



**Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille
et le bonheur se cultive.**

- Bouddha

Les plaisirs...

En quoi, l'eau, le soleil, l'air, la danse... peuvent-ils être les meilleurs remèdes, les meilleurs médecins ? C'est qu'il y a un ingrédient extraordinaire qui se cache derrière chacune de ses actions... Eh oui ! Il s'agit du plaisir, celui que nous mettons aux oubliettes, car pour notre survie, notre cerveau nous amène à identifier les dangers qui apportent parfois un lot de souffrance, de peur, etc. Cet été, nous vous lançons le défi de déjouer votre cerveau en modifiant votre état d'esprit et d'être proactif afin de créer quotidiennement des moments remplis de plaisirs et de joie.

Les 12 meilleurs médecins



Soleil



Eau



Air



Pensée positive



Repos



Danse



Méditation



Rire



Nature



Alimentation
équilibrée



Amour



Exercice

Comment y arriver?

Choisissez une à trois actions par jour parmi les 12 meilleurs médecins. S'imprégner de ce qui est bon pendant 30 secondes 5 à 10 fois par jour (selon le docteur Rick Hanson).

Activer

Repérez ou créez une sensation agréable (marcher et sentir le vent sur son visage).

Enrichir

Restez avec la sensation et la savourez en portant toute votre attention sur elle. (Le contact est-il doux ou fort, chaud ou froid ?)

Absorber

Sentez cette sensation agréable pénétrer en vous partout dans votre corps (s'en imprégner).

Profitez des activités que vous propose *Le Rendez-vous* pour goûter aux plaisirs avec votre cœur, et voir la joie se déployer en vous et autour de vous. Suivez les traces du bonheur et de la gratitude.

L'équipe du CAB Montcalm



Ce journal a été réalisé grâce au soutien du député de Rousseau, Louis-Charles Thouin.



Idées de sorties et adresses à découvrir



Profitez des belles journées d'été pour visiter la MRC Montcalm. Découvrez un élément nouveau dans chacune des municipalités que ce soit la faune, la flore, les produits du terroir, les artisans, les parcs, etc. Voici quelques suggestions :

Sentiers pédestres



Beauréal réserve naturelle Ste-Julienne

10 kilomètres de sentiers pédestres entretenus. Splendides points de vue, aires de pique-nique et toilettes sèches à l'accueil.

2777A, chemin McGill, Ste-Julienne, 514 992-3886



Parc récréotouristique St-Lin Laurentides

Panneaux d'interprétation, sentiers pédestres, passerelles de bois, stations d'observation et aires de repos. Entrée gratuite.

100, rue du commerce, St-Lin-Laurentides, 450 439-3130



Ski Fonneux St-Roch-de-l'Achigan

Sentiers pédestres, de ski de fond, de raquette et de vélo à roues surdimensionnées. Stationnement au 263, rue Armand-Majeau.

Auto-cueillette



Ferme Perron

Autocueillette de fraise
2477, rang St-Jacques
St-Jacques, J0K 2R0
450 839-6706



Ferme Mathieu Lavoie

Autocueillette de citrouille et courges
61, rue Ricard
St-Alexis, J0K 1T0
450 803-0331



Ferme Jean-Luc Leblanc

Autocueillette de fraise
1475, chemin Bas de l'église sud
St-Jacques
450 839-2956



Chouette !

Parcours d'Art en milieu rural pour découvrir l'identité de notre MRC



STE-JULIENNE
L'Exposition agricole



STE-JULIENNE
Figure de Proue



STE-JULIENNE
Tissé-serré



ST-ESPRIT
Souffle fertile



Mots débrouillés

Complétez les mots à l'aide des indices et des lettres. Puis, encerclez les mots dans la grille plus bas. Formez le mot débrouillé avec les lettres restantes de la grille.



