

# Famillēduc.ca

Février 2017

**La nutrition  
sociale**

**Magasiner  
à la friperie**

**Le dépistage  
prénatal**

**10 trucs pour  
manger  
à petits prix**

## Les besoins de base

**Se nourrir est un besoin essentiel  
Enfants, parents et grands-parents  
sous le même toit**

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

**Écoutez**  
nos entrevues  
radiophoniques.

**Consultez**  
les Famille*éduc.*

**Suivez**  
notre veille politique.

**Découvrez**  
nos organismes membres.

**Abonnez-vous**  
à notre Bulletin électronique.

**Visionnez**  
nos conférences.



**FAMILLE**  
Point Québec

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304

Suivez-nous sur [facebook](#) [famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)

## Entre besoin...



... et envie, parfois on oublie la nuance. Dans notre monde de consommation, c'est trop facile d'oublier à quel point nous sommes choyés. Choyés d'avoir un toit. Choyés de manger à notre faim. En 2017, dans notre société québécoise, il y a encore beaucoup trop de gens qui n'arrivent pas à subvenir à leurs besoins de base ou à ceux de leur famille. Trop d'enfants mangent trop peu. Trop de parents ne mangent pas 3 repas par jour. Ils sont de plus en plus nombreux à fréquenter les banques alimentaires. Et que dire du loyer à payer, de sa qualité et de son confort ? Que reste-t'il pour vêtir la famille une fois les factures payées ?

Heureusement que les organismes communautaires existent ! Ces derniers contribuent au mieux-être des familles. Que ce soit pour les tout-petits ou pour les aînés, plusieurs organismes font une vraie différence dans la vie des gens qui les côtoient. Les bénévoles au sein de ces organismes s'impliquent et donnent de leur temps pour adoucir le quotidien parfois difficile des familles.

Mon coup de cœur du mois ? Toutes les activités gratuites, comme le patin ou la glissade, le programme Maneige qui initie gratuitement les enfants de 4 à 8 ans au ski ([maneige.com](http://maneige.com)) à travers le Québec et les festivals d'hiver dans plusieurs villes. Quand on cherche un peu, c'est facile de profiter de l'hiver sans dépenser, à condition d'avoir des vêtements chauds et de la neige !

Je vous souhaite aussi beaucoup d'amour... un besoin fondamental qui propulse chaque petit et grand humain.

Joyeuse Saint-Valentin,

Lydia

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
[alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)



# Table des matières

La découverte 5

La nutrition sociale :  
prévention et éducation

Parole du parent 6

Se nourrir est un besoin  
essentiel

La jasette 8

Enfants, parents, et  
grands-parents...  
sous le même toit!

Entrevue 10

De l'aide alimentaire  
ponctuelle, pour qui?

À votre service 12

Imprévus, solidarité  
et précarité

Magasiner à la  
friperie 14

10 trucs pour bien  
manger à petits prix 15

À votre santé 16

Le dépistage prénatal

Ma colonne en santé  
pour une meilleure  
vitalité 17



**Famillēduc.ca** Février 2017

## RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

## COLLABORATEURS

Maggy, parent  
Marilou M. Robitaille, Planète F  
Catherine Roussel-Leconte, Relais Famille  
Isabelle Huot, Docteure en nutrition, Kilo solution  
France Lagacé, PROCREA Fertilité;  
et Melissa Gentile-Menard, PROCREA Fertilité  
Andréa Henriquez, chiropraticienne, DC

## PRODUCTION

CORRECTION  
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET  
RÉALISATION GRAPHIQUE  
Viva Design Inc.

IMPRESSION  
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE  
La Boîte blanche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS  
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

**FAMILLE**  
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435  
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

# La nutrition sociale : *prévention et éducation*

Par le Dispensaire diététique de Montréal

Le Dispensaire diététique de Montréal est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir un soutien nutritionnel et social aux femmes enceintes dans le besoin pour les outiller et les aider à mettre au monde des bébés en santé. Depuis sa fondation en 1879, le Dispensaire a contribué à la santé de nombreuses familles et est une référence en nutrition périnatale.

Les femmes enceintes vivant en situation de pauvreté présentent un risque important de donner naissance à des bébés de faible poids (10 à 12 %, selon les études). Or, le poids à la naissance est un indicateur reconnu et révélateur de l'état de santé à court et à long termes.

Le Dispensaire contribue à réduire le nombre de bébés de faible poids à la naissance et à encourager l'allaitement. Son approche en nutrition sociale amène les familles à prendre en charge leur bien-être physique et mental tout en favorisant leur intégration sociale pendant la grossesse et les 6 premiers mois du bébé.

