



Par Lucie Lafleur  
et Manon Brisson

---

## Oui, c'est possible!

Facile, l'adoption de saines habitudes de vie? Peut-être pas toujours. Tentante? Ça, oui! Surtout quand notre municipalité nous demande ce qu'elle pourrait entreprendre pour nous aider dans notre démarche.

Vous allez nous dire que ce n'est pas possible. Détrompez-vous. Il s'agit de l'essence même du nouveau programme « Ma santé en valeur ». Les citoyens des deux premières municipalités à entreprendre le virage santé en 2009, soit Gore et Grenville, peuvent en témoigner : les 10 et 16 novembre derniers, ils ont eu le privilège d'assister à la présentation du programme. En plus d'avoir été informés sur ce en quoi il consiste, ils ont été invités à faire partie du comité « Ma santé en valeur » de leur municipalité. Les citoyens siégeant sur ce comité auront la chance de prendre part aux décisions municipales liées aux saines habitudes de vie. Quoi de plus profitable que des actions à l'image des gens de sa localité, à la hauteur de ses besoins.

Citoyens de Grenville et de Gore, soyez de la partie!

## Clin d'œil santé : Le poids du temps des fêtes

Vous anticipez déjà le résultat des repas des fêtes sur votre silhouette? Pas de panique! Voici quelques trucs pour festoyer sans culpabiliser...

### **Adoptez dès maintenant une alimentation équilibrée**

En étant plus attentif à ce que vous mangez dès aujourd'hui, il vous sera plus facile de faire face aux copieux repas du temps des fêtes.

### **Évitez le grignotage**

Au moment de l'apéro, évitez les hors-d'œuvre caloriques (mini-quiches, petits pains fourrés, etc.). Préférez les crudités avec une trempette faible en gras.

### **Prenez de petites assiettées**

Nul besoin de vous priver de la tourtière de grand-maman ou du ragoût de pattes de tante Aline... Prenez le temps de déguster un peu de tout, mais en petites portions. Et faites une grande place aux légumes : ils vous rassieront sans apporter trop de calories!

### **Profitez des moments de répit**

Entre les repas gargantuesques des fêtes, profitez-en pour manger léger. Mais, ne sautez pas de repas! Si vous privez votre organisme, il vous le fera payer au repas suivant. D'abord, parce que vous serez pris de fringale. Ensuite, parce qu'il emmagasinera l'énergie fournie par ce repas, au cas où, par hasard, la mauvaise idée de recommencer vous prendrait!

### **Bougez!**

Giguez dans les fêtes de famille, patinez avec les enfants, skiez, glissez, marchez en amoureux ou courez le boxing day... En plus de dépenser le surplus de calories, vous profiterez de précieux moments.

## **À ne pas manquer**

Vous aimeriez bouger et faire vos 30 minutes d'exercice quotidien à l'heure du dîner? L'aréna Kevin-Lowe/Pierre-Pagé de Lachute vous offre la possibilité de patiner tout en vous régaland d'un repas santé les lundis et mercredis de 11h30 à 13h30 jusqu'au 16 décembre.

Au menu : soupe aux légumes, sandwich du jour accompagné d'une salade et d'une bouteille d'eau (8,75 \$ taxes incluses).

\*\*\*\*\*

### **Cet hiver, soyez actifs!**

#### **Aréna Kevin-Lowe/Pierre-Pagé de Lachute**

| Horaire                         | Enfants | Adultes |
|---------------------------------|---------|---------|
| <b>Patin libre</b>              |         |         |
| Mardi 13h-14h                   | Gratuit | Gratuit |
| Mercredi 14 h-15h               | Gratuit | Gratuit |
| Vendredi 18 h-19 h 15           | 1 \$    | 2,50 \$ |
| <b>Hockey libre</b>             |         |         |
| Mardi 14 h-15h (16 ans+)        | -       | Gratuit |
| Mercredi 15h30-16h30 (15 ans -) | Gratuit | -       |

#### **Aréna Gilles-Lupien de Brownsburg-Chatham**

| Horaire                        | Enfants | Adultes |
|--------------------------------|---------|---------|
| <b>Patin libre</b>             |         |         |
| Vendredi 19 h 30-20 h 30       | 1 \$    | 2,50 \$ |
| Dimanche 12 h-13 h 30          | 1 \$    | 2,50 \$ |
| <b>Hockey libre</b>            |         |         |
| Jeudi 16 h - 17 h (16 ans+)    | -       | Gratuit |
| Vendredi 16 h -17 h (15 ans -) | Gratuit | -       |

#### **Piscine intérieure de Lachute**

| Horaire   | Enfants | Adultes |
|---|---------|---------|
| <b>Bain libre</b>                               |         |         |
| Lundi, Mercredi, Vendredi, Samedi : 19h à 20h30 | 1 \$    | 2 \$    |
| Dimanche : 14h à 16h                            | 1 \$    | 2 \$    |

\*\*\*\*\*

Pour toute question ou suggestion, veuillez communiquer avec Lucie Lafleur, Agente de liaison « Ma santé en valeur » par courriel au [llafleur@argenteuil.qc.ca](mailto:llafleur@argenteuil.qc.ca) ou par téléphone au 450 566-0530 poste 2306.

Vous avez manqué la dernière chronique? Retrouvez-la au [www.argenteuil.qc.ca](http://www.argenteuil.qc.ca).