- | | | |
|----------------------------|------------|---------------------|
| 1. Indigène | ABEEGINOR | A ___ R ___ E ___ |
| 2. Collage | ACDEEEHNR | A ___ E ___ N ___ |
| 3. Pays européen | AAEEGLLMN | A ___ E ___ G ___ |
| 4. Agglutinine | ACINOPRST | A ___ I ___ R ___ |
| 5. Qui resserre les tissus | AEGINNRSTT | A ___ R ___ G ___ T |
| 6. Voie de communication | AEOORTTUU | A ___ O ___ U ___ |
| 7. Bonheur parfait | ABDEEITTU | B ___ T ___ U ___ |
| 8. Taille | CEEINRTU | C ___ N ___ R ___ |
| 9. Disette | AEFIMN | F ___ I ___ |
| 10. Changement | ACFLNNTUU | F ___ C ___ A ___ |
| 11. Ensemble de lecteurs | ACELORTT | L ___ T ___ A ___ |
| 12. Chat domestique mâle | AMOTU | M ___ O ___ |
| 13. Liste de lauréats | AAELMPRS | P ___ M ___ E ___ |
| 14. Pays africain | AADNRW | R ___ N ___ |
| 15. Domaine d'activité | EEHPRS | S ___ E ___ |
| 16. Pays asiatique | AAINTW | T ___ W ___ |
| 17. Tarte à la viande | EEIORRTTU | T ___ R ___ E ___ |
| 18. Pays sud-américain | AGRUUUU | U ___ G ___ Y |
| 19. Objet | EILNSSTU | U ___ E ___ I ___ |
| 20. Rouge vif | EILLMNORV | V ___ M ___ L ___ |

Sorbet express à la mangue

4 tasses de mangue en cube surgelée et décongelée légèrement

½ tasse de sucre

1c. à soupe de citron

1 tasse de yogourt nature

Préparation :

Au robot culinaire, réduire la mangue en purée, avec le sucre et le jus de citron.

Ajouter le yogourt et bien mélanger.

Verser le tout dans un contenant hermétique et le congeler environ 2 heures.

Faire des boules et servir dans des coupes glacées.

A	U	T	O	R	O	U	T	E	U	A	E
B	S	F	A	M	I	N	E	S	S	L	R
O	F	T	E	R	E	H	P	S	T	L	E
R	V	L	R	J	O	R	A	E	E	E	I
I	E	E	U	I	O	T	D	C	N	M	T
G	R	I	R	C	N	U	C	U	S	A	R
E	U	W	I	M	T	G	R	E	I	G	U
N	T	T	A	I	I	U	E	W	L	N	O
E	N	N	T	N	G	L	A	N	E	E	T
A	I	A	T	U	D	N	L	N	T	H	A
S	E	R	A	M	L	A	P	O	T	E	M
B	C	Y	A	D	H	E	R	E	N	C	E

Mot débrouillé : _____

Indice : Fleur



Source : Mots débrouillés, collection Café, Louis-Luc Beaudoin

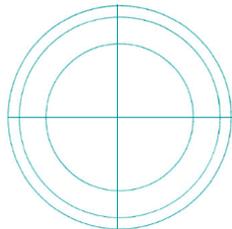
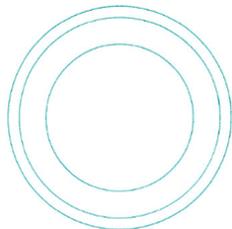


Le fabuleux mandala



Le mandala signifie simplement cercle ou forme circulaire en sanskrit, nommé aussi cercle sacré, ou cercle magique. Il symbolise le centre, l'unité, la totalité. Le cercle se retrouve partout, de la plus petite cellule de notre corps jusqu'à notre belle planète. Les nids d'oiseaux, les rosaces d'église, la lune et le soleil sont autant d'exemples qu'il est partout, dans la nature et dans nos vies.

