

# LE PLACOTEUX

Décembre 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
Mot du comité journal.....	4
Mot de l'équipe de travail.....	6
Témoignage.....	7
Accidents Vasculaires Cérébraux.....	8
Sous le theme aphasie.....	10
Conditionnement physique.....	12
Coin culinaire.....	13
La nature.....	14
C'est bon à savoir.....	14
Des commentaires de la kermesse 2008.....	17
Le coin santé.....	18
Chronique Océanic.....	19
Anniversaires.....	20
Jeux.....	21

## 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 THIBAULT, ADMINISTRATEUR, (MATAPÉDIA)

CHRISTIANE TURCOTTE, ADMINISTRATRICE, (MATANE)

PAULETTE VIGNOLA, ADMINISTRATRICE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

## ***MOT DU COORDONNATEUR***

Bonjour à vous,

En mai dernier la fabrique St-Germain de Rimouski nous apprenait qu'elle avait accepté une offre d'achat pour le presbytère de Ste-Odile où est situé le bureau principal de l'association. La fabrique s'est prévaluée de sa prérogative lui permettant de mettre fin à notre bail. Nous devons libérer les lieux pour le 1<sup>er</sup> décembre 2008.

Le conseil d'administration s'est donc mis à la recherche de nouveaux locaux qui pourraient répondre à nos besoins en tenant compte des ressources financières dont nous pouvons disposer.

Le résultat de ces recherches et négociations s'est conclu par la signature d'un bail de 5 ans avec L'Immobilière Rimouskoise qui est l'entreprise qui a acquis l'immeuble où était situé Ameublement Tanguay (Pointe au Père). Cette entreprise a l'intention d'y loger également une pharmacie grande surface, des bureaux de médecins et un centre de physiothérapie.

Nous serons les premiers à intégrer l'immeuble.

Quand = le **25 novembre 2008**

L'adresse = **822, boul. Ste-Anne**

**Rimouski G5M 1J5**

Vous comprendrez qu'il se peut que le fonctionnement habituel puisse être perturbé durant les jours entourant cette date.

Bienvenue

*Laurent Dubé, coordonnateur*

## ***DU COMITÉ JOURNAL***

Mon nom est Réjean St-Pierre secteur Rimouski. Je fais parti du comité journal depuis un an. À chaque parution du journal, soit quatre fois par an. J'apporte ma contribution (article sur un AVC, TCC ou un jeu) c'est du bon bénévolat. C'est valorisant et surtout j'ai le sentiment de me sentir utile malgré mon AVC. Bien sûr nous formons une bonne équipe de cinq (trois membres plus deux employées de l'ACVA-TCC du BSL, intervenantes). Je souhaite donc une longue vie à notre journal qui est (Le Placoteux). L'outil de votre voix. J'en profite pour souhaiter à tous nos lecteurs, lectrices un joyeux Noël et une bonne année 2009. Joie, santé, bonheur à tous et toutes. MERCI.

Réjean St-Pierre

Je suis une traumatisée crânienne sévère depuis le 8 septembre 2000 et je me suis intéressée au regroupement dès que l'on m'en a parlé. J'ai toujours été intéressée par le regroupement cela facilite m'a façon d'aborder les choses et de passer à travers les situations plus ou moins difficiles. Le journal est le moyen de vous communiquer beaucoup de choses dans le regroupement et individuel nous avons tous notre vécu différent. Bravo à tous ! Je m'intéresse à tout de façon générale, ce que je vois pour le futur c'est d'être mieux et que tout aille pour le mieux et pour tous !  
Merci et bonne chance à tous !

Christiane Turcotte

Je suis un lecteur assidu du « Placoteux ». Il est pour moi un outil d'information qui m'est devenu indispensable. En plus de me donner des nouvelles des autres groupes de TCC, les différentes chroniques m'informent ou me divertissent.

C'est lors d'une parution qui nous informait que la survie du journal dépendait de l'implication des membres que m'est venu le goût de m'impliquer. Il m'était inconcevable de faire le deuil du « Placoteux »; même si nous savons tous qu'après un traumatisme crânio-cérébral on nous apprend à faire des deuils, des séparations, des lâchés prises... bien malgré nous. En ce qui me concerne, j'ai dû faire le deuil du marché du travail, de la compétition, de la mémoire, de la concentration, de l'énergie, de mon humeur, de mon attention...

En m'impliquant dans l'équipe du « Placoteux », je n'avais aucune crainte d'être jugé car le professionnalisme et la délicatesse des deux intervenantes; Marie-Eve et Christine, étaient au rendez-vous. Ces deux séduisantes jeunes femmes en plus de fournir un travail colossal dans la rédaction du journal, gardent leurs sourires et leur humour face à toutes les situations. Leur façon de présenter le travail à accomplir et la subtilité qu'elles emploient à nous faire des demandes nous ont rendus la tâche très facile.

J'en suis encore à réaliser leurs biens faits que m'ont apportés de côtoyer cette belle équipe. Depuis longtemps, ont communiqué avec moi de façon normale, sans apitoiement ou condescendance. On m'a fait confiance et ont acceptait que je puisse aider. On était heureux et on appréciait le peu de mon implication. Des mercis, des bravos, des sourires... enfin tout ce qu'il faut pour faire naître en moi le sentiment de m'être dépassé, d'être utile et digne de confiance.

