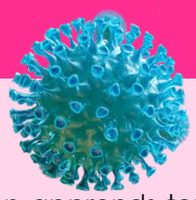
Indépendamment de sa hauteur, chaque geste compte et viendra faire une réelle différence dans ce combat, en soutien au personnel soignant ainsi qu'au maintien de services de santé de haut niveau, pour vous, vos proches et toute votre communauté.

2 FAÇONS DE CONTRIBUER AUX EFFORTS DE LA FONDATION HONORÉ-MERCIER NOTRE HÔPITAL

OPTION 1 JE DONNE DIRECTEMENT À LA : Fondation Honoré-Mercier — CLIQUEZ ICI

OPTION 2 JE DONNE AU : Fonds Ligne de Front — CLIQUEZ ICI

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ **POUR VOUS PROTÉGER** DE LA COVID-19



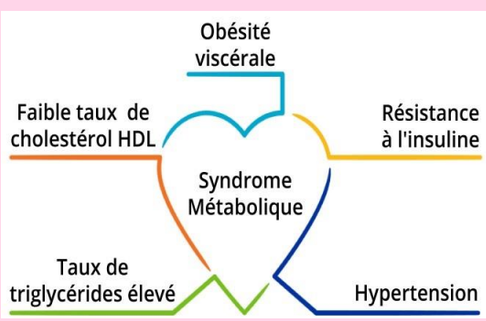
Dre Raphaëlle L. Lévesque
Cochefs Urgence Honoré-Mercier,
Médecin soins intensifs et au Centre Axis

J'en apprends tous les jours concernant les facteurs de risques des complications de la COVID-19 ! Ce qui semble de plus en plus probable à la lumière des études actuelles est que le syndrome métabolique joue un rôle important. C'est en fait une bonne et une mauvaise nouvelle. Mauvaise, car la prévalence du syndrome métabolique est très élevée en Amérique du Nord et de l'ordre de 11 % à 22 % au Canada. Mais bonne, car nous avons finalement un certain contrôle sur ce virus, ou plutôt, sur les risques d'en faire une maladie plus ou moins sévère. Alors, prendre le taureau par les cornes offrira aussi l'avantage de réduire notre inquiétude face à la maladie.

Qu'est-ce que le syndrome métabolique ? C'est un ensemble de signes physiques et d'anomalies physiques, observables dans les prises de sang, qui prédisposent à plusieurs maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et l'obésité, pour ne nommer que celles-ci. Heureusement, le meilleur traitement du syndrome métabolique est une optimisation des habitudes de vies !

Mon travail au Centre médico-sportif Axis m'amène à prendre en charge des patients avec un syndrome métabolique. Notre approche est centrée sur l'adoption de saines habitudes de vie et peut s'appliquer à tous !

VOICI DONC CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE DES MAINTENANT AFIN DE METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR VOUS PROTÉGER DE LA COVID-19 ET MAINTENIR UN BON MÉTABOLISME.



1. **MANGEZ DES ALIMENTS FRAIS, VARIÉS ET NON TRANSFORMÉS EN MISANT SUR UNE ABONDANCE DE LÉGUMES ET EN RÉDUISANT LES SUCRES;**
2. **BOUGEZ QUOTIDIENNEMENT. SANTÉ CANADA RECOMMANDE UN MINIMUM DE 150 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE;**
3. **DORMEZ SUFFISAMMENT, AU MOINS 7 À 8 HEURES PAR NUIT;**
4. **GÉREZ VOTRE STRESS ! TROUVEZ DES ACTIVITÉS POUR VOUS DÉTENDRE. ÇA VA BIEN ALLER ! ;**
5. **PRENEZ UN SUPPLÉMENT DE VITAMINE D.**

En améliorant le fonctionnement de notre métabolisme par l'alimentation et l'activité physique, nous réduisons l'inflammation chronique qui s'associe au syndrome métabolique. En effet, les études récentes tendent à démontrer qu'il pourrait y avoir un lien entre le mécanisme inflammatoire du syndrome métabolique et les cas sévères de COVID-19.