Plus que de l'aide alimentaire, les interventions du Dispensaire sont centrées sur la réponse nutritionnelle adaptée aux besoins des femmes enceintes en situation de précarité et sur la réduction de la pauvreté. L'approche en nutrition sociale tient compte d'un

ensemble de déterminants de la santé (conditions sociales, économiques et culturelles, accès à des soins de santé, ...), et ce, afin de mener une intervention interdisciplinaire qui permettra à ces femmes de donner vie à des bébés en santé, de veiller au développement optimal de leur enfant et de veiller également à leur épanouissement en tant que parents et citoyennes de leur collectivité.

**Le Dispensaire contribue à réduire le nombre de bébés de faible poids à la naissance et à encourager l'allaitement. Son approche en nutrition sociale amène les familles à prendre en charge leur bien-être physique et mental tout en favorisant leur intégration sociale pendant la grossesse et les 6 premiers mois du bébé.**

Les femmes y trouvent du counseling en nutrition et du soutien pendant l'allaitement ainsi que des activités de groupe pré et postnatales. Il y a également une halte-garderie sur place.

Le Dispensaire offre à la femme et à son conjoint un accompagnement personnalisé, une réceptivité à leur culture, un lieu où règne un esprit de communauté et où ils peuvent acquérir de nouvelles compétences et connaissances. ■



**Pour nous rejoindre :**  
2182, av. Lincoln  
Montréal (Québec) H3H 1J3  
Tél. : 514 937-5375  
www.dispensaire.ca





*Se nourrir*  
est un besoin  
essentiel.

Par Maggy, entrepreneure et maman  
de deux fillettes de 9 ans et 1 an

## Est-ce que bien se nourrir est un luxe ?

Je suis une entrepreneure et on peut dire que je suis une fille dynamique et débrouillarde. Lors de ma première grossesse, j'ai perdu mon emploi et j'ai eu recours à un organisme communautaire pour me procurer de la nourriture. Bien manger enceinte, c'est tellement important. Je le savais, mais maintenant je sais à quel point c'est important pour la maman et pour son enfant.

C'est donc lors de ma première grossesse que j'ai découvert un organisme qui allait changer ma vie à bien des égards. J'ai découvert le Dispensaire. J'y ai reçu de l'aide ponctuelle pour bien m'alimenter pendant ma première grossesse. Nourrir la vie à l'intérieur de soi est tellement important. De plus, une nutrition adéquate et bien adaptée aide le système immunitaire du bébé. Au-delà de me fournir de la nourriture, j'y ai appris à bien manger pour combler les besoins nutritifs spécifiques à ma grossesse et j'ai bénéficié d'un suivi avec une nutritionniste.

Lors de ma deuxième grossesse, j'étais en démarrage de mon entreprise. Parfois, les fins de mois étaient difficiles. Maggy, l'entrepreneure et la maman, pensait à payer ses employés et à nourrir sa fille en premier. Souvent, la maman pense à elle en dernier. Bien manger enceinte peut être difficile même pour des entrepreneures ou des professionnelles. On doit continuer à payer son loyer, ses comptes, et il ne reste pas nécessairement beaucoup de sous pour bien manger.

Je suis donc retournée au Dispensaire pour avoir un peu d'aide afin de bien me nourrir. Toute la famille a bénéficié des services du Dispensaire. En fait, j'ai reçu beaucoup plus que de l'information sur les besoins nutritifs. J'ai aussi participé à des ateliers sur l'allaitement, le massage de bébé, les relations entre les frères et sœurs, et même de l'aide psychosociale, ce qui m'a beaucoup aidée à titre de professionnelle. Devenir maman et gérer une entreprise comportent leur lot de défis. Il faut arriver à bien établir ses priorités.

Lorsque tu es entrepreneure, tu crées de l'emploi, mais tu dois aussi payer tes employés et ton loyer. Quand tu diminues tes heures de travail pour prendre soin de ton bébé, ton revenu diminue, et parfois, j'avais du mal à payer les factures. J'avais du mal à bien me nourrir. Les besoins de base pour un bébé coûtent chers aussi, que ce soit les couches lavables ou jetables, le lait maternisé pour celles qui ne peuvent pas allaiter, les vêtements, la chaise haute, etc.

Quand j'étais au plus creux de ma vie, financièrement, j'ai beaucoup apprécié les services du Dispensaire. Beaucoup de familles ont aussi du mal à joindre les deux bouts et ne savent pas à quelle porte cogner.