C'est étonnant ! ...

Lorsque je travaillais sur mon bateau, on transportait des centaines de tonnes de papier journal destiné aux grands quotidiens des États-unis. Avec certitude je qualifiais cette cargaison de matières première pour les journaux. Maintenant avec toutes les séquelles de mon trauma, je sais que la matière première d'un journal, c'est l'énergie humaine, le cœur et l'amour de ces artisans.

Merci Marie-Eve Caron et Christine Lepage d'être des personnes de cœur et d'amour. Il n'y a pas de formation académique qui apprenne ce qui fait votre force.

Hugues Tapp, TCC 25 avril 2001

Bénévole pour le « Placoteux » qui souhaite l'expérience à tous.



## **DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL**

Bonjour à tous,

L'automne tire déjà à sa fin. Au cours des derniers mois, alors que la nature nous charmait par ses teintes de rouge, orangé et ocre, l'équipe de travail a également connue des changements de couleurs : notons l'arrivée officielle de Mylène Langlois, l'affectation de Christine Lepage au bureau de Rivière-du-Loup et la grossesse de Cindy Labonté. Tous ensemble nous sommes maintenant à préparer le « Dîner de Noël Régional » ainsi que les activités pour l'hiver 2008-09. Nous vous convions donc à de belles rencontres, encore une fois.

Nous désirons également prendre cette opportunité pour vous faire quelques rappels importants. D'abord, la période de renouvellement des cartes de membres est entamée. Vous avez jusqu'au 31 décembre 2008 pour payer les frais d'adhésion de 15.00\$. N'oubliez pas que votre carte de membre vous donne non seulement accès aux nombreux services offerts par l'association, il vous assure aussi vos droits de parole et de vote lors des assemblées générales.

Puis, nous tenons à vous rappeler l'importance de confirmer votre présence aux activités et de nous informer si vous ne pouvez vous présenter alors que vous aviez préalablement confirmé. La directive se lit comme suit : « Les intervenantes annuleront les activités prévues au calendrier lorsqu'elles n'auront pas la certitude qu'un minimum de 6 personnes (membres et affiliés) ou 50 % des détenteurs de cartes de cette MRC seront présents à la dite activité. Notez bien, cette directive ne s'applique pas, pour l'instant, à la MRC les Basques et aux activités pour les aidants naturels. »

Finalement, prenez bien soins de prendre note de vos calendriers d'activités pour les mois à venir ainsi que de l'invitation pour le « Dîner de Noël Régional. » Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Au plaisir de vous revoir très bientôt,

Mylène Langlois et Isabelle Synnott  
Intervenantes sociales  
Au nom de l'équipe de travail

## ***Témoignage***

Rimouski 05 octobre 2008

Aujourd'hui, j'ai rencontrée la **VIE** et la **BONTÉ** à l'état pur en la personne de Rose-Marie Castilloux.

Cette vie est composée de courage, de volonté, de persévérance, de générosité et de détermination qui méritent grandement notre admiration.

Une force de caractère hors du commun, une foi en l'avenir malgré tout les pronostics négatifs et limitatifs reçus par le passé. Rose-Marie a réussi à les surmonter et les a même dépassés. Chapeau madame Castilloux.

Sous des dehors de fragilité, cette dame a en elle la force du chêne et la souplesse du roseau. Comme le roseau, jour après jour, elle relève le défi.

***Félicitations Rose-Marie !!!***

Vous êtes pour nous tous et toutes une **SOURCE** d'inspiration et de motivation.

Félicitation pour la réussite de ce **marathon de 42 kilomètres WOW !!!**

*Avec toute notre admiration; Ginette Chénard, Réjean St-Pierre, Martin Côté.*



## **Accidents vasculaires cérébraux**

### **Sauvé grâce à une nouvelle technique**

Victime de deux AVC en trois semaines, Terence Hamill, a frôlé la mort. Heureusement pour lui, il est devenu le premier au Québec à bénéficier d'une nouvelle technique qui lui a redonné la vie.

"Il ont fait un travail fantastique", lance le retraité de 67 ans en parlant de l'équipe de l'Hôpital neurologique de Montréal.

"On se plaint souvent du système de santé, mais quand on en a besoin, on peut compter sur lui", poursuit le résident de Pointe-Claire.

Son calvaire a débuté il y a presque un an. Sentant des étourdissements, il a demandé à Diane, sa femme, d'appeler une ambulance.

Amené d'urgence à l'hôpital, on lui a diagnostiqué un AVC au niveau du cervelet. Le traitement médical lui a permis de reprendre du mieux, mais 20 jours plus tard, il faisait un nouvel accident vasculaire cérébral. Cette fois, c'est sa femme qui l'a conduit elle-même à l'hôpital.

#### **"Allez-y"**

C'est à ce moment que le Dr Donatella Tampieri lui a proposé une technique encore jamais utilisée au Québec. On allait lui introduire une endoprothèse (stent) dans l'artère obstruée à la base de son crâne.

"Je leur ai dit : 'Si c'est ça que ça prend pour améliorer mon état, allez-y'", raconte celui qui a travaillé pendant plusieurs années pour la compagnie Relizon à Boucherville.

