

Édition hiver-Printemps 2020



Ça va bien aller ...

Bonjour à tous,

C'est confiné que ce journal va vous trouver aujourd'hui ! J'espère que vous avez chacun trouvé votre routine et un nouveau fonctionnement réconfortant compte tenu de cette situation exceptionnelle.

On lit partout " Ça va bien aller ", c'est une phrase qui se veut rassurante pour les enfants et qui peut aussi fonctionner pour les grands, mais je sais que pour certains ça ne va pas fort et la perspective que ça aille bien reste floue. C'est une période particulièrement propice à l'angoisse, au stress, et autres joies de l'esprit, les émotions sont exacerbées sans que l'on en comprenne la cause...mais quiconque est déjà tombé sur loft story ou occupation double sait que ça n'est pas toujours une bonne idée d'enfermer des gens. Alors quoi qu'il en soit soyez indulgent envers vous-même, chacun vit les choses comme il le peut, nous n'avons pas tous les mêmes conditions de quarantaine, nous n'avons pas tous les mêmes bagages au départ. À l'heure de l'omniprésence des réseaux sociaux, ne vous comparez surtout pas, accueillez vos émotions comme elles viennent et entourez-vous, pas uniquement de la famille ou des amis qui savent se servir d'une caméra, nous aussi nous sommes là, différemment, mais nous sommes là ! Envoyez-moi un courriel et je rappellerai le plus vite possible, joignez-vous à nous les lundis matin lors de notre déjeuner virtuel (événement à retrouver sur notre Facebook).

On est tous différents mais on est tous légitimes...et surtout on doit tous se laver les mains ! Alors comme je me le suis fait dire ce matin ON NE LÂCHE PAS !!!

Par Amélie D.



La petite histoire des arcs-en-ciel...

COVID-19, le mot clé de l'heure, de l'histoire, de l'univers...

Du jour au lendemain, notre quotidien a viré de bord. Toutefois, un élan de solidarité s'est créé dans le quartier. Des groupes Facebook d'entraide poussent comme des champignons, du soutien envers les services essentiels se fait entendre, etc...

Des arcs-en-ciel font leur apparition dans les fenêtres des résidences de Montréal. Depuis que les mesures de confinement ont été mises en place un mouvement est né, il s'agit de dessiner un arc-en-ciel avec le terme #cavabienaller. Cette initiative colorée ajoute un petit baume sur l'adversité. Le confinement nous isole, mais la créativité elle, prend son envol.

Ce rallye d'arcs-en-ciel a pris naissance en Europe, plus précisément en Italie à Bari, grâce au mot clic [#AndràTuttoBene](#) (Ça va bien aller).