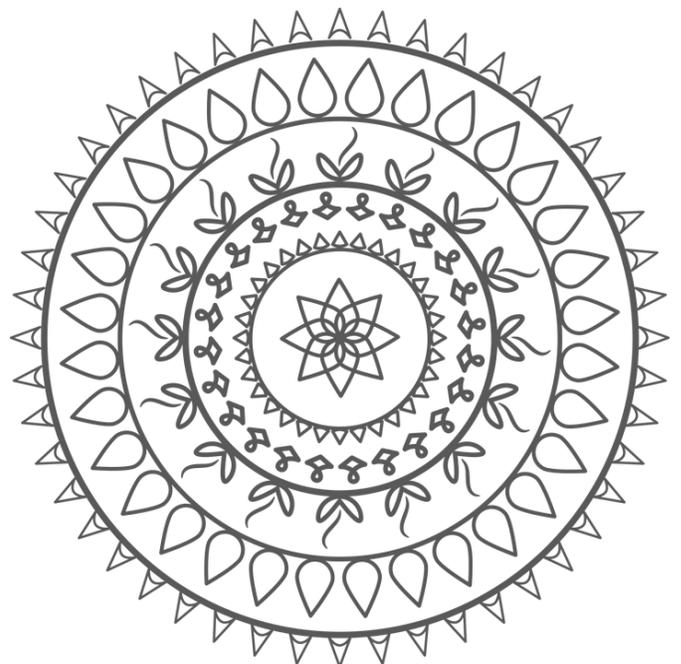
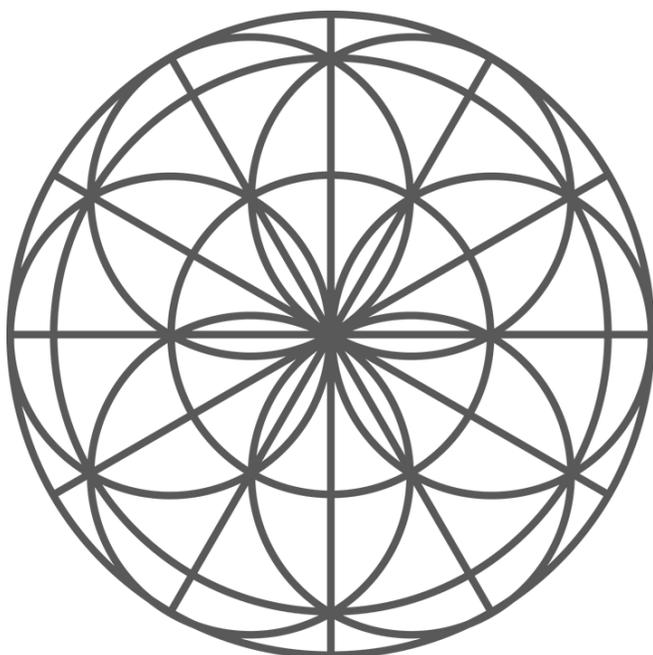
Ses effets thérapeutiques sont multiples. Le cercle amène le calme, aide à se recentrer, se concentrer, diminue le stress, favorise le lâcher-prise et nous ramène dans le moment présent. C'est un beau passe-temps. Il existe de plus en plus de livres de coloriage pour adulte, soit des mandalas ou des dessins zen. De plus, vous pouvez créer vos propres mandalas, vous trouverez ci-dessous deux méthodes.



Comment créer son mandala avec une structure organisée

Sur une feuille blanche, créez une base de mandala en dessinant des cercles de différentes grandeurs. Par exemple, vous pouvez utiliser une grande assiette, une soucoupe, un verre, un dé à coudre ou autre objet ! Utilisez un crayon à mine ou avec une couleur pâle pour avoir la liberté de jouer avec les bordures et les couleurs par la suite.

Avec une règle ou à main levée, séparez le cercle en 4 ou 8 sections de même grandeur. Tracez votre centre, et à partir de ce point, dessinez des formes géométriques, des fleurs ou autres formes en répétant les séquences. Ajoutez de la couleur selon vos envies du moment !





Mandala avec dessin spontané

Sortez le matériel que vous avez et que vous aimez : feutre, gouache, pastel, etc. Sur une feuille, tracez un cercle à main levée ou en vous aidant d'un modèle.

