



Automne 2020

PRENDRE SOIN DE SOI EN CONFINEMENT

Avec une pincée d'ergothérapie

**DOCUMENT PRÉPARÉ PAR
VINCENT LESSARD**

**AVEC L'AIDE DU
CONSEIL EXÉCUTIF DE L'AEE**



Préface

Chères étudiantes et étudiants,

C'est tout un défi que l'on affronte chacune et chacun au quotidien depuis le printemps dernier. Nous sommes constamment mis(e)s à l'épreuve, à l'adaptation, et nous avons l'impression de devoir constamment en prendre plus. D'entrée de jeu, je veux vous féliciter pour l'adaptation dont vous avez fait preuve lors des derniers mois. Certes, notre profession tire un peu ses ficelles de la réadaptation, mais il s'agit toujours d'un enjeu un peu plus important lorsqu'il s'agit de notre bien-être.

C'est pourquoi j'ai voulu utiliser la plateforme du journal étudiant afin de vous porter conseil (au mieux de mes connaissances, tout en justifiant avec les données probantes lorsqu'il en était pertinent). Je voulais créer un recueil pour prendre soin de sa santé, mais aussi pour utiliser l' "Occupation" à son plein potentiel. Ainsi, vous trouverez des trucs pour prendre soin de soi, ainsi que des suggestions d'activités afin de vous aider à rétablir votre équilibre occupationnel.

Je vous rapelle à quel point votre santé mentale est importante, et qu'il ne s'agit pas d'une faiblesse de se sentir moins bien. J'espère que ce travail pourra vous donner un petit coup de pouce.

Bonne lecture,

Vincent Lessard
Vice-président aux communications

Contenu

4



Semer des graines pour
prendre soin de soi

6



Joindre l'étude à
l'agréable

7



Rétablir l'Équilibre dans
ton quotidien

9



Pinterest d'idées
d'activités

12



L'ergolove bat son plein

Semer des graines pour prendre soin de soi



La santé mentale, c'est important!

S'il y a bien une chose que j'ai pu retenir des derniers mois, c'est que tout le monde rencontre de l'adversité, mais nous ne l'affrontons peut être pas de la même façon. Le fait d'être isolé des autres peut être un défi, puisque l'on est souvent confronté à soi-même. Cela peut être une bonne chose, certes, mais elle n'en est pas toujours facile. *Right of the bat*, je ne suis point expert en santé mentale. Ainsi, je propose quelques trucs pour prendre soin de soi, basé sur mon expérience clinique en stage, de la théorie ainsi que des lectures. Il n'y pas de recettes miracles pour se sentir mieux, mais j'espère pouvoir semer des graines chez vous qui vous aideront à développer votre résilience en ces temps plus différents.



Ça va?

Une question bien simple que l'on pose à tout le monde tous les jours. Cependant, on a souvent tendance à cacher ce que l'on ressent, pour ne pas déranger, ou pour se monter une carapace face à l'expression de nos émotions. En ces temps différents, n'hésites pas à demander à quelqu'un "comment vas-tu, vraiment?". C'est tout simple, et ça montre à l'autre personne que tu tiens à l'écouter et à ce qu'elle aille mieux.

Garder le moral

Le changement drastique de routine et l'imprévisibilité des événements présents et futurs font que l'on se perd un peu. Ça engendre du stress supplémentaire de ne pas avoir une direction claire.



À un moment précis de la journée (souvent en me couchant), je prends le temps de nommer une chose, aussi simple soit-elle, dont je suis reconnaissant. Ça nous donne une perspective qu'on est plus riche que l'on ne le pense.



Gardes une trace de l'atteinte de tes objectifs, des bons coups de ta journée, afin de garder le moral et de te rappeler de ce que tu as.

Changer de lunettes



Il est tout à fait approprié, même recommandé, de se concentrer sur le positif. Le confinement et l'isolement amène certes du négatif, mais peut être vous auront ils fait découvrir quelque chose de nouveau chez vous, ou même une passion.



Un journal personnel, ou un *mood tracker*, te permettra de nommer les émotions que tu ressents, en plus de déterminer quels stressés ou facteurs sont à l'origine de celles-ci.



