

JOURNAL

Le Rendez-vous

LE PARTAGE

LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

PRENDRE SOIN DE SOI

LE POT DE GRATITUDE

LES BIENFAITS DES
BOISSONS CHAUDES

L'AMOUR DE SOI

CHRONIQUE DU PHARMACIEN :
AUTO-MÉDICATION ET PRODUITS
NATURELS



CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.



$$1 + 1 = 2$$

**LE BONHEUR AMÈNE À
SE DOUBLER QUAND
ON LE PARTAGE.**

À l'approche des fêtes, nos pensées se tournent vers les personnes seules. La solitude n'est jamais le compagnon idéal. Mais rappelez-vous : 1 et 1 font 2. Une petite équation toute simple, ayant pourtant beaucoup d'impact. Elle peut créer chaleur, amitié, amour et bonheur. Et de ces douceurs, il n'y en a jamais trop !

Chacun et chacune d'entre nous peut faire partie de cette belle équation. Comment ? En tendant la main, en partageant un sourire, en créant des moments qui réchauffent le cœur et brisent la solitude. C'est une invitation à redécouvrir la magie du partage.

Allons vers l'autre, créons des liens et, ensemble, goûtons au bonheur que l'amour et la bienveillance peuvent apporter. Parce que « **Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage** » - Albert Schweitzer.



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

INSPIRÉ DU LIVRE DE GARY CHAPMAN



Chaque culture a sa langue et ses codes sociaux propres. Il en va de même en couple, en famille, entre frères & sœurs, avec les amis ou les voisins.

Quand nous comprenons le langage de l'autre, nous développons une plus grande complicité et une meilleure communication. Quels sont donc ces 5 manières de dire « je t'aime » à l'autre ?



LES CADEAUX

Ce langage peut s'exprimer simplement, sans coûter trop cher. C'est la marque d'attention qui compte; offrir un objet, une fleur cueillit sur le bord du chemin, une pomme enveloppée dans un joli papier... Soyez créatif !



LES PAROLES VALORISANTES



Quelquefois dire « je t'aime » peut être compliqué, alors dire des qualités c'est plus facile. Être reconnaissant, remercier l'autre, lui dire que vous l'appréciez, écrire un petit mot gentil, etc.

Saviez-vous qu'il faut au moins 4 mots de gratitude pour effacer un mot de « platitude ».

LE TOUCHER PHYSIQUE



Ici, il est important de respecter le consentement. Toutefois, une main dans les cheveux, une main sur l'épaule, un câlin, un bisou sur la joue font beaucoup de bien.

Ces actions d'affection réconfortent et renforcent le sentiment d'attachement et de sécurité. Soyez à l'écoute et entamez un geste en douceur !

RENDRE DES SERVICES



Certaines personnes expriment leur amour dans l'action. Par exemple, laver l'auto, faire le repas, ramasser les feuilles, pelleter la neige, repasser le linge, ouvrir la porte

LES TEMPS DE QUALITÉ



Dans ce langage, on prend le temps. Le temps devient le présent, celui d'être avec l'autre, de prendre un café en sa compagnie, de prendre une marche...

ET VOUS, COMMENT COMMUNIQUEZ-VOUS VOTRE AMOUR ?



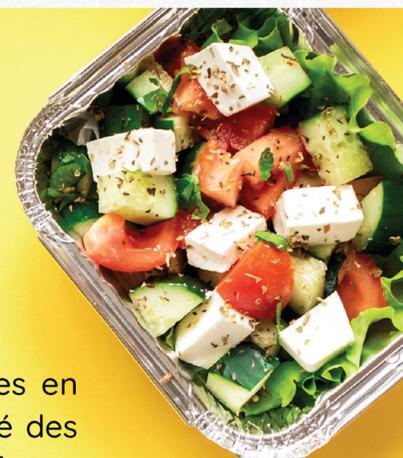
POPOTE
MONTCALM

Partagez un dîner ou un souper avec quelqu'un, grâce à la popote congelée du CAB !

Plusieurs soupes, plats principaux et desserts congelés sont disponibles en portion individuelle, et à prix réduit. Appelez pour vérifier la disponibilité des plats et faire préparer votre commande. Soupe minestrone, boeuf aux carottes, fusilli au poulet, pouding chômeur et plus encore.



450 839-3118 poste 0 Laissez un message vocal avec vos coordonnées.





LE POT DE GRATITUDE

Quand j'étais enfant, je trouvais que le temps des fêtes était redondant. Toujours le même repas, les mêmes personnes et les mêmes traditions; mais en grandissant, ces moments cessèrent d'exister et je me rendis compte de leur valeur.

Nous avons mille et une bonnes raisons de nous plaindre, mais il est plus difficile de se réjouir et d'apprécier ce que l'on a. Je vous invite donc, durant cette fin d'année, à faire un bilan... des moments de gratitude que nous avons vécus. La gratitude c'est dire MERCI ! C'est ouvrir les yeux aux merveilles qui nous entourent. C'est apprécier nos proches pour ce qu'ils sont.