Les organismes communautaires sont tellement importants et gagneraient à se faire connaître. Outre le Dispensaire, il y a des organismes pour aider les femmes, les immigrants, il y a les Y, les banques alimentaires. C'est encore tabou de demander de l'aide... mais il faut briser ce tabou. Il n'y a pas de honte à aller chercher de l'aide. C'est bénéfique pour toute la famille. Un enfant qui ne mange pas à sa faim ne pourra pas bien apprendre à l'école. Un enfant qui n'apprend pas risque de décrocher. Un décrocheur risque de vivre dans la précarité.

Maintenant, je fais un peu de bénévolat pour aider à faire connaître les organismes qui peuvent faire une grande différence dans la vie des familles. Je crois qu'il faut redonner à la société. ■

**Un enfant qui ne mange pas à sa faim ne pourra pas bien apprendre à l'école. Un enfant qui n'apprend pas risque de décrocher. Un décrocheur risque de vivre dans la précarité.**



# ENFANTS, PARENTS ET GRANDS-PARENTS... SOUS LE MÊME TOIT!

---

Par Marilou M. Robitaille | Planète F

---





**Au Canada, pas moins de 363 000 ménages ont choisi la cohabitation multigénérationnelle, c'est-à-dire la cohabitation entre trois générations et plus d'une même famille. Un rapport de l'Institut Vanier dresse un portrait intéressant des foyers multigénérationnels au pays.**

La résidence familiale est souvent au cœur des liens qui unissent les différents membres d'une famille. Il s'agit du point d'ancrage des ressources familiales et l'endroit idéal où procurer les soins et le soutien nécessaires à chacun. Plusieurs familles canadiennes ont choisi de réunir plusieurs générations sous le même toit.

Chaque membre de la famille en retire plusieurs bienfaits. En effet, les grands-parents apprécient la présence de leurs petits-enfants. Ces moments passés auprès d'eux aident à réduire l'isolement social des aînés. De leur côté, les petits-enfants qui apprennent à prodiguer des soins à leurs grands-parents apprennent à se responsabiliser et ça fait le bonheur de leurs parents quand les grands-parents peuvent les garder, surtout à cette époque où les frais pour les services de garde sont dangereusement en hausse.

*« La mobilité accrue de même que les progrès réalisés dans le domaine des soins à domicile, du transport public et des technologies d'assistance contribuent désormais à multiplier les possibilités pour les aînés en ce qui concerne le choix du lieu de résidence et du mode de vie. »*

– Rapport de l'Institut Vanier

**La résidence familiale est souvent au cœur des liens qui unissent les différents membres d'une famille.**

Selon Statistiques Canada, les Canadiens âgés de 65 ans et plus représentent 16,1% de la population totale au pays. Cette tranche d'âge dépasse celle de moins de 15 ans pour la première fois dans l'histoire. Le choix de cohabiter avec les petits-enfants est de plus en plus souhaité par cette génération.

## DÉCISION FAMILIALE IMPORTANTE

Les ménages multigénérationnels représentent 2,7% de tous les ménages privés au Canada. Au total, 600 000 grands-parents ont choisi de vivre sous le même toit que leurs petits-enfants. Les grands-parents devenus veufs représentent le quart des grands-parents qui vivent en cohabitation avec leur descendance.

Les familles immigrantes sont également plus enclines à choisir ce mode de vie. Les avantages financiers sont nombreux. Les dépenses du foyer sont séparées entre les différents adultes qui y cohabitent. La moitié (50,3%) des grands-parents en cohabitation multigénérationnelle participent de manière importante aux dépenses familiales. En 2011, les immigrants ne représentaient que 26% de la population totale âgée de plus de 45 ans au Canada, mais plus de la moitié de tous les grands-parents cohabitant avec leurs petits-enfants.

La cohabitation multigénérationnelle nécessite une grande confiance et une grande communication entre les différents membres de la famille. Chacun doit pouvoir

trouver le confort nécessaire à son épanouissement et respecter l'intimité et l'autonomie de chacun. Souvent, les familles choisissent d'annexer à leur résidence principale des unités de logements auxiliaires pour leurs parents. Ces logements sont souvent appelés «logement parental» ou encore «appartement supplémentaire». On y retrouve souvent la chambre principale et un espace pour cuisiner afin de séparer les espaces de vie commune. Le fait de se retrouver sous le même toit permet de faciliter les moments pour se réunir avec les autres membres de la famille.

## AUTRES COHABITATIONS POSSIBLES

Les statistiques retrouvées dans le rapport de l'Institut Vanier ne prennent pas en compte les enfants devenus adultes qui restent encore au foyer familial, mais on y aborde tout de même ce type de cohabitation. En effet, les jeunes adultes de 20 à 29 ans sont nombreux à rester chez leurs parents pour des raisons financières. Ils rencontrent davantage de difficultés sur le marché du travail, ils sont aux prises avec l'endettement étudiant grandissant et sont victimes de l'augmentation du coût de la vie. En 2011, 42% des jeunes adultes de cette tranche d'âge avait toujours le domicile familial comme adresse principale.

