



OSEZ LES SAVEURS!

AJOUTEZ DU PIQUANT À VOTRE RÉGIME RÉNAL

DES RECETTES QUI FERONT LES DÉLICES
DES PERSONNES DIALYSÉES ET DE LEURS PROCHES

L'usage exclusif du masculin dans *Osez les saveurs!* ne vise qu'à alléger le texte et à en faciliter la lecture.

OSEZ LES SAVEURS!

AJOUTEZ DU PIQUANT À VOTRE RÉGIME RÉNAL

est une série publiée par **Elke Henneberg, Communication ebmed inc.**, Cowansville, Québec, www.ebmed.ca

Cette publication a été réalisée grâce à une subvention à l'éducation octroyée sans restriction par

Amgen Canada inc., Mississauga (Ontario)

AstraZeneca Canada, Mississauga (Ontario)

COMMANDITAIRES OR



© 2021 Copyright Communication ebmed inc.

ISSN 1918-3038 **Osez les saveurs! : Printemps 2021**

This publication is available in English: Spice it up! www.myspiceitup.ca

Les valeurs nutritives contenues dans cette publication sont destinées à un usage strictement personnel. Vous devriez consulter votre médecin et votre diététiste avant d'entreprendre un nouveau régime alimentaire.

Toutes les recettes figurant dans cette publication ont été révisées par trois diététistes professionnelles, **Leonora Chao**, Dt.P., **June Martin**, Dt.P., et **Céline Quintin**, Dt.P., et n'ont pas été vérifiées de manière indépendante par **AstraZeneca Canada** et **Amgen Canada inc.** Ni l'éditeur, **ebmed inc.**, ni les commanditaires, **AstraZeneca Canada**, **Amgen Canada inc.**, et leurs compagnies affiliées, ne font de déclarations et n'offrent de garanties concernant le contenu de cette publication; **ebmed inc.** de même que **AstraZeneca Canada**, **Amgen Canada inc.**, et leurs compagnies affiliées déclinent toute responsabilité à l'égard de pertes ou de dommages (directs ou indirects) découlant de toute déclaration faite dans cette publication ou de toute erreur ou omission.

Les valeurs nutritives paraissant dans cette publication ont été calculées au moyen du **Fichier canadien sur les éléments nutritifs** (version 2016).

CHERS LECTEURS,

En ce printemps 2021, l'horizon commence à s'éclaircir. Nous ne sommes toujours pas sortis de la pandémie, mais nous avons de bonnes raisons d'espérer que le pire est désormais derrière nous.

Dans notre numéro du printemps, nous voulons transmettre cette confiance en l'approche de jours meilleurs. Vous avez sous les yeux le **25^e numéro d'Osez les saveurs!** Douze années se sont écoulées depuis la parution du premier numéro. Vous vous en souvenez? Pour feuilleter les numéros antérieurs, consultez la section ARCHIVES de notre site Web.

À la page 17, vous trouverez une liste des **ressources numériques** d'Osez les Saveurs!, grâce auxquelles vous resterez au fait de nos activités sur les médias sociaux et sur notre site Web. Vous aimeriez connaître nos dernières astuces et recettes sans attendre la publication du prochain numéro d'Osez les Saveurs!? Suivez-nous sur Instagram et Facebook.

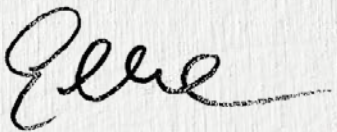
Nous venons aussi de lancer notre propre **chaîne YouTube**. Dans notre série « 1 minute régime rénal », vous pouvez visionner en 1 minute la réalisation de nos recettes les plus populaires. Abonnez-vous à notre chaîne afin de recevoir un avis lorsqu'une nouvelle vidéo est publiée. Nous présentons une nouvelle vidéo toutes les 2 semaines.

Vivement les retrouvailles en famille et entre amis! **Nos recettes** se prêtent merveilleusement bien aux repas en plein air. Inspiré de la cuisine du Moyen-Orient, le dukka est un concassé de noix et de graines qui rehausse tout particulièrement la saveur des viandes et des légumes grillés au barbecue. Oui, vous pouvez inclure des noix dans votre régime rénal, ce dont nous parle Céline Quintin dans ce numéro.