Comme tout bon docteur, je vous suggère évidemment d'en parler avec votre médecin avant d'entreprendre tout changement important dans votre alimentation ou votre niveau d'activité physique, surtout si vous êtes connu ou traité pour une condition médicale.

Mes enfants ont repris le chemin de l'école le 11 mai, avec leur dose quotidienne de vitamine D et de bonnes nuits de sommeil. De plus, nous maintiendrons nos saines habitudes alimentaires et nos exercices physiques !

COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI à vous protéger avec les conseils du **CENTRE MÉDICO-SPORTIF AXIS**

Le Centre médico-sportif Axis vous invite visionner cette vidéo et vous y présente un entraînement cardio-musculaire en circuit facile à réaliser à la maison. Vous aurez besoin d'un manche à balai et d'une cruche de détergent à lessive ou d'un contenant de vinaigre. Ce qui vous permettra de bien suivre cette série d'exercices.

BON ENTRAÎNEMENT!

VALÉRIE AÎMÉ, KINÉSIOLOGUE, CENTRE AXIS

COMMENCEZ VOTRE ENTRAINEMENT AVEC VALÉRIE

CLIQUEZ ICI

PRENDRE SOIN DE SOI À L'ÈRE DU COVID-19

PARLONS SANTÉ MENTALE

Pour plusieurs d'entre nous, la pandémie de COVID-19 est une source de stress et d'anxiété, qui perturbe notre vie. Oui, il est important de demeurer au courant de ce qui se passe et de prendre les mesures nécessaires pour limiter la propagation de l'infection. Toutefois, il faut apprendre à gérer ce flot d'informations. Le fait qu'on en parle partout et en tout temps peut accroître le stress et l'anxiété.

STRATÉGIES POUR MAINTENIR NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Vous pourriez utiliser des stratégies qui se sont avérées efficaces pour gérer votre stress et votre anxiété. Une pandémie peut perturber notre routine et nous amener à abandonner les activités qui ont un effet bénéfique (comme l'exercice) pour nous livrer à des activités pouvant avoir des effets négatifs (par exemple consommer davantage d'alcool).

Plusieurs conseils nous sont donnés par le *CAMH pour y faire face :

- ⇒ **CONSULTER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES**
- ⇒ **REMETTEZ EN QUESTION LES PENSÉES QUI SONT SOURCES D'INQUIÉTUDE ET D'ANXIÉTÉ**
- ⇒ **DÉCONNECTEZ**
- ⇒ **SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE RÉSILIENCE**
- ⇒ **FAITES PREUVE D'INDULGENCE ENVERS VOUS-MÊME**
- ⇒ **MANGEZ SAINEMENT**
- ⇒ **ÉVITEZ LES SUBSTANCES INTOXICANTES**
- ⇒ **CONSOMMEZ MODÉRÉMENT LA CAFÉINE**
- ⇒ **FAITES DE L'EXERCICE**
- ⇒ **REPOSEZ-VOUS ET DORMEZ BIEN**

TESTS :
DÉTERMINEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Si vous connaissez votre niveau de stress et d'anxiété, il vous sera plus facile d'identifier des moyens de le gérer.

Lorsque le stress est trop intense, certaines personnes ont l'impression de n'avoir aucun contrôle, s'inquiètent et éprouvent des émotions négatives. En gérant notre stress et notre anxiété, nous mettons toutes les chances de notre côté pour préserver notre santé mentale, pendant l'évolution de la pandémie.

LE CENTRE DE SANTÉ MENTALE *(CAMH) PROPOSE LES QUESTIONNAIRES CI-DESSOUS afin d'évaluer votre niveau de stress. Ils vous permettront de voir s'il semble excessif et vous indiqueront votre capacité d'adaptation. Vous pourrez ensuite utiliser les réponses fournies pour vous aider à composer avec l'anxiété et la peur causées par la pandémie et les mesures de distanciation sociale.

