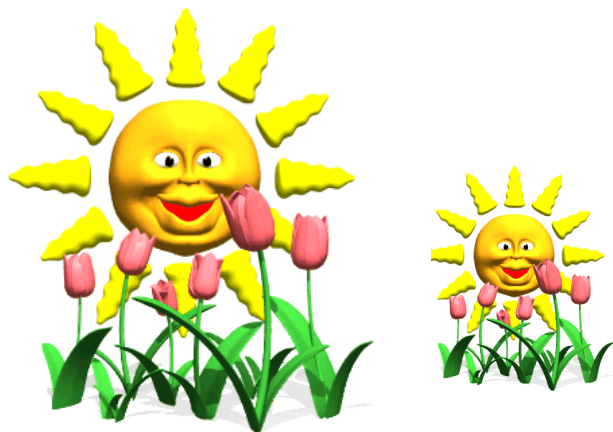


# La gazette des poussettes

Bonjour à toutes les familles-membres de Ressources-Naissances.  
Voici les thèmes que nous vous proposons pour le printemps.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne lecture!

## Partage : repas, temps et joie de vivre.



une équipe. Quel que soit votre choix, votre geste petit ou grand, est toujours apprécié, car il vient de votre cœur!

Marie-Josée Nadeau, coordonnatrice des activités bénévoles et communautaires

C'est le début du printemps et déjà nous nous sentons avec un plein d'énergie et le goût de faire de multiples projets. Parmi tous ces beaux projets, il peut y en avoir de très élaborés autant que de plus simples comme l'entraide et le partage. C'est souvent très près de nous que nous pouvons contribuer à ensoleiller la vie ou le quotidien de quelqu'un.

Faire une petite visite à grand-maman qui vit seule, aller porter un repas cuisiné à votre sœur qui vient d'avoir son petit dernier ou tout simplement dire « bonjour » à votre voisin sont des gestes simples qui ne coûtent rien et qui souvent font une très grande différence.

Si vous souhaitez que votre geste ait un plus grand impact, il est toujours possible de vous impliquer dans un organisme, une association ou

### SOMMAIRE

- Concours photo \_\_\_\_\_ 2
- Mois de la nutrition \_\_\_\_\_ 3
- Une belle recette \_\_\_\_\_ 4
- Repas en famille : tout un sport \_\_\_\_\_ 6
- Pâques \_\_\_\_\_ 7
- Le bénévolat \_\_\_\_\_ 8
- Sorties de début de printemps \_\_\_\_\_ 9
- Liens utiles \_\_\_\_\_ 9

# CONCOURS de PHOTOS

## Jouez dehors!

Félicitations à notre gagnante madame Anik Mimeault  
qui nous a envoyé cette belle photo.

Arthur 19 mois qui regarde les gens glisser  
et trouve ça très très drôle !!!



# Mois de la nutrition

Le thème du mois de la nutrition 2011 est  
**« Célébrons nos aliments... de la terre à la table! ».**

*Par : Mélanie Maltais, nutritionniste*

Depuis 9 mois, je suis maman d'un garçon. Depuis sa naissance, je participe à toutes sortes d'activités dans lesquelles j'ai des discussions avec d'autres nouvelles mamans. Au cours de ces différentes rencontres, je réalise que l'alimentation fait souvent partie des préoccupations vécues de ces dernières. En effet, en tant que parents nous désirons offrir ce qu'il y a de mieux pour nos enfants pour leur permettre de bien se développer. De plus, nous voulons préserver notre qualité de vie afin de profiter pleinement de ces petits amours. Pour y parvenir, on doit souvent revoir certaines habitudes de vie telles que notre niveau d'activité physique, notre gestion du stress et notre alimentation. Étant nutritionniste de formation, je suis persuadée que cuisiner nos propres repas peut nous permettre d'atteindre ces objectifs. D'ailleurs, en cuisinant nous pouvons nous assurer que les aliments que l'on consomme sont de bonnes qualités nutritionnelles. Afin de vous aider à vous assurer que vos recettes sont santé ou de parfaire celles que vous faites déjà à la maison, voici quelques conseils :