D'autres familles décident également de vivre avec une autre famille et de partager une maison commune. Il s'agit d'une autre forme de cohabitation qui comporte également ses avantages. ■



Planète F est une entreprise de contenu journalistique multiplateforme et indépendant.

Spécialisé dans les grands thèmes qui touchent la famille, Planète F ne craint pas la controverse tout en facilitant la prise de décision des parents sur des enjeux complexes et diversifiés.

Pour s'abonner :  
[www.planetef.com](http://www.planetef.com)  
[suivez-nous sur facebook](#)



*De l'aide  
alimentaire  
ponctuelle*  
**Pour qui ?**

Rencontre avec l'équipe de la Saint-Vincent de Paul de Verdun

En 2016, selon le Bilan-Faim, c'est plus de 1,7 million de Québécois qui ont fait appel à des banques alimentaires au Québec. Parmi ceux-ci, près de 11 % ont un emploi. Les personnes âgées sont aussi plus nombreuses à avoir recours aux banques alimentaires.

Le coût de la vie augmente et les salaires ne suivent pas toujours. Les Québécois sont de plus en plus endettés et pour plusieurs, l'épargne est difficile. Quand arrive un pépin, ils ont besoin d'aide.

Que ce soit à la suite d'une perte d'emploi ou d'une convalescence prolongée, plusieurs personnes font appel à l'aide alimentaire ponctuelle. Le besoin pour ce type de service d'appoint est bien réel et la demande est constante.

La Société Saint-Vincent de Paul offre, entre autres, de l'aide alimentaire ponctuelle. À chaque année, elle aide plus de 100 000 personnes à travers ses 80 points de service situés à Montréal, Laval et dans la MRC de L'Assomption.

Les personnes ayant recours à ce service bénéficient d'une aide et d'un accompagnement qui visent à préserver leur dignité et à identifier les problèmes qui les placent en situation de précarité financière. L'objectif

ultime est de les aider à identifier des solutions durables aux problèmes parfois complexes qu'ils rencontrent.

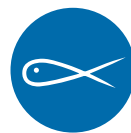
L'aide alimentaire ponctuelle prodiguée par les bénévoles de la Société Saint-Vincent de Paul est une aide de première nécessité pour les personnes et les familles vivant une situation financière difficile. Cette aide peut être sous forme de denrées ou de coupons échangeables dans un supermarché local. La nature, la fréquence et la durée de l'aide allouée est évaluée soigneusement en fonction des besoins réels de chaque personne.

J'ai rencontré l'équipe de la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun pendant la Guignolée et les paniers de Noël. Des bénévoles engagés y préparaient les paniers de Noël pour une famille nombreuse, une famille monoparentale, une personne seule, un père qui a perdu son emploi, une mère en deuil ou encore un couple de personnes âgées. Derrière chaque personne, il y a une histoire... et de l'espoir.

Les services d'aide alimentaire contribuent à combler le besoin de base immédiat qu'est celui de s'alimenter. Grâce à son vaste réseau d'organismes partenaires, il est ensuite possible de diriger les personnes vers des ressources afin d'intervenir de façon plus pointue sur certains aspects spécifiques de la problématique rencontrée. La Société Saint-Vincent de Paul offre aussi de l'aide aux parents pour la rentrée scolaire via l'opération Bonne Mine. La SSVP de Verdun a également une friperie, car se vêtir est aussi un besoin de base et habiller une famille peut s'avérer être tout un défi pour les familles démunies. ■

« La SSVP de Verdun, c'est bien plus qu'une banque alimentaire, Opération Bonne Mine ou la friperie Les Trouvailles. Nous répondons toujours présents lors d'un sinistre ou autres pour aider les familles qui n'ont pas le budget pour avoir des assurances. L'année dernière, dans le temps des Fêtes, un immeuble de 12 logements a été anéanti sous le feu et la SSVP de Verdun, avec la collaboration de la Ville et des citoyens, a pu permettre de remeubler des familles avec des meubles de seconde main, a fait l'achat d'électroménagers et évidemment d'une aide alimentaire de premier recours, pour permettre à ces familles de passer un joyeux temps des Fêtes. »

*Hélène Saint-Jacques, présidente de la Société Saint-Vincent de Paul du Sud-Ouest de Montréal*



SOCIÉTÉ DE  
**SAINT-VINCENT DE PAUL**

**Pour nous rejoindre :**

284-A Rue de l'Église, Montréal  
(Québec) H4G 2M4  
Téléphone : 514 768-2093



À votre service

An illustration of a family of five in a kitchen. The father, wearing a green shirt, is holding a large, dark brown leather belt with a silver buckle. The mother, in a red top, stands behind him, looking concerned. A young boy in a blue shirt and red pants is also holding the belt. A baby in a blue onesie is being held by the mother. A girl with blonde hair, wearing a white shirt and red skirt, looks on with a worried expression. In the background, there are purple kitchen cabinets and a white sink with three yellow coins or pieces of food floating in it. The overall mood is one of anxiety or worry.