Une **rencontre virtuelle avec Véronique Boulianne** m'a ouvert les yeux sur les défis colossaux que doivent relever les travailleurs de la santé pour venir en aide aux plus vulnérables. La hausse du prix des aliments, la crainte de contracter le virus, l'inquiétude quant à la sécurité du transport en commun, l'isolement social, et la perte d'êtres chers sont autant de difficultés vécues par les personnes dialysées. Les travailleurs sociaux sont là pour les épauler.

Je vous souhaite un excellent printemps et un bel été. Nous sommes toutes et tous dans le même bateau. Tenez bon!

Cordialement,





Elke Henneberg
Rédactrice en chef

Contactez-nous :

info@osezlessaveurs.ca

www.osezlessaveurs.ca

  **spiceuprenaldiet**

 **YouTube spice up renal diet**

PRÉPARATION : 10 MINUTES

2 PORTIONS

MOCKTAIL TROPICAL

INGRÉDIENTS

½ tasse d'ananas bien mûr, en cubes

½ tasse de mangue bien mûre, en cubes

1 c. à soupe de jus de lime

¼ c. à thé de vanille

½ tasse de glace concassée

2 c. à soupe de glace concassée pour le service

1 tasse d'eau pétillante nature (faible teneur en sodium)

PRÉPARATION

- 1 Au mélangeur, réduire en purée lisse l'ananas, la mangue, le jus de lime, la vanille et une tasse de glace.
- 2 Verser 1 c. à soupe de glace concassée dans chaque verre. Répartir la purée de fruit et compléter avec ½ tasse de l'eau pétillante. Mélanger délicatement à l'aide d'un bâtonnet. Garnir d'un quartier de lime.

Note : Ajoutez 1 once (2 c. à soupe) de rhum dans le mélangeur pour un goût subtil des Caraïbes.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 boisson (½ de la recette)

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. fruit

Calories	51 Kcal
Protéines	0,6 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Lipides	0,2 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg
Potassium	131 mg
Phosphore	11 mg





PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS AU RÉFRIGÉRATEUR : 30 MINUTES

8 PORTIONS

TREMPETTE AU FROMAGE

INGRÉDIENTS

1 tasse de fromage à la crème fouetté

1 gousse d'ail émincée

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée

1 c. à soupe de basilic frais, haché

1 c. à soupe de persil plat, haché

6 gouttes de Tabasco

*Vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe comme vous le voyez sur la photo.

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, combiner fromage à la crème, ail et huile. Mélanger.
- 2 À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients restants dans le mélange de fromage.
- 3 Vider la trempette dans un bol, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant environ 30 minutes.
- 4 Servir avec des craquelins à faible teneur en sodium ou des crudités.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/8 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. gras

Calories	95 Kcal
Protéines	1 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Lipides	10 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	25 g
Sodium	85 mg
Potassium	38 mg
Phosphore	26 mg

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

LÉGUMES GRILLÉS ASSAISONNÉS AU DUKKA

INGRÉDIENTS

Dukka

¼ tasse de noisettes

1 c. à soupe de graines de sésame

½ c. à thé de graines de coriandre

½ c. à thé de graines de cumin

½ c. à thé de graines de fenouil

½ c. à thé de paprika

½ c. à thé d'origan séché

Légumes

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de lime

1 gousse d'ail hachée

1 petite bulbe de fenouil coupé en quartiers

1 poivron rouge coupé en quartiers

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faire revenir les noisettes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et soient légèrement grillées. Transférer dans un linge propre et frotter pour retirer la peau des noisettes. Réserver.
- 2 Dans la même poêle, à feu moyen, faire revenir les graines de sésame, de coriandre, de cumin et de fenouil de la même façon. Transférer dans une assiette.
- 3 Broyer grossièrement les graines, le paprika et l'origan avec un mortier. Hacher grossièrement les noisettes avec un couteau et ajouter au mélange d'épices. Il est aussi possible d'utiliser un mélangeur, mais quelques secondes à peine. Le mélange doit ressembler à de gros grains de sable. Réserver.
- 4 Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.
- 5 Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et l'ail. Poivrer au goût. Ajouter les légumes et mélanger délicatement pour enrober.
- 6 Griller les légumes de 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 7 Déposer dans une grande assiette et garnir de 1 c. à soupe de dukka. Servir avec les poitrines de poulet, vinaigrette aux herbes fraîches.

