

CE MOIS-CI PARLONS NUTRITION



Le mois de mars est le mois de la nutrition. Nous avons souligné ce mois avec une cuisine collective toute végétarienne et bien appréciée de toutes les participantes.

Mars est également le mois de la prévention de la fraude. Il était donc naturel que l'on invite la Régie de police Memphrémagog à nous entretenir des astuces pour être attentifs aux abus potentiels contre les aînés.

On sentait déjà le printemps hâtif et ses odeurs d'eau d'érable chauffant dans les bouilloires. C'est pourquoi notre traiteur Laurel et Hardy nous a concocté un dîner de cabane à sucre pour souligner cette saison que tous les Québécois ont espoir d'accueillir au printemps.

Nous avons d'ailleurs préparé notre réminiscence cognitive en pensant à cette saison des sucres et comment on la préparait dans le temps.

ET FÊTONS PÂQUES



Mars nous préparait aussi à la fête de Pâques. C'est pourquoi nous sommes allés à l'école Montessori faire des bricolages avec les plus jeunes, tandis qu'au Centre de jour, nous avons finalisé nos projets créatifs de Pâques et décoré notre salle pour notre dîner communautaire. Pour terminer le mois, nous avons préparé une chasse aux cocos pour nos petits lapins; nos organisatrices Marie-Josée et Lisa ont eu beaucoup de plaisir avec nos participants bien malins qui cachaient les œufs pour mieux taquiner nos jeunes.





Tout le monde s'accorde à donner de plus en plus d'importance aux aliments que l'on mange avec toute cette variété qui n'était pas disponible dans les années 40-50-60 et même 70. Bien manger est un facteur de santé et d'équilibre.

Le vieillissement peut causer des défis alimentaires, car certaines maladies ou certains médicaments peuvent interférer avec l'appétit des personnes âgées, leur goût, leur capacité d'absorber des aliments ou le plaisir de manger. L'âge moyen des personnes présentant un déficit nutritionnel est de 75 ans au Canada.

La perte d'appétit chez la personne âgée provoque la dénutrition. Par ailleurs une personne dénutrie perd le goût de manger. Elle peut même favoriser l'anorexie, soit le refus de s'alimenter qui entraîne une altération de l'état général: fatigue, faiblesse et fonte musculaire, risque d'ostéoporose et de fractures, risque de chutes augmentées et mort plus précoce.

Près d'un million (979 000) de Canadiens âgés de 65 ans et plus présentent un risque nutritionnel. Les femmes y sont plus susceptibles que les hommes et les personnes de 75 ans et plus en souffrent à 36% contre 32% chez les moins de 75 ans.

On estime également que 1 cancer sur 3 pourrait être évité grâce à une bonne alimentation: cancer de la cavité buccale, de l'œsophage et de l'estomac, du colon et du rectum.

Repérer la dénutrition est donc un acte de prévention primordial chez les personnes âgées.

DÉFINITION DE DÉNUTRITION SÉVÈRE : 1 SEUL DES CRITÈRES SUFFIT

- Indice de masse corporel inférieur à 20 kg/mètre carré
- Perte de poids de 10% ou plus en 1 mois
- Perte de poids égale à ou de plus de 15% en 6 mois
- Perte de poids de 15% ou plus de son poids habituel.

La dénutrition représente un déséquilibre nutritionnel énergétique ou protéinique, provoque une diminution de la qualité de vie et une augmentation du risque de dépendance. Les personnes deviennent ainsi plus fragiles et même maigres.

AU-DELÀ DU CHOIX ALIMENTAIRE, CERTAINES RÈGLES DE BASE :

1. Manger à un rythme régulier, 3 repas par jour, sans sauter de repas;
2. Bien s'hydrater et ne pas attendre la sensation de soif, qui diminue naturellement avec l'âge : 1.5 litres d'eau ou thé, tisane, soupes, bouillons ou même café par jour;

De plus, les personnes âgées ont des besoins bien spécifiques en énergie, en protéines et en calcium, malgré qu'elles soient, pour la plupart, moins actives.

Comment structurer les repas sur la journée? Toujours viser 3 repas par jour même s'ils sont de petite portion.

COMMENT STIMULER LE DÉSIR DE S'ALIMENTER CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE?