*Imprévu,  
précarité  
et solidarité*

Par Catherine Roussel-Leconte • Coordinatrice/intervenante psychosociale, Relais Famille

En Amérique du Nord comme ailleurs, chaque famille construit sa vie selon son revenu annuel. La vie s'organise autour de ce revenu, qu'on pense au choix d'une résidence, d'une voiture, aux contrats d'achat ou de location, tout comme au budget mensuel prévu pour rencontrer tous les besoins de la famille. On le sait, on construit tous notre vie sur une certaine fragilité ; les compagnies d'assurance ont trouvé un créneau qui ne tarira jamais en sollicitant les gens qui ont des moyens pour se protéger de certains risques, dont la perte d'un revenu. Mais cette sécurité ne couvre jamais tout et elle n'est pas pour tous ; on sait que de nombreuses familles ont une situation financière précaire, vivant d'une paie à l'autre ou disposant de peu d'économies, ayant des dettes. Qu'arrive-t-il à ces familles lorsque l'imprévu se manifeste, lorsqu'un membre de la famille est incarcéré ?

Au-delà du choc émotionnel, de la honte, des regrets et de la stigmatisation que ces familles risquent de vivre, il y a des conséquences réelles sur leur sentiment de sécurité. Au niveau relationnel, ce sont des bris de confiance qui peuvent se décupler après ce choc. Ces familles sont exposées à la colère qu'inspirent le ou les crimes de leur proche : enfants comme adultes peuvent en subir les contrecoups dans leurs relations, qu'on pense à l'isolement, à l'intimidation, aux regards empreints de jugements ou aux gens qui brisent les liens suite à ce crime.

**Mais cette sécurité ne couvre jamais tout et elle n'est pas pour tous ; on sait que de nombreuses familles ont une situation financière précaire, vivant d'une paie à l'autre ou disposant de peu d'économies, ayant des dettes.**



Maintenant, comment subvient-on aux besoins de la famille sur un seul revenu dans un contexte qui ne reconnaît pas complètement qu'il ne reste qu'un revenu à la famille ? On pense au remisage de la voiture secondaire, au déménagement si la situation le permet, à l'annulation de certains contrats, au possible mandat de procuration sur les comptes pour que certaines finances soient accessibles au conjoint, aux assurances sur les dettes ou aux derniers efforts pour en diminuer la taille. Les dettes individuelles deviendront des revenus non saisissables durant l'incarcération, mais les dettes pourront croître durant cette période et poser une nouvelle menace au bien-être de la famille lorsqu'elles devront être payées à la sortie du pénitencier. Pour un couple ayant des enfants, il ne restera plus qu'un parent présent physiquement et économiquement pour voir à leurs besoins : en allant des besoins alimentaires, de supervision et en frais de garde, jusqu'aux besoins en lien avec la santé de ceux-ci. Amputé de la moitié du revenu habituel, il faut encore prévoir de nouvelles dépenses : les frais d'essence pour les visites en pénitencier, les frais d'appels souvent élevés, les frais associés aux besoins du proche détenu.

Personne ne peut prévoir vivre une telle situation. C'est un choc, c'est la surprise et la consternation, c'est un

changement majeur dans une vie. On a vu ce qui advient des familles avec des jeunes enfants, on pourrait également parler des conjoints au foyer qui dépendaient de la pension de leur conjoint, maintenant saisie pour couvrir l'incarcération. C'est un moment où la famille vit des forts besoins, elle nécessite toute l'aide et de tout le soutien qui peuvent lui être offerts : incluant parfois de l'aide alimentaire, l'altruisme du voisinage ou de la famille pour aider avec les enfants. Il n'y a pas d'assurances pour se protéger contre une telle situation, il n'y a personne qui est immunisé contre cette réalité. Tous, on aime et on tente d'aider des proches, mais on ne peut les contrôler, qu'ils aient leurs démêlés avec la toxicomanie, la santé mentale ou ultimement, la justice. La sécurité, ça tient aussi de la solidarité face aux moments difficiles et pour cela, il faut reconnaître qu'on construit tous sur une certaine fragilité, mais aussi qu'on est encore plus fragiles en mettant les gens à l'écart en se basant sur le crime d'un de leurs proches ou sur leur vécu, d'où nos efforts à faire connaître cette réalité. ■



