

# COURSE pour les FEMMES.

AIMEZ VOUS  
PHARMAPRIX

Fondation  
**CERVO**

PHARMAPRIX

Infolettre 2020 #4

## TÉMOIGNAGE

Histoire de Josée  
en page 3

## CONSEIL SANTÉ

Le dépassement de soi  
en page 6



## YOUTUBE

Plusieurs capsules vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube de la Fondation CERVO.

Plusieurs sujets touchants la santé mentale.



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme cardiovasculaire que vous pouvez adapter à votre réalité pour vous préparer à l'événement.

en page 2

## PARCOURS À DÉCOUVRIR

en page 2

## RECETTE SANTÉ

en page 5

## MUSIQUE RYTHMÉE

en page 4





# PROGRAMME DE COURSE

## ET ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

- On poursuit avec la semaine 4. La Course pour les femmes étant un départ et non pas une finalité, on vous encourage à poursuivre avec les semaines 5 et 6.
- Vous venez de vous inscrire et vous allez débuter votre programme cette semaine, alors consultez [infolettre #1](#) / [infolettre #2](#) / [infolettre #3](#) pour avoir tous les détails.

Source : Équipe de kinésiologues du Programme Santé globale CIUSSCN

Progression #1 : Je souhaite participer à l'événement et m'initier à la course à pied.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Sem 4	6x2 min C / 1 min M	8x 2 min C / 1 min M	3x 3 min C / 1 min M
Sem 5	4x3 min C / 1 min M	5x 3 min C / 1 min M	6x 3 min C / 1 min M
Sem 6	2x4 min C / 1 min M	3x 4 min C / 1 min M	4x 4 min C / 1 min M

Progression #2 : Déjà actif, je souhaite me perfectionner en vue de l'événement.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Sem 4	2x10 min C / 1 min M	1x 12 min C	1x 14 min C
Sem 5	1x16 min C	1x 18 min C	1x 20 min C
Sem 6	1x22 min C	1x 26 min C	1x 30 min C

Voici deux exemples de progression d'entraînement pour vous préparer à l'événement.

Débutez et terminez chaque séance par un minimum de 5 minutes de marche rapide. Les portions de course doivent être réalisées à intensité modérée. Pour ce faire, adoptez une vitesse de jogging confortable, c'est-à-dire être capable de respirer et de parler aisément.

C= Course vitesse jogging léger

M= Marche vitesse confortable

### LES PARCOURS À DÉCOUVRIR

Rendez-vous dans un Pharmaprix et découvrez les parcours à proximité :

#### Secteur de Loretteville

Du Pharmaprix situé au 9397 Boul. de l'Ornière, vers le Parc Chauveau.

#### Secteur de Limoilou

Du Pharmaprix situé au 2480 1ere Avenue, vers le Parc linéaire de la rivière St-Charles.

#### Secteur de Charlesbourg

Du Pharmaprix situé au 11075 Boul. Henri-Bourassa, vers le Parc des Moulins.

#### Secteur de Beauport

Du Pharmaprix situé au 900 Boul. Raymond, vers le Parc de la Chute-Montmorency

**PHARMAPRIX** 



## Témoignage

# JOSÉE

### Le dossard 1101 court toujours!

2 juin 2019. Il pleut, il fait un peu froid, je me demande si j'en serai capable. Une ambiance de fête règne déjà sur le site de la course. Je me dis qu'au moins, j'ai la chance d'être ici et d'en profiter... D'être ici justement! Car il y a à peine 1 an, je n'aurais pas été capable de venir ici de mes propres moyens! La liberté de la santé... celle-là même qu'on oublie quand tout va bien. Dans la vie de tous les jours, cette liberté nous sert à chacune des minutes de notre vie, dans chacun de nos mouvements. On la prend pour acquis, on n'y prête pas attention, on pense que c'est pour toujours!! En fait, on n'y pense même pas! Donc, je suis là ce matin pluvieux et ce sera un de mes matins les plus fantastiques depuis longtemps.

La vie est truffée de batailles, d'aucune sont que de petites vagues et on peut y surfer facilement. D'autres sont de véritable tsunami... qui nous chamboule, qui vous vire à l'envers complètement. Le genre d'événement qu'on ne voit pas venir et où la vague est tellement grosse qu'on en a le souffle coupé. Cette vague-là, je l'ai reçue en pleine figure dans un moment de ma vie où je ne m'en attendais pas. J'y ai perdu, la mémoire, mes repères, mon cycle circadien, ma silhouette, des amis, des membres de ma famille. Et j'ai eu à me battre, à me débattre vraiment fort. J'ai eu la chance et l'immense privilège d'être accompagnée dans ce qui allait

devenir pour moi un véritable parcours olympien. Donc, après un long processus de réadaptation, à me démener pour monter une marche, à lever mes bras, à rétablir mon horaire de dodos-éveil, des exercices pour retrouver ma mémoire, des exercices... des exercices et encore des suivis et des exercices...!!! Je suis ici!

Je suis très reconnaissante envers la vie d'être encore en vie justement! Reconnaissante envers les personnes qui m'ont accompagnée tout au long de ce parcours. **3, 2, 1 Partez!!!!** C'est le signal, je suis émue! Je me rappelle tout à coup tout ce que ça a pris d'efforts et de sacrifices, de motivation et d'encadrement pour être ici sous la pluie. Une kinésiologue cours à mes côtés, Marianne. Elle ne me connaît pas. Je cours, je suis essoufflée. Elle demeure à mes côtés. Son rythme se joint au mien. Elle prend ma cadence. Elle y demeurera tout le long de cette course de 5 km. Je vois le fil d'arrivée, mes yeux s'embuent de larmes et je terrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrmine la course en continue, sans jamais avoir arrêté. Je pleure, je saute de joie!!