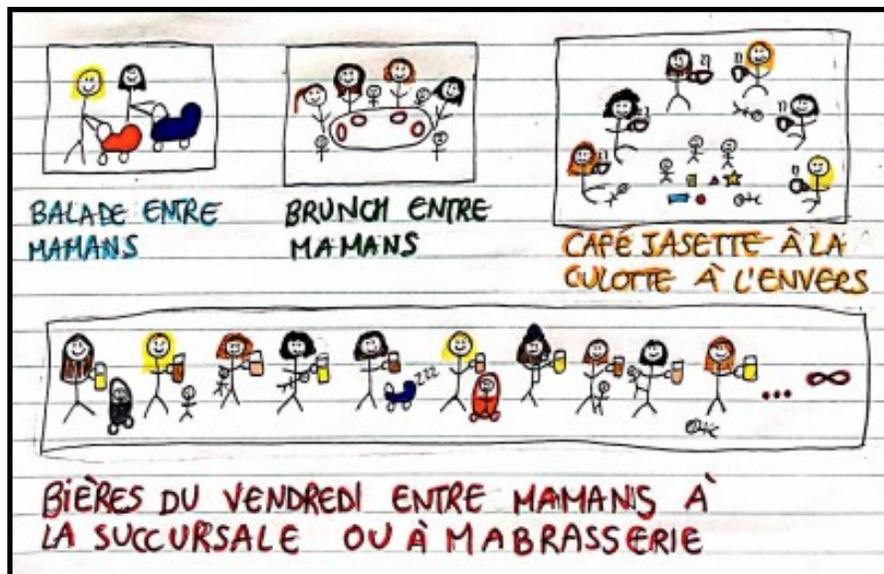
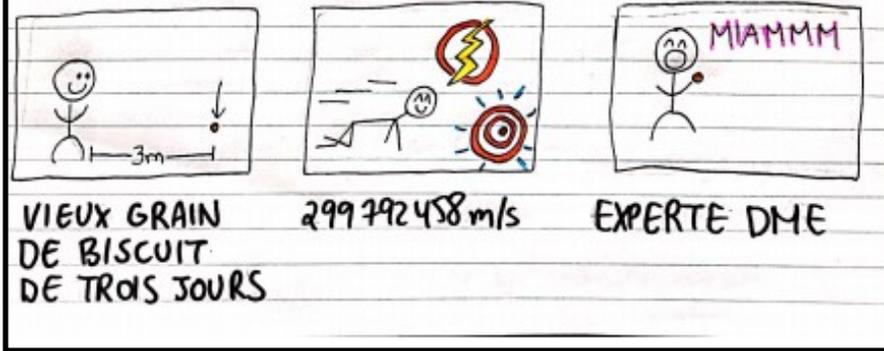
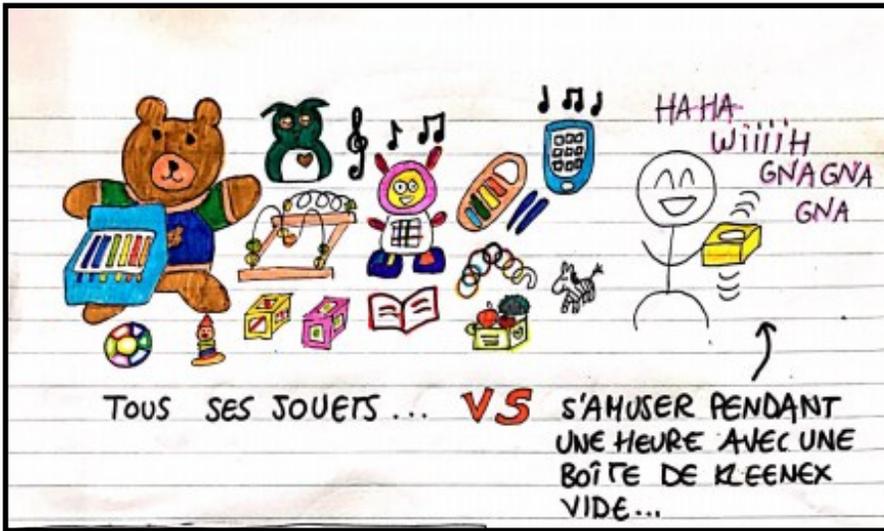
Cette initiative qui sert aux petits et fait sourire les gens qui prennent une bouffée d'air frais en se promenant dans le quartier.

Un geste aussi simple que réconfortant.



Une initiative qui nous fait sortir les feutres et nous inspire au delà des arcs-en-ciel :-)

Par Kim-Ly N.



Par Kim-Ly N.

L'allaitement... Lorsque tout ne se passe pas comme prévu !

L'allaitement : parlons-en, parlez-en, certes, ça fait jaser les nouvelles mamans et... tous les gens qu'elles croisent !

« Alors, tu l'allaites ? Ça se passe bien ?

Il est petit, non ?

Bravoooooooo, tu donnes le meilleur à ton petit amour.

La vie est tellement bien faite ! »

Ouais... Exact... Ou pas !

Chaque histoire d'allaitement est unique, parfois facile, parfois ardue, certes admirable. Voici la mienne, en toute humilité.

Lundi, 9 juillet 2019, arrivée du petit poulet

7h30, Hôpital Maisonneuve-Rosemont, bébé Arnaud pousse ses premiers cris, la césarienne le tire de son petit nid douillet qu'il connaît depuis déjà 39 semaines. Dans la salle de réveil, petit poulet est mis au sein pour une première fois avec l'aide des infirmières et de papa qui est sous le charme de ce petit être nouvellement arrivé. Moi ? Je fais de mon mieux, une main ici, un bras là... J'ai l'impression de ressentir la succion de ce petit bonhomme jusque dans mes orteils ! Ce n'est pas aussi facile que ça semble l'être... De retour à la chambre, c'est le défilé : médecins, résidents, infirmières, stagiaires... Tout ce beau monde arrive avec la même question : « Alors, l'allaitement, ça se passe bien ? » Oui, en fait, je pense que oui, je ne sais trop... Tout semble tiguïdou à leurs yeux, mais, moi, je ne suis pas convaincue ? Je ne me sens pas très compétente dans le domaine...

Jeudi, 11 juillet, retour à la maison

Depuis son arrivée, Arnaud est calme, dort bien, a un poids acceptable et semble boire un peu chaque fois que nous le mettons au sein... Voilà ! Nous sommes prêts à rentrer à la maison, nous avons acquis suffisamment de connaissance dans le domaine de l'allaitement pour commencer notre nouvelle vie de famille. Je quitte l'hôpital avec le sentiment que tout ne sera pas aussi facile que je l'imaginai avant la venue de ce petit être... Mais qui suis-je pour avoir autant de doutes ? Je ne suis pas médecin, je suis simplement une maman un peu anxieuse de ne pas y arriver !

