



«Ti Coin Healthy»
de Yovane Veerapen

Pudding de chia

Pour un petit déjeuner ou une collation sain/e et gourmand/e en été, la nutritionniste Yovane Veerapen vous propose une recette simple et rapide, à préparer la veille ou le matin : le pudding de chia ! Chargée de fibres, de protéines, de vitamines et d'oméga-3, cette préparation est idéale pour faire le plein d'énergie avant d'attaquer la journée. Mais elle est tout aussi délicieuse en version plus légère ou plus gourmande pour un bon dessert. Car le chia s'adapte à tous les goûts et toutes les saisons.



Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de chia
1/2 tasse de lait de coco
1 cuillère à café d'essence de vanille
1/2 cuillère à café de miel (facultatif)
Garniture au choix : fruits frais, fruits secs, noix

Préparation

Versez le lait dans un pot transparent (*mason jar*). Ajoutez les graines de chia et mélangez bien jusqu'à ce que toutes les graines de chia soient incorporées dans le lait. Attendez quelques minutes et mélangez à nouveau ; assurez-vous qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille et le miel, si vous en utilisez. Couvrez le bocal et réfrigérez au moins 2 heures. Ajoutez la garniture de votre choix et dégustez.

*Suivez la nutritionniste Yovane Veerapen sur les réseaux sociaux (*Nutrismart.mu*) afin de découvrir ses astuces et conseils santé concernant les aliments mais aussi des recettes *healthy* et gourmandes.

Santé mentale : une campagne pour sensibiliser

Il n'y a pas de santé sans santé mentale, souligne l'Organisation mondiale de la santé. D'où la démarche d'Action for Integral Human Development de lancer une campagne visant à sensibiliser et éduquer autour de la santé mentale mais aussi d'accompagner sans jugement ceux qui en souffrent. Emilie Rivet-Duval, docteure en psychologie clinique, manager d'Action for Integral Human Development et responsable du Bureau diocésain de psychologie, diocèse de Port-Louis, nous en dit plus... ▶ Textes : Valérie Dorasawmy

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Les troubles de santé mentale sont le plus souvent des états intermittents qui peuvent se matérialiser par des difficultés à dormir, à exprimer et contrôler ses émotions, à mobiliser ses compétences ou développer ses capacités. Cela peut se manifester dès l'enfance ou à l'adolescence.

● En moyenne, de 2015 à 2020, 5 763 nouveaux cas d'enfants victimes de violence, maltraitance, d'abandon, de négligence, etc., sont rapportés chaque année à la *Child Development Unit* à Maurice.

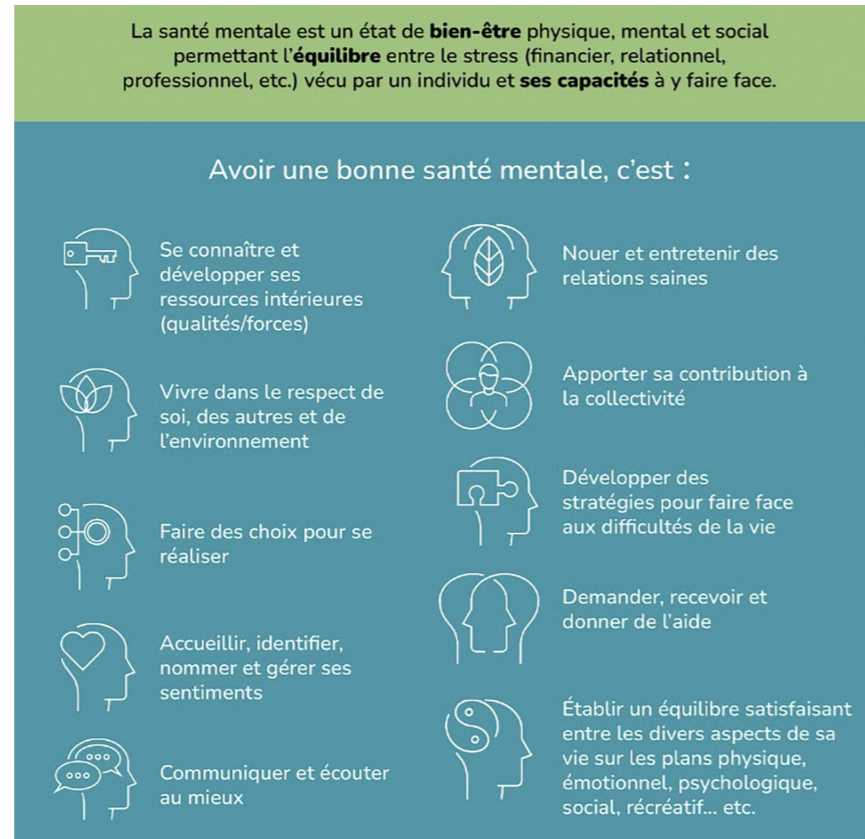
● De nombreux jeunes sont victimes de harcèlement.