Bien évidemment, les contacts sociaux sont possibles, différemment. N'hésite pas à solliciter une personne en qui tu as confiance et à s'aider qu quotidien.



Je dis toujours que les réseaux sociaux, c'est à utiliser à bon **escent**. Pense à **les utiliser** pour t'adonner à de nouveaux intérêts, ou pour suivre des témoignages qui rejoignent tes expériences.



À ÉVITER: Se refléter ou se comparer à d'autres, ou consommer trop de nouvelles liées à la crise.

Rappelez-vous que le stress, c'est une fonction normale et essentielle chez l'humain. Ce n'est pas une faiblesse, mais ça peut être difficile de le gérer dans des circonstances pareilles. Voici des trucs et des suggestions que j'utilise personnellement afin de favoriser la gestion du stress et de l'anxiété.

Le sport



Un classique! Une bonne dose de dopamine trouve sa source dans l'activité cardiovasculaire. C'est un plus lorsqu'on se sent bien et qu'on **prend** contact avec les sensations du corps (douleurs, essoufflement) afin de se détacher des pensées anxieuses. Je propose des idées pour faire du sport un peu loin dans ce journal.

La pleine conscience

Pour ceux qui sont moins familier avec le concept, il s'agit d'une technique visant à prendre contact avec les sensations du corps et les pensées:

"Pendant une promenade à l'extérieur, prends le temps d'ouvrir tes sens aux éléments autour de toi: tes sensations physiques, les odeurs, les bruits ambiants, la température, le craquement de la neige ou d'une branche, etc. Laisse les pensées se manifester, puis laisse les aller en te recentrant sur le moment présent"

Il ne s'agit pas non plus d'une formule magique, mais cette technique peut se faire au travers plusieurs activités (méditation, repos, promenade) et vise à diriger son attention sur le concret et la réalité, plutôt que de se concentrer sur des pensées envahissantes.

Un site pour te guider dans cette technique
(Choisir Méditation du petit objet)



<https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/t%C3%A9%C3%A9chargements/>

Méditer, sans limite



La méditation, je la compare à l'activité physique pour le mental. Un peu comme faire des **push-ups** le matin, un cinq minutes de méditation peut faire toute la différence dans le flux de tes pensées au cours de ta journée.

De nombreuses ressources existent pour t'assister. Elles proposent entre autres des techniques de relaxation, mais t'aident aussi à créer un **set-up** de méditation. En voici quelques-unes:

Applications



Petit Bamboo
Kardia Respiration
Respirelax

CardioZen
Insight Timer

Balados



<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado.aspx>

Sujets:

Respiration du coeur
Détente profonde
Respiration consciente
Réponse de relaxation
Méditation guidée
Imagerie
Comment je me sens ici et maintenant
etc.

Contenu Youtube



- Relaxation guidée avec visualisation d'une promenade le long d'un ruisseau
- Séance de cohérence cardiaque
- Séance d'ancrage

Joindre l'étude à l'agréable

Quelques trucs pour améliorer ton expérience d'étude

Ergonomiquement parlant



- ✓ Travailler debout peut être un moyen un peu plus intéressant qu'en position assise. En plus, ça permet de dépenser un peu plus d'énergie même si l'on reste statique.
- ✓ Divise ton temps de travail en alternant la position assise et la position debout. En position assise, assures toi d'avoir un dossier pour rester bien droit(e) et d'avoir les pieds qui touchent au sol (ou sur un petit banc). Évite surtout d'être évaché(e) sur un banc ou un divan.
- ✓ Des tables de travail ajustables peuvent faciliter cette stratégie, mais peuvent être couteux si achetés neuf. Des tables à plus petites dimensions (celle d'un ordinateur) sont abordables à moins de 100\$.

Des conditions gagnantes



Si possible, ne pas étudier dans l'endroit où tu dors: on ne veut pas que chaque lieu de ton chez toi soit lié au travail! Tu peux aussi changer de pièce pour travailler pour éviter la redondance.