Vendredi, 12 juillet, montée de lait

La montée de lait tant attendue commence ! Personne ne m'avait avisée que mes seins seraient soudainement aussi gros et aussi douloureux ! Un tire-lait svp, là, maintenant, tout de suite ! Mon petit poulet, lui, met une heure à chaque boire, il s'endort toujours, en tétant, épuisé. Je dois le réveiller 3 heures plus tard pour l'allaiter, car il dort beaucoup...

C'est exigeant l'allaitement non ? Et si je laissais tomber ? Hop ! Un biberon de formule et tout est réglé ! Non... Je ne peux pas faire ça... Mon cœur de maman me dit qu'il faut trouver la force de continuer.

Lundi, 15 juillet, visite de l'infirmière

La succion, les positions, les stratégies pour tenir bébé éveillé lors de la tétée, tout est vérifié à nouveau, tout semble correct. Petit bémol ? La prise de poids est à la limite d'être insuffisante. Pour quelle raison ? Personne ne le sait... Alors, les premiers conseils déboulent : augmenter le nombre de tétées (c'est possible ?), faire davantage de peau à peau, se reposer (quand ça ?), bien manger, alouette ! Je pleure, c'est trop, je n'y arriverai pas, mais je ne peux pas abandonner déjà, ce serait un échec à mes yeux...

Lundi, 22 juillet, clinique d'allaitement

Depuis une semaine, je suis les conseils de la dernière infirmière vue, telles de nouvelles lois. Je souhaite tellement que la situation s'améliore et que je puisse dire moi aussi que je suis une merveilleuse maman qui allaite son bébé partout dans le bonheur et la zénitude ! C'est donc totalement anxieuse que je me rends au CLSC pour peser mon petit poulet... qui ne prend toujours pas suffisamment de poids... Désespoir ! Une nouvelle infirmière, de nouveaux conseils : prendre du chardon béni et du fenu Grec, manger de gruau, tirer mon lait après chaque boire, faire du power pumping en soirée, compléter les boires à l'aide d'un DAL... Un quoi ? Un DAL : dispositif d'aide à la lactation, c'est-à-dire une tubulure (une paille?) qui relie un contenant de lait à mon mamelon et qui fait en sorte que bébé reçoit plus de lait rapidement. Je me sens submergée... comment puis-je réussir à faire tout ceci ? Il me semble que l'allaitement était supposé être facilitant et naturel ?

Vendredi, 26 juillet, conseillère en lactation

Je n'en peux plus, je me sens épuisée, je pleure ma vie en berçant ce petit être si fragile dans la noirceur de la maison endormie... Le chardon béni et le fenu Grec ne semble rien changer à ma production, je tire des quantités minimales de lait chaque fois que j'essaie et le DAL est un échec total avec Arnaud. En matinée, découragée, je prends le téléphone et contacte une conseillère en lactation. Elle ne peut venir avant la fin de la semaine prochaine, j'aurais eu besoin là, maintenant, tout de suite... Je lui dis de laisser tomber et je décide que je vais aussi laisser tomber l'allaitement...

Arnaud pleure... Il a faim... Si j'essayais encore ? Juste une fois...

Vendredi, 9 août, rendez-vous à la clinique pour le suivi de 1 mois

Petit Poulet a déjà un mois, je tiens le coup... Comment ? Je ne sais pas... Je dirais que mon allaitement tient avec de la broche ! Il y a des hauts et des bas, mais, chaque jour, une petite voix me dit que je ne peux pas abandonner, que je ne peux pas l'abandonner, qu'ensemble, nous allons y arriver ! Nous voici donc à la clinique pour son suivi avec une autre infirmière. La prise de poids par jour est insuffisante, Arnaud a encore descendu dans ses courbes de croissance... Encourageante, l'infirmière me suggère fortement de poursuivre l'allaitement, mais de compléter avec de la formule dans un biberon chacun de ses boires, 30 ml, juste un peu pour lui donner le petit supplément nécessaire... et elle me donne un rendez-vous en pédiatrie !

Lundi, 12 août, rendez-vous en ostéopathie

Je présume qu'il faut essayer différentes avenues ? Arnaud a donc un premier traitement avec une ostéopathe spécialisée pour les nouveau-nés afin de l'aider avec sa succion et la rotation de sa tête. Il s'agit d'un premier rendez-vous de plusieurs autres... Le suivi se fera jusqu'en novembre.