Veuillez prendre note que ces ressources vous sont fournies à des fins d'information seulement et ne visent pas à diagnostiquer une maladie mentale.

QUESTIONNAIRE
Échelle de stress ressenti

Quel est le niveau de stress dans votre vie? Cette échelle d'évaluation vous aidera à répondre à la question. Par exemple, les personnes qui obtiennent une note élevée pourraient être plus vulnérables aux symptômes de dépression causés par les événements stressants de leur vie.

CLIQUEZ ICI

QUESTIONNAIRE
Stress et santé mentale

Pouvez-vous composer avec le stress de votre vie?

Les personnes qui obtiennent une note élevée composent probablement mieux avec le stress que celles qui obtiennent une note faible.

CLIQUEZ ICI

*Le Centre de santé mentale (CAMH) est le plus grand hôpital d'enseignement au Canada et l'un des plus importants centres de recherche au monde en santé mentale. Affilié à l'Université de Toronto, CAMH est un centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la santé.

CALIBRÉ
CUISINE

Le Chef ROLAND BAMBACH vous propose…

Risotto
Terre Mer

Recette

Risotto

4 portions

40 min. de préparation

Ingrédients

100 g d'échalote française

15 g d'ail (2 gousses) ou 8 g d'ail noir

100 g de beurre

300 g de riz (carnaroli ou arborio)

300 ml vin blanc

600 ml bouillon (bœuf et /ou volaille)

100 g Grana Padano (ou parmesan)

Autres garnitures au goût

VISIONNEZ CETTE VIDÉO pour y trouver tous les trucs de réussite !

CLIQUEZ ICI

COURTOISIE DE NOTRE NOTRE CHEF ROLAND BAMBACH

Préparation (ça va bien aller !)

Émincer l'ail et l'échalote.

À feu doux, attendrir dans le beurre pendant 2 minutes.

Ajouter le riz et brasser pendant 1 minute.

Ajouter le vin blanc et laisser absorber presque complètement.

À feu moyen, ajouter le bouillon en 3 parts, soit 200 ml à la fois (cuisson d'environ 20 minutes au total).

Retirez du feu et ajouter deux tiers du Grana Padano (réserver le reste pour la décoration).

Bien mélanger et servir.

Décorer avec le reste du fromage et la garniture de votre choix*

*Pois, champignons, asperges, crevettes, etc…

SYLVIE LAUZON vous présente LE BOOK CLUB de la Fondation

ANIMATRICE À LA RADIO COMME À LA TÉLÉVISION À L'ÉMISSION SALUT BONJOUR WEEKEND, SYLVIE LAUZON, EN PLUS D'ÊTRE UNE PARTENAIRE AU GRAND CŒUR DE LA FONDATION HONORÉ-MERCIER, EST DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LES PETITS TRÉSORS.

Plusieurs livres font voyager mon imaginaire. Voici quelques titres qui m'inspirent, me permettent de donner un sens à ma vie et qui me font du bien.

« Kilomètre Zéro », de Maud Ankaoua, est un livre d'ouverture vers le merveilleux monde du moment présent. Ce monde qui nous semble parfois si complexe, loin de notre avenir.

« Le Magasin des miracles : ouvrez votre cœur pour changer votre vie » de James R. Doty. Dans ce récit, on y découvre une personne qu'il a rencontrée, à la croisée des chemins, qui a changé sa vie et dont les paroles et les enseignements lui reviennent en mémoire dans les moments plus difficiles de sa vie.

SYLVIE LAUZON VOUS EN DIT PLUS DANS CETTE VIDÉO QU'ELLE VOUS INVITE À VISIONNER

CLIQUEZ ICI

« L'Art de se réinventer », de Nicole Bordeleau, permet de nous aider à transformer notre monde intérieur sans tout foutre en l'air ou s'isoler au bout de monde, seulement affronter notre trouille, notre peur profonde.

Traverser seule l'Atlantique Nord à la rame est l'exploit que l'auteur Mylène Paquette nous fait découvrir dans son roman intitulé **« Dépasser l'horizon »**.
De quoi se donner le goût de se surpasser en partant à l'aventure.