Divise ton temps de travail avec des pauses de style "Pomodoro" (ex: 45 min. de travail, 15 min. de pause)

*L'application "Flora" peut t'aider à te motiver et utiliser cette technique: elle te permet de suivre ta progression de temps d'étude à travers un petit arbre qui pousse.



Les cours à distance nous poussent à être sans cesse devant un écran, exacerbant ainsi le manque de sommeil et les maux de tête. Varier le type de travail et de lecture peut s'avérer efficace afin de diminuer notre exposition (ex: faire des lectures en imprimant en version papier plutôt qu'électronique). De plus, penser à ajuster la lumière ambiante peut aider à notre exposition intense à la lumière.



Suggestions de matériel audio pour étudier

Sur Youtube: Toutes les playlists Lofi de Chilled Cow, Instrumental study, Peaceful Piano, Soundtracks for studying, Mood booster, Quiet Quest - Study Music

Même la science le dit...



Pense à embellir ton lieu de travail de plantes d'intérieur. Ça rend l'endroit un peu moins fade et peut même t'aider dans tes études.



Awesome!

https://www.awesome.com

Dans une étude publiée dans le Journal of Environmental Psychology, les chercheurs montrent que la simple présence de plantes dans un environnement de travail améliore la capacité d'un individu à maintenir son attention (Traduction libre de Riddle, T. (2011))



RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN



Des suggestions pour pas perdre la boule



DANS UN CONTEXTE OÙ NOTRE HORAIRE N'EST PLUS AUSSI FIXE QU'AVANT, JE VOUS PROPOSE QUELQUES PETITS TRUCS INSPIRÉS DE L'ERGOTHÉRAPIE EN TERMES DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ. IL Y A CERTAINEMENT DES ÉLÉMENTS QUI NOUS SEMBLENT TRÈS ÉVIDENT, MAIS JE VOUS PROPOSES AUSSI DES MOYENS POUR VOUS AIDER À MAINTENIR CES BONNES HABITUDES DANS UNE PÉRIODE DU MOINS INHABITUEL.

HORAIRE



Ça va probablement vous sembler redondant ce que je vous dit, surtout qu'en ergothérapie, on reprend souvent le concept d'"équilibre occupationnel". Si je creuses encore plus loin en me fiant à mon cher Modèle de l'Occupation humaine, nos habitudes ont été rompues et nous nous retrouvons constamment devant de la nouveauté. Pour nous les étudiants, notre rituel est rompu: se préparer le matin, se déplacer à l'université, jaser pendant les pauses, aller se chercher un café, les travaux d'équipe, les entraînements au gym, les rencontres à la chasse et la liste peut continuer longtemps. Pour éviter ce bouleversement de routine, voici ce que je vous suggère, en me fiant à mon expérience personnelle du premier confinement:

- Même si les cours sont en zoom, je prends tout de même le temps de me préparer et je limite le port de vêtements "mous".
- Sur un calendrier, je continue à me donner un horaire avec ce que j'ai à faire, en me donnant des pauses pour bouger, mais aussi des pauses pour faire une activité relaxante ou créative.
- J'essaie par dessus tout de ne pas passer tout mon temps devant des séries.
- Je tente de garder les rituels spécifiques à une journée de la semaine ou un moment de la journée (ex: souper de pâtes le mercredi).

SOMMEIL



Ah ce fameux sommeil! Il me semble qu'on nous en parle depuis qu'on est tout petit. En temps de pandémie, et même en général, c'est sans aucun doute l'un des piliers des plus importants pour sa santé physique, mais aussi pour sa santé mentale. En tant que futurs ergothérapeutes, je ne pense pas que j'ai besoin de vous sortir des articles (comme on le ferait pour un praticien érudit) pour vous montrer les bienfaits que le sommeil a sur notre bien-être, mais je peux discuter des petits ajustements que l'on peut faire dans le contexte où notre horaire peut être chamboulé:

- Je sais, c'est super tentant de se lever à 8h29 pour faire son cours de 8h30, mais croyez-moi, ça fait beaucoup de bien d'ajuster notre horaire de sommeil pour recréer un semblant de routine normale, comme j'ai expliqué plus tôt.
- L'exposition à la lumière, comme nous avons déjà discuté, réduit considérablement la qualité du sommeil. C'est pourquoi il est important de le limiter, surtout l'heure avant le coucher.
 - Il existe aussi une fonction sur les téléphones (Apple et Android) pour limiter la lumière bleue de l'écran en soirée.
- Oui, tu peux te permettre la sieste! Il est suggéré cependant qu'elle ne soit pas plus de 30 minutes pour ne pas débalancer ton cycle circadien.