L'intervention a été un franc succès. Malgré tout, l'homme a été lourdement hypothéqué. "J'ai dû réapprendre à marcher et à parler", dit-il. "Si vous l'aviez vu après la chirurgie par rapport à maintenant. C'est un autre homme", lance sa femme.

## Une nouvelle vie

Encore aujourd'hui, il dit ne ressentir aucune sensation sur la moitié gauche de sa langue et une partie du visage. N'empêche, il estime que la vie est encore plus belle maintenant.

“On ne panique plus autant avec les petites choses sans importances”, dit-il.

Le Dr Tampieri espère maintenant que d'autres patients pourront profiter de cette innovation technologique.

LA MINUSCULE PROTHÈSE ET LE BALLON NÉCESSAIRE À SON DÉPLOIEMENT COÛTENT ENVIRON 7500\$

SEULS LES PATIENTS QUI NE RÉPONDENT PAS AU TRAITEMENT STANDARD DES AVC SONT ADMISSIBLES À CE NOUVEAU TRAITEMENT.

### L'AVC EN CHIFFRES :

- 50 000 AVC par année au Canada
- 16 000 décès liés aux AVC
- 20% de risques de récurrence durant les deux premières années
- 4<sup>e</sup> cause de décès au pays
- L'AVC est causé par une interruption du débit sanguin au cerveau entraîné par un caillot ou la rupture d'un vaisseau au cerveau.

Source : Institut et hôpital neurologiques de Montréal

Référence : Journal du Québec (1<sup>er</sup> juin 2007)

Fournie par : Mme Ginette Chénard (Rimouski-Neigette)



**RESTAURANT BISTRO**

*Marco Dugas*  
prés.

**Duc inc.**

159 Commerciale, Cabano GOL 1E0

RÉSERVATION:	TELECOPIEUR:
(418) 854-3437	(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

## **SOUS LE THÈME APHASIE**

### L'ABC de l'Aphasie par Denis Thouin

**A** Le A de L'**AVC**, ce mal qui m'est tombé dessus il y a 2 ans et 2 jours, puis le A de l'Aphasie qui nous afflige tous et nous réunit aujourd'hui.

Il y a aussi le A de L'**AMITIÉ**, les anciennes qui n'ont pas toutes survécues au baptême du feu, mais aussi les nouvelles forgées à ce feu.

Je ne peux pas oublier le A de l'**AMOUR**.

L'Amour qui m'a permis de continuer parce que je n'étais pas seul. Il y avait ma petite famille, c'est-à-dire ma femme, mes enfants et petits-enfants qui me sont bien précieux, je devais continuer à vivre.

**B** Passons au B, comme **BOBO** "maman bobo".

**C** Pour tout le **COURAGE** qu'il m'a fallu pour passer au travers et que je suis étonné d'avoir trouvé en moi.

**D** Pour **DEUILS**, le deuil du travail manuel que je savais faire lorsque mes deux bras formaient une équipe et le deuil des promenades dans la nature avec mon chien, le deuil de courir et de danser comme avant.

**E** Comme dans **ÉMOTIONS** qui sont toujours à fleur de peau, surtout la tristesse qui bondit sur moi sans prévenir.

**F** Pour la **FATIGUE** que je ressens facilement et trop souvent.

**G** Comme dans **GAGNANT** d'avoir fait mentir la médecine à deux reprises.

**H** Pour le H, celui de l'**HANDICAP** qui s'est improvisé dans ma vie comme nouveau compagnon de route.

**I** Ensuite le I de l'**ISOLEMENT** désiré ou subi.

**J** Le J de **JOUIR** encore dans la vie, mais d'une autre façon.

**K** Pour le K, comme dans **KIWI**, symbole d'une meilleure alimentation.

**L** Comme dans **LARMES** que chanceux je peux verser dans des bras aimants ou quand je suis seul.

Aussi comme dans **LENTEURS**, la lenteur de mes pas et celle de mon cerveau après mon coma.

**M** Le M des merveilleux **MOMENTS** qu'étant toujours vivant, j'ai pu connaître depuis mon retour chez moi.

**N** Comme dans le **NAUFRAGE** du futur tel que je l'avais imaginé et planifié.

**O** Pour les **OFFENSES** et les blessures que j'ai faites à des gens proches et au personnel de l'hôpital, dans des moments de colère dus à la fatigue, à ma détresse et à ma trop grande souffrance morale.

**P** Pour la grosse **PEUR** que j'ai eue pendant la première année que l'AVC soit plus fort que mon vieux couple.

Aussi pour les très petits **PROGRÈS** de chaque jour qui un à un peuvent sembler insignifiants mais qui, une fois additionnés sont une révolution lorsque je me souviens de l'état dans lequel je me trouvais il y a 2 ans.

**Q** La lettre Q des **QUESTIONNEMENTS** comme dans **POURQUOI MOI?** Qu'est ce que j'aurais pu faire ou dû faire pour éviter que cela m'arrive? Combien de temps encore, vais-je rester ainsi? Dans quel état terminerai-je ma récupération?

**R** Pour **REMERCIEMENTS** à tous mes proches qui m'ont aidé dans les pires moments, mes deux gars, les frères et sœurs qui ont été mes derniers remparts mais aussi les premiers renforts.