Fermez les yeux et prenez une grande respiration. Pensez à votre centre et prenez le temps de laisser émerger une forme, une ligne ou une couleur. Tracez cette ligne, forme ou couleur au centre de votre mandala. Une fois terminé, vous pouvez refaire le même processus pour voir ce qui émerge et ce qui viendra compléter votre mandala. L'important n'est pas la beauté du dessin, mais le plaisir et la satisfaction que vous prendrez à le faire.

Une fois terminé, prenez le temps de bien regarder votre mandala et donnez-lui un titre. Imaginez que vous êtes le mandala et complétez les phrases suivantes :

- Mes formes sont ...
- Mon centre est ...
- Mes couleurs sont ...
- Mon mouvement est ...



- Complétez avec :
- L'impression générale qui se dégage de mon mandala est ...
 - Je remarque que
 - Si je voulais changer quelque chose de toi, c'est ...
 - Ce qui me surprend, c'est ...

Relisez attentivement les phrases, comme si elles vous décrivaient en ce moment... Et si vous en avez envie, écrivez un poème en hommage à votre mandala.

Charivari Les vacances et les plaisirs d'été !

Placez les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot cherché.

1. yogaves _____
2. alpeg _____
3. sipinec _____
4. poser _____
5. endetté _____
6. flog _____
7. napquète _____
8. chêp _____
9. panicgm _____
10. tacon _____
11. ecrabeub _____
12. tictetylec _____
13. liselo _____
14. ganbadie _____
15. zenbarog _____
16. nidrageaj _____
17. furels _____
18. bondmatin _____
19. siverti _____
20. crameh _____

Choix de réponses :

- | | |
|------------|-----------|
| Badminton | Jardinage |
| Baignade | Marche |
| Barbecue | Pêche |
| Bicyclette | Pétanque |
| Bronzage | Piscine |
| Camping | Plage |
| Canot | Repos |
| Détente | Soleil |
| Fleurs | Visiter |
| Golf | Voyages |

Merci à Georgette
Bellavance pour le jeu !



Salades rafraîchissantes



Laissez aller votre imagination et votre créativité !
Testez ces délicieuses salades d'été.

Betterave en dés + feta + pamplemousse rose -> en verrine

Mangue + tomate + coriandre -> vinaigre balsamique + sel & poivre

Tomate + concombre + avocat -> vinaigre balsamique + sel & poivre

Tomate + bocconcini + basilic -> sur un cure-dent

Crevette + tomate + coriandre + échalote française -> huile + citron/lime + quelques gouttes de sauce soya

Haricot vert + tomate cerise + basilic -> jus de citron + crème + miel



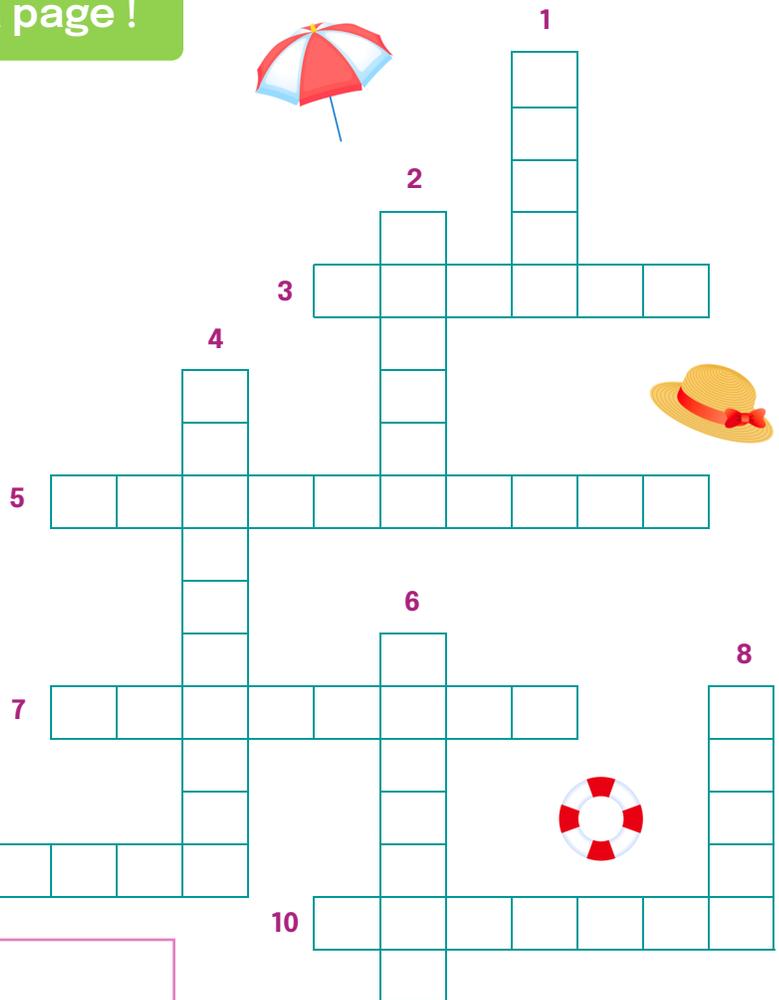
Mots entrecroisés – Allons à la page !

