

Coll'Action du RDFC-RDFO

Regroupement des diététistes francophones du Canada et de l'Ontario

Juin 2019

DANS CE NUMÉRO :

Annonces et Articles	Ce que nous réserve la conférence annuelle des Diététistes du Canada :	2
	- Notre conférencier : Hubert Cormier	2
	- Le souper FrancoFun	3
	- Le Fun Run and Walk	3
	Geneviève Grenier, nouvelle au conseil d'administration des Diététistes du Canada	4
	Marie-Ève Guérette St-Amour, nouvelle directrice régionale pour le Québec	5
	Raphaëlle Laroche-Nantel, boursière du RDFC	6
	L'art de passer maître en supervision, Olly Wodin superviseure expérimentée	7
	Les jeux de MENU 2019	7
	Vin et fromage du Programme de nutrition de l'Université d'Ottawa	10
Formations	Témoignage de stage :	
	- Stage en nutrition publique et santé des populations par Marlène Goulet	11
	Symposium : Aliments pour la santé	12
	Formations du CNFS	13
- Intégrer les données probantes à notre pratique quotidienne : un défi réalisable		
- Découvrir les troubles neurocognitifs afin d'optimiser mes interventions		
- Cheminer vers le mieux-être : Contrer l'épuisement professionnel par la résilience		
Autres	Sauces de la nourriture mexicaine, patrimoine de l'humanité	15
	Recettes estivales	18
	Contacts	21

Annonces et Articles

Ce que nous réserve la conférence annuelle 2019 des *Diététistes du Canada*

La conférence annuelle des Diététistes du Canada du **5 au 8 juin 2019** aura lieu à l'hôtel *The Westin* à Ottawa, situé sur le canal Rideau, à proximité du centre commercial Rideau et du Shaw Centre. Le *Westin Ottawa* offre un accès direct à tous les attraits de la capitale canadienne, de ses entreprises florissantes à ses nombreux divertissements culturels. Cette année, le RDFC-RDFO a le plaisir d'accueillir le conférencier **Hubert Cormier**.

La présentation d'Hubert Cormier aura lieu le jeudi 6 juin, de 15 h à 16 h 15 et est intitulée « *Comment s'y retrouver dans le nouveau paysage médiatique de la nutrition et créer une image de marque forte* ». Cette séance sera présentée en français et un service d'interprétation en anglais sera offert. La présentation d'Hubert Cormier sera une opportunité d'en apprendre davantage sur son champ d'expertise et de dénicher de nouveaux outils qui pourront appuyer notre pratique professionnelle.

La présentation d'Hubert s'adressera aux diététistes qui souhaitent faire carrière ou en apprendre davantage sur le domaine des communications. Communicateur respecté au Québec et membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, il parlera de son expérience dans les médias et l'industrie de l'édition. Hubert est un entrepreneur et un communicateur compétent et audacieux qui s'est positionné en tant qu'influenceur au sein de la communauté québécoise des passionnés de cuisine grâce à son approche professionnelle, moderne et accessible. Hubert racontera son parcours d'entrepreneur et traitera d'un large éventail de sujets allant de la publication de livres à l'utilité des blogues, en passant par l'importance de créer une image de marque forte. Conseils et trucs pratiques seront au cœur de sa présentation.

Qui est notre conférencier?

Hubert Cormier, diététiste et docteur en nutrition



Hubert Cormier est docteur en nutrition et nutritionniste, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Il écrit pour des magazines, des journaux et des blogues, en plus d'être l'auteur de 6 bestsellers sur la nutrition, dont l'un d'eux a été traduit en versions anglaise et allemande. Il est l'un des visages les plus influents du milieu de la santé et vulgarise l'information autant dans les médias traditionnels que numériques, suivi par une communauté de plus de 85 000 personnes.

Son travail de communicateur en nutrition lui a valu le Prix de la relève 2017 du Conseil de la transformation alimentaire du Québec ainsi que le prix Coup de cœur Hydro-Québec lors du Gala ARISTA 2017 tenu par la Jeune Chambre de commerce de Montréal. En 2018,

l'Université Laval lui décerne la médaille Raymond-Blais et le consacre Jeune Diplômé de l'année, l'un des plus grands honneurs remis par l'établissement.

Souper FrancoFun



Venez manger et socialiser avec des **diététistes francophones et francophiles** provenant de partout au Canada!

Où? Le **Metropolitain Brasserie & Restaurant**, 700 Sussex Dr, Ottawa, ON K1N 1K4

<https://www.metropolitainbrasserie.com/>

Quand? Vendredi, 7 juin, à 19 h 30

Coût : Étudiants - 35 \$ Membres réguliers - 45 \$

Pour plus d'informations, contactez : ggrenier@uottawa.ca.