BOUGER

Un autre gros morceau que l'on doit prendre en ces temps de changement. Pas besoin de dire que le confinement nous a confisqué nos occasions de faire du sport, notamment par les installations et le social autour de ça. En plus de ça, on a même plus à se rendre à l'université! Encore une fois, tout le monde reconnaît l'importance de bouger pour la forme physique, mais aussi pour l'humeur (boost de dopamine). Tu manques d'inspiration pour te mettre en forme? Voici mes suggestions.



- Il peut s'agir de petits changements pour faire toute une différence, comme de petits exercices bien simples durant un cours Zoom. Une simple marche à l'extérieur pendant 20 min. peut faire toute une différence! Il s'agit surtout de faire quelque chose qui nous fait plaisir, non pas quelque chose qui nous est synonyme de corvée.
- Pas mal de groupes d'activités physiques donnés par le CAPS peuvent se donner encore à distance, ça vaut la peine de jeter un coup d'oeil.



Idées de plateformes web pour t'aider à t'entraîner

Darebee.com

Sur Youtube: Pamela Reif, Alo Yoga, Bailey Brown

Sur Facebook: Marialye Trottier, Solia yoga

PROFITER DE L'EXTÉRIEUR



Pour vaincre la sédentarité, mais aussi pour le bien de sa santé mentale, sortir à l'extérieur nous permet de faire le plein de lumière (donc de vitamine D). De plus, ça permet de vaincre l'illusion du huis clos, soit de se sentir coincé en intérieur, en plus de se conformer aux consignes sanitaires tout en pouvant avoir du social. Je vous propose dans la section Pinterest d'idées d'activités un peu plus loin différents endroits à visiter dans le coin de la Mauricie pour pouvoir aller dehors.

BIEN MANGER

Ici, je ne vous dirai pas quoi manger, je ne suis pas nutritionniste. Juste vous rappeler son importance avec le manque de luminosité et la sédentarité que le contexte apporte à notre quotidien. Mais d'être souvent à la maison peut amener des "cravings" non désirés, surtout avec la proximité du garde-manger et de l'ennui que l'on peut ressentir étant confiné. À noter cependant qu'il est bien correcte d'avoir des cravings, il s'agit surtout d'identifier leur cause, comme le stress, qui est mieux d'être canalisé à travers une activité plus saine comme la méditation. Une simple question pour qualifier sa faim: est ce que je mangerais une simple branche de céleri?



- Préparer des collations à l'avance (comme un beau ti-lunch que nos parents pouvaient nous préparer quand on était jeunes) te permet de surveiller ce que tu manges, mais aussi de s'activer dans la cuisine et dans la préparation de repas. Personnellement, j'étais au point où que je mettais mes collations dans des petits plats pour simuler un lunch durant le premier confinement, pour simuler un lunch à l'école!
- À être à la maison souvent, c'est l'occasion parfaite de parfaire tes compétences de chef! Je te propose des idées pour préparer des repas dans la section Pinterest d'idées d'activités un peu plus loin.

PINTERST D'IDÉES D'ACTIVITÉS

Pour ne pas tomber dans l'ennui



ICI, PAS DE STRUCTURES, PAS DE TEXTES EXPLICATIFS, JUSTE UN RAMASSI D'IDÉES ET DE SUGGESTIONS SI TU MANQUES D'INSPIRATION POUR T'OCCUPER!

Recettes de cuisine



Ricardo
Food & Wine

Trois fois par jour

Folksandforks (recette cochonne)

La cuisine de Jean Philippe (Vegan)

Livres de Geneviève O'Gleman,

Cassandra Loignon



Bon appetit et epicurious

Cooking with Chef Frank

La petite Bette (spécialité pain)

CONSULTES LA PAGE 13 POUR
DES IDÉES DE RECETTES DES
ERGOs!