Le dernier livre que je vous propose est **« Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies »** de Christiane Singer. Un livre tendre et plein de sensibilité sur le lien qui réunit deux êtres. Un petit baume dans un monde où tout semble éphémère… Je vous laisse ainsi voyager vers ce qui vous anime, vous inspire et vous fait du bien.

Bonnes lectures!
Sylvie Lauzon

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS en temps de pandémie

Par
TANNI DATTA, B. Sc.

Candidate au doctorat en psychologie (Ph. D.)

Université de Sherbrooke

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES ENFANTS DURANT LA PANDÉMIE : quelques conseils pour les parents

Depuis plusieurs semaines, nous faisons face à une période hors du commun qui nous fait vivre toutes sortes d'émotions, telles que le stress, la peur et la colère, pour n'en nommer que quelques-unes. Les enfants, plus particulièrement, peuvent avoir de la difficulté à comprendre la situation et à y réagir. Ainsi, je vous partage aujourd'hui quelques astuces qui pourraient vous aider à accompagner vos enfants dans la gestion de leurs émotions.

Tout d'abord, il est tout à fait normal de vivre ces émotions puisque nous faisons face à des conditions exceptionnelles, remplies d'incertitude. Si vous percevez que vos enfants sont inquiets, il est important de créer un environnement bienveillant pour qu'ils puissent partager leurs craintes avec vous. Invitez-les à nommer les émotions vécues, dans des périodes encadrées et limitées. Prenez le temps de normaliser leurs émotions et les rassurer, tant par les paroles que par les gestes (par exemple, par les câlins, le toucher, le regard bienveillant, etc.). L'enfant est très sensible et peut sentir les émotions de ses parents. Ainsi, il est également essentiel pour le parent de prendre soin de soi et bien réguler ses émotions. Il est rassurant pour l'enfant de savoir que son parent est en contrôle, et qu'il est là pour le protéger et subvenir à ses besoins.

Par la suite, il peut être utile d'informer les enfants, dans des termes simples et appropriés pour leur âge, ce qu'est le COVID-19 et les moyens qu'ils peuvent adopter afin de se protéger (tels que laver les mains, éviter de mettre les mains sur leur visage, etc.). Ceci augmente leur sentiment de contrôle sur la situation.

Il faut toutefois faire attention de ne pas s'exposer excessivement aux nouvelles concernant la pandémie puisqu'elles peuvent engendrer beaucoup de stress. Tout est une question d'équilibre!

Par ailleurs, depuis le début du confinement, le quotidien de chacun est grandement bouleversé. Il est cependant important de créer une routine pour les enfants, autant que possible. L'établissement d'un cadre engendre une certaine stabilité et un sentiment de sécurité chez eux, ce qui peut diminuer leur anxiété.

Finalement, durant ces temps incertains, il est important de trouver des sources de divertissement et de joie. Par exemple, les activités créatives (dessin, peinture, bricolage, etc.) sont de bons moyens pour s'exprimer. De plus, le jeu libre, en plus de divertir, permet également aux enfants de faire des apprentissages et de développer leur imagination. D'ailleurs, vous pouvez profiter de cette occasion pour participer à leur jeu. Ceci peut constituer des moments de qualité entre parents et enfants.

Or, si l'anxiété vécue par vos enfants (ou vous!) persiste et affecte votre fonctionnement, je vous invite à consulter le site de l'Ordre des psychologues du Québec[1] ou le CLSC de votre quartier pour du soutien.

Cette semaine, 10 minutes de YOGA ÉNERGISANT pour intermédiaires : Ça vous dit ?

VIDÉO YOGA

CLIQUEZ ICI

SÉANCE DE YOGA POUR VOUS DONNER PLUS D'ÉNERGIE GRATUITE de 10 minutes

Cet exercice peut être fait le matin ou en après-midi pour vous donner plus d'énergie et vous sentir bien. Ensemble, nous allons mettre tout le corps en mouvement à travers des étirements et des exercices de renforcement.

