

Info flash

J'ai l'♥ à Verdun



Mai 2005 - Volume 1 - Numéro 1

1. MOT DU PROMOTEUR

Bonjour,

« Info flash J'ai le cœur à Verdun » vous présente son premier numéro.

C'est quoi : C'est un courrier mensuel qui vous parviendra régulièrement par votre adresse courriel ou par fax. Une centaine de copies papier sera aussi disponible.

C'est pour qui : C'est pour informer régulièrement les participants qui ont adhéré au programme « **J'ai le cœur à Verdun** ». Nous espérons que le document sera disponible en copie papier pour vos employés ou vos clients. Ceci permettra de mieux faire connaître les diverses initiatives réalisées dans le cadre du projet.

Ce que contiendront les Info flash : les Info flash contiendront des informations brèves. Au départ, sept rubriques seront utilisées pour mieux classifier l'information. Il est à noter que nous escomptons que vous pourrez alimenter d'informations pertinentes les bulletins des prochains mois.

LES RUBRIQUES :

1. MOT DU PROMOTEUR
2. ÉVÉNEMENTS DU MOIS (diverses activités prévues)
3. QUOI DE NEUF pour expliquer des initiatives nouvelles (ex. : restaurants du cœur)
4. TÉMOIGNAGES
5. CONSEILS DU MOIS
6. J'AI LE CŒUR À VERDUN EN CHIFFRES
7. POUR EN SAVOIR PLUS (autres sites, références, etc.)

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous vous demandons d'afficher ou de transmettre à vos collaborateurs cet « Info flash J'ai le cœur à Verdun ».

Roger Cadieux, MD

Responsable du comité promoteur

Programme « J'ai le cœur à Verdun »

Vous avez des suggestions ou des commentaires vous pouvez nous joindre :

Gille Hébert, agent de communication au 514 765-7315, poste 32
jaile@coeuraverdun.com

2. ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Jeudi 5 mai 2005

La marche pour l'Harmonie

Les élèves et les partenaires des écoles de Verdun de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, s'unissent autour du projet « **J'ai le cœur à l'harmonie** » et inaugurent la section du Jardin du cœur, le jeudi 5 mai à partir de 11h15. Cet événement se déroule au Jardin de l'église Notre-Dame-de-Lourdes. Six élèves sont choisis par leur école pour les représenter lors de cette journée. Ces ambassadeurs marchent jusqu'au jardin du cœur (terrain situé devant l'église Notre-Dame-de-Lourdes) selon un trajet défini. Au passage, ils se joignent aux représentants de l'école voisine et continuent ensemble le parcours. Pendant ce temps, les quelques 3 000 élèves de Verdun marchent autour de leur école pour célébrer l'événement et promouvoir la marche comme facteur de santé du cœur. Une fois arrivés au Jardin du cœur, l'activité symbolique de plantation d'arbustes peut commencer.

Le but de cette activité est de représenter la solidarité et l'aspect communautaire du milieu scolaire Verdunois en harmonie avec son environnement.

Vendredi 13 mai et mardi 27 mai

Bilan cardio-vasculaire

Parce que votre santé est votre préoccupation majeure mais aussi la notre, bénéficiez gratuitement d'un bilan de votre santé cardio-vasculaire.

Le vendredi 13 mai
de 9h à 17h

Pharmacie Uniprix
Davy Chluon Thu Thuy Tran
5443, rue Bannantyne
766-7721

Le mardi 27 mai Pharmacie Hoa Lemy
de 9h à 17h

Affiliée à clinique santé
511, rue de Verdun
766-2361

Inscrivez vous le plus rapidement possible auprès du personnel de laboratoire des pharmacies.

Mercredi 10 Mai

Comité du regroupement des pharmaciens à la Clinique médicale Physergo du Sud-ouest

3. QUOI DE NEUF

Le Jardin du cœur

Un coin pour les élèves de Verdun



C'est avec grand plaisir que les écoles de Verdun de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys se voient allouer une section des Jardins du cœur. Les enfants pourront dès à présent s'épanouir dans un nouvel espace calme et paisible.

N'oubliez pas que ce jardin est aussi le vôtre. Venez prendre une petite pause dans cet espace de repos et de contemplation où fleurs et arbustes s'éveillent au rythme des saisons.

Terrain de la fabrique Notre-Dame-de-Lourdes,
4949, rue de Verdun (entre la 4^e et la 5^e avenue)

Bravo à tous et toutes pour cette belle marche!

