

# LE PLACOTEUX

Mars 2009



# 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.....	p.3
Mot du comité journal.....	p.3
Mot de l'équipe de travail.....	p.4
Accidents Vasculaires Cérébraux.....	p.4
Sous le theme aidants naturels.....	p.6
Conditionnement physique.....	p.6
Coin culinaire.....	p.8
Réflexion.....	p.9
Le coin santé.....	p.10
Inspiration.....	p.10
Témoignage.....	p.12
C'est bon à savoir.....	p.15
Anniversaires.....	p.16
Réponses aux jeux de décembre 2008.....	p.17
Jeux.....	p.18

## MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

NICOLE PELLETIER, PRÉSIDENTE, (RIMOUSKI-NEIGETE)

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 tous et à toutes,

Comme vous le savez sûrement l'association a maintenant son siège social au : 822, boulevard Sainte-Anne à Rimouski. Il s'agit de l'édifice qui abritait les Ameublements Tanguay de l'ancienne municipalité de Pointe au Père. Ces nouveaux locaux sont plus petits que les anciens, mais ils répondent à nos principaux besoins et la venue des autres locataires dans cet édifice qui aura une vocation de polyclinique nous semble de bons augures pour le développement de l'association.

Par souci d'efficacité nous avons également profité d'une opportunité pour rendre plus accessible notre point de service de Rivière du Loup. Nous sommes présentement au rez-de-chaussée du Vieux Manège.

Lors de la dernière assemblée générale, le conseil d'administration avait annoncé une tournée des MRC. Différents contretemps dont le déménagement, ces visites ont dû être remplacées par un sondage postal. Ce n'est que partie remise pour les visites.

Au nom de conseil d'administration; MERCI à tous ceux et celles qui ont complété le sondage dans le délai demandé. Il est stimulant pour un conseil d'administration de voir que les membres sont prêts à s'impliquer avec eux pour le développement de l'association.

Notez que je suis toujours ouvert à vos suggestions et à vos demandes d'informations.

*Laurent Dubé, coordonnateur*

## **DU COMITÉ JOURNAL**

Bonjour,

Encore une fois, nous avons été en mesure de produire une édition de votre journal, *l'outil de votre voix*. Bien entendu, c'est grâce à certains de nos membres qui collaborent en fournissant des articles, des témoignages ou des trouvailles pouvant vous intéresser. Je tiens à remercier au nom du comité journal, toutes ces personnes qui ont répondu à notre appel dans les éditions antérieures et qui, je suis convaincue, y répondront de nouveau.

Nous avons toujours besoin de votre aide pour continuer notre travail et vous donner un journal plaisant et intéressant. Nous aimerions, que dans l'édition de juin 2009, nous puissions y lire un petit quelque chose provenant des 8 MRC. Cela sera-t-il possible? C'est à vous de le réaliser.

Christine Lepage, intervenante sociale  
Pour le comité journal

## **DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL**

Bonjour à vous tous,

Il y a du nouveau à l'ACVA-TCC du BSL. Depuis le 2 janvier dernier, une petite fille prénommée Ariane s'est montrée le bout du nez. Cindy Labonté, intervenante sociale, au point de service de Rivière-du-Loup, a donné naissance au premier bébé de l'année à Rivière-du-Loup. Félicitations aux parents.

Le printemps arrive bientôt, même si la marmotte a vu son ombre. Qui dit printemps, dit le temps des sucres. Prenez le temps de lire votre invitation et d'y répondre avant la date limite. C'est important pour nous, pour bien organiser cette activité.

Nous travaillons fort pour répondre à vos besoins. Nous avons toujours besoin de vos idées et commentaires pour nous permettre d'avancer et de nous améliorer.



Christine Lepage  
au nom de l'équipe de travail

## **SOUS LE THÈME ACV**

### **Réapprendre les gestes quotidiens**

Les accidents vasculaires cérébraux constituent la première cause de handicap chez l'adulte et la deuxième cause de démence. Ces tristes records reflètent la vie des patients qui devront réapprendre les gestes quotidiens grâce à la rééducation très éprouvante. Le retour au domicile sera facilité par une attention particulière de l'entourage et le retour à certaines aides matérielles.

Notre cerveau peut compenser certains dommages en activant des zones cérébrales jusqu'alors non exploitées. Cette extraordinaire faculté, la « plasticité cérébrale » n'est possible que s'il est stimulé intensément et durablement. C'est une des missions de la rééducation.

### **Entamer la rééducation le plus rapidement possible**

Réduire les complications et les séquelles neurologiques, récupérer l'aisance des fonctions essentielles (marche, langage, habileté manuelle, vision...) sont autant d'objectifs de la rééducation. Plus tôt elle pourra être mise en œuvre et

plus les séquelles pourront être minimisées. Néanmoins, la localisation de la lésion cérébrale joue également un rôle considérable. Le bilan sera d'autant plus lourd qu'elle intervient dans une zone fonctionnelle très spécialisée.

Durant cette phase de rééducation très éprouvante, les encouragements des proches et les progrès réalisés devront pousser le malade à persévérer malgré les épreuves. En fonction du ou des handicaps, différents professionnels guideront le patient vers plus d'indépendance.