1. Viser une alimentation **PLAISIR**;
2. Texturer les repas pour faciliter la prise alimentaire, ex : potage plutôt que soupe;
3. Éviter les aliments difficiles à mastiquer ou qui sont à risque de causer une mauvaise déglutition et d'étouffement, voire de pneumonie d'aspiration;
4. Fractionner l'apport nutritif en de multiples apports dans la journée, ce qui permettra de ne pas décourager la personne avec de trop grosses portions;
5. Enrichissez l'alimentation, car l'apport nutritionnel est accru, sans augmenter la quantité du repas;
6. Stimuler l'appétit en jouant avec les couleurs des aliments dans l'assiette;
7. Rehausser le goût des aliments avec des herbes (thym, coriandre, persil) ou épices (curry, curcuma, gingembre) ou avec des aliments aromatiques (ail, oignon, jus de citron);
8. Adapter la texture des aliments à tendre, hachée ou mixée selon l'état bucco-dentaire de la personne;
9. Éviter la lassitude liée à une nourriture sans goût.

IDÉES DE MENUS :

- 1 portion de fruit frais (ex : pomme, banane ou poire) car les fruits sont riches en vitamines, en fibres et en antioxydants qui aident au système immunitaire;
- 1 œuf cuit à la coque ou bouilli, excellente source de protéine et de vitamine D, aide à renforcer les os;
- 1 tranche de pain complet grillée, comme source de glucides et d'énergie;
- 1 petite portion de yogourt, source de calcium et de probiotiques, pour un système digestif sain;
- 1 tasse de thé ou de café riches en antioxydants.

LISTE DES ALIMENTS À ÉVITER CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE :

- Matières grasses ajoutées;
- Produits sucrés, tenter de les manger pendant le repas et non en collation;
- Limiter le sel qui peut être substitué par toutes les épices et l'herbamare, vendus dans toutes les épicereries.

Alors, à vous toutes et tous, bon appétit...

PAIN SURPRISE AUX FÈVES ROUGES

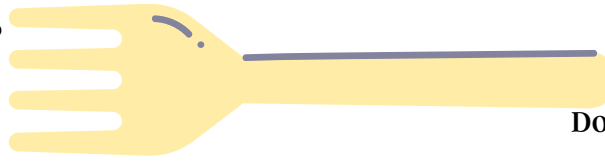
2 tasses de fèves rouges cuites
1 bte de tomates en conserve
1 tasse de quinoa cuit
3 / 4 tasse de carottes en petits dés
3 / 4 tasse de céleri coupé finement
3 / 4 Tasse d'oignons hachés
2 œufs battus
2 c. table de tamari
1 c. thé de sel
1/4 c. thé de thym
1 / 2 à 1 c. thé de basilic

- Égoutter la bte de tomates en conserve pour ne garder que les tomates;
- Égoutter les fèves si elles sont en canne;
- Verser dans un bol et incorporer tous les ingrédients;
- Étaler dans un moule à gâteau huilé et cuire à 350 F pendant 45-60 minutes;
- Servir accompagné de légumes et d'une salade ou avec la sauce.

SAUCE ESPAGNOLE

1 pot de tomates broyées
1 oignon finement émincé
1 gousse d'ail émincée
1c. table d'amarante ou de fécule de maïs
1 / 2 c. thé de sel
1 / 2 c. thé de basilic
1 / 4 c. thé d'origan
1 pincée de graines de piments forts

- Mettre dans une marmite et chauffer 5 minutes;
- Retirer un peu du liquide pour y mettre la fécule de maïs;
- Incorporer au liquide chaud et continuer à cuire 5 minutes en remuant constamment;
- Servir sur le pain de légumineuses.