Mercredi, 21 août, rendez-vous en pédiatrie

La pédiatre ! Je lui raconte notre histoire d'allaitement, elle écoute distante. Elle pèse bébé... Alarmée, elle est alarmée... Pourtant, moi j'avais l'impression que bébé allait tout de même bien depuis quelques jours... Nouvelle stratégie : allaiter un maximum de 10 minutes pour ne pas épuiser petit poulet et lui donner tout de suite après de la formule, autant qu'il en veut : 30 ml, 50 ml, 80 ml, 100 ml, 120 ml... Allo le bébé qui régurgite et qui ne veut plus boire au trois heures ! Est-ce vraiment la solution ? Moi, je n'y crois pas, je ne le sens pas cette fois... Et mon allaitement ? Aussi bien me dire de laisser tomber non ? Ce n'était pas supposé être le meilleur pour mon bébé ? Je suis vraiment confuse...

Jeudi, 22 août, rendez-vous pour mon suivi post-césarienne

Aujourd'hui, je recommence encore mon récit d'allaitement, mais avec le médecin qui m'a suivi lors de la grossesse. Son opinion à elle ? Mon corps ne produit pas assez de lait, tout simplement. Positive, elle est positive ! J'ai fait tout ce que je pouvais, j'ai suivi tous les conseils donnés, conclusion ? Ce n'est pas suffisant. Il est maintenant nécessaire d'essayer une autre avenue qui se nomme Domperidone, une médication qui a pour effet secondaire d'augmenter la production de lait. Elle me prescrit une dose minimale pour commencer et me réfère aux spécialistes qui pourront faire une évaluation complète de mon allaitement et ajuster le dosage au besoin : la clinique d'allaitement de l'hôpital Juif, dirigée par Goldfarb.

Vendredi, 23 août, halte allaitement

C'est un brin encouragée, mais tout de même fragile, que je me présente à la halte allaitement pour raconter mon histoire à la conseillère en lactation. Même s'il y a de l'espoir, je dois continuer de persévérer jusqu'à l'appel de la clinique... qui peut prendre jusqu'à trois semaines ! L'accueil de la halte est rassurant, bienveillant. La conseillère m'écoute et me questionne avec empathie. Elle me demande mes objectifs d'allaitement et élabore avec moi ce qui me semble être un bon plan pour tenir le coup jusqu'à mon rendez-vous.

Tic-Tac... Tic-Tac... Le temps s'écoule, lentement... Les nombreux rendez-vous pour le suivi du poids de mon petit poulet et les traitements en ostéopathie font maintenant partie de notre quotidien. La pédiatre est satisfaite, je complète chaque boire avec 50 ml et Arnaud parvient à suivre une courbe de croissance. Je suis satisfaite, l'allaitement se poursuit, chaque tétée est d'une durée variable selon la demande de bébé.

Jeudi, 26 septembre, rendez-vous à la clinique d'allaitement de l'hôpital Juif

Victoire ! C'est finalement aujourd'hui que l'aide tant attendue arrive à moi. Les dernières semaines m'ont demandé tant de persévérance... Je pense que je ne connaissais pas le sens réel de ce qu'était la persévérance avant d'avoir traversé ces dernières semaines... Combien de fois ai-je pensé abandonner ? Combien de fois me suis-je dit que c'était la fin ? Toujours avec ce sentiment de ne pas avoir accompli une réalisation à laquelle je tenais vraiment... Mais, chaque matin, je me levais avec une nouvelle détermination, je pouvais continuer encore, je devais poursuivre, j'étais capable d'y arriver !

90 minutes, la rencontre a duré 90 minutes... Douceur, c'est avec douceur que nous avons posé un nouveau regard sur mon allaitement. Nouveau diagnostic ? Le frein de langue est à la limite de devoir être coupé, petit poulet a besoin de s'entraîner pour avoir une meilleure succion et le dosage de Domperidone doit être augmenté. Verdict ? Je suis une maman déterminée qui a donné tout ce qu'elle pouvait pour arriver et qui voit que oui c'est possible...

Mars 2020

Petit poulet a 8 mois. Je peux dire fièrement que je l'allaitais exclusivement depuis quelques mois... Dans le bonheur et la zénitude ! Ma détermination et mes efforts nous ont mené où je le souhaitais. Chaque tétée, bien que parfois difficile, fut un moment d'amour précieux avec mon garçon.

Je souhaite poursuivre aussi longtemps qu'il le voudra... ou aussi longtemps que le Domperidone sera efficace sur moi !

Par Isabelle P.

Le coin des recettes :



Crêpes aux céréales de bébé

Les enfants ont besoin de fer pour grandir et se développer et il n'est pas toujours évident d'intégrer des aliments riches en fer dans leur alimentation. Cette recette nous a été proposée par la nutritionniste du CLSC et notre coco en raffole! On aime beaucoup le fait que les crêpes se congèlent bien et soient prêtes en 30 secondes au micro-ondes. Vive l'efficacité!