Surtout pour **RECONNAISSANCE** toute spéciale envers cette grande et précieuse dame qu'est ma conjointe. Sans elle, je ne serais pas là pour vous parler, j'aurais renoncé plus d'une fois. Elle m'a soutenu et héroïquement se trouve encore à mes côtés, main dans la main, nous avons parcouru les pires écueils **CONFIANTS** et **CONSCIENTS** de la fragilité du bonheur.

Toujours main dans la main,  
Nous marchons vers de plus beaux horizons.

**S** Comme les **SIESTES** dont je ne me prive pas et qui me font tellement de bien au corps, au cœur et à l'esprit.

**T** Pour le **TEMPS** qui est vraiment le meilleur des remèdes et mon allié le plus sûr.

**U** Comme dans "UNION FAIT LA FORCE" je pense ici à mon couple mais aussi à mes frères et mes beaux-frères qui ont uni leurs efforts pour agrandir et adapter ma maison en quelques jours seulement. Ils ont tout fait ce qui était rendu nécessaire à ma nouvelle situation.

**V** Je termine avec la lettre V comme dans **VEILLEZ SUR VOUS**, je commence à m'attacher à vous.

**Référence :** Association des Personnes Intéressées à l'Aphasie. *LA JASSETTE*. Québec, Les Impressions STAMPA inc., vol. 22, n°3, Septembre 2008, p. 11.

## ***CONDITIONNEMENT PHYSIQUE***

**Il n'y a pas qu'au gym qu'on peut bouger !**

Voici quelques exercices à faire ailleurs que sur un banc de musculation.

### Dans un transport en commun :

Profitez-en pour vous balancer d'une jambe à l'autre. Déplacez discrètement votre poids sur une jambe, tenez 10 secondes, puis changez de côté. C'est un exercice parfait pour tonifier les cuisses et les fesses.

### Au boulot :

Serrez très fort vos genoux l'un contre l'autre. Cet exercice tonifie les adducteurs, les muscles internes des cuisses. Discret, il peut même s'exécuter durant les réunions interminables.

### A l'épicerie :

Prenez un ou deux sacs dans chaque main. En les transportant, soulevez les épaules vers le haut, puis redescendez-les. Vous ferez ainsi travailler vos trapèzes et vos deltoïdes.

### Devant la télévision :

S'il vous reste encore un peu d'énergie après le travail, le souper, les devoirs et les bains, rentrez le plus possible le ventre plusieurs fois de suite. C'est un petit mouvement très efficace pour tonifier les abdominaux.

Référence : Inconnue

Fourni par : Mme Ghislaine Beaulieu, de la Matapédia



## COIN CULINAIRE

### Sucre à la crème au micro-ondes

#### Ingrédients

- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de crème 35%
- ½ c. à thé de vanille
- 1 tasse de cassonade légèrement pressée
- 1 c. à table de beurre

#### Étapes

1. Dans un grand bol, mélanger le sucre, la cassonade et la crème. Programmer le micro-ondes à sa pleine puissance.
2. Cuire 5 ou 9 minutes, selon le genre de micro-ondes et brasser légèrement.
3. Remettre au micro-ondes et cuire 6 ½ minutes ou 10 minutes selon le cas.
4. Ajouter le beurre et la vanille.
5. Brasser au mélangeur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne blond et crémeux.
6. verser rapidement dans une assiette beurrée préalablement refroidie au congélateur. Il est important de beurrer l'assiette de présentation avant de la mettre au congélateur. Ainsi, le sucre à la crème refroidit plus rapidement.

#### Notes complémentaires

La durée de cuisson peut varier selon le type de micro-ondes. Si vous utilisez un four de 500 watts, cuire 9 minutes pour la première cuisson et 10 minutes pour la deuxième. Avec un four de 650 watts, cuire 5 minutes pour la première cuisson et 6 ½ minutes pour la deuxième.

**La recette ne peut pas être doublée car le temps de cuisson ne conviendrait plus.**

**Référence** : source inconnue

**Fournie par** : Éliud Doucet (MRC Matapédia)

## La nature

Dans le bois on est bien,  
mieux que chez le voisin.  
J'aime y aller,  
surtout pour y travailler.

Quand je vais à la chasse,  
je ne donne pas ma place.  
Avec ma chainsaw,  
je coupe du bois.

On est rendu avec deux lots,  
c'est le fun en ciboulot.  
Pas le choix d'aimer ça,  
avec deux lots à bois.

Je suis écoeuré d'écrire,  
je vais arrêter avant de vous mentir.

Poème de : Dany Savard membre de la MRC de Matane

## ***C'EST BON À SAVOIR***

### TRUCS SANTÉ ET BEAUTÉ

#### CHEVEUX

##### Cheveux bien coiffés au réveil :

Avant d'aller dormir, entourez vos cheveux d'un bas de nylon ou de papier hygiénique. Votre chevelure restera bien coiffée même après une nuit de sommeil.

##### Cheveux brillants :

1 c. à soupe de vinaigre de cidre ajoutée à la dernière eau de rinçage ravivent les cheveux bruns.

##### Cheveux gras :

Voici une petite recette pour éliminer les cheveux gras. Ajoutez du jus de citron à la dernière eau de rinçage. La chevelure sera douce et brillante.