Endroits à découvrir

CAPITALE NATIONALE

Parc national des Grands Jardins

Vallée Bras-du-Nord

Parc de la rivière Gentilly

Parc national de la Jacques-Cartier



MAURICIE & CENTRE-DU-QUEBEC

Parc national de la Mauricie

Parc de la rivière Batiscan

Parc de la rivière Gentilly

Sentier de la Gabelle



Des endroits où aller patiner au Québec: <https://www.espaces.ca/articles/11023-7-sentiers-glaces-ou-patiner-de-nuit?fbclid=IwAR1mYMXhFJE5LhNa8DHhf83kKx5cZt-CssqdsOVY1tkmXF3xBVgK5BVkFg>



Podcasts/balados à écouter



POUR RÉFLÉCHIR SUR DES ENJEUX D'AUJOURD'HUI

Sans filtre podcast
Génération sidechix
Elles parlent
whereweatmtl
On s'appelle et on déjeune
Balados Oasis Immersion
Entre filles
Ça s'explique

DES PAGES INSTAGRAM INSPIRANTES



Self Care Is A Journey
Quotes + Sayings
Yung Pueblo
Psychology Booklet
Poets of Instagram
The Good Quote

POUR ÉCOUTER DES HISTOIRES

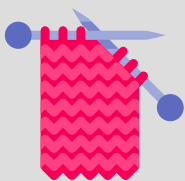
Récit, de Serge Bouchard (Récits historiques)
Ars Moriendi (Histoire glauques)

POUR RÉFLÉCHIR, AVEC UNE PINCEE D'HUMOUR

Jay du temple discute
Les pires moments de l'histoire
Les fallopes
2fxflematin
Call her daddy
Nos questions niaiseuses



Idées de de bricolage



Tricoter un foulard
Planter des plantes
Faire un macramé pour plante
Faire des bracelets brésiliens
Faire des décors maison
Apprendre à jouer d'un instrument
Faire des bougies/bombes de bain
Faire du pain maison
Faire un meuble
Faire son vin

Projets artistiques pour prendre soin de soi



→ Agenda personnalisé: En te référant à la section de la page 4, tu peux intégrer des listes, des idées et des suivis de soi dans ton agenda d'école, ou dans un cahier à part. Il s'agit ainsi d'un moyen concret pour ne pas oublier de prendre soin de soi!



→ Fond d'écran inspirant: C'est 2021, on prend des résolutions. Crées toi un fond d'écran avec des images associés à tes objectifs personnels, pour garder le cap sur ceux-ci!



IDEES D'ACTIVITES EN VIDEOCONFERENCE

Scatégories
Drinking Pirate
Loup Garou

Uno
scribbl.io
Among us

Un site pour jouer à des
jeux de société en ligne:
<https://boardgamearena.com/>

LES SERIES/FILMS COUP-DE-COEUR DU CX



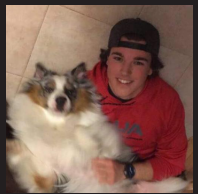
THE QUEEN'S GAMBIT (2020)

Cette série fait découvrir un univers peu connu (les compétitions haut niveau aux échecs) sans qu'on ait besoin de comprendre le jeu. On suit la vie d'une orpheline qui devient une vraie boss des échecs tout en ayant une dépendance aux drogues/alcools.



THIS IS US (2020)

C'est une série qui me permet de décrocher. Ça traite de plusieurs sujets tabous que je pense qu'il faut aborder d'un temps à autre. La trame sonore est très bien faite aussi!



SCHINDLER'S LIST (1993)

Un classique intemporel, aucun autre film ne décrit aussi bien à quel point l'holocauste était dégueulasse. Magnifique jeu d'acting de Liam Neeson. Pas le genre de film que je regarderais à chaque soir, mais est mon film préféré, car est, selon moi, le film à regarder au moins une fois dans sa vie. Le thème visuel (en noir et blanc) est magnifique.