● Les comportements sexuels à risque sont importants : le nombre de jeunes filles qui accouchent met en évidence le nombre de relations sexuelles non protégées. En moyenne, 27 bébés sont nés de mères âgées de 10 à 14 ans, de 2013 à 2018. Et en moyenne, 1 054 bébés sont nés de mères âgées de 15 à 19 ans.

● Chez les adolescent.e.s de 15 ans dans le monde, 1 sur 5 a été en état d'ébriété deux fois ou plus dans sa vie et près d'un.e sur 7 a été ivre au cours des 30 derniers jours. Les consommateurs.rices de substances augmentent chez les jeunes ; la drogue synthétique abîme beaucoup de nos jeunes outre la consommation d'alcool et de cigarettes.

Pouvez-vous nous en dire plus sur la campagne de sensibilisation lancée par Action for Integral Human Development ?

Stress, dépression, idées noires, épuisement moral, *burn out*, problèmes de sommeil, addictions... Depuis bientôt deux ans, la crise de la pandémie de Covid-19 a des impacts sur la santé mentale de tous. Depuis 2020, nous observons une plus grande vulnérabilité de la population mauricienne ; une hausse des risques suicidaires, une augmentation des états dépressifs, un important état d'anxiété, un niveau de stress accru... La situation est alarmante. Pour soulager, soutenir, sensibiliser et outiller le public, la compagnie Action for Integral Human Development (AIHD), qui est une compagnie privée du diocèse



de Port-Louis, a lancé une campagne sur la santé mentale en ce mois de décembre. Des thèmes constituant la santé mentale seront proposés avec des outils pour permettre à chacun/e de prendre soin de lui/d'elle et des autres dans ce contexte fragile. Apprendre à se connaître, à reconnaître et gérer nos sentiments, à vivre le deuil d'un être cher, à développer nos forces pour faire face aux situations difficiles, à nouer des relations de qualité, à demander de l'aide quand nous en avons besoin... D'autres thématiques seront aussi au cœur de cette campagne.

Comment allez-vous procéder pour toucher le plus grand nombre ?

Cette campagne sera principalement véhiculée par les réseaux sociaux et les affiches et articles figureront aussi sur notre site Web : *aihd.mu*. Nous souhaitons éclairer et outiller le plus possible sur cette thématique. Nous comptons aussi sur la collaboration et le précieux partenariat avec les médias pour la communiquer au grand public, pour que des articles soient publiés et que des émissions soient tenues sur les radios et la télévision nationale. Car la santé mentale est l'affaire de tous/tes, même si ça reste un sujet complexe,

méconnu et souvent tabou. Il importe de la rendre accessible au grand public et de revisiter certaines représentations sociales et culturelles que nous pouvons avoir. Nous avons aussi mis en place un soutien psychologique gratuit à travers une ligne téléphonique (5450 8888) pour toute personne qui souhaite se confier à un/e professionnel/le de l'écoute ou en psychologie au cours des mois de décembre 2021 et janvier 2022.

Comment prendre soin de sa santé mentale ?