Vertical

1. On en trouve sur les plages et il est très difficile de s'en débarrasser.
2. On en trouve dans le fond de l'eau, de toutes sortes de couleurs, et ils forment des récifs.
4. Un repas préparé pour manger en plein air.
6. On l'utilise pour se protéger du soleil, mais attention à ce qu'il ne s'envole pas!
8. Elle est couverte de sable et bordée par de l'eau.

Horizontal

3. On met de la crème solaire pour s'en protéger.
5. On en collectionne lorsqu'on va à la plage. Quand on l'écoute, on peut entendre la mer.
7. Une activité qu'on fait à la plage, dans l'eau.
9. On l'utilise pour s'installer confortablement sur le sable, et pour s'essuyer en sortant de l'eau.
10. Elle vole au-dessus des plages et est constamment à la recherche de nourriture.



Liste de mots

Baignade	Corail	Parasol	Plage	Serviette
Coquillage	Mouette	Pique-nique	Sable	Soleil

Source: CDS (concept du sablier) boutique



SYL-LA-BRIQUES

Thème : Insectes

Sept mots relatifs au thème ont été scindés en briques de deux ou trois lettres. Trouvez les mots correspondant aux indices fournis et reconstruisez-les en utilisant **une seule fois chacune des briques**.

1. On lui envie sa taille _____
2. Chanteuse _____
3. On la reconnaît à ses points noirs _____
4. Demoiselle _____
5. Suceur de sang _____
6. Il ronge le bois _____
7. Grande sauteuse, cousine du criquet _____

Extrait du livre : Cerveaux actifs - Le grand livre 285 jeux stimulants !, Gilles Bergeron, page 20.

	MOU	NEL	
ALE	BEL	GUÊ	CI
COC	LLE	LE	CIG
LI	QUE	MI	LU
RE	STI	TER	PE
LE	TE	UTE	SA



Projet Alliés dans nos créations

Voici quelques belles créations que nous avons reçues ! De l'imagination à profusion, des techniques variées, des idées originales où chaque personne développe une image qui lui ressemble. C'est un plaisir de découvrir toutes ces œuvres ! Vous avez envie de participer ? Il nous reste quelques cœurs, quelques moppettes et une nouvelle activité « poésie de grange » débutera en juin. De plus, trois nouvelles activités dirigées auront lieu à l'automne. Un deuxième volet « La mosaïque des passions » sera déployée à compter de septembre. Surveillez la page Facebook ou le site web du CAB pour tout savoir. **Pour plus d'informations ou pour vous inscrire :** 450-916-1104 ou le 450-839-3118 poste 232.