SALADE DE THON A LA DISTASIO

Donne 3 portions

1 ou 2 boîtes de thon de 170 g (dans l'huile d'olive)
1 chou-fleur rôti
1 petit oignon rouge en tranches fines (facultatif)
1 grosse tomate ou 8 tomates cerises en quartier
1 / 3 Tasse de céleri ou fenouil en dés
4 c. soupe d'olives noires entières ou hachées (facultatives)
Menthe, basilic, coriandre ou persil hachés finement
Sel et poivre

VINAIGRETTE

1 1/2 c. soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin
4 c. soupe d'huile d'olive
Sel

MINI-BOUCHÉES AUX DATTES

Donne 24 petites bouchées

1 / 4 Tasse de beurre fondu
1 / 8 Tasse de cassonade
1 c. thé de vanille
1 œuf
1 / 4 tasse de yogourt nature
1 / 2 tasse de farine
3 / 4 tasse flocons d'avoine
1 / 4 tasse graines de tournesol
1 tasse de dattes coupées en morceaux
1 / 2 c. thé de soda à pâte
1 / 4 c. thé de cannelle
1 / 4 c. thé de sel

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients;
- Façonner des bouchées à l'aide d'une petite cuillère;
- Faire cuire 15 minutes à 400F dans un four réchauffé.



SALADE DE THON (suite)

- Égoutter le thon;
- Faire tremper l'oignon dans un bol d'eau glacée pour atténuer le goût;
- Dans un petit bol, fouetter le jus de citron, le sel et l'huile et émulsionner la vinaigrette;
- Mettre les tomates dans un saladier et saler légèrement;
- Ajouter l'oignon égoutté, le thon, le chou-fleur (**voir ci-bas**) et les autres ingrédients;
- Arroser avec la vinaigrette et mélanger pour imprégner les saveurs avant de servir. Poivrer au goût.

CHOU-FLEUR RÔTI

1 chou-fleur
Huile d'olive
Curcuma ou cari
Sel

- Préchauffer le four à 400F;
- Découper le chou-fleur en bouquets et enrober d'huile;
- Saler et saupoudrer de curcuma ou curry;
- Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin;
- Cuire 15-20 min en le retournant une fois à la mi-cuisson.



TOFU AU BEURRE

1 bloc de tofu ferme
3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
1/4 tasse d'amarante ou féculé de maïs
3 c. à soupe de beurre végétal
1 oignon haché finement
2 gousses d'ail ou moins
1 c. soupe de gingembre haché finement
1/2 c. thé de piment rouge en pâte
1/4 c. thé de curcuma
1/2 c. thé de graines de moutarde
1 c. thé de poudre de cari
2 c. soupe de levure alimentaire
3 c. soupe de sirop d'érable
1/2 c. thé de vinaigre de riz
1 tasse de petits pois
1 boîte en conserve de lait de coco
sel et poivre

- Couper le tofu en dés et l'enrober de féculé d'amarante. Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter la moitié des cubes de tofu et les faire revenir jusqu'à ce qu'il soient bien dorés et croustillants en les remuant de temps à autre. Égoutter sur un essuie-tout. Répéter l'opération avec l'autre moitié des cubes de tofu.
- Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter l'ail, le gingembre, le piment rouge, le curcuma, les graines de moutarde, le cari, la levure, le sirop et le vinaigre.
- Poursuivre la cuisson 2 minutes
- Ajouter le lait de coco et porter à ébullition.
- Ajouter les petits pois et le tofu.
- Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à épaississement de la sauce.
- Servir avec un riz basmati, des nouilles chinoises ou des pommes de terre et légumes.



CURRY DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

- 1 c. soupe huile d'olive
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 tasse de patates douces, coupées en cubes
3 carottes coupées en tranches
1 poivron rouge coupé en dés
1 tasse de lait de coco
1 tasse de bouillon de légumes ou poulet
1 c. thé de gingembre
1 c. thé de cumin
2 c. thé de coriandre
1 c. soupe de pâte de piment rouge
1 c. thé de sel
Poivre au goût
1 tasse de chou-fleur
3 tasses de têtes de brocoli
5 gros champignons blancs
3/4 tasse de lentilles vertes cuites ou en canne
- Dans un chaudron, faire revenir l'oignon dans l'huile, y ajouter l'ail, les patates douces, les carottes et le poivron;
 - Laisser cuire quelques minutes
 - Incorporer les liquides et les épices dans le même chaudron;
 - Laisser mijoter 10 minutes;
 - Ajouter les lentilles;
 - Ajouter finalement les légumes à cuisson rapide : brocoli, chou-fleur et champignons;
 - Poursuivre la cuisson 10 minutes.
 - Servir ce jour ou encore meilleur le lendemain.