La santé et la santé mentale concernent tout le monde. Chacun/e peut agir à son niveau. Influencée par les liens affectifs, le contexte familial ou encore l'éducation, la santé mentale évolue au cours de la vie, se consolide ou se détériore en fonction de facteurs extérieurs (vie sociale/affective/familiale, maladie, réussite scolaire, deuil, accès à l'éducation/aux services de santé, etc.) et des ressources propres à chaque individu (ex : réseau de soutien, qualité des relations, capacité à gérer le stress, à identifier ses émotions). Pour améliorer ou préserver sa santé mentale, il existe différentes pratiques et habitudes que nous pouvons mettre en place dans les divers domaines de notre vie :



SIMON FULLER

Emilie Rivet-Duval met l'accent sur l'importance de lever le voile sur la santé mentale.

Ce que dit l'OMS...

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) dépeint la santé mentale comme étant un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. Selon l'OMS, la santé et le bien-être mental sont indispensables pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. C'est pourquoi, la promotion, la protection et le rétablissement de la santé mentale sont importants. D'ailleurs, l'Assemblée mondiale de la santé avait approuvé le Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020. Par ce plan, tous les États membres de l'OMS s'engageaient à prendre des mesures particulières pour améliorer la santé mentale et contribuer à atteindre les cibles mondiales. Aujourd'hui encore, l'OMS s'associe aux différents gouvernements pour renforcer et promouvoir la santé mentale.

PLUS D'INFOS

C-Care Clinique Darné et T1 Diams s'unissent dans la lutte contre le diabète

Il y a environ 200 000 prédiabétiques à Maurice. Ce qui représente plus de 15 % de la population. Une situation à laquelle la Clinique Darné veut remédier. L'établissement de santé privé du groupe C-Care a ainsi signé un protocole d'accord avec T1 Diams qui vient en aide aux patients atteints de diabète de type 1. Non seulement pour apporter son soutien à l'ONG mais aussi pour sensibiliser la population à cette maladie chronique et incurable. La signature de ce partenariat de trois ans a eu lieu au *Hennessy Park Hotel*, à Ébène, le 18 novembre, mois dédié à la lutte contre le diabète.

La Clinique Darné souhaite toucher, dans un premier temps, les patients atteints de diabète depuis plus de 10 ans. Avec T1 Diams, l'établissement compte aussi procéder à des campagnes de dépistage chaque année, notamment auprès des personnes en situation précaire.

Dans le cadre de ce *Memorandum of Understanding*, la Clinique Darné offrira aux bénéficiaires une batterie de tests (sang, urée, créatinine, bilan lipidique – triglycéride et cholestérol –, hémoglobine glyquée, rapport albumine/créatinine dans l'urine, enzymes hépatiques et électrolytes) ainsi que l'accès à divers experts médicaux (endocrinologue, généraliste, diabétologue, néphrologue, obstétricien, psychiatre, psychologue, toxicomanie, addiction médicamenteuse ou comportementale : jeux, réseaux sociaux...). **Spiritualité.** Prendre du temps, faire silence, méditer, prier...

T1 Diams vient en aide aux diabétiques de type 1, âgés entre 14 mois et 78 ans. La moitié des bénéficiaires, soutient son porteparole, sont des jeunes des cycles primaire, secondaire et universitaire.



Sur le plan personnel. Une bonne connaissance de soi, être indulgent.e avec soi-même, cultiver une bonne estime de soi, s'accorder des temps d'introspection...

Loisirs. Pratiquer une activité sportive que j'aime, marcher dans la nature, lire... **Social/Familial.** Passer du temps avec les personnes que j'aime, partager une difficulté que je vis avec un.e ami.e de confiance...

Professionnel. Développer sa créativité, travailler en équipe sur un projet... **Sommeil.** Éviter les écrans deux heures avant l'heure du coucher...

Alimentation. Prévenir les conduites addictives (alcoolisme, tabagisme, toxicomanie, addiction médicamenteuse ou comportementale : jeux, réseaux sociaux...).

Spiritualité. Prendre du temps, faire silence, méditer, prier...



Action for Integral Human Development

Tel: +230 5450 8888
Web: *aihd.mu/*