Rejoignez Carolanne, physiothérapeute, chez Physio Monkey en cliquant ici !

CONSEILS

IMMOBILIER · DÉCO-BRICO · NUTRITION · PASSE-TEMPS · VOYAGE · FINANCES · DU JOUR · SANTÉ · BEAUTÉ · D'AMI · PRÉVENTION · BANCAIRES

ALEXANDRE CHAGNON, PHARMACIEN **VOUS CONSEILLE**

COMMENT TIRER LE MAXIMUM DE VOTRE RELATION AVEC VOTRE PHARMACIEN EN PÉRIODE DE PANDÉMIE ?

Découvrez un outil Internet pour trouver les meilleurs services pour vous soutenir dans vos craintes et vos angoisses causées par la pandémie.
Un site qui vous permettra de rechercher le service qui vous convient selon vos besoins et votre situation géographique :

ALEXANDRE CHAGNON VOUS EN DIT PLUS DANS CETTE VIDÉO QU'IL VOUS INVITE À VISIONNER

CLIQUEZ ICI

FAIRE DU NEUF AVEC DU VIEUX !

La récupération de matériel pour en faire des objets utiles et magnifiques : un sujet très à la mode.

SYNVAIN VOUS PROPOSE SA VERSION DES CHOSES

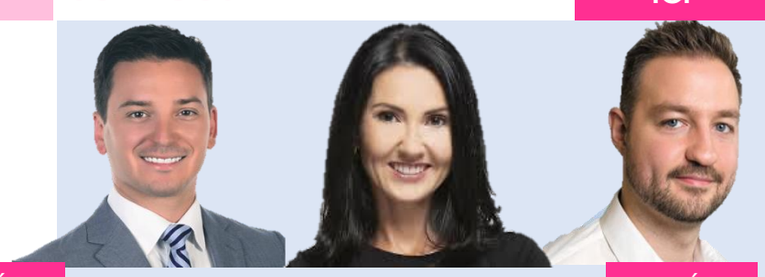
VIDÉO **CLIQUEZ ICI**

- REPAS CHAUDS aux personnes seules
- AIDE ALIMENTAIRE sacs de denrées aux familles
- POPOTE ROULANTE pour personnes âgées repas livrés à domicile

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-HYACINTHE : N'hésitez pas à faire appel à leurs services

VIDÉO **CLIQUEZ ICI**

MESSAGES D'ENCOURAGEMENT ET DE SOLIDARITÉ AU PERSONNEL DE LA SANTÉ DE NOS DÉPUTÉS



SIMON JOLIN-BARETTE Député provincial de Borduas et Ministre de l'immigration

CHANTALE SOUCY Députée provinciale de St-Hyacinthe

VIDÉO **CLIQUEZ ICI**

SIMON-PIERRE TREMBLAY, Député fédéral, Saint-Hyacinthe-Bagot

VIDÉO **CLIQUEZ ICI**

COUPON-RÉPONSE VERSION IMPRIMABLE

Fondation Honoré-Mercier

NOM: _____

ADRESSE: _____ APP: _____

VILLE: _____ PROV: _____

CODE POSTAL: _____ TEL: _____

COURRIEL: _____

JE SOUHAITE FAIRE UN DON À MON HÔPITAL DE:
____20$ ____25$ ____50$ ____100$ OU DE ____ $

JE DÉSIRE DÉDIER MON DON À
- ☐ HÔPITAL HONORÉ-MERCIER
- ☐ CENTRE ANDRÉE-PERRAULT
- ☐ CLSC DES MASKOUTAINS

PAR CHÈQUE A L'ORDRE DE FONDATION HONORÉ-MERCIER ☐

PAR CARTE DE CRÉDIT : VISA ☐ MASTERCARD ☐

CARTE: _____

TITULAIRE DE LA CARTE: _____

EXPIRATION: _____

NUMÉRO ENREGISTREMENT :101835247 RR000

BSEC19-04-2020