Notre cheffe Anita,
nous a montré l'art de la cuisine végé
avec ses couleurs, saveurs et valeurs
nutritives.

Le mois de la nutrition souligné avec
brio avec une cuisine collective
toute végétarienne.

POUR LA ZOOTHÉRAPIE



Nous rencontrerons de plus en plus fréquemment FINNIGAN MacMurphy, le voici avec ses nouveaux parents et sa fière Catherine.

PAËLLA est aussi une nouvelle venue parmi nous et Lisa sera son entraîneuse au grand plaisir de tous.

Nous croyons fermement que la zoothérapie vécue au quotidien entraînera de petits miracles pour certains de nos participants.

Voyons voir...



SOLANGE, MARC, DANIELLE, et LISA ont tenu le fort pendant que Paule puis Eve-Lyne prenaient des vacances.

Marc, notre intervenant dévoué au Centre de jour, Solange, notre entraîneur, Danielle toujours présente aux exercices de danse et Lisa notre responsable créative et clown par moments.

Nos participants du mois

Notre couple du mois
Solange et Gilles



La petite vie
au Hameau!!!



La chasse aux cocos
organisée par Marie-Josée
et Lisa et les manigances
de nos participants pour
surprendre nos petits
lapins...



**Beaucoup d'entrain , de spontanéité
et des déguisements pour nous
faire rire.**

FORMATION SUR LA FRAUDE

Offerte par la Régie de police Memphrémagog



Mickaël Laroche nous a offert des Informations très bien ciblées avec le thème **“LA FRAUDE GRAND PARENT”**



ALLONS VOIR LES ENFANTS À L'ÉCOLE MONTESSORI
Le thème décidé par nos plus jeunes était celui de Pâques.



RÉMINISCENCE COGNITIVE

Sous le thème: le début du printemps, notre valise ancienne montée par Marie-Josée et Lisa recueillait bien des objets souvenirs du temps des sucres . Cette activité est toujours un beau moment d'échange et d'écoute.



TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES MALADIES DE LA MÉMOIRE SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER.

Cette formation très courue a répondu avec grande satisfaction aux gens atteints qui ont pu poser leurs questions, exprimer et clarifier certaines inquiétudes grâce aux réponses de Dre Paule

Notre centre de jour

PRÉPARONS-NOUS POUR PÂQUES AU CENTRE DE JOUR...





DANSE ET MUSIQUE
Un tout nouveau rythme
et
répertoire pour délier nos
jambes, grâce à notre
souriante accordéoniste
FRANCINE PATENAUDE


Le yoga de la bienveillance et la partie détente ou... dodo??



Pour venir bouger, danser, marcher ou s'étirer...

À chacun son rythme!





Un autre excellent dîner
aux saveurs de la cabane à
sucre,
Merci Laurel et Hardy!

Nous avons récolté 64\$ de vos
généreux dons pendant le
dîner.
Merci de votre soutien.

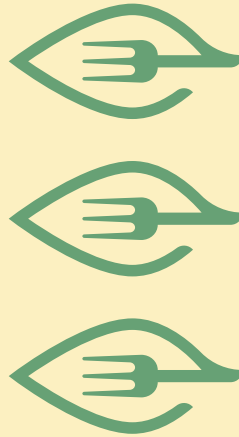
Richard a eu la bonne et
généreuse idée de partager
son digestif.



metro
PLUS
Marché Plouffe

LAITERIE DE
Coaticook Ltée

LA PİNTE



Comme vous avez pu le constater, le traiteur Laurel et Hardy est devenu notre traiteur et partenaire officiel du Hameau des Cultures. Nous remercions Benoit, son propriétaire, de sa très grande générosité.



Depuis le retour de la relâche, Catherine, notre art thérapeute est également présente les lundis pour des rencontres individuelles et pour la supervision des projets créatifs.



Marie-Josée, stagiaire en éducation spécialisée poursuit avec nous jusqu'à la mi-mai et est maintenant très à l'aise avec les participants.