- Opter pour du yogourt, de la crème sûre ou de la mayonnaise faible en matières grasses au lieu de la mayonnaise régulière.
- Favoriser les bases de bouillon de légumes ou de viandes, les bouillons faibles en sodium, de l'eau ou du lait au lieu de la crème.
- Privilégier l'utilisation des huiles végétales de canola et d'olives et de la margarine non hydrogénée aux gras trans tels que le saindoux, le shortening ou toutes les matières grasses hydrogénées.
- Choisir des types de cuisson nécessitant peu de matières grasses tels que la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.
- Favoriser les recettes de poissons gras non panés tels que le saumon, la truite, le thon blanc et les sardines.
- Ajouter des graines de lin, des noix de Grenoble dans les salades, soupes, pâtes, etc.
- Opter pour des viandes froides faibles en matières grasses, plutôt que des charcuteries.
- Privilégier et varier les produits céréaliers à grains entiers tels que le riz brun, l'orge, les pâtes brunes, etc.
- Mettre des légumineuses dans les soupes, les sauces à spaghetti, les salades, etc.
- Privilégier les desserts à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, faibles en matières grasses et en sucre.

Maintenant, à vos chaudrons! Voici quelques suggestions de livres de recettes santé.

- **Les menus midi**  
 Louise Desaulniers, Louise Lambert Lagacé, Éditions de l'Homme, 2005
- **Au goût du cœur (Nouvelle édition)**  
 Anne Lindsay, Éditions du Trécarré, 2003
- **Le dessert se fait léger**  
 Manon Robitaille et Daniel Lavoie, Diabète Québec, 2003
- **Le végétarisme à temps partiel**  
 Louise Desaulniers, Louise Lambert Lagacé, Éditions de l'Homme, 2001



# "Une belle recette"

Par : Mélanie Maltais, nutritionniste

Voici une recette qui remporte sur ses concurrentes du commerce, tant pour sa saveur que pour sa valeur nutritive.

## Fish'n chips

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Rendement : 6 portions

### Ingrédients

3 pommes de terre bien lavées

1 patate douce pelée

30 ml (2 c. à soupe) huile

5 ml (1 c. à thé) herbes de Provence

15 ml (1 c. à soupe) moutarde forte

45 ml (3c. à soupe) eau

50 ml (¼ tasse) chapelure

50 ml (¼ tasse) germe de blé ou semoule de maïs

10 ml (2 c. à thé) persil séché

400g (13 oz) filets de poisson

15 ml (1 c. à table) huile



Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Couper les pommes de terre et la patate douce en bâtonnets de 1 cm (½ pouce). Les mettre dans un bol et les enrober de 30 ml (2 c. à table) d'huile et des herbes de Provence. Déposer uniformément sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Les tourner à mi-cuisson.

Mélanger la moutarde forte et l'eau. Réserver. Mélanger la chapelure avec le germe de blé et le persil. Tremper les filets de poisson dans le mélange de moutarde, puis dans la chapelure.

Dans un poêlon, chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile à feu moyen, y faire revenir les filets de poisson environ 4 minutes de chaque côté. Servir avec les frites.

Source : Breton, M. et Emond, I. *À table les enfants!* Flammarion Québec, 2002



# "Livres de recettes"

Par : Joëlle Marion

Maman de Marie-Laurence, petit oiseau de 3 ans et Charlotte, petite gourmande de 10 mois.

Aimez-vous, comme moi, les livres de recettes? Ils sont si colorés et originaux! On en retrouve toutes sortes sur le marché. En particulier, les livres de recettes destinées aux enfants retiennent mon attention. Quand on ne sait plus quoi préparer pour plaire à nos bouts de choux et aux enfants un peu plus grands de la famille, ils deviennent des atouts précieux!