Voici le début de ma liste :

- Les nombreux levés de soleil observés le matin;
- Les moments de bonheur à jouer avec mon chien;
- Mon neveu qui vient de naître;

Pourquoi ne pas les écrire et les mettre dans un Pot de Gratitude ... à partager avec notre entourage... sans modération !

MIEUX VAUT PRÉVENIR

OseParlerDuSuicide.com



Semaine
de prévention
du suicide

du 2 au 8 février
2025

Si vous vivez un moment de crise nous vous invitons à rejoindre la ligne
1 866 APPELLE (277-3553) ou les services du 811 option 2.

PEU IMPORTE LA RAISON, VOUS POUVEZ AVOIR ACCÈS À DE L'ÉCOUTE CONFIDENTIELLE, BIENVEILLANTE ET SANS JUGEMENT !



Centre d'écoute, de référencement anonyme, gratuit. Ouvert de 10h à 22h; toute l'année; même durant les fêtes.

1 877 353-2460



**écoute
entraide**
Brisons l'isolement.

Vous traversez une période difficile, angoissante ou éprouvante ? Gratuit. Ouvert 7 jours sur 7, de 8 h à 22 h.

Sans frais : 1 855 365-4463



UNE CHALEUR À DÉLECTER !

Avec les temps froids qui cognent à nos portes, il n'y a rien de plus réconfortant qu'une petite boisson chaude à délecter. Que ce soit seul ou partagé, cela peut être un moment chaleureux où l'on se laisse envelopper par la chaleur et les arômes de notre breuvage préféré. D'une tasse de café, à un thé épicé ou un bon chocolat chaud, chacun à son classique bien à lui.

Cela peut être aussi un bouillon de légumes ou une simple tasse d'eau chaude. L'important, c'est d'y trouver le plaisir de le savourer!

On peut aussi s'amuser à revisiter nos recettes pour y ajouter une touche de nouveau. Une soupe originale, une nouvelle recette de thé ou un café avec des arômes ou des épices différentes. Laisser le plaisir et la créativité s'arrimer. Cela peut être aussi une belle occasion de partager ce moment avec une autre personne.

Se faire une boisson chaude est un geste simple. Accompagner le tout d'une couverture, d'un livre, d'une musique ou d'un film, c'est un moment agréable et qu'on peut répéter autant de fois que l'on veut.

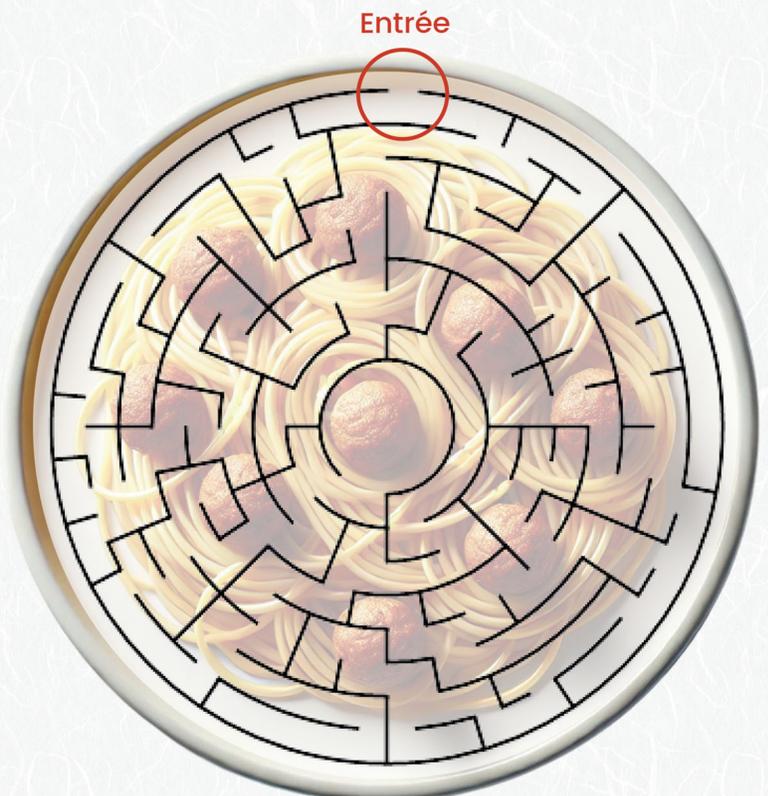
JEU : LABYRINTHE

Le 17 janvier, c'est la Journée internationale de la cuisine italienne. Célébrez les saveurs de l'Italie avec ce labyrinthe thématique !

Votre mission : retrouvez la boulette de viande au centre du plat de spaghettis.

Parviendrez-vous à relever ce défi gourmand ?

Buon appetito !



S'OFFRIR L'AMOUR DE SOI EN CADEAU

PAR NATHALIE CHAMPOUX

En ce temps de l'année où l'on parle beaucoup d'amour, qu'en est-il de l'amour pour vous-même? De l'égoïsme direz-vous? He bien non! S'aimer soi-même est le chemin le plus sûr de recevoir de l'amour. Lorsque notre cœur est rempli d'amour, il peut le répandre autour de lui.