C'est peut-être une sinon la première fois que toutes les écoles de Verdun de notre commission scolaire s'unissent simultanément dans une marche, en lien avec la communauté et pour l'harmonie!

*Des échos de belles cérémonies d'accueil arrivent à nos oreilles!
Et que dire de la belle fête au Jardin du cœur!*

Merci à vous tous de votre implication et de votre belle énergie dans ce projet!

À l'an prochain!

Isabelle Vaillant

Pour le comité de coordination « J'ai le cœur à l'harmonie »

Le réseau des marchés d'alimentation du cœur

Un nouveau projet voit le jour à Verdun : « **Le réseau d'alimentation du cœur** ». Ce programme s'inscrit dans la continuité du projet « J'ai le cœur à Verdun » et s'adresse principalement aux dépanneurs, aux grandes surfaces et aux marchés d'alimentation spécialisés. S'ils respectent des critères tels que la promotion d'aliments sains, la salubrité des aliments et un environnement sans fumée, chaque adhérent bénéficiera d'une publicité gratuite sur le site Internet « www.coeuraverdun.com » et d'une attestation de participation. En substance, les deux objectifs principaux d'un tel projet sont le développement d'une préoccupation santé du cœur mais aussi le développement de la fierté et du sentiment d'appartenance à l'arrondissement Verdun.

Si vous faites partie de ce type de commerce, un représentant viendra bientôt vous visiter, alors à très bientôt... (Plus d'information dans le prochain Info-Flash).

Les restaurants du cœur

Contexte :

Lorsque nous allons au restaurant, nous espérons qu'on nous serve des aliments savoureux mais également des choix de menus sains, avec des pratiques sûres de manipulation des aliments, ainsi qu'un environnement sans fumée.

Nous savons tous que choisir des aliments nutritifs et un menu équilibré contribue à promouvoir une meilleure santé du cœur. De plus, des choix d'aliments santé contribuent à diminuer les risques de développer certaines formes de maladies.



Principe :

C'est donc dans un contexte « santé » que le membre du Forum économique de Verdun ait contribué à mettre en place, il y a quelques mois, le réseau des « Restaurants du cœur ». Un projet ouvert à tous les restaurants, du moment qu'ils respectent des critères tels que la variété d'aliments sains, le contrôle de la qualité, un espace sans fumée. Ce réseau répond ici à un réel besoin, le besoin d'une qualité de vie plus saine. Il participe ainsi au développement d'une préoccupation santé tant chez les restaurateurs que chez les clients.

Pour vous rendre dans l'un de ces restaurants, rendez-vous sur le site Internet « www.coeuraverdun.com » pour découvrir les restaurants participants.

4. TÉMOIGNAGES

**Au restaurant Le Grand Versailles à Verdun,
3289 rue Wellington**



Témoignages de : M. Léo Maher, propriétaire
Mme Sandra Desmarais, gérante
M. Vinh-Tho Nguyen, cuisinier

Ouvert depuis le 5 février 2005, cet établissement propose une fine cuisine française. Le chef cuisinier de renommée apporte ses connaissances culinaires acquises en Belgique par une grande expérience. Le Grand Versailles est un des rares restaurants gastronomiques implantés à Verdun, à proposer des menus pour tous les goûts et pour tous les budgets.

La qualité des produits telle que la fraîcheur des aliments, la présence de produits biologiques comme le pain, sont une priorité pour cet établissement. De plus, l'accent est mis sur une bouffe santé avec, entre autres, des efforts pour réduire le cholestérol (utilisation le plus possible de l'huile d'olive, faible en graisses saturées). Le chef est à l'écoute des exigences des clients en matière de santé et s'adapte aux différents besoins.

Le cadre agréable, intime et paisible vous offrira un moment de détente. Dès les beaux jours, profitez du « menu terrasse » : une salade, une soupe et un breuvage à un coût modique.

L'équipe du Grand Versailles s'implique dans le projet des restaurants du cœur. Il représente pour elle un gage de qualité et la preuve de l'attention portée à la santé de ses clients. Plus largement, le projet du cœur lui apparaît comme une aide à la construction d'une image dynamique de l'arrondissement Verdun.



Témoignage de M. MARCHAND,
Au Mc Donald's, 4300 boulevard LaSalle, Verdun.



Implanté au Canada depuis 1967, Mc Donald's connaît des évolutions dans ses menus et sa politique santé. Le franchisé, M. Marchand, nous a accordé un entretien afin de nous expliquer ces évolutions et les raisons qui l'ont mené à adhérer au projet des restaurants du cœur.