Réponses des jeux

Mots débrouillés : 1. Aborigène 2. Adhèrence 3. Allemagne 4. Anticorps 5. Astringent 6. Autoroute 7. Beattude 8. Ceinture 9. Famine 10. Fluctuant 11. Lectorat 12. Matou 13. Palmars 14. Rwanda 15. Sphère 16. Taiwan 17. Tourtière 18. Uruguay 19. Ustensile 20. Vermillon **Mot débrouillé : Jacinthe.**

Charvari : 1. Voyages 2. Plage 3. Piscine 4. Repos 5. Détente 6. Golf 7. Pétanque 8. Pêche 9. Camping 10. Canot 11. Barbecue 12. Bicyclette 13. Soleil 14. Baignade 15. Bronzage 16. Jardinage 17. Fleurs 18. Badminton 19. Visiter 20. Marche

Mots entrecroisés :

1. Sable 2. Corail 3. Soleil 4. Pique-nique 5. Coquillage 6. Parasol 7. Baignade 8. Plage 9. Serviette 10. Mouette 11. Guêpe 12. Cigale 13. Coccinelle 14. Libellule 15. Moustique 16. Termite 17. Sauterelle



Chronique de la pharmacienne : les coups de chaleur



Avec les récents assouplissements des mesures sanitaires et l'arrivée de l'été, les occasions de sortir profiter du beau temps ne manquent pas. Il est cependant important de bien se protéger contre la chaleur et le soleil, puisqu'un abus de ceux-ci peut mener à ce que l'on appelle communément un coup de chaleur.

Notre corps possède divers mécanismes de régulation de la chaleur lui permettant de maintenir une température autour de 37°C. Le coup de chaleur survient lorsque la température interne augmente trop rapidement et dépasse les 40°C. Les symptômes possibles sont les suivants : peau rouge, très chaude et sèche, aucune transpiration, violant mal de tête, confusion, étourdissements, convulsions et perte de connaissance. Avant de ressentir ces symptômes, il est possible que vous ayez très soif, que vous respiriez plus rapidement et que vous souffriez de nausées ou de crampes musculaires.

Puisque le coup de chaleur est une condition médicale grave, la première chose à faire est d'appeler le 911. En attendant l'arrivée des secours, vous devriez amener la victime dans un endroit frais et aéré pour tenter de la refroidir et de la réhydrater. Vous pouvez l'asperger d'eau froide, pulvériser une brume sur sa peau, la couvrir d'un drap humide, etc. Si la personne est consciente, faites-lui boire de l'eau. Sinon, couchez-la sur le côté en attendant une assistance médicale.

Afin de prévenir qu'une telle situation se produise, voici quelques conseils à suivre :

- Limitez votre exposition aux rayons du soleil entre 12h00 et 15h00.
- Restez, autant que possible, dans des endroits frais, à l'ombre et bien aérés.
- Portez des vêtements amples et légers.
- Assurez-vous de boire de l'eau en quantité suffisante pour prévenir la déshydratation (au moins 6 à 8 verres par jour, à moins d'avoir une restriction liquidienne). N'attendez pas d'avoir soif avant de boire.
- Ne faites pas d'exercice lorsque la température est très élevée ou humide.
- Évitez l'alcool et la caféine.
- Reposez-vous.

Finalement, il est important de savoir que divers facteurs augmentent vos risques de souffrir d'un coup de chaleur, comme l'âge avancé, l'obésité, la maladie de Parkinson, un diabète mal contrôlé, la consommation d'alcool et également la prise de médicaments (ex. : certains médicaments pour le cœur et pour l'humeur).

Pour toutes questions ou inquiétudes en lien avec votre médication et les coups de chaleur, n'hésitez pas à contacter votre pharmacien. Il se fera un plaisir de vous écouter, de répondre à vos interrogations et de vous conseiller, afin que vous puissiez profiter pleinement de votre été ensoleillé.



Par Marie-Louise Collette
Pharmacienne aux Familiprix Ste-Julienne et St-Lin-Laurentides

Centre d'action bénévole de Montcalm

450 839-3118 - 1 888 839-3440 - 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0
www.facebook.com/CABMontcalm - www.cabmontcalm.com
Contactez-nous pour vous abonner et recevoir le journal par la poste !