DES DOCUMENTAIRES INSPIRANTS

MINIMALIST (2016)

Ce documentaire présente des individus vivant sous contre l'idée occidentale que la possession matérielle aborde le bonheur absolu.



DARK (2017-2020)

Pour les amateurs de science-fiction, cette série allemande est un incontournable. C'est une mystérieuse disparition qui remet en question l'histoire tragique de la ville de Winden. Il s'agit de comprendre comment le passé influence le futur, mais comment le futur influence le passé. Je n'en dis pas plus, sinon je spoil la série.

THE SOCIAL DILEMMA (2020)

Ce documentaire Netflix explore l'impact qu'ont les réseaux sociaux sur nous les consommateurs. Il nous permet de se pencher sur notre utilisation de ces réseaux, et des dangers potentiels qu'elle pourrait engendrer.

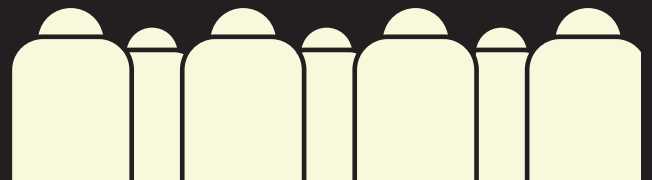
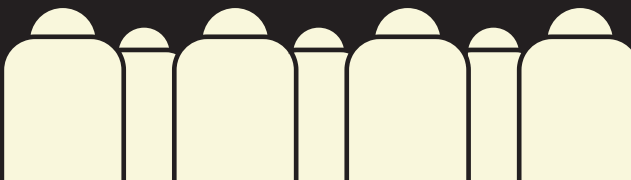


HACKSAW RIDGE (2017)

Ce film se passe durant la Seconde Guerre mondiale. C'est un jeune homme (Andrew Garfield) qui refuse de tuer, ni même en tenant une arme, car c'est contre ses valeurs. Ce film est un chef d'œuvre et c'est tellement touchant, d'autant plus en sachant que c'est une histoire vraie. Je recommande x1000.

RISING PHOENIX (2020)

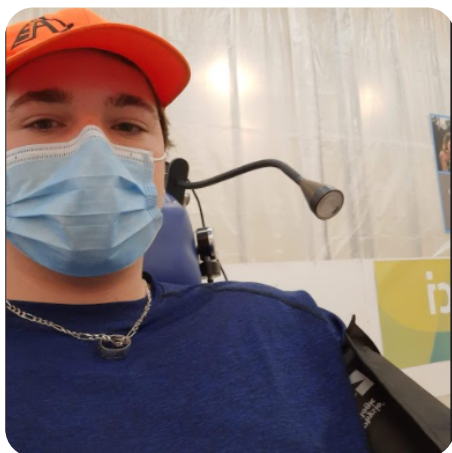
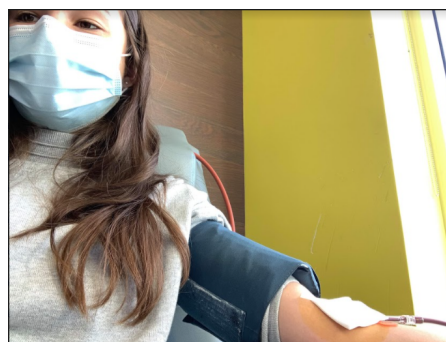
Lors de la conférence donnée par ParaSports Québec sur les sports adaptés, le conférencier nous a suggéré cette nouvelle série produite par Netflix. Il s'agit d'un documentaire sur l'histoire des jeux paralympiques, montrant ainsi que le sport adapté, c'est possible!



L'Ergolove bat son plein!