L'enseigne Mc Donald's assume sa responsabilité sociale et souhaite participer à la résolution du problème d'obésité de la population. La variété des aliments proposés a été revue à la hausse et des produits santé ont vu le jour (5 variétés de salades, produits allégés, viandes blanches...). Les huiles trans ont pratiquement disparu des processus de cuisson et seront peu à peu remplacées d'ici 2007. (Les autorités canadiennes projettent d'interdire totalement leur utilisation.) L'entreprise encourage la pratique des activités physiques lors d'offres occasionnelles. À titre d'exemple, en 2004, des podomètres étaient offerts à l'achat de certains menus santé. L'objectif de ces actions est de promouvoir un mode de vie équilibré et actif. Il existe donc une complémentarité entre la politique santé interne à Mc Donald et le projet « J'ai le cœur à Verdun ». M. Marchand nous a exprimé son enthousiasme face au projet du cœur. Il le qualifie comme un programme bien organisé et pouvant avoir un impact sur le long terme tant chez les restaurateurs que chez les clients.



Entrevues réalisées par :
Théo PEROZ et Stéphanie THERME,
stagiaires au Forum Économique de Verdun.

5. CONSEIL DU MOIS

Pour bien manger au restaurant

Manger au restaurant est l'un des grands plaisirs de la vie. Faites un choix santé et savourez un délicieux repas.

- Si vous voulez de petites portions, commandez à la carte, choisissez les hors-d'œuvre comme plat principal ou partagez le repas.
- Exigez que les sauces et la vinaigrette soient servies à part.
- Demandez de la margarine au lieu du beurre, prenez du lait écrémé plutôt que du lait entier ou de la crème.
- Commandez de la viande, du poisson ou de la volaille grillée, cuit au four, à la vapeur ou poché; évitez les mets sautés ou frits.
- Limitez vos portions à 120-180g (de 4 à 6 oz) de viande, de poisson ou de volaille.

Prenez garde aux mets qui sont marinés ou fumés, servis dans une sauce cocktail, servis dans un bouillon, trop salés, cuits dans le beurre, sautés, frits, croustillants, servis avec une crème ou une sauce.

Boissons

Un verre de vin mélangé à un soda est particulièrement indiqué pour diminuer les calories. Les sodas mélangés à du citron ou aux jus de fruits ou les jus de tomate sont très rafraîchissants et remplacent les boissons alcoolisées.

Déjeuner

Choisissez des céréales à grains entiers comme la farine d'avoine ou des céréales en flocons. Essayez les gaufres servies avec des fruits frais et du yogourt.

6. « J'AI LE CŒUR À VERDUN » EN CHIFFRES

• Le projet en chiffres :

- 1200 commerces sont rencontrés sur une base individuelle pour expliquer le projet « J'ai le cœur à Verdun ».
- 240 marchands de la SDC Wellington sont inscrits au projet du cœur.
- 358 inscriptions sont effectuées sur une base individuelle (Gens d'affaires ou autres).
- 51 restaurants sur 111 visités sont inscrits parmi les « Restaurants du cœur ».
- 5 000 podomètres sont disponibles dans le projet « J'ai le cœur à Verdun ».

• La santé du cœur chiffres :

- 19 % de la population québécoise présente un excès de poids en 1987.
- 28 % de la population est victime d'un excès de poids en 1998, soit une hausse de 47%.
- En 15 ans, l'excès de poids a doublé chez les enfants canadiens,
- 1.8 milliard de dollars représente les coûts de santé associés à l'obésité en 1997.
- En 15 ans l'excès de poids a doublé chez les enfants.
- Plus de 20 % des cas de diabète et d'hypertension ainsi que certains cancers sont attribuables à l'obésité.



7. POUR EN SAVOIR PLUS

- Le site « J'ai le cœur à Verdun » : www.coeuraverdun.com (en construction)
- Le Guide alimentaire français : <http://www.sante.gouv.fr/hm/pointsur/nutrition/guipro.pdf>
- Le Guide alimentaire canadien : http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
- Groupe d'action sur le poids : www.equilibre.ca
- Inscrivez-vous et recevez de nombreux conseils santé : www.becel.ca
- Posez vos questions santé, des spécialistes vous informeront : www.silhouetteetmoi.ca

Le prochain numéro : juin 2005

Production : Service d'infographie du Forum économique de Verdun

Collaborateurs à ce numéro : Najoua Berrady, Roger Cadieux, Sylvie Gourdeau, Gilles Hébert, Yann Morisset, Sylvain Nurit, Théo Péroz et Stéphanie Therme.