

Pause Bien-être

Rechargez vos Énergies



SAMEDI
5 JUILLET

De 11h à 13h



Salle : Lacerte 3-04 au Campus
Saint Jean – 8406 Rue Marie-
Anne Gaboury, Edmonton

AU PROGRAMME DES DISCUSSIONS

- Comment prendre soin de sa santé mentale ?
- Pourquoi et comment manger sainement ?
- Les vitamines clés pour la santé des femmes
- Intégrer l'exercice dans son quotidien
- Des ressources bien-être pour les femmes

Inscription



Service de garde et collation offerts



(780) 468-2288



infos@coalitionfemmesab.ca



RSa RÉSEAU
SANTÉ
ALBERTA

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

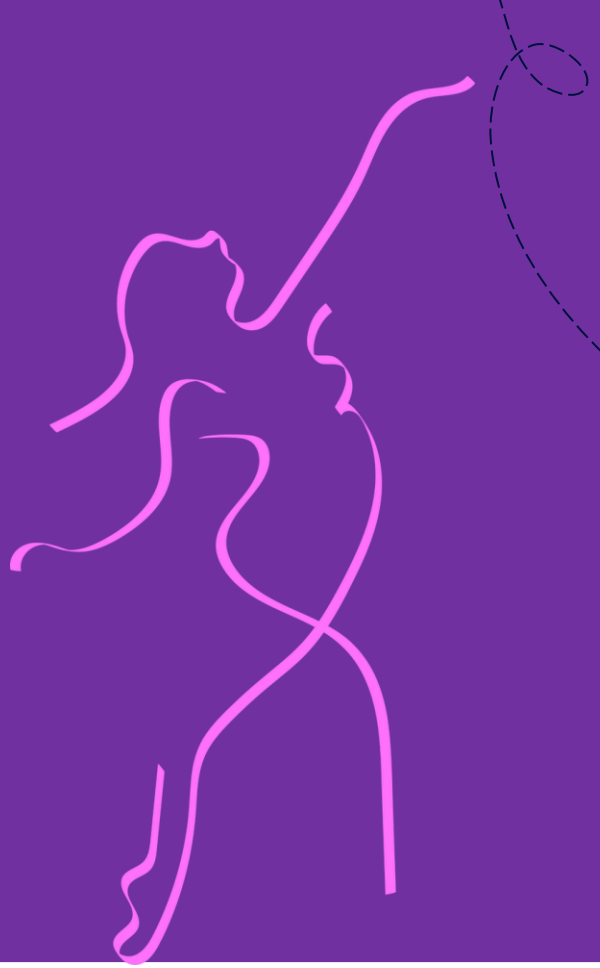
Pause Bien-être

Rechargez vos Énergies

Dre Michelle Dion
Médecin de famille Edmonton

Et

Maya El Masri





Pour être
épanouies et en
santé, qu'est-ce
que les femmes
ont besoin?



Vos habitudes de vie?

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**

**Choisissez
des aliments à
grains entiers**



SOURCES DE CALCIUM



Aliments	Portion	Calcium
Lait - entier, 2 %, 1 %, écrémé, chocolat	250 ml (1 tasse)	300 mg
Fromage - cheddar, colby, edam, gouda, mozzarella, bleu	50 g (1 1/2 oz)	250-350 mg
Yogourt - nature	175 g (3/4 tasse)	300-325 mg
Boisson au soya - enrichie de calcium	250 ml (1 tasse)	300 mg
Jus d'orange - enrichi de calcium	250 ml (1 tasse)	300 mg
Haricots (blancs, petits haricots ronds blancs) - en conserve ou cuits	175 ml (3/4 tasse)	100-140 mg
Amandes, rôties à sec	60 ml (1/4 tasse)	100 mg
Épinards cuits	125 ml (1/2 tasse)	130 mg
Tofu - préparé avec du sulfate de calcium	150 g (3/4 tasse)	225-350 mg
Saumon (rose/à bosse, rouge/sockeye) - en conserve avec les os	75 g (2 1/2 oz)	175-200 mg
Mélasses - épuisées	15 ml	175 mg

SOURCES VITAMINE D



Aliments	Portion	UI par portion
Foie de boeuf	75 g	36
Saumon, rose, en conserve, égoutté, avec arêtes	75 g	435
Huile de foie de morue	5 mL/1 tsp	426
Truite cuite	75g	200
Lait de vache	250 mL	86
Boisson de soya, enrichie	250 mL	86
Yogourt, nature, enrichi de vitamine D	175 g	82-113
Jaune d'œuf, cuit	2 larges	64
Jus d'orange enrichi en vitamine D	125 mL	50

