

LE PLACOTEUX

Septembre 2008



L'OUTIL DE VOTRE VOIX

Association des Personnes
Accidentées Cérébro-Vasculaires,
Aphasiques et Traumatisées Cranio-Cérébrales
du Bas-Saint-Laurent

SOMMAIRE

THÈME	PAGE
Mot du coordonnateur.....	3
Du comité journal.....	4
De l'équipe de travail.....	5
Accidents Vasculaires Cérébraux.....	6
Sous le theme TCC.....	7
Conditionnement physique.....	8
Coin culinaire.....	9
Réflexion.....	10
C'est bon à savoir.....	11
Le coin santé.....	12
Anniversaires.....	13
Jeux.....	15

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

NICOLE PELLETIER, PRÉSIDENTE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

MARC-ANDRÉ GAUVIN, VICE-PRÉSIDENT, (TÉMISCOUATA)

DIANE CHOUINARD, SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

GASTON CARON, ADMINISTRATEUR, (RIVIÈRE-DU-LOUP)

JEAN-CLAUDE THIBAUT, ADMINISTRATEUR, (MATAPÉDIA)

CHRISTIANE TURCOTTE, ADMINISTRATRICE, (MATANE)

PAULETTE VIGNOLA, ADMINISTRATRICE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

MOT DU COORDONNATEUR

Bonjour à toutes et à tous.

Tel que mentionné lors de l'assemblée générale de juin dernier, la maison mère de l'association devra être relocalisée pour le premier décembre prochain puisque la Fabrique Saint-Germain de Rimouski a mis fin à notre bail. Nous analysons actuellement certaines possibilités et nous nous excusons pour les éventuelles perturbations que ce déménagement pourrait causer.

Vous avez probablement appris que Marie-France Roy qui intervenait au point de service de Rivière-du-Loup a signifié au conseil d'administration son intention de quitter l'association pour un emploi qui correspondrait davantage à ses besoins. La gestion des ressources humaines étant ce qu'elle est, nous devons aussi trouver un-e intervenant-e en remplacement de Cindy Labonté qui venait supporter Marie-France car elle quittera pour son congé de maternité.

Je peux vous dire en passant que je reçois très peu de candidatures provenant du secteur ouest comparativement au secteur est, et c'est comme ça depuis l'ouverture du point de service de Rivière-du-Loup. Soyez assuré que nous tentons de trouver du personnel compétant et stable mais comme vous, nous ne pouvons pas prédire l'avenir. Espérons simplement que des personnes compétentes avec le goût de s'intégrer à l'équipe manifestent leur candidature.

En terminant je tiens à vous rappeler que la Kermesse qui est une très belle occasion pour sensibiliser la population sur les difficultés que vivent nos membres se tiendra le 12 octobre prochain dans le cadre du Festival d'Automne de Rimouski. Qui est mieux placé que vous pour sensibiliser la population sur les problèmes que vous rencontrez suite l'accident que vous avez eu ou, que l'un de vos proches a eu?

Laurent Dubé, coordonnateur



DU COMITÉ JOURNAL

Bonjour à vous tous,

Nous tenons encore une fois à remercier tous ceux et celles qui nous envoient des articles, des textes, des témoignages et autres pour la construction du journal. Comme vous le remarquerez dans cette parution, il y a encore des thèmes qui ne sont pas abordés. Malheureusement, notre banque de matériel diminue de plus en plus donc, nous avons toujours besoin de votre collaboration et votre implication pour poursuivre notre travail et vous offrir votre journal.

Nous attendons de vos nouvelles, vous avez la chance de vous exprimer et de faire connaître vos trouvailles. La prochaine date de tombée pour le journal de décembre est le 24 octobre 2008.

Continuez à vous impliquer...l'outil de votre voix vous appartient.

Bonne lecture!

Marie-Eve Caron et Christine Lepage
Au nom des membres
du Comité journal

DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Bonjour à vous tous,

Wow!!! L'été est déjà sur ses derniers milles et pour nous, l'équipe de travail, c'est un retour en force, en forme et de bonne humeur.

Septembre veut dire, début des activités régulières et par le fait même, une belle activité régionale. Soleil, plage, lac, bonne bouffe et j'en passe... Cabano vous attend en grand nombre, pour le 12 septembre prochain. Prenez le temps de regarder l'invitation, de la lire au complet et de vous inscrire à la date prévue à cette fin.

Nous vous avons préparés un bel automne avec, en partie, les suggestions que nous avons entendues et reçues depuis la dernière année.

C'est avec vos commentaires et suggestions que nous pourrons dans le futur, vous préparer des activités qui viendront répondre le mieux à vos besoins et attentes.