##### Cheveux secs et cassants :

- Après avoir lavé vos cheveux, appliquez sur le cuir chevelu un jaune d'œuf. Rincez abondamment. L'œuf nourrit les cheveux et permet de les démêler facilement.

- Massez le cuir chevelu avec de l'huile d'olive. Ramenez les cheveux sur le sommet de la tête et serrez-les dans une serviette. Dormez ainsi. Le lendemain, lavez avec un shampoing.

#### **Reflets dorés :**

- Rincez vos cheveux avec du thé très fort, refroidi. Rincez-les ensuite sous l'eau
- Laissez infuser des pelures d'oignon dans 2 tasses d'eau bouillante. Filtrez. Rincez vos cheveux avec cette solution pour obtenir de légers reflets dorés.

#### **Revitalisant :**

- Appliquez ½ tasse de mayonnaise dans vos cheveux. Recouvrez-les d'un sac de plastique. Laissez agir 15 minutes. Rincez bien. Faites ensuite un shampoing.
- Ajoutez quelques gouttes d'assouplisseur de tissus à un verre d'eau chaude. Imbibez-en votre chevelure.
- Donnez du corps à vos cheveux; rincez-les avec de la bière.

#### **Shampoing :**

Redonnez vie à vos cheveux. Saupoudrez-les d'un substitut de shampoing sec, soit de la poudre de talc ou de la fécule de maïs. Brossez-les bien.

### **MASQUE DE BEAUTE**

#### **Masque antirides :**

- Pour détendre la peau du visage et retrouver un air de jeunesse, appliquez un blanc d'œuf monté en neige. Laissez agir pendant 20 minutes, sans bouger. Rincez à l'eau froide.

#### **Masques éclaircissants :**

- Mêlez ½ tasse de crème fraîche à ½ tasse de jus de citron. Laissez agir le masque pendant 10 à 30 minutes. Évitez les paupières et la peau fragile autour des yeux.
- Pressez un demi citron. Faites une pâte avec ce jus et un peu de miel. Laissez agir 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

#### **Masque pour une peau douce :**

Combinez un jaune d'œuf et la pulpe d'une pêche au mélangeur. Laissez agir 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

#### **Masque pour peaux sèches :**

- Écrasez une banane. Ajoutez 1 c. à soupe de miel. Appliquez le mélange sur le visage. Laissez agir environ 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.
- Écrasez un demi avocat dans de l'huile d'amande douce. Laissez agir le masque 15 à 20 minutes. Rincez le visage à l'eau tiède.

## **PIEDS ET JAMBES**

### **Pieds fatigués :**

Mélangez 2 c. à soupe de sel d'Epsom dans 1 pinte d'eau tiède. Baignez vos pieds dans cette solution pendant 15 minutes. Rincez à l'eau froide. Frottez-les ensuite avec de l'alcool à friction avant de les masser avec une crème hydratante.

### **Pieds secs :**

Appliquez une couche généreuse de vaseline sur les pieds. Enfilez une vieille paire de chaussettes que vous garderez durant la nuit. Procédez de la même manière pour les mains sèches; cette fois, enfiler une paire de gants de coton.

### **Pieds souples et doux :**

Profitez d'un séjour à la plage pour marcher pieds nus dans le sable. La friction des grains équivaut au meilleur traitement donné avec une pierre ponce.

## **MAINS**

### **Mains et odeurs :**

- Le dentifrice enlève plusieurs odeurs désagréables, dont celle de poisson.
- Le jus de citron additionné d'eau élimine les odeurs de peinture.

### **Mains moites :**

- Frottez vos mains avec un antisudorifique liquide ou une pierre d'alun tous les jours.
- Faites-les tremper dans une infusion de thym, ou frictionnez-les avec de l'alcool camphré.
- Frottez-les avec du bicarbonate de soude (soda).

### **Mains souillées :**

- Frottez les mains très sales avec une pomme de terre coupée en deux.
- Formez une pâte épaisse avec une bonne poignée de gruau et un peu d'eau. Enlevez les taches rebelles sur les mains avec ce mélange.

### **Taches brunes :**

Frottez-les avec de l'huile d'amande douce et du sel marin.

### **Taches d'encre :**

Nettoyez-les avec l'intérieur d'une pelure de banane. Le jus de tomate enlève aussi les taches d'encre sur les doigts.

**Référence :** inconnu

**Fournie par :** Éliud Doucet (MRC Matapédia)

## **LA KERMESSSE 2008**

VOICI LES COMMENTAIRES DE QUELQUES BENEVOLES QUI ONT PARTICIPE A LA KERMESSSE.

Lors de l'activité de financement permis par le festival d'automne de Rimouski, le 13 octobre dernier. Mon rôle de bénévole était de sensibiliser les gens à l'entraide en jouant aux poches les yeux bandés. La journée a débuté avec une fatigue due au transport mais le déroulement de ce divertissement a été très apprécié par les plus petits comme les plus grands. Mon appréciation de cette journée se situe au plus haut point que je recommencerais demain.

Par Nancy Poirier  
MRC de la Matapédia

J'ai vraiment aimé ma journée. J'ai eu beaucoup de participants à mon jeu. Selon moi, nous avons rencontré notre objectif de sensibilisation auprès de la population. Beaucoup de gens posaient des questions et faisaient des liens. Je serai prêt à revivre l'expérience.