Mais c'est quoi s'aimer? C'est être bienveillant avec soi-même, s'accepter dans toutes nos facettes et aimer ce que l'on voit. C'est agir avec nous-mêmes comme on le ferait avec une vieille amie, avec douceur et indulgence. C'est se pardonner ses erreurs en sachant que l'on fera mieux. C'est écouter ses besoins, le besoin d'être entouré, de se divertir, de se reposer.

L'amour de soi est tous ces petits gestes, que l'on pose envers nous, déguster un bon café ou un thé en après-midi, juste parce qu'on a envie. Dire oui à quelqu'un quand on en a envie et dire non aussi quand ça ne nous tente pas.

**« LA PLUS GRANDE
HISTOIRE D'AMOUR VOUS
PUISSIEZ VIVRE EST CELLE
QUE VOUS AVEZ AVEC
VOUS-MÊME. »**

- OSCAR WILDE



ACROSTICHE
inventez votre acrostiche

P _____
A _____
R _____
T _____
A _____
G _____
E _____





CHRONIQUE DU PHARMACIEN

COMBINER MÉDICAMENTS ET PRODUITS NATURELS, EST-CE VRAIMENT SANS DANGER?

PAR JEAN-FRANÇOIS LAFRANCE, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE FAMILIPRIX 

Selon Santé Canada, près de 50 % de la population canadienne consomme des produits de santé naturels. Les produits naturels sont généralement sans danger et peuvent apporter des bienfaits pour la santé lorsqu'ils sont consommés selon les recommandations du fabricant. Cependant, les consommateurs doivent tout de même rester vigilants et faire preuve de prudence lorsqu'il est question de combiner plusieurs produits naturels ou médicaments en même temps. En effet, les produits naturels et les médicaments traditionnels peuvent interagir entre eux, ce qui pourrait entraîner des effets indésirables, voire, des effets toxiques.

Qu'est-ce qu'une interaction? Une interaction survient lorsque les effets d'un produit viennent bloquer ou encore, stimuler les effets d'un autre produit. Prenons cet exemple : Mme Dubois prend de la warfarine (Coumadin®). La warfarine est un anticoagulant, ce qui veut dire qu'il agit pour éclaircir le sang. On l'utilise pour diminuer le risque de formation d'un caillot dans le sang. Avec la warfarine, même une légère modification de la dose peut grandement affecter l'effet du médicament. Si un produit naturel augmente l'effet de la warfarine, Mme Debois pourrait

subir des saignements excessifs, car son sang ne coagulerait plus assez. Cependant, si le produit diminue l'effet de la warfarine, Mme Dubois pourrait au contraire être plus à risque d'un caillot sanguin car son sang ne serait pas assez éclairci.

Les interactions entre les produits naturels et les médicaments peuvent entraîner des effets indésirables bénins comme des maux de tête et bien des troubles digestifs ou encore présenter des conséquences qui peuvent être plus graves comme une perte de maîtrise du taux de sucre dans le sang chez un diabétique. Il importe donc d'évaluer les risques et les bénéfices potentiels pour la santé avant de prendre un produit naturel.

Les produits naturels devraient être traités au même titre que les médicaments traditionnels. **Avant de commencer un traitement par un produit naturel, consultez toujours votre pharmacien.** Il pourra vérifier avec vous s'il existe une interaction avec vos médicaments réguliers et le produit naturel que vous désirez prendre. N'oubliez pas que votre pharmacien est un « expert du médicament ». N'hésitez pas à le consulter, il saura répondre à vos questions!

MERCI À

ROBERT FAUCHER
SUZANNE BINETTE
ET LOUISE MARSOLAI
POUR LEUR CONTRIBUTION
À LA DISTRIBUTION DU
JOURNAL.

DEVENEZ MEMBRE

RECEVEZ LE JOURNAL
PAR LA POSTE !

CONTACTEZ-NOUS!



Joyeux Noël

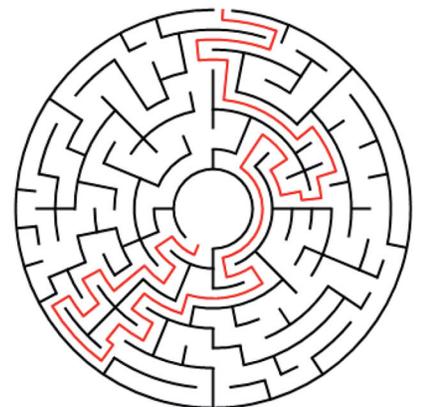
FERMETURE POUR LES FÊTES

LE CAB MONTCALM SERA FERMÉ DU
21 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER INCLUSIVEMENT.

COORDONNÉES

- 27, RUE SAINT-LOUIS, SAINT-ESPRIT
- TÉLÉPHONE : 450 839-3118
- SANS FRAIS : 1 888 839-3440
- WWW.CABMONTCALM.COM
- LEQUIPE@CABMONTCALM.COM

E ntraide
G aité
A mitié
T endresse
R econnaissance
A mour
P atience
EXEMPLE D'ACROSTICHE



RÉPONSES DES JEUX