Nous avons hâte de tous vous revoir avec le sourire et en pleine forme.

À bientôt

L'équipe de travail de
L'ACVA-TCC du BSL



Accidents vasculaires cérébraux

Existe-t-il un moyen efficace pour prévenir les AVC ?

Il en existe sans doute plusieurs. Une étude réalisée par des chercheurs de l'université Harvard, il y a quelques années, a démontré que les femmes qui consomment beaucoup de légumes riches en antioxydants courent un risque moins élevé de 50 % de subir un accident vasculaire cérébral par rapport à celles qui en consomment peu.

Les femmes qui consomment cinq ou six carottes par jour, voient ce risque diminuer de 70 % par rapport à celles qui consomment moins d'une carotte par mois. Les chercheurs pensent que ce sont les antioxydants que contiennent les légumes qui permettent d'éviter l'athérosclérose en empêchant les LDL de s'oxyder et de se déposer dans les artères.

Les légumes riches en bêta-carotène sont précisément ceux qui présentent le plus fort lien avec une réduction de l'incidence des accidents vasculaires cérébraux. Or, comme on le sait, le bêta-carotène est un puissant antioxydant. Les légumes les plus riches en bêta-carotène sont notamment le brocoli, l'épinard, le piment vert, la carotte et la pomme de terre douce. Les personnes qui consomment peu de ces légumes peuvent trouver d'importantes quantités de bêta-carotène sous forme de suppléments. Pour jouir d'une bonne protection contre les accidents vasculaires cérébraux, il faut prendre au moins 25000 unités internationale par jour.

Jean Marc Brunet, n.d.

Référence : Journal du Québec (9 juin 2007)

Fournie par : Mme Ginette Chénard (Rimouski-Neigette)

SOUS LE THÈME TCC

Nouvelles médicales




Le 4 Février dernier, le docteur Pierre Fréchette, directeur à l'hôpital Enfant-Jésus de Québec, s'adressait aux médias pour annoncer une augmentation des traumatismes crâniens depuis 2003. En effet, cet hôpital qui accueille les grands traumatisés de la région de l'est du Québec dénote une augmentation de 22 % des traumatismes crâniens par rapport à 2003.

La moitié de ces blessures sont causées par des accidents de la route. Selon le docteur Fréchette, il y a l'alcool et la vitesse qui jouent un rôle et dans certains cas plus rares, les gens qui n'attachent pas leur ceinture. Il ajoute que même à basse vitesse, le port de la ceinture peut faire la différence.

Les sports sont par ailleurs la deuxième cause de traumatismes crâniens, avec par ordre d'importance les accidents de bicyclette, de ski, de patin à roues alignées et de planches à roulette.

Le docteur Fréchette affirme finalement que les collisions latérales entraînent des blessures beaucoup plus importantes. Il rappelle que les traumatismes crâniens comprennent les fractures du crâne, les commotions ou les contusions cérébrales.

Source : L'Éveil, Journal de l'association renaissance des personnes traumatisées crâniennes du Saguenay-Lac-St-Jean, en page 5.

 CHAMBRE DES	Louise Thibault Députée de Rimouski-Neigette— Témiscouata—Les Basques	
	Circonscription 320, rue Saint-Germain Est, bureau 701 Rimouski, Québec G5L 1C2 Tél.: (418) 725-2562 Sans frais: 1-866-720-2562	Chambre des communes Édifice de la Confédération Pièce 421 Ottawa, Ontario K1A 0A6 Tél.: (613) 992-5302

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

L'activité physique POUR LA PRÉVENTION

...DU DIABÈTE : La pratique régulière d'une activité physique peut réduire de 50% le risque de développer le diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant).

... DU CANCER : Des études ont révélé que les individus actifs étaient moins souvent atteints de certains types de cancer – côlon, sein, ovaire, endomètre, prostate, poumon, etc. – que les personnes sédentaires.

... DE L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE : L'exercice physique régulier augmente la concentration du « bon » cholestérol (HDL) dans le sang et diminue la concentration de triglycérides (les mauvais gras), de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL).

... DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : L'activité physique régulière combat directement l'athérosclérose, renforce le muscle cardiaque et rend le sang plus fluide (ce qui prévient la formation de caillots). Elle diminue considérablement le risque de souffrir d'une maladie coronarienne.

... DE L'OSTÉOPOROSE : Non seulement l'exercice peut prévenir cette maladie en stoppant la progression de la perte osseuse, mais il stimule la formation osseuse, et ce, à tout âge !