Seul, on va vite, mais ensemble, on va plus loin!
(Fanson, 2019)

Donner de la vie



Cuisine ergo



AU FOUR À 350°F PENDANT 15 OU 1810 MINIS
(FAIT LE TRUC DU CŒUR-DENT PROPRE)
SE CONGÈLE

PAIN À LA COURGE CROUSTILLANT

LE CROUSTILLANT

- ¼ de tasse de cassonade
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 2 cuillères à soupe de cacao
- 1 ½ tasse de pacanes hachées grossièrement
- 6 cuillères à soupe de beurre fondu

MÉLANGE TOUS CES INGRÉDIENTS DANS UN BOL ET MET LE
TOUT DE CÔTÉ

LES INGRÉDIENTS SECS

- 2 tasses de farine
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle
- ¼ cuillère à thé de muscade
- 1 cuillère à thé de gingembre moulu
- ¼ cuillère à thé de clou de girofle moulu

MÉLANGE TOUS CES INGRÉDIENTS DANS UN AUTRE BOL

LES INGRÉDIENTS HUMIDES

- 1 ¼ de purée de courge (maison ou achetée)
- 2/3 tasse d'huile végétale
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 gros œufs ET un jaune d'œuf de plus
- 1/3 tasse d'eau
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

MÉLANGE TOUS CES INGRÉDIENTS DANS UN TROISIÈME BOL
À L'AIDE D'UN FOUET.

1

5

ASSEMBLAGE

1. Mettre la moitié du mélange dans un moule GRAISSÉ
2. Mettre la moitié du croustillant
3. Mettre l'autre moitié du mélange
4. Mettre le reste du croustillant

4

MÉLANGE LES INGRÉDIENTS SECS AUX
INGRÉDIENTS HUMIDES



Boulettes ↓
- chapelure
- oignon hâché
- huile d'olive
- Beauf hâché
- œuf
- Muscade/épices grecques
- Sel/poivre
- ail

Sauce ↓
- beurre
- farine
- Bouillon de poulet
- crème 35%

Étapes

- 1- Dans une poêle, faire griller les oignons
- 2- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients qui forment les boulettes
- 3- Avec les mains, former plusieurs petites boules
- 4- Faire abaisser les boules dans la poêle au début de chaque côté, puis les sortir
- 5- Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans la même poêle jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse
- 6- Mélanger les boulettes dans la sauce
- 7- Rouler les boules et mettre au four à 350° pendant environ 5 min.

→ j'ai fait ça fancy avec des pommes pilées

SE CONGÈLE (AU CAS OÙ TU VEUX PAS MANGER DU POTAGE
DURANT TOUTE LA SEMAINE.)

POTAGE À LA COURGE

- 1 courge (butternut ou citrouille)
- 1 oignon
- 2 branches de céleri (j'en avais pas, j'ai mis du chou et une carotte)
- 2 gousses d'ail (ou une bonne grosse cuillerée d'ail haché)
- 1 boîte de bouillon de poulet (ou de légume pour les végés)
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de crème à cuisson ou de crème sure ou de yogourt nature

1. Coupe grossièrement les légumes (en cube)
2. Met tout les ingrédients dans un gros chaudron (SAUF la crème)
3. Part le feu et porte la soupe à ébullition
4. Quand ça bout, baisse le feu à « moyen » et laisse mijoter la soupe pendant 20 bonnes minutes (les légumes doivent être tendres)
5. Rebut la soupe en potage avec un pied mélangeur (ou un mélangeur ordinaire, sérieux c'est pas grave)
6. Ajoute la crème et mélange à nouveau
7. Met ça dans ton plus bel et décore avec des fines herbes (celles qui traine dans le frigo, c'est vraiment juste pour le look), un filet de crème et des croûtons!



Biscuits moelleux et tendres au gingembre

Ingrédients

Portions : 24

- 2 ½ tasses de farine blanche
- 2 c. à thé de gingembre en poudre
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 3/4 c. à thé de cannelle en poudre
- 1/2 c. à thé de clou de girofle
- 1/4 de c. à thé de sel
- 3/4 tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'eau
- 1/4 tasse de mélasse
- 2 c. à soupe de sucre

Étapes de préparation

Préparation : 20min • Cuisson : 15min • Prêt en : 35min

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Passer au tamis la farine, le gingembre, le bicarbonate de soude, la cannelle, les clous de girofle et le sel. Réserver.