Astuce : Pour préparer les légumes au four, faites-les griller sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin à 450 °F pendant 20 minutes. Retournez-les une fois à mi-cuisson.

Remarque : Le dukka est un mélange d'épices, de noix et de graines très utilisé en cuisine au Moyen-Orient. Il peut être préparé à l'avance et conservé dans un contenant hermétique à température ambiante. Saupoudrez-en les légumes grillés et la viande grillée.



Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. légumes

Calories	123 Kcal
Protéines	3 g
Glucides	9 g
Fibres	3,6 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	34 mg
Potassium	388 mg
Phosphore	80 mg



PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 17 MINUTES

4 PORTIONS

SALADE PRINTANIÈRE

INGRÉDIENTS

4 œufs

12 asperges coupées en tronçons
d'environ 3 po

1 c. à thé d'huile d'olive

Vinaigrette

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à thé de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail

4 tasses de laitue romaine
déchiquetée

2 boîtes de saumon sans peau ni
arêtes, égoutté (2 x 150 g)

2 oignons verts émincés (parties
blanche et verte)

¼ tasse d'aneth frais

PRÉPARATION

- 1 Chauffer une casserole d'eau à feu élevé. Lorsque l'eau commence à frémir, déposer délicatement les œufs dans la casserole. Baisser le feu à moyen et laisser mijoter pendant 9 minutes. Égoutter et passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Peler les œufs et couper en deux. Réserver.
- 2 Préchauffer le four à gril.
- 3 Déposer les asperges sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Ajouter 1 c. à thé d'huile et bien enrober. Poivrer au goût. Déposer au four sur la grille du centre. Cuire pendant environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres et grillées. Réserver.
- 4 Dans un petit bol, mélanger le reste d'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde de Dijon et l'ail. Poivrer au goût. Réserver.
- 5 Dans 4 bols, répartir la laitue, le saumon, les œufs, les asperges, les oignons verts et l'aneth. Arroser de vinaigrette. Servir immédiatement accompagné de craquelins non salés ou de pain.

Remarque : Les œufs de cette recette sont cuits un peu moins longtemps que les œufs durs traditionnels. Ainsi, le jaune est encore moelleux tandis que le blanc est bien cuit. Tout simplement parfaits pour garnir une salade!

Astuce : Vous pouvez préparer les œufs durs à l'avance. Laissez-les alors dans la coquille et pelez-les à la dernière minute, car ils sont plus fragiles que les œufs durs traditionnels.

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
4 éq. protéines + 1 éq. légume

Calories	255 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	5 g
Fibres	2,4 g
Lipides	17 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	255 mg
Sodium	387 mg
Potassium	529 mg
Phosphore	304 mg

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 12 HEURES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

POITRINES DE POULET, VINAIGRETTE AUX HERBES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS

Marinade

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail

¼ tasse de basilic haché finement

¼ tasse de menthe hachée finement

4 poitrines de poulet désossées sans la peau (env. 1 ½ lb)

Vinaigrette

¼ tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail

¼ tasse de basilic haché finement

¼ tasse de menthe hachée finement

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol muni d'un couvercle, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter le poulet et bien enrober. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures ou toute la nuit.
- 2 Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
- 3 Retirer le poulet de la marinade et enlever le plus d'herbes possible. Jeter la marinade. Réduire l'intensité du barbecue à moyen. Déposer les poitrines de poulet sur la grille huilée et cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté, à couvert, ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que la température interne ait atteint 165 °F. Déposer les poitrines de poulet dans une assiette, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes.
- 4 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 5 Servir les poitrines de poulet en tranches dans une grande assiette, arrosées de vinaigrette aux herbes fraîches.