Source : Reader's digest, les petits plaisirs, p.84
Fourni par : Mme Ghislaine Beaulieu, de la Matapédia

Paul Crête, député



Montmagny / L'Islet

Kamouraska / Rivière-du-Loup
(418) 868-1280 ou 1-800-668-1280
(418) 248-1211



COIN CULINAIRE

Fudge aux cerises

Première étape

- 3/4 de tasse de lait carnation.
- 1 tasse de sucre blanc
- 1/2 c. à thé de sel

Étape # 2

- 1 petit paquet de Jello aux cerises

Étape # 3

- 2 tasses de pépites de chocolat mi-sucré
- 3/4 de cerises égouttées et coupées en 4
- 2 c. à table de beurre
- 1 c. à thé de vanille.

Dans un chaudron,

Mettre les ingrédients de l'étape # 1 et cuire à feu moyen jusqu'à ébullition.

Ajouter l'ingrédient du # 2 et continuer la cuisson pendant 5 minutes.

Retirer du feu, ajouter les ingrédients du # 3 et bien mélanger.

Verser dans un moule 9 x 9 préalablement huilé

Laisser refroidir, puis couper en morceaux.

Il ne vous reste qu'à déguster.

Référence : source inconnue

Fournie par : René Imbeault (MRC Rimouski-Neigette)

RÉFLEXIONS

Petite douceur de la journée.

Il était une fois une île où tous les différents sentiments vivaient : Le bonheur, la tristesse, le savoir ainsi que tous les autres, l'Amour y compris.

Un jour, on annonça aux sentiments que l'île allait couler. Ils préparèrent leurs bateaux et partirent. Seul L'Amour resta.

L'Amour voulait rester jusqu'au dernier moment. Quand l'île fut sur le point de sombrer, l'Amour décida d'appeler à l'aide.

La richesse passa à côté de l'Amour dans un luxueux bateau. L'Amour lui dit : << Richesse, peux-tu m'emmener ? >>. Non, car, il y a beaucoup d'argent et d'or sur mon bateau. Je n'ai pas de place pour toi.

L'Amour décida alors de demander à l'orgueil qui passait aussi dans un magnifique vaisseau : << Orgueil, aide-moi, je t'en pris ! >>. Je ne puis t'aider Amour. Tu es tout mouillé et tu pourrais endommager mon bateau. La tristesse étant à côté, l'Amour lui demanda << Tristesse, laisse-moi venir avec toi. >> Oh... Amour je suis tellement triste que j'ai besoin d'être seul ! >>

Le bonheur aussi passa à côté de l'Amour, mais il était si heureux qu'il n'entendit même pas l'Amour l'appeler ! Soudain une voix dit : << Viens, Amour, je te prends avec moi. >>

C'était un vieillard qui avait parlé. L'Amour se sentit si reconnaissant et plein de joie qu'il en oublia de demander son nom au vieillard. Lorsqu'il arriva sur la terre ferme, le vieillard s'en alla.

L'Amour réalisa combien, il lui devait et demanda au savoir : << Qui m'a aidé ? >>. C'était le temps répondit le savoir. << Le temps ? >> S'interrogea l'Amour. Mais pourquoi le temps m'a-t-il aidé ?

Le savoir sourit plein de sagesse et répondit : << C'est parce que seul le temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la vie. >>

Référence : Inconnue



JEAN-PIERRE ROUSSEAU PHARMACIEN

AFFILIÉ À **brunet**

**OUVERT 7 JOURS
LIVRAISON GRATUITE**

80, St-Germain Est
La Grande Place
Rimouski (Québec)
G5L 1A6

Tél.: (418) 722-4555



Les Services Conseils M.P. Inc.

Consultants SAAQ
288, rue Plante
St-Nicolas (Québec)
G7A 2P5

Téléphone : (418) 836-7695
Sans frais : (877) 447-4040
Télécopieur : (418) 836-2214

C'EST BON À SAVOIR

Est-ce une allergie, un rhume ou une grippe ?

On confond souvent allergie, rhume et grippe parce que ces affections présentent souvent des symptômes similaires. Ce tableau de comparaisons vous aidera à y voir plus clair.

	Allergie	Rhume	Grippe
Durée	Plusieurs semaines ou mois	Environ une semaine	Environ une semaine
Écoulement nasal	Clair et fluide	Épais, jaunâtre ou verdâtre	Épais, jaunâtre ou verdâtre
Toux	Rare	Fréquente, sèche et souvent très forte	Parfois, légère
Éternuements	Fréquents, mais sans soulagement	Fréquents, mais avec soulagement	Rares
Maux de gorge	Aucun	Au début seulement	Rares
Fièvre	Non	Légère, s'il y en a	Évidente et élevée
Courbatures	Non	Légère, s'il y en a	Évidentes et souvent très fortes
Yeux larmoyants	Oui	Nom	Nom
Soulagement	-Antihistaminiques -Gouttes ophtalmologiques	-Décongestionnant -Boire Beaucoup	-Acétaminophène -Consulter si nécessaire

Référence : inconnu

Fournie par : Ghislaine Beaulieu (MRC Matapédia)

POISSON GRAS OU POISSON MAIGRE ?