Je ne pensais pas que cette course se déroulerait si parfaitement! J'ai ma médaille! Arrivée chez moi, j'ai placé mon dossard sur le frigo. Ma réussite, mes olympiques à moi!

## **Suite... Le dossard 1101 court toujours!**

Et j'ai réussi. Cette course, ma course a été un tremplin pour moi. Elle fût le début d'une montée et d'atteinte d'objectifs sans jamais lâcher !

Aujourd'hui, à chaque fois que j'ouvre mon frigo... je peux me féliciter de ne jamais avoir abandonné. Aujourd'hui, j'ai changé de vie, changé ma vie, changé de logis, de cellulaire, d'amis, de proches, de job!!! J'ai pris le dessus de ce fameux tsunami qui arriva dans ma vie en 2017! La vie est belle, ma vie est merveilleuse et elle s'est construite un pas à la fois durant cette merveilleuse journée de pluie en ce fameux 2 juin 2019!!

## **EXERCICES DE MUSCULATION**

Référez-vous à [l'infolettre #2](#) pour avoir accès au programme complet.

## **MUSIQUE RYTHMÉE POUR S'ENTRAINER**

### **Pumping Blood**

De Sara James

Sur la « playlist » de course de Maryse Beaulieu, directrice générale de la Fondation CERVO



### **Thunder**

De Imagine Dragons

Sur la « playlist » de course de Manon Paradis, bénévole à la Fondation CERVO

# MUFFINS MATIN ROSE

**Vous êtes un amateur de fromage cottage au déjeuner?**

**Voici une nouvelle manière de l'intégrer à votre routine matinale... avec des haricots verts!**

18 muffins

1 œuf

1 tasse de fromage cottage 1 % (ou de tofu soyeux)

½ tasse de jus de pomme concentré

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 tasses de haricots verts, cuits

2 c. à thé d'extrait de vanille

½ tasse de framboises fraîches ou surgelées décongelées

2 ½ tasses de farine de blé entier

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé de poudre à pâte

¾ tasse d'amandes moulues

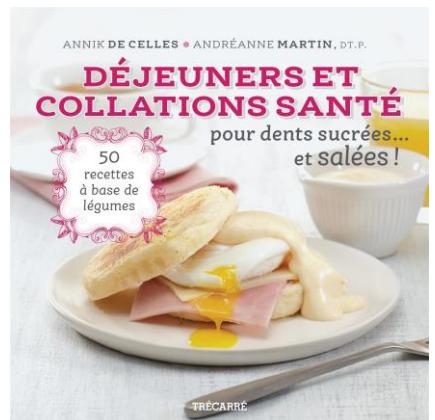
½ tasse de framboises congelées

½ tasse de pépites de chocolat blanc (facultatif... pour

les dents sucrées!)



Référence : Déjeuners et collations santé pour dents sucrées... et salées! 50 recettes à base de légumes, Annik De Celles, Andréanne Martin, DT.P., Les Éditions du Trécarré, 2015



Valeurs nutritives		Par portion
Calories	2924	162
Lipides (g)	72	4
Glucides (g)	474	26
Protéines (g)	128	7
Fibres (g)	92	5
Calcium (mg)	1030	57
Fer (mg)	24	1
Sodium (mg)	2775	154

Préchauffer le four à 350 F.

Dans un robot culinaire ou à l'aide du pied mélangeur, réduire en purée l'œuf, le fromage cottage (ou le tofu), le jus de pomme, le sirop d'érable, les haricots verts, l'extrait de vanille et les framboises fraîches ou décongelées. Réservrer.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, les amandes moulues. Incorporer le mélange liquide au ingrédients secs, sans trop mélanger. Intégrer délicatement les framboises et les pépites de chocolat blanc afin de bien les distribuer dans la pâte.

Graisser 18 moules à muffins ou utiliser 18 caissettes en papier dans un moule. Répartir la pâte.

Cuire au centre du four 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin en ressorte propre. Attention : ces muffins sont assez denses, il ne faut pas s'attendre à une texture de gâteau!

# CONSEIL SANTÉ

Isabelle Grégoire est préparatrice mentale. Elle accompagne principalement des athlètes dans l'optimisation de leur performance mentale en vue de compétitions ou en vue de défis à relever.

On lui a demandé de nous parler du dépassement de soi.

#confiance #dépassementdesoi #concentration

Cliquez sur l'image pour visionner la vidéo de 7 min 30.



3,2 millions de Canadiens ayant entre 12 et 19 ans risquent de développer une dépression. Une fois la dépression diagnostiquée, 80% des personnes malades recevant de l'aide peuvent reprendre leurs activités habituelles.



94% des CRHA croient que la préparation, avec le supérieur immédiat, d'un plan de retour au travail d'une personne ayant éprouvé des problèmes de santé mentale augmente les chances de succès de son retour.

## DU 17 AU 27 SEPTEMBRE

- Envoyez-nous des **photos**, nous aimerions avoir des souvenirs de l'édition 2020 et créer un album Facebook.
- Nous espérons que la préparation à votre course ou marche soit le début d'une discipline à inclure dans votre quotidien. Votre course n'est pas une fin en soi, mais le début d'une aventure pour votre mieux être physique et mental.

Bonne marche. Bonne course.  
Et surtout... amusez-vous !