En voici deux que j'utilise souvent : **À table en famille**<sup>1</sup> et **Recettes pour bébés et enfants**<sup>2</sup>. Ce sont des livres de référence en même temps que des livres de recettes. Je vous donne l'exemple d'une recette originale de purée tirée de *Recettes pour bébés et enfants*, dont vous me direz des nouvelles!

## Purée au quinoa, brocoli et panais

Donne environ 2 tasses (500 ml) de purée. Le quinoa est une céréale très riche en protéines.

- ¼ tasse de quinoa
- 1 tasse de panais
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses de brocoli

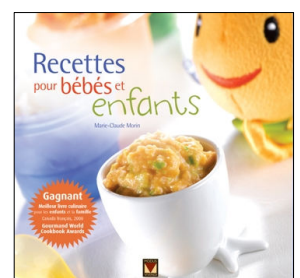
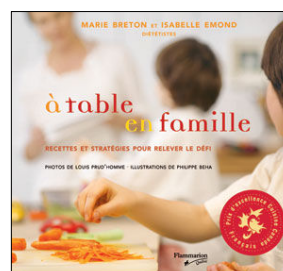
Rincer le quinoa à l'eau froide. Peler et couper le panais en dés. Déposer le quinoa et le panais dans un petit chaudron avec l'eau et couvrir. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter le brocoli coupé en petits bouquets. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.

On peut conserver la purée en format pratique en la congelant dans des cubes à glaçons!

Sur internet, on retrouve aussi des ressources intéressantes. Les sites comme [recettesduquebec.com](http://recettesduquebec.com) et [sos.cuisine.com](http://sos.cuisine.com) vous offrent des recettes gratuites, souvent commentées par les autres utilisateurs. Vous pouvez faire des recherches par ingrédients. Et sur le site SOS Cuisine, vous pouvez même faire un menu pour la semaine à partir des spéciaux de la semaine.

Finalement, n'oubliez pas que votre organisme Ressources-Naissances offre un atelier intitulé  
« **Alimentation des tout-petits (0-2 ans)** ».

Contactez-nous pour en apprendre davantage sur le contenu et les dates des prochains ateliers!



<sup>1</sup> Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes, *À table en famille, recettes et stratégies pour relever le défi*, Flammarion Québec, 2006.

<sup>2</sup> Marie-Claude Morin, *Recettes pour bébés et enfants*, Modus Vivendi, 2008.

# Les repas en famille : tout un sport!

Lorsque ma tendre épouse m'a parlé de l'importance des repas en famille, je suis resté un peu perplexe. Comprenez-moi bien, je ne suis pas homme à refuser un sein quand il m'est offert, mais je n'avais pas vraiment envie de partager la tétée du nourrisson... De plus, il paraît que le goût du lait maternel humain n'est pas aussi succulent que notre bon jus de vache écrémé, homogénéisé, pasteurisé et réfrigéré (aseptisé).

Après une longue discussion où le terme « esprit tordu » fut abondamment utilisé, je compris que ma douce moitié voulait installer notre bébé à la table lors des repas. C'était, je dois l'avouer après coup, une excellente suggestion.



Pour un petit être en plein développement, l'heure du repas peut être un moment d'apprentissage unique. Autour de la table, le tout-petit apprend à écouter (ne riez pas, ça arrive), à s'exprimer (2000 décibels de babil) et développe un lien d'appartenance et le sens de la famille. Dans une chaise haute, nos petits trésors découvrent certains phénomènes scientifiques essentiels comme la gravité (Newton ! Tu gagnes encore), les mathématiques (si je renverse les deux tiers de cette purée de pomme, combien me reste-t-il de purée ?) et la chimie (intéressant ; l'acidité des câpres fait tourner le lait).