Morue de l'Atlantique
(Poisson maigre)
Au four ou grillé, 100grammes

ÉNERGIE : 105 calories
PROTÉINES : 23g.
MATIÈRES GRASSES : 0,9g.
GRAS SATURÉS : 0,2g
EPA ET DHA (OMÉGA-3) : 0,16g.
PHOSPHORE : 138 mg
MAGNÉSIUM : 42 mg
SÉLÉNIUM : 37,6 mg
VITAMINE D : 0,7 mg

Saumon royal
(Poisson gras)
Au four ou grillé, 100grammes

ÉNERGIE : 231 calories
PROTÉINES : 26g.
MATIÈRES GRASSES : 14g.
GRAS SATURÉS : 3,2g
EPA ET DHA (OMÉGA-3) : 1,74g.
PHOSPHORE : 371 mg
MAGNÉSIUM : 122 mg
SÉLÉNIUM : 46,8 mg
VITAMINE D : 22,6 mg

Le poisson a tout pour plaire : il est riche en protéines, en iode, en cuivre, en magnésium, en fer, alouette ! Mais quel poisson choisir ? Tout dépend de ce que vous recherchez. Si vous souhaitez perdre du poids, des poissons maigres comme la morue sont tout indiqués ; ils contiennent moins de matières grasses que la viande la plus maigre.

Il ne faut pas pour autant lever le nez sur les poissons gras ! Bien qu'ils contiennent plus de matières grasses que les autres poissons, ils sont habituellement plus maigres que le bœuf haché dit « maigre ». Ils fournissent aussi une bonne dose d'oméga-3, qui diminuent les triglycérides sanguins, améliorent la fluidité du sang et rehaussent le moral. Ils sont aussi une très bonne source de vitamine D. Bref, le poisson est un aliment à inclure au menu !

Référence : inconnu

Fournie par : Ghislaine Beaulieu (MRC Matapédia)



Comme vous le voyez il y a encore de l'espace
pour vos commentaires.....

ANNIVERSAIRES

Si vous n'êtes pas inscrit sur cette liste, veuillez nous en avisez.

<u>Octobre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>
03 Sylvie Beaulieu	03 Sylvain D'Astous	02 Richard Lizotte
04 Julien Côté	03 Nicole Pelletier	07 Benoît Gauvin
05 Gérard Desjardins	05 Huguette Vincent	08 Gaétan Pineau
06 Rita Lévesque	10 Gérald D'Astous	19 Louis-Philippe D'Astous
07 Gaston Chénard	10 Nadine Lagacé	19 Lison Plante
08 Marcel Parent	10 Francine Thériault	19 France Michaud
09 Ghislain Desrosiers	12 Yves Paradis	21 Hugues Tapp
11 Micheline Ouellet	15 Yvette Bouffard	24 Suzanne Pelletier
12 Claude Belzile	22 Constant Jean	27 Mimi Parent
13 Pierre-Paul Beaulieu	30 Nadia Bernatchez	27 Fabien Raymond
15 Jean-Guy Gagnon		30 Diane Paradis
19 Jeanne-Mance Proulx		30 Murielle Michaud
24 Jeanne-D'Arc Beaulieu		
26 Yves Lee		
26 Stéphane Murray		
27 Laurette Dumont		
28 Samuel Tremblay		
29 Alain Turcotte		

N.B. : Pour les prochaines parutions

Envoyez-nous vos textes ou autres afin que nous puissions les soumettre au comité journal à former :

- ▶ soit en contactant une intervenante à Rimouski au 723-2345 ou 1-888-302-2282
- ▶ soit en contactant une intervenante à Rivière-du-Loup au 867-5885 poste 180
- ▶ soit en l'envoyant par Internet (acvatcc@globetrotter.net),
- ▶ soit par la poste, ou
- ▶ soit en l'apportant à l'ACVA-TCC (384-A, rue Tessier Rimouski)
(26, rue Joly, Rivière-du-Loup)



**RESTAURANT
BISTRO**

Marco Lugas
prés.

Duc inc.