Dans un grand bol, écraser le beurre et 1 tasse de sucre en pommade légère. Battre l'œuf puis ajouter l'eau et la mélasse. Ajouter petit à petit les ingrédients tamisés dans le mélange de mélasse. Former avec la pâte des boules de la taille d'une noix et les rouler dans le sucre restant. Espacer les biscuits de 5 cm sur une plaque à pâtisserie non graissée et les aplatir légèrement.

Cuire au four pendant 8-10 minutes. Laisser les biscuits refroidir sur la plaque à pâtisserie 5 minutes avant de les mettre sur une grille pour refroidir complètement. Conserver dans un récipient hermétique.



MUFFINS POIRE PACANES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de graines de chia
- 3 c. à soupe d'eau
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 de tasse d'huile végétale
- 1 tasse de lait végétal ou régulier
- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 1/2 tasse de poires, coupés en dés de 1 cm
- 1/2 tasse de pacanes hachées

ÉTAPES

Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Huiler ou chemiser de caissettes en papier un moule de 12 muffins.

Dans un bol, mélanger les graines de chia et l'eau, puis laisser reposer pendant 2 minutes afin d'obtenir un gel.

Dans un grand bol, combiner la cassonade, l'huile végétale et le lait. Incorporer le mélange de chia et bien remuer.

Ajouter le reste des ingrédients et remuer afin de former une pâte, sans plus.

Répartir le mélange dans le moule, puis cuire au four pendant 30 minutes.





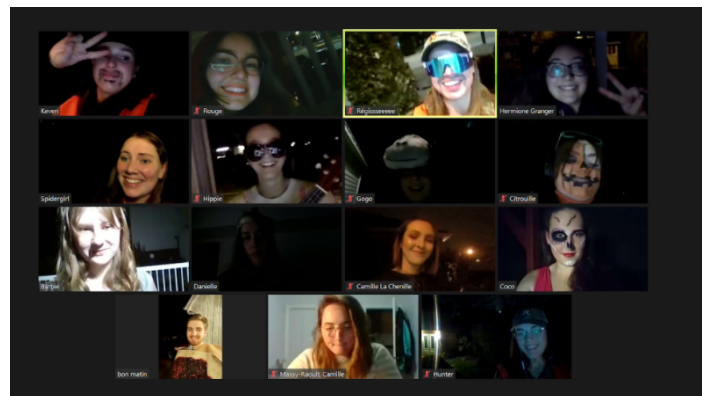
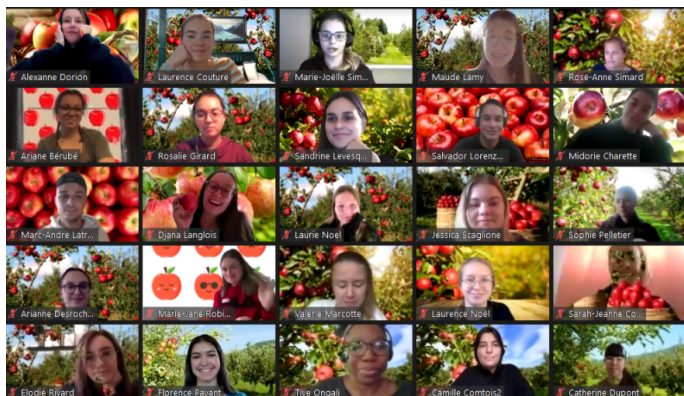
L'ergo, c'est éco-friendly...



Et c'est créatif!



Mais c'est surtout une famille!



Remerciements

Un grand merci pour les conseils et les idées dans la conception de ce projet à tous ces gens extraordinaires!

À ces étudiantes du programme:

Auréli Deschênes
Corinne Langlois
Marie-Pier Lefebvre
Raphaël Méthot
Emmanuelle Savard
Caroline Tremblay

Merci de votre participation aux jeux ergos, la flamme ergo est ravivée grâce à vous tous!



Aux membres du CX:

Gabriel Beauchamp
Sandra Béliveau
Alexandrine Fortin
Marc-Antoine Gauthier
Caroline Gélinas
Mégane Gravel
Marie-Ève Guillemette
Djana Langlois
Marie-Joëlle Simon