**** Les inscriptions tardives sont possibles! Les paiements par chèques ou argent comptant seront acceptés.*

Fun Run

15ème CFDR annuelle, Fun Run & Walk

Vendredi 7 juin 2019

Canal Rideau, Ottawa

17 h 30 - 19 h



Rejoignez vos collègues à la course amusante de la Fondation Canadienne pour la Recherche en Diététique (CFDR) et amusez-vous à battre les dons de 20 000 \$ amassés à Vancouver l'an dernier. C'est une excellente occasion de démontrer votre sens aigu de la communauté et votre esprit de compétition.

La course est la principale collecte de fonds pour CFDR. Vous pouvez vraiment faire la différence en soutenant la recherche sur la nutrition et les pratiques diététiques. Sans collecte de fonds, comme Fun Run & Walk, le CFDR ne pourrait pas soutenir l'avancement de la recherche en nutrition.

Participez en grand nombre à la course / marche de 5 km ou 10 km! Les collectes de fonds seront récompensées!

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT ou engagez un ami

1. Si vous assistez au congrès national des DC, vous pouvez vous inscrire à la course lors de votre inscription au congrès : <http://dcconference.ca/>

2. Si vous n'assistez pas à la conférence, vous pouvez toujours rejoindre vos collègues en vous inscrivant ici :

<https://secure.affreg.com/r/e/cS8cUDig;jsessionid=05B68AC05263AFE4E7EAFEC2EE358A42?0>

3. Si vous ne pouvez pas courir ou marcher lors de l'événement, soutenez un ami en faisant un don. Consultez la liste des participants (<http://www.cfdp.ca/Events/Fun-Run-Walk/Fun-Run-Participants.aspx?e=6>) qui se sont inscrits jusqu'à présent. Faites un don de 20\$ ou plus et obtenez un reçu d'impôt.

Pour un récapitulatif de la course de l'année dernière et des photos, visitez www.cfdp.ca/run.

Rencontrez Geneviève Grenier, nouvelle administratrice pour la région du Nord-Est de l'Ontario et du Québec au conseil d'administration des diététistes du Canada!

Geneviève est honorée de commencer le rôle d'administratrice pour la région du Nord-Est de l'Ontario et du Québec au conseil d'administration des diététistes du Canada (DC). Voici une citation qui décrit bien sa vision de la vie autant sur le plan personnel que professionnel : « Votre avenir est créé par ce que vous faites aujourd'hui, pas demain. ». Elle est confiante que siéger sur le conseil d'administration des DC lui



permettra d'avoir un impact réel, grâce au précieux support des membres des DC. Les diététistes/nutritionnistes sont reconnues comme des sources fiables d'informations par la population canadienne en lien avec la science de la nutrition. Elle a à cœur de maintenir et de consolider cette confiance du public en poursuivant le travail en lien avec l'établissement de la marque de la profession et la promotion des nombreuses expertises et compétences des diététistes/nutritionnistes. La diversité linguistique est également un enjeu qui est d'importance pour elle. Elle espère pouvoir participer au soutien de l'offre active de services dans les deux langues officielles.

Geneviève a obtenu en 2006 son diplôme de baccalauréat en nutrition de l'Université Laval, dans la ville de Québec. Elle a par la suite complété une maîtrise de deux ans en nutrition à l'Université Laval, plus spécifiquement à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF).

Geneviève travaille à titre de coordonnatrice de la formation pratique depuis 2008 pour le programme de Baccalauréat spécialisé en sciences des aliments et de la nutrition de l'Université d'Ottawa. Comme coordonnatrice de la formation pratique, elle a eu la chance de développer et d'organiser le volet « formation pratique » du Programme de nutrition, d'enseigner différents cours académiques ainsi que de côtoyer et discuter avec un grand nombre de diététistes en devenir et de diététistes répartis majoritairement dans la grande région de la Capitale nationale (Ottawa et Gatineau). Elle a également été co-responsable à deux reprises, du processus d'accréditation professionnel du Programme de nutrition.

Geneviève est responsable du Regroupement des diététistes francophones du Canada (RDFC) depuis mars 2018 et est membre du conseil d'administration du RDFC depuis 2019. Sa participation au Regroupement lui permet de promouvoir la communication entre les diététistes francophones à travers le Canada, entre autres en organisant des activités de formation continue et de réseautage.



Marie-Ève Guérette St-Amour, nouvelle directrice régionale pour le Québec pour les Diététistes du Canada

Les Diététistes du Canada sont enchantés de vous présenter et d'accueillir Marie-Ève Guérette St-Amour, la nouvelle directrice régionale pour le Québec. Marie-Ève aura la responsabilité d'élaborer, de mettre en œuvre et d'évaluer les initiatives des DC pour la région du Québec en établissant des relations stratégiques et en travaillant de concert avec les membres, les universités, les organismes de réglementation, les responsables des politiques, les

employeurs, les professionnels de la santé et les autres intervenants clés. Elle sera également chargée de créer des liens avec la communauté francophone des DC de partout au pays et de la soutenir, en plus d'offrir du leadership dans le cadre des efforts de plaidoyer déployés par les DC au niveau fédéral.