À vos agendas



Diane Plante nous revient les 5 et 26 avril pour...
"APPRIVOISER LA COLÈRE"

DÎNER COMMUNAUTAIRE
et groupe folklorique
LES DANSEUX
le vendredi 19 avril

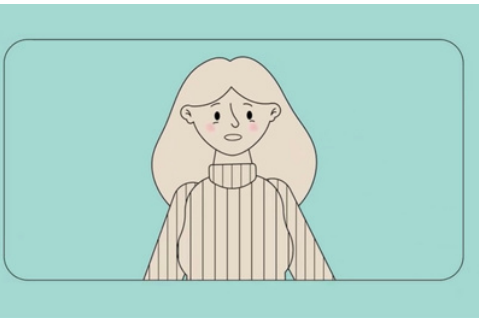


FORMATION EDIE
mardi le 30 Avril pm





<https://www.lapresse.ca/contexte/pour-une-revolution-par-la-marche/2024-02-25/sante-publique/une-revolution-par-la-marche.php>



📍 Québec

Vidéo - Vivre avec un trouble neurocognitif, qu'est-ce que ça signifie?

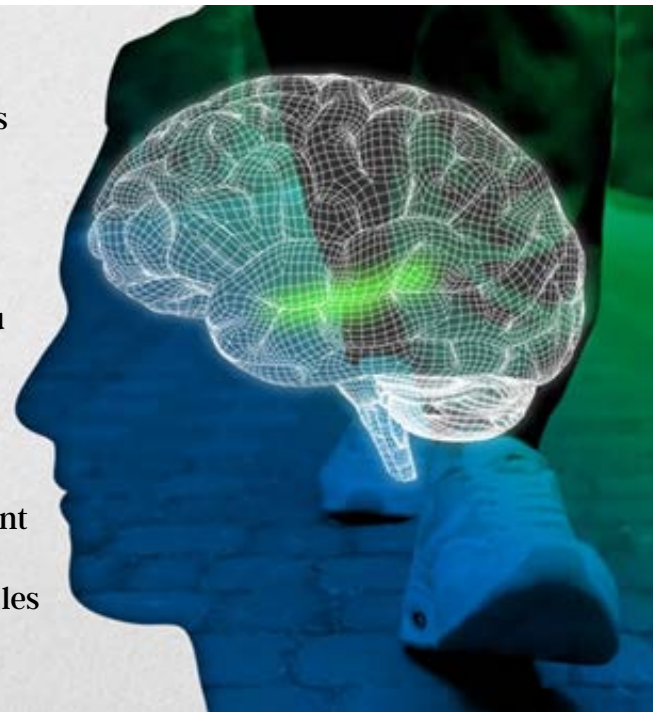
Juin, 2023

Réalisée dans le cadre du projet CADAAPAC, cette capsule a pour but de sensibiliser la population à la réalité que vivent les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif afin que celles-ci se sentent plus incluses et utiles dans la communauté.

Pour améliorer sa santé cardio-respiratoire, sa mémoire et ses capacités cognitives, il suffit de marcher.

Avec une population vieillissante et un réseau de la santé débordé, le Québec est mûr pour une révolution par la marche, croient des experts, qui se demandent bien pourquoi le gouvernement se traîne les pieds.

www.lapresse.ca



Pour éviter les fraudes

[Les aînés et la protection contre l'exploitation et les abus | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](#)
[Abus financier envers un aîné : comment dénoncer | Protecteur du citoyen](#)



Notre planète no. 2
d'André Desjardins

Galerie **ROCCIA**

Là où l'art
prend tout son sens.

La Galerie ROCCIA est fière de soutenir la mission du
HAMEAU DES CULTURES

Galerie ROCCIA
25 rue Ste-Catherine, Magog - 514-998-1601
info@galerieroccia.com www.galerieroccia.com



**PRÉSENT
pour vous !**

FIER PARTENAIRE

GILLES BÉLANGER
DÉPUTÉ D'ORFORD
ADJOINT PARLEMENTAIRE AU MINISTRE DES FINANCES
(volet Connectivité et Projets Spéciaux)

819 847-3911
gilles.belanger.ORFO@assnat.qc.ca



Hon.
Pascale St-Onge
Députée de Brome—Missisquoi M.P.

301-145, rue Sherbrooke
Cowansville, QC, J2K 1N9
pascale.st-onges@parl.gc.ca
450 263-5026



NOTAIRES

GÉRIN
POMERLEAU
CRÉPEAU inc.