Par Mario Deschênes  
MRC de Matane

J'ai beaucoup aimé cette activité. Les gens posaient des questions sur le nom des jeux et faisaient tout seuls des liens avec les gens comme nous. J'ai dû partir à 15h00 pour assister à un match de hockey, mais j'aurai aimé rester jusqu'à la fin. J'ai déjà hâte à l'année prochaine.

Par Martin Côté  
MRC de Rimouski-Neigette

Il manquait de bénévoles, on n'était pas assez. Je crois qu'il manquait des Chevaliers de Colomb. Je dirais qu'il manquait 5 personnes pour être bénévoles. Il y a eu abus de « break », je pense, en tout cas. Il y avait des bénévoles qui allait parler avec d'autres monde pis y laissait le jeu tout seul, avec personne pour attirer des joueurs. Les jeux n'étaient pas pognants, ce n'était pas comme les anciens, c'était trop compliqué pis les gens, ça ne leur tentait pas de se compliquer la vie. En général, ça bien été, la journée.

La Kermesse c'est pour informer le monde, démontrer ce que les membres peuvent faire. C'est pour sensibiliser à la cause.

Par Steeve Michaud  
MRC de Rivière-du-Loup

	<b>JEAN-PIERRE ROUSSEAU PHARMACIEN</b>
	AFFILIÉ À <b>brunet</b>
<b>OUVERT 7 JOURS LIVRAISON GRATUITE</b>	
80, St-Germain Est La Grande Place Rimouski (Québec) G5L 1A6	<b>Tél.: (418) 722-4555</b>

## **COLN S.ANTE**

### TUMEURS CANCEREUSES ENLEVEES SANS QUE LE CERVEAU SOIT OUVERT

Des spécialistes français ont réussi à détruire des tumeurs métastatiques au cerveau avec un laser, en dirigeant en temps réel l'opération grâce à l'imagerie par résonance magnétique nucléaire (IRM), sans ouvrir la boîte crânienne.

“C'est la première fois que l'on utilise une technologie laser en intracrânien, c'est-à-dire le crâne totalement fermé, associé à un contrôle IRM en temps réel pour éviter les dégâts collatéraux”, a affirmé le Dr Alexandre Carpentier, qui a dirigé l'équipe de spécialistes de cette “première mondiale en neurochirurgie” selon L'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris.

L'intervention a été faite sous anesthésie locale dans la boîte crânienne par un petit trou de 3mm par lequel une fibre optique équipée d'un laser a été introduite.

Huit malades, restés conscients pendant l'intervention, ont participé à cet essai clinique mené sous l'égide de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS). Les premiers cas ont été décrits dans la revue américaine *Neurosurgery*. “Les patients souffraient de métastases cérébrales provenant de différents cancers – du poumon et du sein, majoritairement – devenues résistantes aux traitements (chimiothérapie, radiothérapie, radiochirurgie...) et inopérables, dans leur état, sous anesthésie générale”, a précisé à l'AFP le Dr Carpentier.

Leur espérance de vie moyenne était estimée à environ trois mois, a ajouté le neurochirurgien.

Il juge les résultats “concluants”, “sans aucune complication (œdème, épilepsie)” et avec “dans six cas de traitements complets des métastases, cinq qui n'ont toujours pas de récurrences depuis neuf mois en moyenne”.

Les huit patients traités entre décembre 2006 et février 2008 représentent en effet au total 15 traitements (neuf partiels et six complets). En mars 2007, au vu des premiers résultats obtenus, l'équipe avait été autorisée à élargir les indications (traitement de plusieurs métastases, dont certaines plus grosses).

Une fois la tumeur localisée et la fibre en place à l'intérieur du crâne, le laser est activé et "chauffe pendant une à deux minutes la métastase et la détruit (nécrose)". Un système informatique permet d'ajuster l'énergie délivrée par le laser "la chaleur est contrôlée toutes les trois secondes afin de ne pas dépasser 90 degrés". Des cartographies de la température permettent de prédire les zones nécrosées, résultats que l'on vérifie ensuite, a poursuivi Alex Carpentier.

"Le patient ne ressent rien pendant l'intervention et peut sortir en général 14h après, le soir ou le matin suivant l'heure de l'intervention".

Cette forme de traitement, bien tolérée par les patients, a bénéficié d'une technique mise au point avec le centre anticancéreux MD Anderson de Houston et la société BioTex (Texas).

"Ce traitement est le prélude d'un futur développement des techniques d'IRM interventionnelle en neurochirurgie", ont souligné les auteurs.

M. Carpentier a indiqué : avoir besoin de deux millions d'euros pour poursuivre ses recherches avec un physicien, Julian Itcowitz".

"Nous cherchons notamment à optimiser ce traitement avec l'apport des ultrasons en complément, toujours sous contrôle de l'IRM", a-t-il expliqué, regrettant de manquer d'argent pour mener à bien ses projets.

Les métastases surviennent lorsque des cellules cancéreuses migrent à partir d'une tumeur pour envahir un autre organe.