Ma soif de savoir étant sans limite, je me suis donc penché sur le sujet trépidant des repas en famille. Au fil de mes lectures, j'ai appris que :

- 1) Des psychologues prétendent qu'il est important d'instaurer un rituel du repas dès la petite enfance. C'est d'autant plus essentiel, car des études montrent que les familles qui se réunissent à table mangent plus sainement que les personnes qui mangent seules.
- 2) Il faut établir une atmosphère détendue, car l'ambiance au moment du repas a un effet sur l'appétit de l'enfant. On laisse les chicanes de côté et on adopte des comportements positifs comme la détente, le partage et l'humour.
- 3) Votre bébé ne veut pas manger! Il n'a probablement pas faim. Incitez-le à goûter aux aliments, mais ne le forcez pas à manger. Il est important que votre petit trésor associe plaisir et nourriture (ici, on parle du plaisir de manger la nourriture et non le plaisir de lancer la nourriture).

Bien entendu, dans la vraie vie, il n'est pas toujours possible de manger en famille. L'horaire de travail de papa ou de maman est parfois compliqué. Il y a aussi bien des imprévus qui sont, par définition, imprévisibles (chérie, je te jure que la porte de ce bar était bloquée... et il faisait chaud... et j'avais soif).

C'est pourquoi il faut redoubler d'efforts et planifier des repas familiaux le plus souvent possible. Pour nous aider dans cette démarche, il est important de fermer la télé. En effet, il est difficile de créer un climat propice aux échanges avec la télévision en bruit de fond. De toute façon, il n'est pas recommandé de faire écouter la télé à un enfant de moins de 2 ans, sauf pour une partie de hockey, bien entendu (il fallait bien que je trouve le moyen de faire un lien avec le titre de cette chronique).

Olivier Marion

*Papa du petit Edward (2 ans) qui adore écouter le hockey à la télé ☺ et de Juliette, quelques jours à peine.*

# ... Pâques ...

Quand j'étais petite, j'allais à l'église le dimanche des Rameaux, je faisais le carême, on se levait aux petites heures de la nuit et on allait recueillir de l'eau de source à la levée du jour. Le sens réel et religieux de tout cela m'échappait à l'époque en raison de mon jeune âge, mais les rituels avaient quelque chose de magique. Ce sont pourtant de bons souvenirs de famille, qui font naître un peu de nostalgie en moi. J'avais presque oublié toutes ces choses que nous faisons pour nous préparer à la fête de la résurrection de Jésus. Le monde moderne a délaissé la religion, l'esprit scientifique a pris le dessus et chacun est maintenant beaucoup plus libre de penser et d'agir à sa guise. N'en demeure pas moins que la religion catholique est à l'origine de la plupart de nos fêtes.



Pâques est devenu la fête du chocolat et des lapins de peluche.

Mais pourquoi les œufs? Et bien la tradition vient aussi de la religion, car selon certains il était autrefois interdit de manger les œufs pendant la période du carême (40 jours avant la fête) et donc les gens les accumulaient pendant cette période. Les œufs les plus frais étaient mangés à la fin du jeûne et les plus vieux étaient simplement décorés.

D'autres disent que la tradition des œufs est bien antérieure à la fête chrétienne, car la coutume de s'offrir des œufs au printemps symbolise la fécondité, la vie et le renouveau. C'est beaucoup plus tard que les œufs se sont transformés en friandises, pour le plus grand plaisir des tout-petits.

Il y a d'autres coutumes reliées à cette fête, d'ailleurs je ne connaissais pas celle des cloches. L'Église interdisait de les sonner entre la mort et la résurrection du Christ, en signe de deuil. Les cloches retournaient, supposément, à Rome pour s'y faire bénir par le pape. Elles en rapportaient les œufs le matin de Pâques. Assez étrange comme croyance!

Pâques demeure une fête agréable pour les plus petits et les plus grands. Soulignez-le à votre façon et profitez de l'occasion pour passer du bon temps avec votre famille.

**Joyeuses Pâques!**

*Mélanie Pelletier*



# Le bénévolat

Mes enfants, maintenant âgés de 9, 8 et 6 ans pensent encore que je n'ai jamais travaillé pour gagner des sous. Et pourtant, avant leur naissance, j'avais un bon emploi stable et à temps plein. Jamais au grand jamais je n'aurais pensé à ce moment-là que je deviendrais maman à temps plein et bénévole à temps partiel.