Au cours des cinq dernières années, Marie-Ève a travaillé à l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). Elle y a d'abord occupé le poste d'analyste scientifique, pour ensuite occuper celui de coordonnatrice des affaires professionnelles et de la formation continue. À partir de 2017, elle a été directrice des affaires professionnelles. Elle était alors responsable de la gestion et de la mise en œuvre des activités du service des affaires professionnelles, du soutien aux membres en lien avec la pratique professionnelle, et de l'établissement de relations stratégiques avec de nombreux partenaires et intervenants clés, par exemple les autres organismes de

réglementation provinciaux, les autres ordres professionnels du domaine de la santé au Québec, les universités et les responsables des politiques au niveau provincial. Marie-Ève a obtenu son diplôme de premier cycle en diététique et sa maîtrise ès sciences à l'Université McGill, et possède également de l'expérience en pratique privée, en nutrition clinique et en éducation.

Nous avons confiance que les membres et les diététistes apprécieront le professionnalisme, l'intégrité et le style de leadership collaboratif de Marie-Ève, de même que les liens solides qu'elle entretient avec la communauté des diététistes et les autres intervenants clés au Québec.

Marie-Ève vient tout juste de revenir d'un congé de maternité. Depuis le 15 avril 2019, elle travaille les lundis et mardis dans un bureau à domicile situé à Deux-Montagnes, au Québec, et pourra être jointe à marieeve.guerette@dietitians.ca. Elle commencera à travailler du mardi au vendredi à compter du 29 juillet 2019. Marie-Ève se joindra à nous à Ottawa pour le congrès national des DC du 5 au 8 juin 2019. Elle est impatiente d'y rencontrer de nombreux diététistes et étudiants!

Raphaëlle Laroche-Nantel, boursière du RDFC!

Cette année, le Regroupement francophone des Diététistes du Canada (RDFC) a décidé d'offrir une bourse à un/une étudiante, lui permettant de couvrir les frais d'inscription à la Conférence nationale des Diététistes du Canada en juin 2019. C'est Raphaëlle Laroche-Nantel, étudiante de 3^e année au Baccalauréat spécialisé en sciences des aliments et de la nutrition à l'Université d'Ottawa, qui a obtenu cette bourse. Raphaëlle, très impliquée au sein de la vie étudiante de son programme, fait également partie du conseil d'administration du RDFC, en plus d'être représentante étudiante du programme de nutrition de l'Université d'Ottawa pour le Regroupement étudiant des Diététistes du Canada. En remportant cette bourse, elle se doit d'aider à organiser le souper FrancoFun et rédiger un article après la Conférence. Restez à l'affût!



L'art de passer maître en supervision

La Revue nationale du Programme de reconnaissance de la contribution des superviseurs au milieu académique est publiée annuellement par le Consortium national de formation en santé (CNFS). Elle met en lumière la contribution des professionnels de la santé, qui prennent sous leur aile des stagiaires inscrits dans l'un des programmes ciblés par le CNFS - Volet Université d'Ottawa. Depuis le lancement du programme en septembre 2018, de nombreux professionnels ont reçu des Équivalents de Contribution Collégiale et Universitaire (ÉCCU) en participant à des activités de formation continue, académique et d'encadrement de stagiaires dans leur milieu.



Olly Wodin, superviseure expérimentée!

Mme Olly Wodin, diététiste, a reçu un prix le 9 mai dernier pour reconnaître sa grande implication au niveau de la supervision des étudiants du Programme de nutrition de l'Université d'Ottawa. Au cours de sa carrière, Mme Wodin a supervisé **près de 40 stagiaires** qu'elle a toujours accueillis avec plaisir dans son travail! Une grande partie de sa carrière s'est réalisée dans les Centres de santé communautaire (CSC) du Centre-ville et de la Côte-de-Sable. Elle y a travaillé pendant 27 années. Ces postes lui ont offert la chance de combler ses intérêts pour le travail communautaire, la nutrition et la cuisine santé. Mme Wodin a pris sa retraite en décembre 2018.

Félicitations à Mme Wodin pour ses années de service attentionnées et bonne continuation!

MENU, une expérience universitaire enrichissante

Chaque année, une centaine d'étudiants provenant de programme de nutrition de cinq universités canadiennes se rencontrent dans une des villes universitaires pour participer à un week-end hors de l'ordinaire. MENU, aussi appelé le Meeting des Étudiants en Nutrition à l'Université, accueille des étudiants francophones d'Ottawa (Université d'Ottawa), de Montréal (Université de Montréal et Université McGill), de Québec (Université Laval) ainsi que de Moncton (Université de Moncton) pour ce rassemblement. Du 15 au 17 mars 2019, c'est en Acadie que les jeux se sont déroulés, dans une ville pleine de surprises, la ville de Moncton, au Nouveau-Brunswick.