**Pour nous rejoindre :**  
[www.relaisfamille.org](http://www.relaisfamille.org)  
514 419-6632  
1 855 419-6632



# Magasiner à la friperie

Par Lydia Alder

**En plus de permettre aux individus de se vêtir à moindre coût, cet organisme de la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun permet de nourrir les plus démunis, car tous les revenus sont versés à la banque alimentaire du quartier.**

## LES TROUVAILLES

3984 rue Wellington, Verdun  
514 379-1112

Pour les ménages à faible revenu, se loger, se nourrir et se vêtir représentent tout un défi. Une fois le loyer payé, il ne reste que peu de sous. Les vêtements et les chaussures des enfants deviennent vite trop petits ou usés.

Sur la rue Wellington, à Verdun, une friperie hors du commun a pignon sur rue. La friperie *Les Trouvailles* côtoie les boutiques de cette rue, mais se différencie des autres commerces par sa vocation et ses bénévoles. Elle est rattachée à la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun et permet de nourrir les plus démunis.

À la friperie *Les Trouvailles*, on peut trouver des vêtements, des chaussures et des accessoires pour homme, femme, enfant et bébé autant que des articles de maison et des jouets, tous en très bon état et en vente à prix modique. Vraiment modique. La clientèle est variée, tout comme l'inventaire. Les hommes comme les femmes, les plus jeunes comme les plus vieux y trouvent leur compte. En plus de permettre aux individus de se vêtir à moindre coût, cet organisme de la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun permet de nourrir les plus démunis, car tous les revenus sont versés à la banque alimentaire du quartier. C'est avec les revenus de la friperie que les denrées périssables, comme de la viande, des fruits, des légumes, du lait, sont achetées pour les personnes vivant une situation difficile et qui ont des besoins d'assistance tout au cours de l'année.

C'est tout naturellement qu'en 2009, la présidente de la SSVPV, Mme Hélène Lamoureux, a eu l'idée de partir une friperie et de générer des revenus pour acheter de la nourriture pour la banque alimentaire. « Cette idée est née d'un geste de générosité pour les plus démunis », confie-t-elle.

Des bénévoles comme Lise et Johanne y travaillent et le profit de toutes les ventes est remis à la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun. Les bénévoles trient, classent, rangent et étiquettent les articles à vendre. Elles font le ménage et le rangement. Elles reçoivent les dons, accueillent et conseillent les clientes de la friperie, toujours dans la bonne humeur. D'ailleurs si vous avez envie de faire un peu de bénévolat, cette dynamique équipe aimerait bien vous rencontrer. ■

# 10 trucs pour bien manger à petit prix

Entrevue avec Isabelle Huot, Docteure en nutrition

**Selon l'Institut national de santé publique du Québec, près de 13 % des familles québécoises vivent de l'insécurité alimentaire au quotidien. Comment une famille peut-elle bien se nourrir à moindre coût ? Isabelle Huot propose 10 trucs pour y arriver :**

## *Planifier un budget*

Prévoir un budget à chaque semaine selon votre revenu. Les semaines où vous avez plus de revenu (ou moins de dépenses), profitez-en pour faire des réserves de denrées non-périssables.

## *Faire l'inventaire*

Prendre le temps de faire l'inventaire peut sauver beaucoup de gaspillage et de dépenses. Faites votre liste d'épicerie en fonction de ce que vous avez déjà au réfrigérateur, au congélateur et au garde-manger.

## *Regarder les circulaires*

Les circulaires des supermarchés offrent de bons spéciaux, même s'il faut rester vigilant.

## *Planifier vos menus en fonction des promotions*

Le filet de porc est en promotion cette semaine ? Trouvez une recette avec du filet de porc!

## *Choisir des produits de saison*

Choisissez des fruits et des légumes de saison. La citrouille sera plus abordable à l'automne et le céleri-rave en hiver, par exemple.

## *Découvrir les protéines végétales*

Les légumineuses et le tofu sont de bonnes sources de protéines et coûtent moins cher que la viande.

## *Inclure du poisson en conserve*

Le thon pâle en conserve et les sardines sont des choix d'aliments nutritifs à bas prix. De plus, ils se conservent longtemps.

## *Redécouvrir la pomme de terre*

La pomme de terre est pleine de nutriments. Elle est riche en potassium et, cuite au four, sa pelure apporte des fibres. De plus, elle contient autant de protéines qu'un petit verre de lait.