Astuce : Pour préparer les poitrines de poulet au four, déposez-les sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et faites cuire à 350 °F pendant 20 minutes. Retournez une fois à mi-cuisson.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéines

Calories	273 Kcal
Protéines	30 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Lipides	17 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	102 mg
Sodium	53 mg
Potassium	403 mg
Phosphore	257 mg





PRÉPARATION : 40 MINUTES

CUISSON : 90 MINUTES

8 PORTIONS

PAVLOVA AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

Meringue

4 blancs d'œufs*

½ c. à thé de crème de tartre

1 tasse de sucre

2 c. à thé de fécule de maïs

1 c. à thé de vinaigre blanc

½ c. à thé de vanille

Crème chantilly

1 tasse de crème à fouetter 35 %

1 c. à soupe de sucre

½ c. à thé de vanille

Garnitures

1 tasse de fraises en tranches

2 c. à thé de zestes de citron râpés

*Optez pour des blancs d'œufs liquides pasteurisés si vous souhaitez éviter les restes de jaunes d'œufs.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 225 °F.
- 2 Sur une feuille de papier parchemin, dessiner un cercle de 8 po de diamètre. Retourner le papier et le déposer sur une plaque à cuisson.
- 3 Dans un grand bol, fouetter les blancs d'œufs et la crème de tartre à vitesse élevée jusqu'à la formation de pics mous. Incorporer le sucre en ajoutant 2 c. à soupe à la fois. Fouetter environ 30 secondes entre chaque ajout ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Continuer à fouetter la préparation pendant 10 minutes en raclant les bords du bol. La préparation sera épaisse, lisse et luisante.
- 4 Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et le vinaigre. Incorporer à la meringue avec la vanille. Verser la préparation sur la plaque à l'intérieur du cercle et l'étaler uniformément.
- 5 Cuire pendant 1 ½ heure ou jusqu'à ce que la meringue soit sèche et ferme. Laisser refroidir la meringue dans le four éteint, la porte entrouverte. Retirer délicatement le papier parchemin en glissant un couteau du chef sous la meringue. Réserver.
- 6 Dans un grand bol, fouetter la crème à vitesse élevée jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le sucre et la vanille, puis fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.
- 7 Déposer la meringue sur une assiette de service. Garnir de crème fouettée, de fraises et de zestes de citron.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/8 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. féculent + 1 éq. fruit

Calories	232 Kcal
Protéines	2 g
Glucides	32 g
Fibres	0,5 g
Lipides	11 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	40 mg
Sodium	39 mg
Potassium	112 mg
Phosphore	27 mg

UNE POIGNÉE DE NOIX, SANS REMORDS!

Par Céline Quintin, Dt.P.

Il est bien connu que les noix font partie des aliments riches en potassium et en phosphore. Pour les personnes ayant des problèmes rénaux, la question suivante se pose souvent : est-ce que je peux manger des noix? Il serait donc intéressant de nous pencher sérieusement sur la question.



LES BIENFAITS

Les noix ne sont pas seulement riches en potassium et en phosphore; elles regorgent de nombreux autres éléments nutritifs bénéfiques pour la santé, en plus d'être délicieuses.

Bien que la valeur nutritive varie d'un type de noix à l'autre, elles fournissent toutes des protéines, des fibres, des vitamines et minéraux, ainsi que des composés phytochimiques qui aident à prévenir certaines maladies comme le cancer et les maladies cardiaques. Leur faible teneur en gras saturés et l'absence de cholestérol en font un aliment de choix pour le cœur.

À titre d'exemple, les noix de Grenoble sont riches en acides gras oméga-3, et la noix du Brésil est la meilleure source de sélénium qui soit. En effet, une seule noix du Brésil fournit l'apport quotidien recommandé en sélénium, un puissant antioxydant.

TOUT EST UNE QUESTION DE QUANTITÉ

À la lumière de toutes ces informations, ne serait-il pas pertinent d'inclure les noix dans le régime alimentaire en insuffisance rénale?

En effet, les noix peuvent être incorporées aux repas. Une toute petite quantité suffit pour ajouter beaucoup de saveur à un plat. On peut les ajouter à nos muffins, en saupoudrer un gruau, une salade ou un yogourt. Souvenez-vous de choisir des noix non salées!

Elles peuvent aussi être hachées finement pour enrober un poisson ou du poulet ou encore être mélangées avec des épices comme dans la recette de dukka en page 6. Finalement, on peut les passer au mélangeur avec de l'huile, du vinaigre et des herbes aromatiques pour faire une sauce ou une vinaigrette.

Normalement, 30 ml (2 c. à soupe) suffiront pour rehausser vos plats ou calmer une fringale en après-midi ou en soirée.