Mon aventure chez les bébés, comme diraient mes enfants, a débuté lors de mon premier congé de maternité. J'avais utilisé plusieurs services en pré et postnatal et je peux dire que ça m'a un peu sauvée. Non pas que ma situation fut vraiment très difficile, mais ça n'a fait qu'alléger encore plus cette période en montagnes russes.

Ne me demandez pas précisément comment je suis officiellement devenue bénévole, j'ai bien du mal à me le rappeler et c'est la preuve que ça a été spontané sans trop me poser de questions. Une chose est sûre c'est que je suis tombée en amour avec Ressources-Naissances! Après avoir autant reçu, j'ai eu le goût de donner à mon tour. Devenir une famille est une belle aventure de vie, mais a aussi son lot d'obstacles à surmonter. J'avais donc envie d'adoucir cette période pour les familles afin de la vivre le plus sereinement possible. Aussi, ayant fait le choix d'abandonner ma carrière professionnelle, j'avais besoin de me sentir encore utile et demeurer active.

J'ai donc participé à plusieurs activités bénévoles dont les cafés-rencontres, le balado poussette, les marrainages téléphoniques et à domicile ainsi que 5 années au sein du conseil d'administration dont 4 en tant que présidente. Toutes ces expériences m'ont aidée à développer la relation d'aide, le respect des autres mamans dans tout ce qu'elles étaient et pensaient, l'empathie, l'affirmation de soi et l'acceptation de mes propres limites. Ça fait beaucoup grandir et je crois que ça a fait de moi une meilleure personne, mais aussi une meilleure maman. Je serais aussi bien égoïste de ne pas être reconnaissante envers mon conjoint sans qui je n'aurais pas pu faire tout ce que j'ai entrepris.

Je ne saurai jamais si j'ai fait le bon choix de laisser mon emploi pour me consacrer à ma famille, mais une chose est sûre c'est que je serais passée à côté d'une expérience de vie incroyable. Et je le dis très humblement, je suis très fière de ce que j'ai accompli. J'ai quitté Ressources-Naissances, mais pas le bénévolat car j'ai suivi mes enfants à l'école et suis devenue bibliothécaire. Au grand plaisir de mes enfants !

Mélanie Rodrigue  
Bénévole 2002-2009



# Sorties de début de printemps



## Marchés aux puces

- **Joujouthèque de Sainte-Foy**  
Samedi le 9 avril de 9h à 12h.  
<http://www.joujouthèque.qc.ca/>
- **Joujouthèque de Lévis**  
Samedi et dimanche, 7 et 8 mai de 8h30 à 13h.  
Aréna André Lacroix : 7300, boul. de la Rive Sud (secteur Lauzon).

## Le temps des sucres

Le temps des sucres à la cabane du Bois de Coulonge est arrivé.  
Les samedis 2, 9 et 16 avril, de 10h à 16h30.

## Centres d'amusement en famille

- Carie Factory : <http://www.cariefactory.com/index.php>
- Gigote : <http://www.gigote.com/>
- Recreofun : <http://www.recreofun.com/>
- Saute mouton et ribambelle : <http://www.saute-moutontribambelle.com/francais/index.html>

## Aquarium de Québec

Abonnement annuel réduit tous les premiers mercredis du mois.

## Liens utiles

Vous pouvez communiquer avec ces organismes pour recevoir plus d'informations.

**Maison de la famille Rive-Sud**

[www.maisonfamille-rs.org](http://www.maisonfamille-rs.org)

**Maison de la famille Chutes-Chaudière**

[www.maisonfamille.net](http://www.maisonfamille.net)

**Site de rencontres intergénérationnelles sur Internet**

[www.super-grandparents.com](http://www.super-grandparents.com)

**La Chaudronnée des cuisines collectives**

[www.chaudronnee.org](http://www.chaudronnee.org)

**La joujouthèque de Lévis**

[www.joujouthequedeleviis.com](http://www.joujouthequedeleviis.com)