Étudiants de différentes Universités participant à MENU 2019

Cet évènement était très attendu auprès de tous les participants puisqu'il s'agit d'un week-end qui permet de créer des liens avec des étudiants du domaine de la diététique ainsi que de partager notre passion pour la nutrition et l'alimentation. À MENU, on retrouve entre autres des conférences, des défis, des activités sportives et intellectuelles et un banquet de fermeture. Tous les participants et membres du comité furent hébergés au Crown Plaza Moncton. À la fin de l'évènement, en se basant sur la participation, le sentiment d'appartenance et les résultats des défis des délégations, une université fut

nommée gagnante et remporta la fameuse Coupe MENU : l'Université d'Ottawa!

Notre comité organisateur, composé de 10 étudiantes de l'Université Moncton, a travaillé depuis l'été 2018 pour trouver des commanditaires, organiser des collectes de dons ainsi que d'organiser toutes les étapes du meeting. Cette année, le comité avait déterminé que le thème allait n'être nul autre que le monde fantastique d'Harry Potter. Chaque université fut associée à une des maisons inspirées des romans de JK Rowling. Une série de défis furent proposés aux délégations des cinq universités afin de les préparer en vue de leur entrée dans le monde magique de Poudlard.

Pour les conférences, nous avons eu la chance d'accueillir différents diététistes de plusieurs provinces. Étant un grand chouchou des étudiants en nutrition, Bernard Lavallée (aussi appelé le nutritionniste urbain) fut parmi nous pour nous transmettre son savoir. Nous avons également eu

l'honneur d'avoir une conférence de Sonia Blaney, une de nos professeurs de l'Université de Moncton, qui a su captiver les étudiants avec son grand savoir sur la nutrition internationale. Finalement, Catherine Lefebvre, auteure du livre *Sucre, vérité et conséquences* nous a offert une conférence sur son expertise et ses connaissances du sucre.



Le comité organisateur des jeux du MENU 2019

En bref, MENU est une expérience qui permet aux étudiants en nutrition de créer des liens personnels et professionnels, acquérir de nouvelles connaissances en nutrition et d'en connaître davantage sur la pratique de la profession. L'édition de cette année fut un grand succès, qui n'aurait pas pu être aussi remarquable sans le travail acharné d'un comité organisateur incroyable, de commanditaires généreux et surtout, d'un grand taux de participation de toutes les universités

Josiane Martin

Étudiante au baccalauréat ès sciences (nutrition) à l'Université de Moncton



Les étudiants de l'Université d'Ottawa remportent les jeux de MENU!

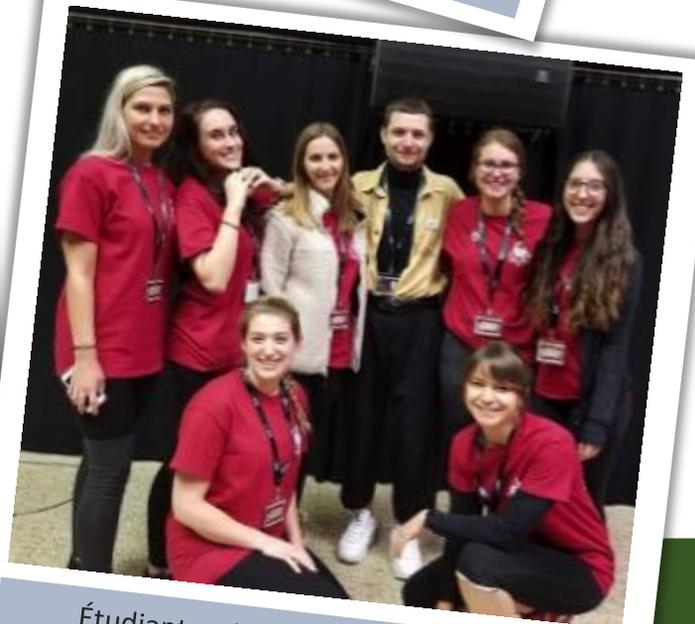


Nathalie Savoie, directrice générale des diététistes du Canada

MENU 2019



Groupe d'étudiants participant à MENU



Étudiantes de l'Université d'Ottawa accompagnées de Bernard Lavallée, le nutritionniste urbain

Vin et fromage



Le 22 mars dernier a eu lieu le vin et fromage du programme de nutrition de l'Université d'Ottawa, au Happy Goat Café. L'événement fut organisé par l'Association des étudiants en nutrition (ADÉNUT). Tout juste après l'évaluation universitaire et professionnelle du programme, c'est avec soulagement et joie que la plupart des professeurs du programme se sont joints à une soixantaine d'étudiants. Cette superbe soirée de réseautage,

accompagnée de bons fromages de la Trappe à Fromage de Gatineau et de vin, fut un grand succès!