## *Penser aux œufs*

Les œufs, ce n'est pas juste pour le déjeuner. Ils représentent une excellente source de protéines pour vos repas du soir et sont rapides à cuisiner.

## *Respecter votre budget et les recettes choisies*

Faites votre liste en fonction des promotions et des recettes que vous avez choisies. Ajoutez à votre liste des aliments de bases (fruits, légumes, pain, lait, etc.) en fonction des promotions.



### **Pour nous rejoindre :**

8, Place du Commerce, local 102  
Ile des Sœurs, Québec  
H3E 1N3  
514 761-KILO (5456)

À votre santé

# Le Dépistage prénatal



Par : France Lagacé, directrice laboratoires diagnostiques, PROCREA Fertilité;  
et Melissa Gentile-Menard, spécialiste de liaison clinique, PROCREA Fertilité.





# QU'EST-CE QUE C'EST ET POUR QUI ?

**Félicitations ! C'est un moment excitant et plein d'émotions : vous êtes enceinte ! Que ce soit votre première grossesse ou non, c'est le début d'un temps où les gens vous relanceront avec une panoplie d'informations.**

**Il est extrêmement fréquent et parfaitement normal de s'inquiéter à propos de la santé de son bébé.**

Chez PROCREA Fertilité, nous avons à cœur d'informer adéquatement les patients et professionnels de la santé sur les différentes possibilités. Nous sommes présents pour vous aider à prendre la meilleure décision. Sachez que la décision d'avoir recours à une analyse de dépistage prénatale ou non reste entièrement la vôtre.

Voici quelques faits importants qui pourraient vous guider dans votre décision. Vous pouvez aussi en discuter avec votre professionnel de la santé.

Le dépistage prénatal non invasif offre la possibilité de détecter, précocement, les anomalies chromosomiques fœtales. Le résultat de l'analyse sera rapporté sous forme d'un facteur de risque : faible ou élevé, que le fœtus soit atteint d'une anomalie chromosomique.

Il existe deux catégories de tests : biochimique et ADN fœtal libre.

- le test biochimique dépiste le niveau de certaines hormones maternelles;
- le test ADN fœtal libre évalue l'ADN du fœtus qui circule dans le sang maternel.

Le test biochimique est moins précis et comporte un taux de détection inférieur. Habituellement, il évalue la condition de trois chromosomes : 13, 18 et 21.

L'analyse sur ADN fœtal utilise une technologie de pointe qui évalue, avec une meilleure précision, tous les chromosomes de l'enfant selon la plateforme utilisée. Veuillez noter qu'il existe des analyses d'ADN fœtale qui ne sont pas en mesure de couvrir tout le génome.

Ces tests sont disponibles pour tous, mais sont fortement recommandés pour : les grossesses ayant un âge maternel avancé, lors de signes échographiques anormaux, une patiente comportant un historique avec anomalie chromosomique ou lors d'une grossesse antérieure anormale.

Dans le système public : le test biochimique est sans frais, mais il est moins sensible et couvre seulement le chromosome 21. Deux prélèvements sont recomman-

dés<sup>1</sup> afin d'obtenir une meilleure précision. Le deuxième prélèvement, s'il y a lieu, doit s'effectuer entre 14 et 16 semaines de grossesse, cela signifie que le délai de résultat sera allongé.

Dans les cliniques privées, les dépistages prénataux comportent des frais qui peuvent être couverts par les assurances.

Chez PROCREA Fertilité, le test biochimique<sup>2</sup> est le Combitestmd, il couvre trois chromosomes : 13, 18 et 21. Il est recommandé d'effectuer la mesure de la clarté nucale afin d'obtenir une meilleure précision.

Les hormones testées nous permettent d'effectuer seulement un prélèvement entre 11.4 et 13.6 semaines de grossesse, à moins que vous soyez à risque modéré. Dans ce cas, un autre prélèvement sera requis. Lors d'un résultat à risque élevé, la recommandation sera d'effectuer une amniocentèse ou une analyse par ADN fœtal.

**Sachez que la décision d'avoir recours à une analyse de dépistage prénatale ou non reste entièrement la vôtre.**

Chez PROCREA Fertilité, le test sur ADN fœtal<sup>2</sup> libre est le NIFTY®, il couvre tout le génome du fœtus. Le prélèvement peut s'effectuer dès la 10<sup>e</sup> semaine de grossesse. Les résultats sont donc disponibles plus tôt.

L'analyse NIFTY® peut s'effectuer dans les contextes cliniques incluant : grossesse gémellaire, don d'ovule, mère porteuse.

Dans tous les cas de dépistage prénatal, biochimique ou ADN fœtal à risque élevé, une amniocentèse sera recommandée afin de corroborer les résultats obtenus.