Fer

LES SOURCES DE FER



Fer d'origine végétale

Taux absorption 2-20 %



Ce qui diminue l'absorption:

- Polyphénols: thé noir , café, cacao, vin rouge et les épinards
- Les phytates et phosphates: légumes, le riz et les produits céréaliers
- Les anti acides
- Le calcium

Ce qui augmente l'absorption:

- Vitamine C
- Protéines animales



Taux absorption 25 %

Fer d'origine animale

Protéines dans la diète: visez **25-30 g** de proteins /repas (1g /kg /jour)



1 tasse de lait = 8 g



1 œuf = 6 g



1 cuisse poulet = 14 g



$\frac{3}{4}$ t /175 ml = 9-11 g



Poisson 75 g = 11-19 g



$\frac{1}{4}$ t 5-8 g



$\frac{3}{4}$ t 4-6 g

Gras

Gras trans



-H. hydrogénées
ou
partiellement
hydrogénées

Saturés



Végétaux

-H. noix coco
-H. palme
(H. rouge)
-H. arachide

Animals

Peau poulet
Gras animal
Beurre
Crème
Lait condensé
Lait entier
Produits
transformés

Non saturés



Polyinsaturés (9)

-H. mais
-H. soya
-H. tournesol
-H. graines
-H. lin
-H. colza
-H. pépins de raisin
-H. noisette
Poissons eau froides:
-Noix grenoble

Monoinsaturés (3 et 6)

-H. olive
-H. canola
-H. carthame
-H. sésame
-H. soya
-Margarine non
hydrogénée
-Avocat
-Noix

Café



Groupe d'âge	Apport quotidien maximal recommandé
Adultes (18 ans et plus)	400 mg
Personnes prévoyant devenir enceinte	300 mg
Personnes enceintes	300 mg
Personnes qui allaitent	300 mg

Selon Santé Canada



Café	Onze		
Café filtre	8	237 ml	179 mg
Décaféiné	8	237 ml	3 mg
Instantané	8	237 ml	76-106 mg
Expresso	1	30 ml	63 mg
Thé noir-vert	8	237 ml	30-50 mg
Lait chocolat	8		8
Mousse chocolat	3.2	90 g	15 mg
Chocolat noir 85 % Chocolat au lait		30 g (3 carrés)	19 mg 7 mg
Coca cola diet	12	355 ml (1 cannette)	46 mg
Boissons énergisantes			80 mg-225 mg
Triple shot Starbucks	443 ml		225 mg



La consommation d'alcool par semaine

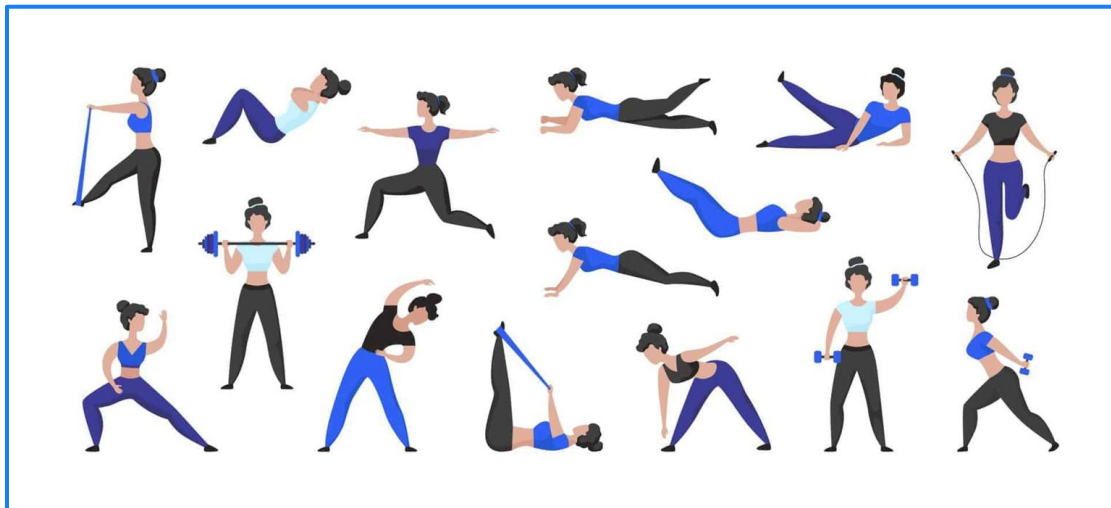
La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives.
Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.

