

Novembre

info Famille



EDITH LAPOINTE

Accompagnatrice de milieu

819 943-3823

accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com

L'accompagnatrice pour les familles est une ressource qui permet d'informer les familles de diverses activités qui sont offertes dans la MRC de Coaticook. Son mandat est d'écouter, d'accompagner, de soutenir et de référer les familles aux ressources appropriées à leurs besoins. Son but est de favoriser la liaison entre les ressources de notre communauté et les familles. Également, elle est toujours à l'écoute des besoins de la communauté ce qui permet de trouver des stratégies ou des actions qui répondront à ces derniers. Le service est gratuit et l'accompagnatrice peut se déplacer directement chez les familles ou le lieu de leurs choix.

Bonjour à tous,

Je suis Edith, la rédactrice de votre InfoFamille. Vous noterez que la feuille de chou a vécu quelques modifications. Cependant, le contenu demeure le même et InfoFamille restera offert pour vous informer des activités dans votre MRC. Chaque mois, nous aurons la chance d'avoir un article spécial selon diverses thématiques. Cet article sera écrit par un de nos nombreux collaborateurs.

Comme vous le savez, le mois de novembre est un mois nuageux et sombre. La température et la luminosité diminuent. Ceci peut avoir un réel impact sur notre humeur. Alors, Stéphanie Vachon, de L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, nous a écrit un petit article sur le trouble affectif saisonnier. Je tiens à la remercier, de sa collaboration pour l'édition de novembre.

De plus, je tiens à vous informer que la Fête de la Famille aura lieu le dimanche, 4 décembre prochain de 11 h à 15 h 30 à l'école La Frontalière. Le père Noël sera présent à partir de 12 h 30 et des jeux seront aussi sur place. Mes collègues de la Maison de la Famille et moi seront sur place pour vous rencontrer et discuter.

Bon mois de novembre!

LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

Le trouble affectif saisonnier ou TAS est une forme de dépression liée à la quantité de lumière à laquelle les personnes sont exposées. Ce trouble est une forme extrême de « déprime hivernale », car pour la plupart des gens, son intensité augmente en automne ou en hiver. Toutefois, certaines personnes peuvent ressentir des symptômes à la fin du printemps ou au début de l'été. Il toucherait de 2 % à 3 % de la population, mais il faut prendre en considération qu'il s'agit d'une problématique sous-diagnostiquée. Certaines personnes ont différents symptômes, mais ne savent pas de quoi il s'agit. La diminution des heures d'ensoleillement peut provoquer des réactions semblables à une dépression clinique. Ordinairement, cela dure de l'automne jusqu'au printemps. Les personnes qui l'éprouvent ne peuvent plus fonctionner normalement et cela affecte leur vie personnelle, professionnelle et peut limiter leur potentiel.

Il existe une autre forme de trouble saisonnier pouvant amener des malaises, mais qui ne nuit pas au fonctionnement général de la personne; celle-ci est appelée la déprime hivernale ou encore les « bleus de l'hiver ». Dans notre coin de pays, la présence de quatre saisons fait en sorte que cette déprime affecte jusqu'à 20 % des Québécois.

Les différents symptômes que l'on retrouve dans le cas d'un trouble affectif saisonnier sont semblables à ceux de la dépression ou du trouble bipolaire. Il s'agit généralement de changements qui ont lieu deux hivers consécutifs et qui ne peuvent être expliqués autrement.

Ceux-ci disparaissent généralement avec l'arrivée du printemps. Ils peuvent apparaître soudainement ou être de courte durée, mais plus intenses.

- Changement de l'appétit (désir de sucré et de féculents)
- Prise de poids
- Baisse d'énergie, fatigue générale
- Tendance à dormir beaucoup, à se réveiller tard
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité
- Évitement de situations sociales
- Sentiments d'angoisse et de désespoir
- Manque de motivation pour les activités sociales ou le travail
- Diminution de la libido
- Idées suicidaires

Pour les personnes qui souffrent de symptômes légers, le traitement peut simplement consister à passer plus de temps dehors afin d'augmenter l'exposition au soleil. Il faut s'exposer à la lumière et tenter d'aller vers des sources naturelles le plus possible. Un autre bon moyen de combattre la déprime est de faire de l'exercice physique. En effet, l'augmentation de l'activité combinée à plus de lumière aide au moral. De plus, une thérapie lumineuse (luminothérapie) peut être utilisée, à raison de trois fois par semaine entre 10 et 30 minutes. En résumé, plus de lumière, un régime alimentaire sain, un sommeil réparateur et de l'exercice vont aider la personne à se sortir de son trouble affectif saisonnier.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

Novembre 2016

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2  	3 	4	5
6	7	8	9  	10 	11	12 
13	14	15 	16  	17 	18	19
20	21	22	23  	24 	25	26 
27	28	29	30   			

Bébé Café: Venez discuter avec des parents et leur bébé entre 9 h et 11 h.



Tous les mercredis: Bébé café, au restaurant Jacko à Coaticook, 385 rue Child, Coaticook

Tous les jeudis: Bébé-café, au café 3 sœurs, au 350, rue Compton Est, Waterville.



En forme avec bébé : (amener votre poussette). Tous les mercredis au Parc Jean-Davignon, 9 h 30 à 10 h 30.



Conte suivi d'un bricolage, Bibliothèque de Coaticook, Les 12 et 26 novembre, à 10 h



Halte-allaitement : Massage pour bébé en collaboration avec le CSSS de la MRC-de-Coaticook, Maison de la famille, de 9 h à 11 h 30



Soirée en famille (0-12 ans) (pizza et activités) : École Sacré-Cœur, 211 rue Saint-Jean Baptiste, Coaticook. De 17 h-19 h, Coût: 10\$ pour la famille