Étudiants de l'Université d'Ottawa participant au vin et fromage



Professeures de l'Université d'Ottawa participant au vin et fromage

*France Rioux, Isabelle Giroux,
Pauline Darling et Geneviève Grenier*



Étudiants et professeurs participant au vin et fromage

*Maude Presseault, Marlène Goulet,
Pauline Darling et France Rioux*



Employés et étudiants participant au vin et fromage

*Carole Villeneuve,
Geneviève Grenier,
Myriam Beaudry et
Anna Ly*

Témoignage de stage

Expérience de Stage en nutrition publique et santé des populations



J'ai décidé d'étudier en nutrition pour changer le monde. Je m'explique : nous mangeons 3 fois par jour et ce simple geste a un immense impact tant par le choix des achats que nous faisons que sur notre santé. Être en mesure de comprendre la science et ainsi, guider la population vers des choix sains est pour moi la meilleure façon de contribuer au bien commun. **Aussi, je suis convaincue que beaucoup de solutions se trouvent dans le fait de travailler ensemble et de partager.** Le contexte associatif et communautaire m'attire donc beaucoup et la nutrition communautaire me semble une avenue tout indiquée pour m'épanouir.

Dans mon parcours universitaire, j'ai vite compris que nous avons un réel pouvoir d'agir sur notre éducation et qu'il est même nécessaire que nous y participions activement. Afin d'améliorer l'expérience des étudiants qui me suivront, j'ai tenté de recruter de nouveaux partenaires communautaires pour le volet pratique du cours de nutrition publique et santé des populations. Dans la 2^e partie de ce cours, les étudiants en nutrition sont mis en contact avec des organismes de nutrition publique afin d'étudier une situation et proposer une intervention. Il y a tellement d'organismes communautaires dans la région de la Capitale nationale qui bénéficieraient qu'une équipe d'étudiants vienne les aider à faire la promotion de la saine alimentation.

C'est dans ce contexte que j'ai contacté la Table de Concertation sur la Faim et le Développement social en Outaouais (TCFDSO) et le Regroupement des Cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Les dames à la tête de ces organismes ont été emballées! Et après quelques rencontres pour étudier les possibilités de placement, nous nous sommes permis d'imaginer une possibilité pour mon stage de nutrition communautaire : passer 6 semaines à travailler avec elles afin d'évaluer les différents besoins et proposer des idées de placements pour les futurs étudiants. Mon stage c'est d'ailleurs conclu par la signature d'une entente de partenariat entre le projet l'Escouade Anti-gaspillage, qui est un projet de la TCFDSO, et l'Université d'Ottawa, accomplissement dont je suis très fière.

La directrice générale du RCCG, par son rôle, chapeaute plusieurs projets dont *Collation pour tous et toutes* qui est un résultat possible du concept de quartier anti-gaspillage. En gros, les invendus de fruits et de légumes sont récupérés par une épicerie locale, triés et transformés en collations saines par des bénévoles et finalement distribués dans une ou des écoles primaires du quartier qui est fréquenté par des enfants de familles à faibles revenus. Évidemment, les valeurs environnementales et d'entraide m'ont grandement inspirée. Lors de mon stage au sein de cet organisme, j'ai donc eu la chance d'organiser une présentation sur les collations saines devant tous les élèves d'une école primaire suivie d'une foire d'activités éducatives sur la même thématique. Nous avons aussi animé un atelier culinaire ayant pour but de développer l'indépendance des élèves de 6^e année en leur montrant comment ils peuvent préparer eux-mêmes des collations simples, saines et délicieuses. Ce fut une expérience grandiose! Les enfants

étaient très réceptifs à notre message et très reconnaissants pour les activités (qui leur permettaient de sortir de la classe).

Parmi tous mes projets de stage, j'ai aussi eu la chance d'accompagner une sociologue qui documente les initiatives d'entraides alimentaires en Outaouais pour en valider la pertinence, documenter leur pratique et partager les modèles incubés ici dans d'autres municipalités.

Les opportunités d'aider et de participer au mieux-être de notre communauté ne cessent d'émerger. Ce que cette formation pratique m'a surtout appris, c'est d'avoir le courage de nos ambitions, car nous ne sommes pas seuls à rêver.

Marlène Goulet

Étudiante au Baccalauréat spécialisé sciences des aliments et de la nutrition à l'Université d'Ottawa

Symposium : Aliments pour la santé

Le vendredi 17 mai dernier a eu lieu le **Symposium : Aliments pour la santé** au pavillon Roger-Guindon de l'Université d'Ottawa.



Dr. WAN SOO PARK, PhD, Conseiller chez Kimchi Association of Korea adviser et Ex-Directeur general du World Institute of Kimchi (WiKim) en Coréea présenté : Kimchi: A Korean Traditional Fermented Vegetable Food. Il existe de nombreux types d'aliments fermentés dans le monde entier. Le kimchi est un aliment traditionnel coréen fabriqué par la fermentation de légumes et de bactéries lactiques. La popularité du kimchi augmente de plus en plus, et il a

été signalé comme étant l'un des aliments les plus sains au monde.