**Vous pouvez consulter notre site Internet au [www.procrea.ca](http://www.procrea.ca) pour plus d'informations. ■**

Références :

<sup>1</sup> Programme québécois de dépistage prénatal de la trisomie 21 [www.msss.gouv.qc.ca/dépistage-prénatal/](http://www.msss.gouv.qc.ca/dépistage-prénatal/)

<sup>2</sup> [www.procrea.ca](http://www.procrea.ca)

# À votre santé

## Ma colonne en santé, pour une meilleure *vitalité!*



Par Andréa Henriquez, chiropraticienne, DC

La colonne vertébrale joue un rôle crucial dans le maintien de la santé globale de l'organisme. Si les vertèbres subissent un stress ou un traumatisme, elles deviendront une source d'interférence à la transmission de l'influx nerveux et donc perturberont le fonctionnement des organes du corps, des muscles et des articulations.

Une mauvaise posture, le surmenage, les mauvaises habitudes de vie, les chutes ou tout autre facteur sont susceptibles de provoquer un léger désalignement d'une ou de plusieurs vertèbres. Ce problème d'interférence et de l'alignement de la colonne vertébrale est appelé la subluxation vertébrale.

En vieillissant, le cartilage des articulations s'use et rend le corps plus vulnérable à l'arthrose. Saviez-vous qu'une blessure non traitée à temps cause un affaiblissement des cartilages, des ligaments et des capsules impliquées dans l'accident ? Puisque cela rend les articulations plus vulnérables, le corps compense en produisant des tissus cicatriciels au lieu de se réparer. Outre l'âge, l'arthrose est aussi associée aux subluxations non soignées.

La subluxation vertébrale et l'arthrose sont souvent asymptomatiques. Chez bien des personnes touchées, aucun symptôme n'est apparent jusqu'à ce qu'une activité anodine ou un incident plus important agisse comme facteur déclencheur. À ce moment, la colonne vertébrale peut créer des symptômes comme des raideurs, des engourdissements dans les jambes et les bras et des spasmes musculaires chroniques.

On peut éviter les conséquences néfastes de la subluxation vertébrale et de l'arthrose par la prévention et

la détection précoce. Tout comme un nettoyage chez le dentiste permet de conserver vos dents sans caries, les vérifications chiropratiques régulières peuvent garder votre colonne vertébrale sans subluxation. N'attendez pas d'avoir mal avant de consulter un professionnel de la santé. Un docteur en chiropratique est tout à fait indiqué pour évaluer votre posture et rétablir les fonctions articulaires de façon efficace et sécuritaire.

Le docteur en chiropratique est le spécialiste de la colonne vertébrale, du système nerveux, des muscles et des articulations incluant tout ce qui s'y rattache. Avec l'analyse des radiographies et un examen physique complet, il sera en mesure de déterminer s'il peut vous aider et quelle approche serait la meilleure. Cette méthode de traitement douce et naturelle visera à réduire les systèmes nerveux, musculaire et squelettique pour qu'ils retrouvent un équilibre optimal. L'approche chiropratique vise aussi à corriger les anomalies posturales qui entraînent un mauvais alignement des articulations et, par conséquent, une augmentation du stress et une usure articulaire prématurée.

Les conseils du chiropraticien... la prévention !

Consultez le site web [www.jaimemacolonne.com](http://www.jaimemacolonne.com) pour plus d'informations. ■

**Tout comme un nettoyage chez le dentiste permet de conserver vos dents sans caries, les vérifications chiropratiques régulières peuvent garder votre colonne vertébrale sans subluxation.**

### **Pour nous rejoindre :**

Multiclinique Parcsanté  
[www.Parcsante.ca](http://www.Parcsante.ca)  
[parcsante@gmail.com](mailto:parcsante@gmail.com)  
514 507-7555

# APPELS AUX ARTICLES



**VOUS AIMEZ  
ÉCRIRE?**

Nous sommes à la recherche d'intervenants et de spécialistes pour partager leur expertise dans les prochaines éditions du Familleduc.

Nos prochaines thématiques : la sécurité, l'éducation, l'estime soi.

Vous avez envie de relever le défi? Communiqués avec notre éditrice à [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

**FAMILLE**  
Point Québec

# Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

## FAMILLE Point Québec



### Devenir membre :

- Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :
- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
  - Un réseautage de qualité
  - Le **Familléduc**, la revue des familles
  - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
  - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
  - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

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

Pour plus d'informations, communiquer avec nous  
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur [facebook](#)

[www.facebook.com/FamillePointQuebec](http://www.facebook.com/FamillePointQuebec)

## FAMILLE Point Québec