159 Commerciale, Cabano G0L 1E0
RÉSERVATION: (418) 854-3437 | TÉLÉCOPIEUR: (418) 854-1897

Salle de banquets
Salles à manger
Bistro-Bar

MENU DU JOUR
(lundi au vendredi)

DÉJEUNER
dès 5h30

TABLE D'HÔTE

SPÉCIALITÉ:
- Cuisine française
et régionale
- Steak sur grill
- Fruits de mer
- Pizza Européenne



SALON DE QUILLES TÉMIS

Vidéo poker Loto-Québec •
Table de billard •
Pro-Shop certifié •
Cours de quilles •
Clair de lune •
Déjeuners quilles •

Heures d'ouverture:
Lundi au jeudi : 12 h pm à 1 h am
Vendredi : 12 h pm à 2 h am
Samedi: 9 h am à 2 h am
Dimanche: 9 h am à 24 h

35, rue St-Laurent
Cabano (QC) G0L 1E0

Éric Cyr
Michel Ruest

Tél. & Fax : (418) 854-1360

JEUX

Voici les réponses des jeux dans l'édition de juin 2008

Association des provinces canadiennes avec leurs capitales respectives

Provinces ←	→ Capitales
1. Yukon	A. Halifax
2. Territoires du Nord Ouest	B. Toronto
3. Nunavut	C. Edmonton
4. Colombie-Britannique	D. Igaluit
5. Alberta	E. Whitehorse
6. Saskatchewan	F. St-John's ou St-Jean
7. Manitoba	G. Victoria
8. Ontario	H. Yellowknife
9. Québec	I. Winnipeg
10. Nouveau-Brunswick	J. Charlottetown
11. Nouvelle-Écosse	K. Fredericton
12. Terre-Neuve	L. Régina
13. Île-du-Prince-Édouard	M. Québec

Réponses :

1 = E / 2 = H / 3 = D / 4 = G / 5 = C / 6 = L / 7 = I / 8 = B / 9 = M / 10 = K

11 = A / 12 = F / 13 = J

Jeu créé par Monsieur Réjean St-Pierre, MRC de Rimouski-Neigette

Testez vos connaissances sur le pain



1-La teneur en fibres du pain est toujours identique.	1-FAUX. Il faut rechercher les pains qui renferment au moins 2 grammes de fibres alimentaires par tranche de 30 grammes.
2-Tous les pains de céréales sont< santé>.	2-FAUX. Quelques-uns ont comme principal ingrédient de la farine blanche. D'où l'importance de bien lire les étiquettes.
3- Manger des biscottes au lieu du pain permet de maigrir.	3- FAUX. En réalité, 100 grammes de biscottes équivalent à 400 calories alors que 100 grammes de pain équivalent à 250 calories.
4- Le pain blanc est nourrissant.	4- VRAI. La valeur nutritive des pains varie beaucoup d'une marque à l'autre, mais le pain blanc se compare au pain de blé entier à plusieurs chapitres. La principale différence, c'est la plus faible teneur en fibres.
5- Les pains 7, 10, 12, ou 14 grains ne constituent pas nécessairement de meilleurs choix que les pains de farine de blé.	5- VRAI. La présence de grains entiers (maximum 20 %) peut faire augmenter la teneur en fibres du pain, mais l'important est que le 80 % de farine soit de la farine de blé entier.

Source : inconnue

Référence fournie par : Mme Ghislaine Beaulieu (MRC Matapédia)

Voici maintenant les jeux pour cette édition

Dans la langue française, tous les mots ont un genre (masculin, féminin) et ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Donc, afin de s'amuser un peu, doit ont dire **UN** ou **UNE**.

Avion	Aphasie	Immeuble
Axe	Aqueduc	Pistache
Aveu	Canicule	Hôpital
Avocat (le fruit)	Cantaloup	Hospice
Arbuste	Entrepôt	Honneur
Autruche	Escalier	Obstacle
Automobile	Écrevisse	Ordinateur
Aquarelle	Édifice	Obsession
Arcade	Éclair	Organe
Arc	École	Orgue
Article	Escargot	Organisation
Arme	Examen	Organe
Asile	Exemple	Orgie

Réalisation de : M. Réjean St-Pierre (MRC, Rimouski-Neigette)

Vérités ou mensonges ?

1. Le pamplemousse fait fondre la graisse ? Vrai ou faux
2. manger avant de se coucher fait engraisser ? Vrai ou faux
3. Le beurre fait plus engraisser que la margarine ? Vrai ou faux
4. Les gros dormeurs ont plus de problèmes de poids ? Vrai ou faux
5. Le sucre brun est meilleur que le sucre blanc ? Vrai ou faux
6. La pomme de terre fait engraisser ? Vrai ou faux