Lors de sa présentation, le conférencier a abordé les caractéristiques générales du Kimchi, les bénéfices pour la santé du Kimchi en tant qu'aliment fermenté naturel, les caractéristiques de la fermentation du Kimchi, les caractéristiques de la saveur du Kimchi et les nouvelles



tendances du Kimchi et de son industrie en Corée. La présentation de Dr Wan Soo Park a entre autres traité de l'effet du dioxyde de carbone à haute pression sur le Kimchi. Dans une étude, le kimchi Baechu (chou chinois) a été traité avec du dioxyde de carbone à haute pression à 70 kg / cm² pendant 24 h. L'effet de ce traitement sur la fermentation du kimchi pendant le stockage à 10 °C a été étudié en termes de valeur de pH, d'acidité titrable, de numération bactérienne de l'acide lactique et de propriétés sensorielles. L'échantillon de Kimchi traité avec du CO₂ sous pression avait un pH relativement élevé, une acidité titrable plus faible et une population de bactéries lactique inférieure à celle de l'échantillon non traité. Une évaluation sensorielle a montré que l'acidité et l'acceptabilité globale du kimchi traité étaient meilleures que celles du kimchi non traité. Également, la couleur, la saveur et la texture ne sont pas significativement affectées par le traitement. Les résultats de cette étude indiquent que le traitement au CO₂ à

haute pression pourrait être utilisé comme l'un des procédés non thermiques applicables pour la préservation du baechu kimchi! Cette présentation très intéressante donne le goût d'en connaître plus sur la cuisine coréenne et ses bienfaits sur la santé!

FORMATIONS

Les nouvelles formations offertes par le CNFS

Trois nouvelles formations ont été mises en ligne. La formation *Intégrer les données probantes à notre pratique quotidienne : un défi réalisable* a été mis à jour et les formations *Découvrir les troubles neurocognitifs afin d'optimiser mes interventions* et *Cheminer vers le mieux-être : Contrer l'épuisement professionnel par la résilience* sont de nouvelles formations maintenant disponibles. Ces formations ont été développées par le Groupe de recherche sur la formation professionnelle en santé et service social en contexte francophone minoritaire (GReFoPS) en collaboration avec le Consortium national de formation en santé (CNFS). Les séances de ces formations sont ouvertes du 1^{er} au 30 août 2019 et du 1^{er} septembre au 20 décembre 2019.



Intégrer les données probantes à notre pratique quotidienne : un défi réalisable

Description de la formation



L'atelier *Intégrer les données probantes à notre pratique quotidienne : un défi réalisable* présente les cinq étapes de la pratique fondée sur cette approche ainsi que des outils permettant d'intégrer, au quotidien, les données probantes au processus de décision clinique. À la fin de cet atelier, vous pourrez optimiser votre processus de décision clinique à l'aide des données probantes. Vous serez en mesure de formuler une bonne question clinique et de trouver des articles scientifiques sur le sujet; d'interpréter leurs résultats statistiques et de les critiquer; d'appliquer les résultats probants à votre pratique; et finalement, d'évaluer votre processus de décision

clinique. Vous serez donc outillé pour tenir vos connaissances à jour et améliorer la qualité des soins que vous fournissez. Des activités synthèses sont proposées tout au cours de l'atelier pour favoriser l'intégration des différentes notions présentées.

Les compétences visées par la formation

- Accroître les connaissances et les habiletés vous permettant d'intégrer cette approche sans perdre de temps.
- Développer vos habiletés à vérifier la crédibilité des articles scientifiques que vous consultez.

Découvrir les troubles neurocognitifs afin d'optimiser mes interventions

Description de la formation

À la fin de cet atelier, le participant comprendra les différents troubles neurocognitifs (TNC), dont celui dû à la maladie d'Alzheimer. Ensuite, il se familiarisera avec les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD) ainsi que les évaluations, interventions et stratégies favorisant une meilleure prise en charge de ces SCPD. Enfin, le participant améliorera ses habiletés de communication en appliquant diverses stratégies de communication adaptées à la personne atteinte de TNC.



La compétence visée par la formation

- Mettre en œuvre une approche d'intervention centrée sur la personne auprès des clientèles atteintes d'un TNC et présentant les SCPD qui l'accompagnent.

Cheminer vers le mieux-être : Contrer l'épuisement professionnel par la résilience



Description de la formation

À la fin de cet atelier, le participant connaîtra les composantes et les caractéristiques du syndrome d'épuisement professionnel. Il se sera familiarisé avec les facteurs de risque lié à l'individu et au milieu de travail ainsi qu'avec les conséquences de ce syndrome sur le plan personnel et professionnel. De plus, le participant sera apte à différencier le syndrome d'épuisement professionnel des autres atteintes à la santé mentale. Par ailleurs, il sera en mesure d'identifier les étapes de la résilience. Enfin, il pourra mettre en œuvre des stratégies de

prévention favorables à la résilience pour faire face à des situations difficiles et réduire le risque de souffrir de ce syndrome.

La compétence visée par la formation

- Mettre en œuvre des stratégies pour développer sa résilience afin de contrer l'épuisement professionnel.

Pour plus d'information sur ces formations, veuillez consulter le site:

<https://www.cnfs.ca/professionnels-de-la-sante/formation-professionnelle/ateliers-en-ligne>

Autres

Sauces de la nourriture mexicaine, patrimoine de l'humanité

En 2010, l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) reconnaît la nourriture mexicaine comme Patrimoine Culturel Immatériel. L'UNESCO s'engage, avec cette attribution, à protéger et préserver les traditions culinaires du Mexique pour la postérité.