Ingrédients :

- 150 ml (2/3 tasse) Avoine ou gruau
- 375 ml (1 ½ tasse) Eau
- 45 ml (3 c. à soupe) Huile de canola
- 2 Œufs
- 125 ml (1/2 tasse) Farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) Céréales de bébé enrichies en fer
- 30 ml (2 c. à soupe) Sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) Poudre à pâte

Les Étapes :

1. Laisser tremper l'avoine dans l'eau pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'huile et les œufs à l'avoine.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Combiner les ingrédients secs aux ingrédients humides.
5. Déposer 2 c. à soupe de mélange dans une poêle graissée.
6. À feu moyen, cuire environ 3 minutes de chaque côté.

***Congeler les crêpes et les réchauffer une à la fois au micro-ondes, + - 30 secondes. ***

Par Maude A.



Croquettes Chiches

Donne environ 6 portions.

Préparation 10 min.

Cuisson 20 min.

Ingrédients :

- 2 boîtes de 540ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 tasse de chapelure
- 2 œufs
- 1 tasse de fromage râpé au choix
- 1 poivron vert haché finement
- 1 c. à soupe de thym séché
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- Sel & poivre

Les Étapes :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire.
3. Façonner ensuite des boulettes à la main et les placer sur une plaque allant au four.
4. Cuire 10 minutes de chaque côté.
5. Servir 2 croquettes par personne.

Idées d'accompagnement : Servir avec une salade, des légumes grillés, du riz ou une purée de pomme de terre.

Par Mylène D.

Muffins aux bananes et beurre d'arachide

“La recette de ces délicieux muffins vous rappellera les fameuses rôties au beurre d'arachide et tranches de bananes ”

Préparation : 15 min. – Cuisson 18 min. – Quantité 24 muffins *se congèle*****

Ingrédients :

- 4 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ de tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de sel
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- ¼ de tasse de cassonade
- 1 œuf
- ½ tasse de beurre d'arachide crémeux ramolli (j'ai jamais su comment ramollir ça haha)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 tasses de boisson aux amandes nature non sucrée (j'ai déjà utilisé une boisson de soya !)
- 2 tasses de purée de banane (environ 2 bananes) “ mais tsé.... Maintenant j'en mets 3 !! Ma famille aime ça les bananes !
- ¼ de tasse de granola au choix ! (ça c'est pour une belle tite décoration ! C'est ben bon sans la décoration) Mais si tu y tiens ma version économique, je ramasse toutes mes noix que je concasse avec violence grâce à mon rouleau à pâte ou mon marteau “ dépend comment je feel” et avant de les écraser pour une question d'hygiène et de pas en perdre je les place dans un linge à vaisselle propre ! Pis j'ajoute des gros flocons d'avoine !



Les Étapes

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F)
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter le sirop d'érable avec la cassonade, l'œuf, le beurre d'arachide, la vanille, la boisson aux amandes et la purée de banane.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs à la préparation au beurre d'arachide et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Déposer des moules en papier dans les 24 alvéoles de deux moules à muffins, puis y répartir la pâte. Garnir les muffins de granola.
6. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
7. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille. Ces muffins se conservent au frais.

Par Mylène D.

Les Huiles Essentielles en ce temps de Covid-19

J'ai lu, reçu et répondu à certaines personnes de mon entourage, ainsi qu'à certains de mes clients sur des recettes et/ou leurs utilisations concernant les huiles essentielles. Soyons clair, je n'écris pas ce billet pour être moralisatrice, mais je me suis dit qu'en ce temps-ci il serait bien que je profite de mon savoir, mes études et mon métier (kiné-massothérapeute et bientôt je l'espère bien Orthothérapeute) pour peut-être clarifier certaines idées véhiculées sur les huiles essentielles et qui sait, peut-être même vous aider à trouver la bonne huile essentielle ou une autre méthode pour arriver à vos fins, et vous aider à vous protéger !

Pour commencer, est-ce que j'utilise des huiles essentielles moi-même et dans ma pratique ? Ben oui ! Voyons, je serais folle de m'en passer même ! Je les utilise comment ? Pourquoi ? Dans ma pratique je peux très bien mettre une ou deux gouttes sur un muscle contracté (ou comme je m'amuse à le dire, sur un muscle pas heureux !) comme la menthe poivrée par exemple. D'ailleurs si vous regardez sur un tube d'onguent de pharmacie, vous pourriez même y voir huile d'eucalyptus !