0 verre par semaine Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.	Aucun risque	0 	Durant la grossesse, c'est zéro alcool 
1 ou 2 verres standards par semaine Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.	Risque faible	1  2 	Un verre standard équivaut à :  Bière 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool ou  Cooler, cidre, prêt-à-boire 341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool ou  Vin 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool ou  Spiritueux (whisky, vodka, gin, etc.) 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool
3 à 6 verres standards par semaine Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.	Risque modéré	3  4  5  6 	
7 verres standards ou plus par semaine Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC. Au-delà de 7 verres standards par semaine Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.	Risque de plus en plus élevé	7  8  +  ++	

Exercice

Recommandations:

- Au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques aérobiques d'intensité moyenne à élevée



Paramètres médicaux



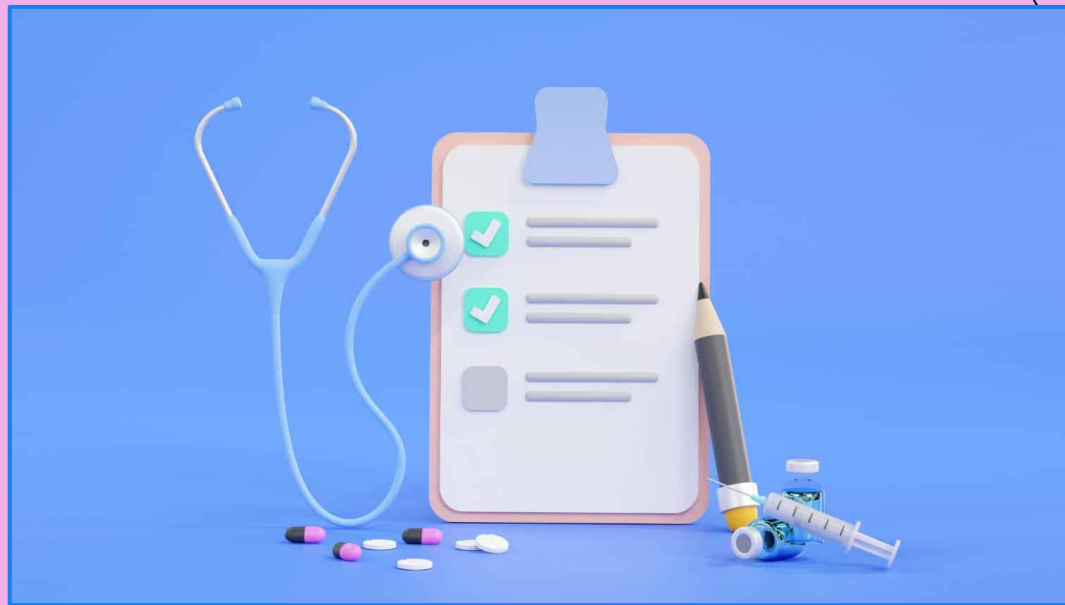
Vos paramètres

Mesures:

- Tension artérielle
- Cholesterol
- Sucre (hémoglobine glycosylée, glucose)
- Autres: fer, vitamine B12, CBC, TSH



Tests de dépistage



Démystifier le pap test

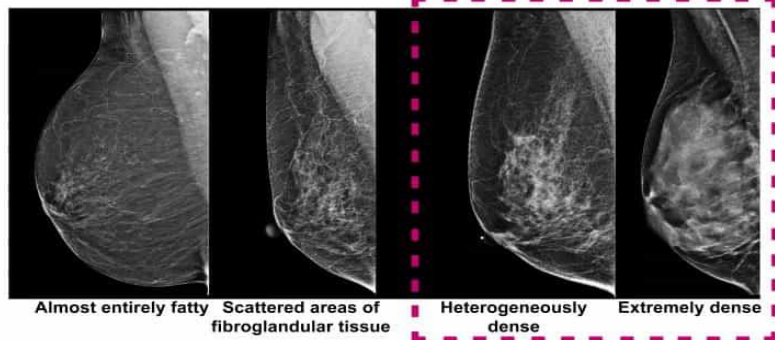
- Pour qui? Femmes entre 25 et 69 ans qui sont ou ont été sexuellement actives
- Pourquoi? Dépister le cancer du col de l'utérus et de cellules précancéreuses.
- Quand? Recommandé aux trois ans



Démystifier: Mammographie

- Pour qui? Femmes entre 45 et 74 ans
- ABUS si densité $\geq C$
- Pourquoi? Dépister le cancer du sein