**Référence** : Le journal de Québec, dimanche 31 août 2008

**Fournie par** : Ginette Chénard (MRC Rimouski/Neigette)

## L'océanic

L'Océanic recevra pour la première fois de son histoire de 13 ans, la coupe Mémorial, c'est donc dire que l'équipe est assurée d'y être et ainsi gâter ses nombreux partisans.

Ce tournoi à la ronde, regroupera les meilleures équipes de trois ligues différentes. Nous sommes assurés d'y participer (en tant que ville hôte).

Bien sur, il faudra être compétitif. Nous sommes bien partis avec une deuxième position dans la section, mais il faut viser plus haut soit de rattraper les Remparts de Québec. L'Océanic est bien nanti dans les filets, avec le gardien qui nous a battu l'an dernier, Maxime Gougeon.

C'est dans un Colisée rénové qu'aura lieu le tournoi à la ronde de la Coupe Mémorial. Qui se tiendra du 15 au 24 mai 2009.

Par Martin Côté  
MRC de Rimouski-Neigette

## ANNIVERSAIRES

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

<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Mars</u>
02 Elaine Malenfant 08 Almas Côté 15 Dominique Morin 19 Jean-Claude Caron 21 Viola Court 22 Stéphane St-Pierre 23 Rolland Bergeron 23 Michel Fillion 25 Steeve Michaud 25 Pierrette Dion 29 Cécile Boucher 31 Sylvie Guay	10 Carol Dumas 11 Francine Desjardins 12 Pascal Chabot 15 Françoise Pelletier 21 Thérèse Dubé-Ruest 24 Germain Rioux 25 Pauline Ouellet	06 Gaston Caron 07 Jocelyne Harrisson 13 Michel Fréchette 21 Marcel Charest 24 Daniel Imbeault 27 Yolande Dupuis 29 Guy Leclerc 29 Yves Lee



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](mailto:acvatcc@globetrotter.net)),

▶ soit par la poste, ou

▶ soit en l'apportant à l'ACVA-TCC 822, boul. Ste-Anne, Rimouski)  
(26, rue Joly, Rivière-du-Loup)

## **JEUX**

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

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**.

Un Avion

Un Axe

Un Aveu

Un Avocat (le fruit)

Un Arbuste

Une Autruche

Une Automobile

Une Aquarelle

Une Arcade

Un Arc

Un Article

Une Arme

Un Asile

Une Aphasie

Un Aqueduc

Une Canicule

Un Cantaloup

Un Entrepôt

Un Escalier

Une Écrevisse

Un Escargot

Un Examen

Un Exemple

Un Immeuble

Une Pistache

Un Hôpital

Un Hospice

Un Honneur

Un Obstacle

Un Ordinateur

Une Obsession

Un Organe

Un Orgue

Une Organisation

Un Organe

Une Orgie

Un Édifice

Un Éclair

Un École

## Vérités ou mensonges ?

1. Le pamplemousse fait fondre la graisse ? Vrai ou faux

**Faux**

Aucun aliment, pamplemousse et autre, ne fait fondre les graisses. Pourtant, les régimes à base de pamplemousse fonctionnent pour la plupart des personnes qui en font l'expérience. Toutefois, la perte de poids n'est pas due à une composante miracle du pamplemousse, mais bien à un régime restrictif et monotone qui diminue énormément le nombre de calories consommées. Et le retour aux anciennes habitudes s'accompagne inévitablement du retour des kilos...

2. Manger avant de se coucher fait engraisser ? Vrai ou faux

**Faux**

Plusieurs croient qu'ils n'auront pas le temps de dépenser les calories qu'ils ont ingérées en soirée et qu'elles s'accumuleront inévitablement dans leur tissu adipeux. Pourtant, c'est bien l'excès de calories totales dans la journée qui fait engraisser. Le moment de la journée choisi pour manger ne modifie pas la façon dont le corps digère et utilise l'énergie des aliments. De plus, il est important de ne pas avoir faim au moment du coucher, car on se prépare à jeûner pendant des heures. Même pendant le repos, on continue à brûler des calories. On évitera toutefois de grignoter sans avoir faim, car ce sont souvent ces calories qui font grimper inutilement notre bilan calorique de la journée. Les collations d'avant et d'après-midi restent à privilégier sur celles prises en soirée.

3. Le beurre fait plus engraisser que la margarine ? Vrai ou faux

**Faux**

Les deux options apportent autant de calories et de gras (100 calories et 12 grammes de gras par portion de 15ml), mais la margarine faite d'huile non hydrogénée est plus faible en gras saturés et en cholestérol, ce qui reste un meilleur choix pour les personnes qui affichent un cholestérol élevé.

4. Les gros dormeurs ont plus de problèmes de poids ? Vrai ou faux

**Faux**

Une équipe de chercheurs de l'Université Laval a démontré que ceux qui dorment davantage (environ 8 heures par nuit) souffrent moins de problèmes de poids que ceux qui dorment 5-6 heures par nuit. On explique cette relation par le fait que lorsqu'il y a une réduction du

sommeil, la leptine (hormone qui coupe l'appétit) diminue et la ghréline (hormone qui favorise la prise alimentaire) augmente.