J'utilise aussi les huiles essentielles en diffusion ! Oui oui en diffusion ! Dans le langage commun on pourrait dire que la diffusion apaise les états de stress. C'est vrai, mais en pratique ça va un peu plus loin. En fait, je pourrais affirmer que je joue avec ton sens de l'odorat dans l'espoir que ton système nerveux se dise "Hey ça sent bon icitte ! Je vais arrêter de niaiser, essayer de relaxer et faire ma job correctement" .

Pourquoi je te parle de tout ça ? Parce que dernièrement, j'ai vu plein de publicité et des promotions sur les huiles essentielles qui apaisent les effets du stress, l'anxiété et la dépression entre autres. Dans ma profession, les huiles qui sont les plus recommandées pour apaiser ces effets sont : Lavande, Pruche et Orange. Mais si je te disais que sur moi, ben ça n'a aucun effet ! Ben non ! Moi pour me détendre, y'a rien de mieux qu'un bon mélange de sapin, pin, pruche, épinette, et si je pouvais mettre la main sur l'odeur de la fougère et du gazon...Ah !! que je serais la femme la plus comblée ! Malheureusement je n'ai pas encore trouvé l'odeur parfaite à diffuser. Mais à Montréal, j'ai trouvé plusieurs endroits qui m'aident à retrouver toutes ses odeurs. La cour à bois chez Rona entre autre, ou certains parcs !

Bon à partir d'ici, on pourrait dire que je suis une personne spéciale ! En même temps, c'est très logique, les meilleurs moments de ma vie, mes plus beaux souvenirs d'enfance, c'est chez mes grands-parents qui vivaient sur une terre à bois dans le fin fond de la campagne. Il faut comprendre que la diffusion des huiles est une forme de thérapie appelée olfactothérapie.

La définition de l'Olfactothérapie est : une thérapie psychocor-

porelle énergétique brève reposant sur les odeurs et leur pouvoir sur notre inconscient. Elle utilise l'odorat, l'un des cinq sens en lien direct avec l'inconscient et la mémoire, et les molécules aromatiques de certaines huiles essentielles pour faire remonter à la surface des émotions responsables de blocages ou de mal-être, et ainsi retrouver un mieux-être au quotidien.

Donc, les odeurs ont le pouvoir de réactiver le passé. La sensation vécue par la respiration d'une odeur associée à un événement particulier, reste marquée dans l'inconscient. De fait, les odeurs font remonter à la surface de notre cerveau des sensations enfouies. En lien direct avec nos émotions, leur pouvoir d'invocation permet de calmer, réguler, favoriser le recentrage grâce à leur influence directe sur le système nerveux.

Alors, est-il nécessaire de diffuser de la Lavande, Pruche ou Orange ? Je vais te répondre en te posant une question. C'est quoi ton odeur préférée ? Celle qui t'apaise ? Celle qui te donne l'envie de juste t'échouer sur ton divan ?

Ben c'est exactement cette odeur-là que tu devrais diffuser ! C'est celle-là qui va vraiment faire son effet sur ton beau système nerveux. Donc si c'est la compote de pomme, faite de la compote de pomme ! Bref, trouvez votre odeur. Si c'est en passant par les huiles essentielles que vous arrivez à vous apaiser, allez-y ! Mais ne perdez pas de vue qu'il y a d'autres odeurs que celle dite "officielle" et qu'il y a bien d'autres méthodes pour arriver. Allez sortez vos couleurs, ou devrais-je dire sortez vos odeurs ! Et surtout n'oubliez pas qu'en ce temps de confinement, bouger est aussi une bonne façon de vous calmer.

En ce qui concerne les diffusions pour "désinfecter" ou "éliminer" les virus dans l'air ambiant de votre maison. Désolée de faire ma rabat-joie, mais rien n'a été prouvé scientifiquement sur le sujet. Donc en temps de pandémie, de grâce, ce n'est pas le moment d'essayer si cela fonctionne. Si un seul effet a été accepté par la communauté scientifique, c'est celui que certaines huiles essentielles aideraient à stimuler les sinus, de manière à ce que les effets de congestion soient perçus plus faiblement ou encore que certaines huiles vous aident à mieux vous moucher le nez en provoquant un écoulement nasal, au même titre que si vous mettiez votre tête au-dessus d'une bassine d'eau chaude recouvert d'une serviette sur votre tête. Ceci étant dit, si cela vous reconforte quand vous êtes enrhumé, gétez-vous !

J'espère sincèrement que ce billet vous aidera à faire les bons choix !... Ah que je m'ennuie de vous tous ! Je vous souhaite à tous, de se revoir bientôt et de pouvoir se saluer et de nous serrer dans les bras sans crainte et surtout dans le bonheur.

Par Mylène D.