Dense Breasts



Démystifier: Fit test

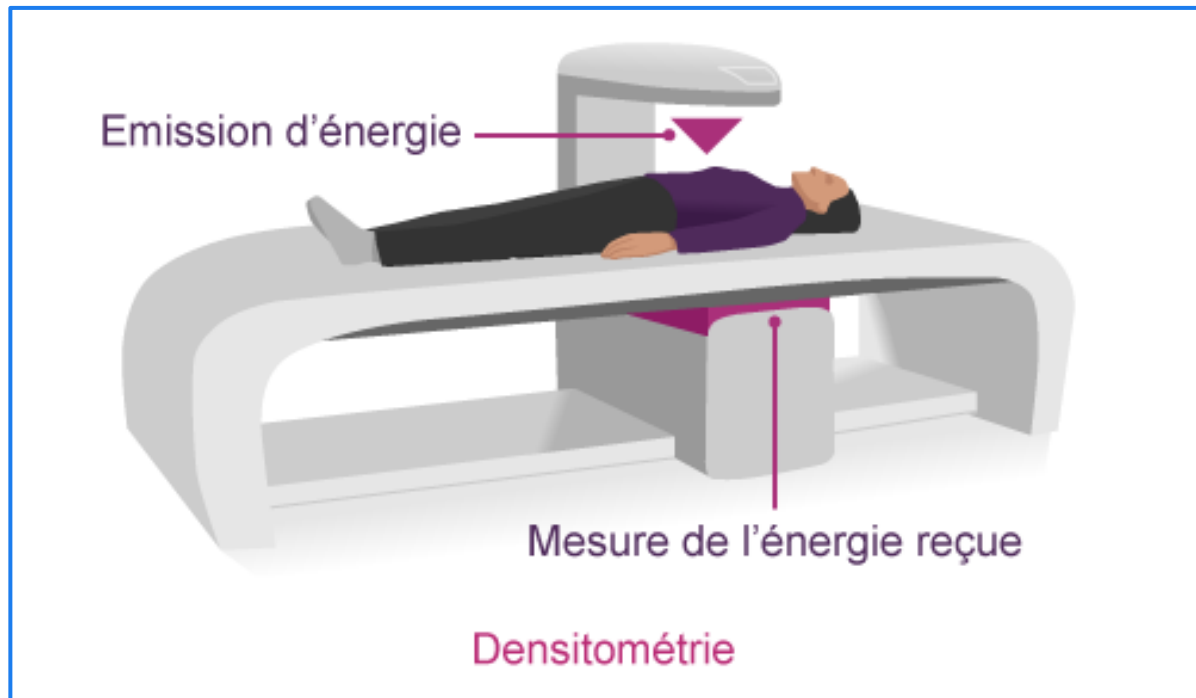
- Pour qui? ≥ 50 ans qui n'ont pas d'antd familiaux de cancer colo-rectal
- Quand: aux 1-2 ans
- Pourquoi? La présence de sang dans les selles pourrait suggérer un polype pré cancéreux ou un cancer colo-rectal

Colonoscopie si

- Fit test +
- antd familiaux 1er degré moins 60 ans
- Si antd de polypes anormaux

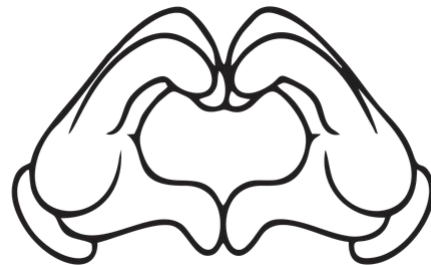


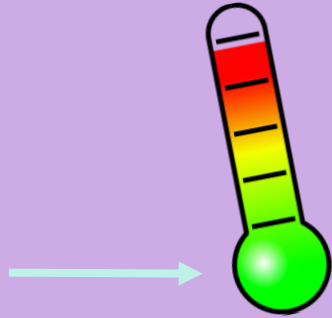
Démystifier: Densité osseuse



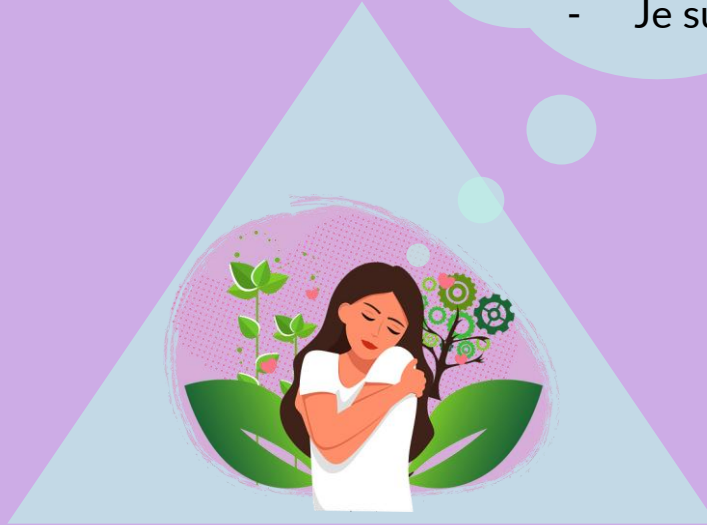
Comment
prendre soin de
sa santé
mentale?