5. Le sucre brun est meilleur que le sucre blanc ? Vrai ou faux

**Faux**

Le sucre brun (la cassonade) n'est en fait que du sucre blanc mélangé avec de la mélasse. Sa valeur nutritive est similaire à celle du sucre blanc. Pour des sucres non raffinés, il faut opter pour le sucre Turbinado, le miel ou le sirop d'érable. En plus d'être plus naturels, ces sucres contiennent plus d'éléments nutritifs.

6. La pomme de terre fait engraisser ? Vrai ou faux

**Faux**

En fait, une pomme de terre entière n'apporte que 145 calories et une demi-tasse de purée de pommes de terre (préparée avec du lait 2 % mg.), 98 calories. Pour la même portion (125ml), le riz apporte 128 calories et les pâtes, 104 calories. La pomme de terre est donc accusée à tort de faire engraisser. En plus de fournir un nombre de calories modéré, la pomme de terre est des plus nutritives. Elles apportent une bonne dose de vitamine C, des vitamines du complexe B, du potassium, du magnésium et des fibres.

## **JEUX**

### **Le jeu des animaux...**

Il y a 28 noms d'animaux dans ce texte, peux-tu les trouver ? Il est à noter qu'un même nom ne peut figurer deux fois et que les accents, les signes de ponctuations et les majuscules peuvent être enlevés.

Pour plus de clarté et de facilité, encercle proprement tes réponses au crayon de mine.

Lis attentivement

« Avec hâte et joie, Jean va chercher le crèche, va la déposer au pied de l'arbre. Très ému, le père qui arrive au salon, donne au garçon un sou. Risque-toi à orner l'arbre. Puis, après avoir longtemps réfléchi, enfin il dit : « Il a le tronc mou ton arbre, apporte la pince et fixe-le » À ce moment, la fillette coquette demanda pour un cadeau une ardoise au papa qui répondit : « Loulou, pour cela il faudra tu sais que je gagne au

moins cent dollars ». À sa bouche un pli, on devine, marque sa tristesse. C'est fou, inexplicable même, mais j'ai un père qui ne gagne pas cher pour tout ce qu'il fait, c'est à ne rien comprendre. Il est en Abitibi son patron, dit Jean. Il est allé passer un mois au monastère. Pour combien de jours? demanda Loulou. Seize, bredouilla Jean, incertain. Non huit, répondit le père. Les gros salaires sont pour autrui, enchaîna Jean. »

Les réponses dans la prochaine édition.

**Référence** : Inconnue

**Fournie par** : Ghislain Desrosiers (membre de la MRC Matane)

### Trouvez l'intru

1. Piano	Violon	Flûte	Cloche
2. Valse	Accordéon	Tango	Twist
3. Girafe	Cheval	Vache	Cochon
4. Merisier	Rosier	Pin	Sapin
5. Bras	Main	Tête	Chapeau
6. Lac	Colline	Rivière	Mer
7. Journal	Revue	Livre	Plume
8. Ciel	Soleil	Étoiles	Lune
9. Amour	Tristesse	Jeunesse	Joie
10. Coton	Nylon	Chandail	Laine
11. Mouton	Bœuf	Bouillon	Lapin
12. Truite	Escargot	Morue	Anguille

13. Zèbre	Tigre	Lion	Léopard
14. Fusil	Canard	Pistolet	Carabine
15. Voilier	Paquebot	Girouette	Sous-marin
16. Lune	Étoile	Astronaute	Soleil
17. Flûte	Trompette	Clairon	Tambour
18. Laine	Chandail	Coton	Nylon
19. Livre	Lettre	Facteur	Journal
20. Tennis	Gymnase	Baseball	Golf
21. Cerise	Raisin	Concombre	Prune
22. Paille	Tasse	Bouteille	Verre
23. Nourriture	Déjeuner	Dîner	Souper
24. Marteau	Clous	Tournevis	Scie
25. Peinture	Teinture	Vernis	Bois
26. Pluie	Neige	Vent	Verglas
27. Avalanche	Montagne	Tornade	Ouragan
28. Chemin	Route	Sentier	Champs
29. Chatte	Coq	Jument	Chienne
30. Porcelet	Chaton	Chiot	Cheval
31. Pivoine	Tulipe	Sapin	Rose
32. Table	Fauteuil	Chaise	Banc
33. Cigarette	Pipe	Cigare	Tabac
34. Téléphone	Télégramme	Crayon	Lettre
35. Parole	Aboiement	Chant	Rire

36. Adolescence	Enfance	Vieillesse	Bébé
37. Télévision	Fauteuil	Cinéma	Radio
38. Électricien	Professeur	Plombier	Maison
39. Moyen	Gros	Taille	Petit
40. Ouest	Carte	Nord	Sud
41. Pic-bois	Geai bleu	Nid	Pinson
42. Porte	Fenêtre	Terrain	Toit
43. Cuivre	Argent	Bois	Or
44. Heure	Réveil	Minute	Seconde
45. Agneau	Saumon	Bœuf	Porc
46. Autobus	Manteau	Avion	Auto
47. Soupe	Café	Lait	Jus
48. Janvier	Hiver	Printemps	Été
49. Laitue	Patates	Blé d'inde	Café
50. Renard	Lion	Hirondelle	Loup

**SALON DE QUILLES TÉMIS**

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

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

Éric Cyr  
Michel Ruest

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

Tél. & Fax : (418) 854-1360