DIY Eau micellaire : recette facile

Une eau micellaire, c'est une eau nettoyante pour toute la famille, pour le visage et le corps, qui nettoie efficacement et en douceur toutes les impuretés et adoucit la peau. Solution à appliquer à l'aide d'un coton ou de tampons démaquillants réutilisables.

Où acheter les produits : Lemieux, Rachel Berry, ...

Vous aurez besoin :

une balance, un fouet et un récipient à pulvérisation, un petit entonnoir

Ingrédients :

- 40 g d'eau pure
- 60 g d'hydrolats de fleurs d'oranger
- 2,5 g de glycérine
- 5 g d'huile de ricin sulfatée



Étapes :

1. Transférer l'eau minérale et l'hydrolat de fleurs d'oranger dans un bol.
2. Ajouter progressivement le reste des ingrédients en mélangeant bien, à l'aide d'un fouet, entre chaque ajout.
3. Transférer la préparation dans votre flacon à l'aide du petit entonnoir si nécessaire.

Se conserve 3 mois



Tampons démaquillants réutilisables

Par Sophia V.

Sortie de l'album « À l'Abri de la tempête » de François Roy

En novembre dernier François Roy, le papa de Noé et Lili qui fréquentent la halte-répit, a lancé son 3^e album « À l'abri de la tempête ».

Dans cet album, François nous propose des chansons folks engagées ; il nous parle d'environnement, de ses craintes, d'espoir et surtout, de l'envie d'être à l'abri et de laisser un monde meilleur pour ses enfants.

« La vie est tellement belle
Depuis que t'es là
J'aimerais que les nouvelles soient bonnes
Le jour de tes premiers pas »



En 2013, François a lancé son premier album solo **Le bonheur arrive à pied**, suivi en 2016 par **Chérie, les heures**.

Pour les curieux, les albums sont disponibles sur Bandcamp, Itunes, Spotify et autres plateformes numériques.

Vous pouvez aussi visionner ses vidéos sur Youtube.

Bonne écoute!

<https://francoisroy.bandcamp.com/album/labri-de-la-temp-te>

https://www.youtube.com/channel/UCmRrqQU3G6P_QFAfdgpCPAQ

Par Maude A.

La remise en forme post-partum

Cet article a pour but de vous éclairer un peu sur la remise en forme post-partum que vous soyez novices ou expérimentées en matière d'entraînement. Je vous donnerai une ligne directrice pour votre remise en forme, les critères d'un bon cours maman-bébé ainsi que des conseils pour rester motivée. À la toute fin vous trouverez une routine de 5 exercices sécuritaires que vous pourrez faire en attendant de vous trouver un programme complet.

Ligne directrice

Tout d'abord, laissez-vous le temps de récupérer de votre accouchement. Le corps (et l'esprit) a besoin de repos; donnez-vous au moins **4 mois** avant d'entreprendre un entraînement régulier léger.

Entre-temps prenez rendez-vous en **physiothérapie périnéale**, 8 semaines après l'accouchement. Vous pourrez alors, selon l'avis de votre physio, commencer avec des exercices pour le périnée et le transverse abdominal ; ainsi reprendre le contrôle de cette région en faisant de l'activation et du renforcement. J'ajouterai des exercices de respiration, bénéfiques pour activer le diaphragme et le transverse et réguler le rythme cardiaque. (donc nous aider à nous calmer!)

Vers 3-4 mois, peu à peu intégrez des exercices posturaux, de mobilité articulaires et d'étirements pour travailler les **muscles stabilisateurs**. Puis vous pourrez travailler les fessiers, bien important les fessiers! Le cardio sans impact peut être commencer aussi. (marche, natation, vélo, elliptique, rameur, escalier)

Après 5 à 6 mois, vous pourrez, **selon votre condition**, reprendre, ou débiter la course, les sauts, lever des charges (autre que votre bébé!) et commencer un entraînement plus exigeant.

Tout ceci lorsque la récupération se passe bien. Consultez toujours un professionnel si vous sentez un inconfort au niveau du bassin, une lourdeur, un élancement ou si vous avez des fuites urinaires. Bien qu'elles soient fréquentes, nous ne devrions pas vivre avec des fuites urinaires ou avoir envie d'uriner en sautant.

Critères d'un bon cours privé ou en groupe

En règle générale, un **professeur bien qualifié** de cours maman-bébé :

- mentionne souvent souvent le **périnée**
- a une connaissance **approfondie** de l'anatomie, doit avoir fait des études dans le domaine
- intègre un warm-up au début (des petits exercices d'activation) et un cool down à la fin du cours (exercices de détente, respiration...)
- se promène de temps en temps dans le groupe pour **corriger** personnellement votre technique
- vous offre une alternative plus facile de l'exercice en cas d'inconfort ou plus difficile pour les expérimentées.