- Bien manger
- Bien s'hydrater
- Bien dormir
- Social
- Loisir
- Exercices
- Nature
- Écoutez de la musique
- S'organiser



Une étape à la fois

- Je suis capable
- Je ferai de mon mieux
- Je vais m'amuser
- C'est un bon défi pour moi
- Je m'aime
- Je suis importante



- PACE
- Respiration abdominale
- STOPP
- Méditation : 5 sens, visualisation, son...
- Parlez-en
- Thérapie cognitive
- Auto-compassion

PACE

Weekly Activity Planner

Week Starting:	Physical Exercise, Healthy Eating and Sleep	Achievement Work, Study, Chores and domestic tasks	Connection Family, Friends, Colleagues and Community	Enjoyment Play, Interests, relaxation and Pleasure	Mood (Rate 0-100%)
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					

QU'EST-CE QUE LA TECHNIQUE « STOPP »?

Ces compétences peuvent aider les enfants à résoudre les grands problèmes en les décomposant et à comprendre l'effet que leurs pensées et leurs émotions ont sur leur comportement. Ainsi, les enfants pourraient être plus aptes à changer leur comportement et la façon dont ils se sentent face à diverses situations. C'est un bon moyen d'arriver à mieux gérer nos émotions et nos comportements.



Utilisez
toujours la
technique
STOPP en
premier.

La technique STOPP sépare nos émotions et notre comportement. Il faut l'utiliser dès que nous commençons à sentir l'effet « FIZZ » ou les signes physiques de l'émotion dans le corps. Regardez cette vidéo pour en apprendre davantage sur la technique « STOPP ».



[hsch-
correspondence-
decider-
newsletter-v2-
educators-fre-
1221622022-id-
213314.pdf](https://hsch-correspondence-decider-newsletter-v2-educators-fre-1221622022-id-213314.pdf)



STOP

Fais un pas en arrière.
N'agis pas immédiatement.
Fais une pause.



TEMPS DE RESPIRATION

Prends lentement une respiration profonde.
- INSPIRE par le nez.
- Retiens ton souffle.
- EXPIRE par la bouche.



OBSERVE

À quoi est-ce que je pense?
Sur quoi est-ce que je me concentre?
À quoi est-ce que je réagis?
Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?



PERSPECTIVE

Prends du recul! Obtiens une vue d'ensemble de la situation.
Est-ce un fait ou une opinion?
Est-ce qu'il y a une autre façon de voir la situation?
Qu'est-ce qu'une autre personne penserait de la situation?



PRATIQUE

Pratique ce qui fonctionne. Va de l'avant seulement quand tu es certain...
Est-ce que je dois agir maintenant? Est-ce que je peux attendre et laisser les choses suivre leur cours?

Outils



PACE



Méditation
Visualisation



Autocompassion



Respiration
abdominale



Sons



5 sens



STOPP



CBT



Consulter MD



Psychologue



Guide spirituel



Conseiller en
santé mentale

Numéros pour appeler

TAO Tel-Aide : 1-800-567-9699 (24h, 7 jours, en français)

Distress line: 1-877-303-2642

Addiction helpline : 1-866-332-2322

Si idées suicidaires : 988

Toutes urgences : 911

Besoin d'un abri ou tout autre service : 211

Violence familiale: appelez ou texter 310-1818



Conclusion



Prévention et dépistage

Bonnes habitudes de vie



Bilan santé



Tests de dépistage recommandés

- Pap test
- Mammographie
- Fit test
- Densité osseuse

Cet atelier vous a plus !

Nous en avons plein d'autres !



Educ-Franco Santé

Unis par la langue, inspirés par la santé

Ressources

https://www.flaticon.com/free-icon/habits_12192532

https://www.flaticon.com/free-icon/blood-test_5403524

https://www.iconfinder.com/icons/5971828/sample_screening_test_urinalysis_urine_icon



[Albertahealthservices.ca](https://albertahealthservices.ca)

[Screeningforlife.ca](https://screeningforlife.ca)

[Santé Canada](https://santecanada.ca)