Pourquoi la nourriture mexicaine est Patrimoine de l'Humanité? Il y a plus qu'une réponse :

- Par ses racines anciennes : ingrédients comme le maïs, le chili, le frijol (haricot) et le chocolat, sont héritage millénaire des ancêtres; ils ont survécu le métissage culturel au fil du temps. Ce qui en fait des trésors historiques dignes d'être préservés ;
- Par les techniques culinaires de la cuisine mexicaine comme la nixtamalisation (trempier et peler le maïs avec de l'eau de chaux pour en augmenter la valeur nutritive), l'utilisation du comal (voir photo), le metate (voir photo) et les pots en argile;
- Pour ses combinaisons exotiques. Le chocolat est utilisé seulement au Mexique pour confectionner une sauce appelée « Mole », (de la langue nahuatl molli o mulli) élaborée avec une grande variété de piments et d'épices. Des combinaisons comme celle-ci et des ingrédients non conventionnels confèrent une touche exotique à la nourriture mexicaine ;
- Pour son rôle en tant qu'élément d'identité. La cuisine mexicaine ressemble aux Mexicains : colorée, extravagante, enjouée et très créative. Les connaissances et les techniques culinaires sont l'expression de l'identité de la communauté et permettent de renforcer les liens sociaux et de consolider le sentiment d'identité aux niveaux national, régional et local.

La cuisine traditionnelle mexicaine est un modèle complet qui intègre pratiques agraires, pratiques rituelles, technique culinaire, modes et habitudes comportementales ancestrales. Ceci est possible grâce à la participation de la communauté et le transfert du savoir alimentaire populaire dans toute la chaîne alimentaire soit production, préparation et dégustation des repas.

L'art culinaire mexicain est très élaboré et, autre que les tortillas et les tamales consommés au quotidien, on y trouve les immanquables sauces.

Les sauces : la saveur qui ne manque pas à la table mexicaine

Les sauces du Mexique sont reconnues dans le monde entier pour la saveur particulière qu'elles apportent à chaque plat. Elles ont également une grande histoire, car depuis la période préhispanique, les Mexicains ont mangé différents types de sauces, il est à noter que toutes ne sont pas faites avec du chili, elles sont aussi préparées en broyant uniquement des tomates (sauce verte) y jitomates (sauce pico de gallo) ou même des cacahuètes mélangées avec des épices, ainsi que des oignons et du cacao.

Les sauces sont toujours présentes dans les repas mexicains. Elles accompagnent et rehaussent la saveur de tous les plats. Les sauces peuvent être considérées comme le dernier ingrédient mis dans un plat mexicain elles sont comme la cerise sur le gâteau.

Parmi les plus populaires, on trouve la verte, la rouge, la noire, celle du chili, la borracha, la ranchera, la guacamole, la mexicaine (pico de gallo), l'habanero et le mole.

Les sauces sont principalement utilisées pour donner plus de saveur aux aliments, rendre la nourriture plus épicée et pour que la nourriture ne soit pas aussi sèche. Elles sont également utilisées pour mariner et cuisiner des plats. Alors, chaque fois que vous trouvez la nourriture sèche ou avec peu de goût, allez dans l'une des "sauces mexicaines", la sauce verte ou la sauce rouge, vous serez surpris des résultats.

Il y a plusieurs façons de préparer les sauces :

- Certaines sauces contiennent leurs ingrédients hachés, telles que la sauce pico de gallo (chili serrano, oignon et jitomate), la sauce yucateca à la mode pico de gallo (avec chili habanero, oignon violet et sans jitomate), les piments farcis et les légumes marinés.
- Il existe également des sauces ayant la texture d'une pâte ou d'une purée telles que le délicieux guacamole, la sauce verte à l'avocat, la pâte d'achiote, la sauce de huitlacoche (champignon comestible qui pousse parmi les grains de maïs), etc.
- Il y a des sauces que leur préparation est un rituel comme El Mole.
- Certaines sauces servent à cuire des plats tels que la sauce tomate ou la sauce marinade. D'autres comme assaisonnement pour la viande et les tacos.

Dans la cuisine mexicaine, les ingrédients les plus utilisés pour préparer les sauces sont : jitomate et tomate, le chili, l'oignon, et l'ail. Ces ingrédients sont essentiels dans la préparation de la grande majorité des sauces.

Si vous voulez que vos sauces se démarquent de toutes les autres, préparez-les dans une molcajete (voir photo). Il n'a pas idée de la grande contribution du molcajete à la préparation des

sauces. La texture et la consistance de la sauce seront extraordinaires et sa saveur sera toujours bien meilleure.



Molcajete, outil pour la préparation



Comal mexicain



Metate mexicain, outil pour meuler maïs, chilis secs et épices

Bien sûr, il y a beaucoup de sauces mexicaines et, probablement, je pourrai écrire un livre pour décrire leur préparation. J'ai seulement eu le goût de partager avec vous une petite partie de ce qui m'a séduit au Mexique et vous inviter à goûter différentes sauces lors de votre prochain voyage.