Le tableau suivant présente la teneur en potassium et en phosphore de différentes noix. Les meilleurs choix sont indiqués dans l'encadré vert. Les autres choix (encadrés jaune et rouge) contiennent davantage de potassium et de phosphore et sont donc à inclure avec modération dans l'alimentation.



CONSERVATION

Les noix, à cause de leur teneur élevée en gras, ont tendance à rancir rapidement. Pour conserver la fraîcheur et les vertus nutritionnelles des noix, les experts nous recommandent de les mettre dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière, dans le réfrigérateur ou – encore mieux – dans le congélateur. C'est également une bonne façon de garder l'œil sur la quantité consommée...

Bref – savourez les bienfaits des noix! Elles ont beaucoup de vertus pour la santé et, en petites quantités, peuvent être incluses dans le régime rénal.

NOIX DANS LE RÉGIME RÉNAL

		Quantité*	Potassium	Phosphore
NOIX DU BRÉSIL		1 noix	23 mg	26 mg
PACANES		30 ml/2 c.à.s.	52 mg	35 mg
NOIX DE GRENOBLE		30 ml/2 c.à.s.	56 mg	44 mg
NOIX DE MACADAMIA		30 ml/2 c.à.s.	62 mg	32 mg

NOIX DE CAJOU		30 ml/2 c.à.s.	109 mg	98 mg
NOISETTES		30 ml/2 c.à.s.	116 mg	50 mg
NOIX DU BRÉSIL		30 ml/2 c.à.s.	117 mg	128 mg

ARACHIDES		30 ml/2 c.à.s.	130 mg	70 mg
AMANDES		30 ml/2 c.à.s.	132 mg	86 mg
PISTACHES		30 ml/2 c.à.s.	160 mg	76 mg

*ml = millilitre, c.à.s. = c. à soupe

RETOUR SUR UNE ANNÉE DE PANDÉMIE

CONVERSATION AVEC UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE

Véronique Boulianne est travailleuse sociale au Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). Elle travaille au service social de l'hôpital depuis plus de vingt ans et auprès de patients insuffisants rénaux depuis plus de dix ans. Le CHUM est situé au cœur de la ville et fournit des traitements d'hémodialyse à plus de 350 patients. Au cours de la dernière année, la COVID-19 a posé d'énormes défis aux patients et aux membres du personnel qui en prennent soin. Elke Henneberg a eu l'occasion de discuter avec M^{me} Boulianne de son expérience en tant que travailleuse sociale au cours de cette période particulière.

Comment la COVID-19 a-t-elle changé votre façon de travailler avec vos patients?

Au début de la pandémie, nous nous sommes concentrés sur la façon de nous ajuster aux normes de la santé publique, afin que nos patients soient en sécurité au centre de dialyse ainsi que pendant leur transport. Il faut savoir

que certains hésitaient à quitter leur domicile pour aller faire leurs courses à l'épicerie ou à la pharmacie. Certains hésitaient même à venir à leur traitement de dialyse trois fois par semaine.

Maintenant, nous sommes dans une phase différente. L'accent est davantage mis sur la

santé mentale. Comment pouvons-nous garder nos patients motivés à continuer le traitement? Comment pouvons-nous continuer à les soutenir malgré le maintien des mesures de distanciation physique?

Naturellement, certaines personnes ont les nerfs plus à vif. Nous constatons une augmentation de la mauvaise humeur, de l'impatience et même de l'agressivité chez les patients. Certains ont voulu arrêter leur traitement, tellement la situation était difficile pour eux. Nous dirigeons plus de patients vers des professionnels en santé mentale qu'avant la crise.

Cette crise a-t-elle changé les gens?

Une crise semble faire ressortir le meilleur et le pire chez les gens. C'est certainement ce que nous vivons. C'est compréhensible parce que les gens sont aux prises avec des difficultés financières, un manque de vie sociale et la peur constante d'être infectés par le virus.

Il faut savoir que les travailleurs du réseau de la santé ont eux aussi été confrontés à de nombreux défis. Nous faisons de notre mieux pour gérer la crise et parfois nous avons aussi besoin d'aide au niveau professionnel et personnel pour traverser les épreuves. Il est toutefois étonnant de voir à quel point nous avons tous travaillé ensemble pour le bien-être commun de notre clientèle. L'esprit d'équipe est très bon et nous nous soutenons les uns les autres. Le mot clé est : adaptation. Ne pas nous laisser abattre mentalement par toutes les choses négatives qui se passent autour de nous. Nous devons rester en bonne santé afin d'être là pour nos patients.