J'ai fait l'essai de quelques cours maman-bébé et je conseille la Source en Soi et Bougeotte et Placotine.

Comment garder la motivation

- Trouver un cours proche de la maison ou du travail, à distance de marche.
- Avoir recours à des entraînements privés ou semi-privés, plus dispendieux mais plus efficaces
- S'inscrire avec une amie
- Y aller plus de 3 semaines de suite!

C'est pourquoi avant de vous engager, courez les essais gratuits 😊



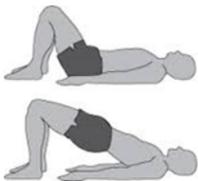
Il s'agit de mon avis de thérapeute du sport, donc je suis un peu exigeante en la matière. Après si vous êtes heureuses de votre cours en groupe actuel ou avec les capsules sur internet, que cela est votre seule motivation à l'entraînement, *go for it* ! Toutefois, faites attention car n'importe qui se lance dans ce domaine sans connaissance approfondie du corps humain, pourtant le système le plus complexe qui existe. Donc, surveillez votre technique et assurez-vous de ne pas pousser trop loin lorsqu'un exercice ne vous semble pas confortable. Une chose à éviter, les redressements assis, on n'en fait pas, car la bonne technique est très rarement enseignée. Cela vous donnera un indice sur la qualité de votre cours !

Exercices doux pour la colonne pour mamans venant d'accoucher

1. Échauffement

A. Périné	Les exercices de votre programme de physiothérapie périnéale
<p>B.</p> 	<p>1x10 Expirer, arrondir la colonne en commençant par la tête, puis le dos puis le bassin. Puis revenir à la position de départ.</p>

2. Exercices stabilisateurs/posturaux

<p>A.</p> 	<p>2 Positions :</p> <p>Pieds et genoux collés 1x20 Pieds et genoux largeur hanches 1x20</p> <p>Les talons proches des fesses, basculer le bassin, contracter les fesses et monter ensuite. Garder le menton rentré.</p>
--	---

<p>B.</p> 	<p>Assise en indien joignez les doigts ensemble. La colonne bien droite, regardez droit devant et reculez le menton. Levez les bras le plus haut possible et poussez le bout des doigts vers le ciel. Toujours maintenir la tension dans la colonne. But : Tenir 60s</p>
<p>C.</p> 	<p>Les fesses au mur allongez les jambes et ramenez les orteils vers vous. Maintenir la tension.</p> <p>Placer les bras comme sur l'image et pousser les paumes loin de vous. Maintenir la tension.</p> <p>Le bas du dos aplati au sol et le coccyx sur le mur. Excellent pour sciatique, douleur de bassin, bas de dos etc. But : tenir 60s</p>

6. Relaxation

	<p>Trouver la position des jambes confortable pour vous (genoux larges, rapprochés...)</p> <p>Relâchez tous vos muscles et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirer 4s, imaginez votre ventre étant un ballon et gonfler le ventre, les côtés et le bas du dos puis expirer 4s , relâcher le tout.</p>
---	---

Cet article reflète ma perception bien sûr, mais dites-vous qu'il n'y a **pas une formule gagnante**. Nous sommes toutes différentes ; notre corps à ses besoins particuliers. Un peu comme on investit en physiothérapie, en ostéopathie, en psychothérapie, nous devrions le faire en entraînement physique. Ces exercices peuvent ne pas convenir à votre condition donc si vous avez des questions concernant les techniques des exercices présentés, vous pouvez me contacter par courriel à roxane.favre@gmail.com.

Par Roxane F.

	<p>COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont</p> <table><tr><td>MAUDE ARSENAULT</td><td>LAURA GUILLON</td></tr><tr><td>AMÉLIE DAVOUST</td><td>KIM-LY NGUYEN</td></tr><tr><td>MYLÈNE DESJARDINS</td><td>ISABELLE POIRIER</td></tr><tr><td>ROXANE FAVRE</td><td>SOPHIA VALCKE</td></tr></table>	MAUDE ARSENAULT	LAURA GUILLON	AMÉLIE DAVOUST	KIM-LY NGUYEN	MYLÈNE DESJARDINS	ISABELLE POIRIER	ROXANE FAVRE	SOPHIA VALCKE
MAUDE ARSENAULT	LAURA GUILLON								
AMÉLIE DAVOUST	KIM-LY NGUYEN								
MYLÈNE DESJARDINS	ISABELLE POIRIER								
ROXANE FAVRE	SOPHIA VALCKE								



CARREFOUR FAMILIAL INTERMÈDE

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

cfi@videotron.ca

www.intermede.ca