Références

Salsas: el sabor que no falta en la mesa mexicana. Boletín Informativo Consulado de México Edición 23 / Enero 2017 GASTRONOMÍA

La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva - El paradigma de Michoacán. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>

La comida mejicana como Patrimonio Inmaterial de la hHumanidad

<https://foodandtravel.mx/la-cocina-mexicana-como-patrimonio-inmaterial-de-la-humanidad/>

Par Lita Villalon

Professeure titulaire retraitée

École des sciences des aliments, de nutrition et d'études familiales

Université de Moncton

RECETTES ESTIVALES

Salade de pois chiches, concombre et herbes fraîches



Préparation 15 minutes
Cuisson -
Repos -
Portions 6

Ingrédients

Salade
<ul style="list-style-type: none"> • 19 oz (1 boîte de 540 ml) de pois chiches rincés et égouttés • 1 tasse de céleri, coupé en petits cubes • 1 ½ tasse de concombre, coupé en petits cubes • ½ tasse d'oignon rouge, coupé en petits cubes • 1 carotte, coupé en petits cubes • ½ tasse de persil plat ou frisé, haché finement • 3 c. à soupe d'une vinaigrette au basilic • 1 tasse de fromage feta, émietté

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients, bien mélanger, puis servir!

Recette inspirée de troisfoisparjour.com

Bâtonnets de tofu croustillant, sauce moutarde-miel



Préparation 25 minutes
Cuisson 8 minutes
Portions 4

Ingrédients

Bâtonnet de tofu	Sauce moutarde-miel
<ul style="list-style-type: none"> • 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie • 1 œuf • 60 g (2 tasses) de céréales de riz croquant de type Rice Krispies, concassées • 450 g (1lb) de tofu ferme, coupé en 12 gros bâtonnets et éponnés • Huile végétale, pour la cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> • 75 ml (1/3 tasse) de mayonnaise • 30 ml (2 c à soupe) de moutarde préparée • 20 ml (4 c à thé) de miel • 5 ml (1 c à thé) de ketchup

Préparation

Sauce moutarde-miel

1. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le miel et le ketchup. Réserver.

Bâtonnet de tofu

2. Dans une première assiette creuse, placer la farine. Dans une autre assiette creuse, battre légèrement l'œuf. Dans une troisième assiette, placer les céréales.
3. Enrober les bâtonnets de tofu de farine. Secouer pour en retirer l'excédent. Tremper le tofu dans l'œuf battu et égoutter légèrement. Presser dans la chapelure de céréales sur tous les côtés.
4. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, dorer la moitié du tofu à la fois dans 5 mm (1/4 po) d'huile chaude 1 minute de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant. Saler et poivrer.
5. Servir les bâtonnets de tofu avec la sauce moutarde-miel. Accompagner d'un légume vert.

Recette tirée de ricardocuisine.com

Parfait de Chia à la Vanille, Crumble et Écorces de Chocolat



Ingrédients

Crumble	Pudding
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de flocons d'avoine (100g) • ¼ de tasse de noix de coco râpée non sucrée (25g) • ¼ de tasse de noix de Grenoble hachées (25g) • 2 c à soupe d'huile de coco fondue • 2 c à soupe de sirop d'érable • Une pincée de sel 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 2/3 tasse de lait de coco en conserve (400 ml) • 2 c à soupe de sirop d'érable • ½ c à café d'essence de vanille • ¼ de tasse de graines de chia entières (65g) • Écorces chocolatées pour la garniture (100g)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350F (175°C)
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, les noix de Grenoble, l'huile de coco, le sirop d'érable et le sel.
3. Débarrasser sur une plaque à pâtisserie et enfourner pour 15 minutes.
4. Pouding:
5. Dans un bol mélanger le lait de coco, le sirop d'érable, l'essence de vanille et les graines de chia.
6. Réfrigérer au minimum 60 minutes.
7. Verser le pouding dans des coupes à dessert, garnir de crumble et d'écorces chocolatées.

Recette tirée de lacuisinedejeanphilippe.com

CONTACTS

Le conseil vous souhaite un bel été!

Conseil d'administration du RDFC-RDFO

Geneviève Grenier (ON), ggrenier@uottawa.ca

Isabelle Giroux (ON)

Céline Bossé (AB)

Lita Villalon (NB)

Christiane Guibord (ON)

Chloé Le Quéré (ON)

Florence Lavergne (ON)

Raphaëlle Laroche-Nantel (ON)



Si vous avez un article, une mise à jour sur les activités dans votre région ou un message pour le prochain *Coll'Action*, merci de l'envoyer à Geneviève Grenier à ggrenier@uottawa.ca.

Un merci tout spécial à **Véronique Tavares**, étudiante du Programme de nutrition de l'Université d'Ottawa, pour sa précieuse aide dans l'élaboration de cette édition du Coll'Action!