Y a-t-il eu des éléments positifs à travers cette crise?

Nous avons demandé une subvention à la Fondation du rein pour soutenir la fabrication de masques pour nos patients par des personnes ayant des limitations fonctionnelles et intellectuelles. Un projet gagnant-gagnant! Au début de la COVID-19, nous avons rapidement fourni des masques que nos patients pouvaient porter pendant le transport, au départ de l'unité.

Nous avons participé à un certain nombre de recherches pour trouver des façons d'améliorer les services aux patients hémodialysés, surtout en cas de crise sanitaire majeure. Les résultats mèneront très probablement à des améliorations à long terme.

Nous avons vu des patients fabriquer des masques et des pantoufles pour d'autres

patients afin de leur apporter du réconfort. Nous avons également réalisé une activité de financement à Noël pour distribuer des certificats-cadeaux d'épicerie à certains de nos patients.

Y a-t-il une recette pour que les gens puissent mieux traverser une crise comme celle que nous vivons?

Il est très important d'être ouvert au changement. Les patients en dialyse ont une routine; leur vie tourne autour de trois traitements par semaine, leur emploi du temps est fixe, et les gens s'y habituent. La COVID a changé cette routine et certains de nos patients ont du mal à s'adapter; ce sont les personnes qui souffrent le plus. Elles s'ennuient de leur routine. Autant les patients que les travailleurs de la santé sont touchés par cette crise. La maladie chronique rend cette période encore plus difficile, mais nous devons tous nous adapter à de nouvelles situations parce que nous n'avons pas le choix.

Construisez et maintenez un réseau social. Si vous ne pouvez pas voir les gens, utilisez le téléphone. Restez en contact. Pourquoi ne pas appeler votre voisin de dialyse entre les traitements? Si vous ne recevez pas d'appel d'un ami, appelez-le vous-même. Ne présumez pas que les gens savent que vous attendez un appel. N'attendez pas pour entrer en contact; faites-le maintenant!

Profitez de ce que les organisations de patients ont à offrir. La Fondation du rein organise des réunions en ligne (webinaires) pour soutenir les gens en dialyse et leur entourage. L'Association Générale des Insuffisants Rénaux (AGIR) a publié des articles pour soutenir la clientèle. Il y a des événements au cours desquels les médecins répondent aux questions des patients pour mieux les informer et les soutenir.

Si vous n'êtes pas doué en informatique, peut-être y a-t-il un membre de votre famille qui pourrait vous aider? Vous pourriez peut-être suivre un cours d'informatique offert par des groupes communautaires ou votre bibliothèque locale?

Apprenez à gérer le stress. Apprenez les techniques de relaxation. Apprenez à gérer l'anxiété, apprenez à rester calme. Sortez quand le temps s'améliore, respirez l'air frais, prenez soin de vous.

Je pense que nous en avons tous besoin! Merci beaucoup!

OSEZ LES SAVEURS! DANS L'UNIVERS NUMÉRIQUE

Vous n'avez pas reçu le dernier numéro d'*Osez les saveurs!*? Vous aimeriez savoir quand paraîtra le prochain numéro? Vous voulez rechercher des recettes par mots-clés? Voici un aperçu des ressources qui vous permettront de repérer nos astuces et nos recettes sur Internet.

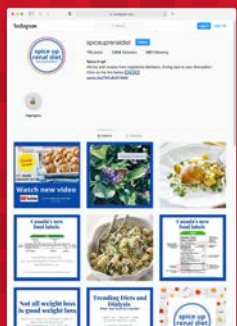


www.osezlessaveurs.ca

Notre site Web présente plus de 150 recettes, des articles rédigés par des diététistes professionnelles, et la collection complète du magazine *Osez les saveurs!*

Vous pouvez

- rechercher des recettes par mots-clés;
- imprimer des recettes;
- partager des recettes par courriel;
- consulter les numéros antérieurs du magazine dans la section ARCHIVES;
- contacter notre équipe par courriel;
- vous inscrire à notre liste de distribution afin que nous vous avisions de la parution d'un nouveau numéro.



Instagram @spiceuprenaldiet

Informations et astuces destinées aux patients et aux professionnels de la santé – une bouchée à la fois! Nous publions des billets chaque semaine, le lundi et le jeudi, afin d'atteindre un plus vaste public, le magazine *Osez les saveurs!* n'étant pour l'instant distribué qu'aux Canadiens atteints d'une maladie rénale. Nos billets **Instagram** sont publiés en anglais seulement. Veuillez noter que la traduction automatique vers le français offerte sur Instagram est parfois inexacte.



Facebook @spiceuprenaldiet

Suivez-nous sur **Facebook** pour vous tenir au courant de nos dernières publications et des prochains événements à l'intention des personnes vivant avec une maladie rénale. Le contenu est actualisé 1 ou 2 fois par semaine, et paraît généralement en français et en anglais.



YouTube **spice up renal diet**

Visionnez nos vidéos « 1 minute régime rénal » sur **YouTube**. Créez un compte YouTube gratuitement et abonnez-vous à notre chaîne. Vous pouvez aussi demander de recevoir un avis lorsqu'une nouvelle vidéo est publiée. Nos capsules sont un moyen divertissant d'apprendre à réaliser nos recettes et de découvrir de nouveaux aliments. Elles sont accessibles en français et en anglais.



Envoyez un courriel à info@osezlessaveurs.ca.

Vos suggestions et commentaires sont toujours fort appréciés.

PARTAGER! Certaines personnes qui n'ont pas accès à la version imprimée de notre magazine seraient sûrement ravies d'en apprendre davantage sur nos activités. Aidez-nous à faire passer le mot sur *Osez les saveurs!*



NOTRE ÉQUIPE OSEZ LES SAVEURS!



Leonora Chao, Dt.P.

***St. Paul's Hospital, Providence Health Care
Vancouver (Colombie-Britannique)***

Elle mène une vie saine et active, et elle est toujours en quête de recettes santé, savoureuses et faciles à préparer grâce auxquelles elle déborde d'énergie et demeure en bonne santé. Pourquoi ne serait-ce pas la même chose pour les personnes atteintes d'une maladie rénale, qu'elles soient sur le point d'être dialysées, qu'elles le soient déjà ou qu'elles soient transplantées, dit-elle. Leonora estime qu'il y a toujours moyen de mettre du piquant à un mets en y substituant de nouveaux ingrédients et de nouvelles épices.



Jessika Langlois, Dt.P.

Granby (Québec)

Jessika Langlois est une nutritionniste qui a travaillé de concert avec l'industrie agroalimentaire pendant de nombreuses années avant de créer sa propre entreprise. Elle a développé et testé des centaines de recettes pour une grande bannière de supermarchés, des fédérations de producteurs et des fabricants de produits alimentaires. Pour elle, la création culinaire pour aider les personnes atteintes de maladie rénale rejoint ses deux passions : la cuisine et la nutrition! Au rendez-vous : plaisir, santé, découverte et simplicité!



June Martin, Dt.P., EAD

Grand River Hospital

***Présidente sortante de l'association CAND (Canadian Association of
Nephrology Dietitians), Kitchener (Ontario)***

Éducatrice agréée en diabète et nutritionniste en néphrologie depuis 20 ans, June travaille auprès de patients atteints de maladie rénale chronique et dialysés au Grand River Hospital, à Kitchener, en Ontario. Les plaisirs de la table sont pour elle une grande passion et elle a compris que la nourriture va bien au-delà de la nutrition. Elle est résolue à faire en sorte que les patients devant suivre un régime rénal aient à leur portée de merveilleuses recettes adaptées comme celles d'*Osez les saveurs!*



Céline Quintin, Dt.P.

Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

***Présidente sortante de Regroupement des nutritionnistes en néphrologie
du Québec (RNNQ) Montréal (Québec)***

Après plus de 30 ans de pratique, Céline ressent toujours la même passion pour son travail. Elle perçoit son rôle comme celui d'une alliée, d'une conseillère et non comme celui de la personne qui interdit ou prive ses patients de manger. Ses interventions sont centrées sur le côté pratique et elle est toujours à la recherche de nouvelles idées pour aider ses patients à conserver un bon état nutritionnel.



RECOMMANDÉ PAR :