- **L'orthophoniste** devra rendre au patient sa possibilité de communication par le langage oral et écrit ou par d'autres intermédiaires (gestes, attitudes, etc.) si le recours au langage apparaît impossible;
- **Le kinésithérapeute et l'ergothérapeute** (rééducation des activités manuelles) travaillent à rendre sa mobilité et son habileté au malade. Contrairement à une idée reçue, il ne s'agit pas de muscler les membres mais bien de rétablir leur commande volontaire par le cerveau. Pour cela, les médecins utilisent cannes, tapis, barres parallèles, jeux...
- **Le psychologue** devra également prendre en charge les fréquentes dépressions, crises d'angoisse, d'anxiété qui font suite à l'attaque cérébrale. Mieux comprendre le vécu des patients, écouter ce qu'ils ressentent sont des étapes essentielles au rétablissement d'une certaine qualité de vie. L'aide psychologique devra plus souvent se poursuivre après le retour du patient à son domicile.

Toutes ces spécialités sont réunies dans les centres de rééducations spécialisées. Malheureusement, le nombre de places disponibles dans ces établissements reste insuffisant. Le retour à domicile ou dans les structures de long séjour ne permet pas de bénéficier d'une même qualité de rééducation.

La rééducation doit également permettre au malade d'utiliser au mieux le potentiel cérébral récupéré afin que les séquelles handicapent au minimum son quotidien.

Si le retour au domicile n'est pas possible, des maisons d'accueil spécialisées, foyers pour handicapés ou services hospitaliers de long séjour peuvent prendre le relais. A l'inverse, si le handicap n'est pas trop lourd, la reprise du travail est possible en accord avec le médecin du travail. Des aménagements du poste peuvent être envisagés si l'entreprise consent à un tel effort.

### **Prise en charge, sachez à quoi vous avez droit**

Les accidents vasculaires cérébraux ouvrent droit à une prise en charge à 100% de l'hospitalisation, frais médicaux, paramédicaux et de médicaments. Après prescription médicale, les fauteuils roulants sont pris en charge selon un barème défini par la Sécurité Sociale. Attention, les fauteuils électriques, plus chers, ne bénéficient pas de la même prise en charge.

L'aide d'une tierce personne à domicile pour les soins de toilette peut être demandée avant 60 ans ou une allocation dépendance après 60 ans.

Les aménagements du domicile ne bénéficient pas d'aide financière de la Sécurité Sociale, néanmoins des demandes d'aide peuvent être envoyées à divers organismes tels que le Conseil Général, la DDE (Direction Départementale de l'Équipement), etc.

Source : WWW. doctissimo.fr Fourni par : M. Réjean St-Pierre MRC : Rimouski-Neigette

## **LES AIDANTS NATURELS**

### **AVC : UN GUIDE POUR LES AIDANTS NATURELS**

Chaque année, plus de la moitié des 20 000 Québécois qui subissent un accident vasculaire cérébral (AVC) retournent à la maison et ont besoin d'aide pour accomplir une foule de petits gestes quotidiens. *Le guide de l'aidant naturel sur le rétablissement après un AVC* est conçu pour aider les aidants naturels à faire face à ce défi. On peut télécharger à partir du site : [www.strokerecoverycanada.com](http://www.strokerecoverycanada.com)

Source : inconnue Fourni par : Mme Ghislaine Beaulieu MRC : La Matapédia

## **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

### **Le Karaté**

Les enfants peuvent débiter le karaté à l'âge de 5 ans. Ils sont encadrés par des professeurs d'expérience. Pendant ces cours, il y a toujours des assistants-professeurs qui donnent un coup de main pour assurer une bonne transmission des apprentissages et un niveau adéquat de discipline.

Le karaté étant une activité sportive exigeante autant de respect envers soi-même qu'envers l'autre, il existe une étiquette (comportement) à suivre, en tout temps, pour avoir accès au lieu d'entraînement, appelé le « dojo ».

Cette section comporte des termes (chiffres, nombres, couleur) japonais couramment utilisés dans l'entraînement du Kyokushin ;

Ichi =	1	Niju =	20	Aka =	Rouge
Ni =	2	Sanju =	30	Shiro =	Blanc
San =	3	Yonju =	40	Kachi =	Victoire
Shi (Yon) =	4 (4 <sup>eme</sup> )	Goju =	50	Shiro No Kachi =	Victoire Blanc
Go =	5	Rokju =	60	Aka No Kachi =	Victoire Rouge
Rok =	6	Hitchju =	70		
Hitch =	7	Hatchju =	80		
Hatch =	8	Kuju =	90		

Ku = 9  
Ju = 10

Hyaku = 100

Kamaete = Prendre la position de Combat  
Hajime = Commencer  
Hantei = Décision des Juges  
Hantei Onegaishimasu = « Juges, décision SVP » dit par l'arbitre en chef  
Waza-Ari = Demi point  
Yame = Arrêtez  
Chui = Avertissement pour Technique illégale  
Genten = Avertissement Officiel pour Coup Défendu  
Awasate Ippon = Total des points Ippon  
Ippon = Un point Complet  
Shik-Kaku = Disqualification  
Shinpan(-in) = Juge, Arbitre  
Sushin = Arbitre Centrale  
Fukushin = Juge de coin  
Encho-Sen = Prolongation  
Zoko = Continuez le combat  
Hansoku Chui = Avertissement Officiel  
Hansoku Kachi = Gagnant par défaut suite à la disqualification de l'adversaire pour coup défendu  
Hansoku Make = Perdant par disqualification  
Hata = Drapeau  
Jo-Gai = À l'extérieur de l'Aire de Combat  
Jo-Nai = À l'intérieur de l'Aire de Combat  
Jun-Jun Kesso-Sen = Quart de Finale  
Jun Kesso-Sen = Demi-Finale  
Kesso-Sen = Finale  
Ik-Kai Sen = Première Ronde  
Nikai Sen = Deuxième Ronde  
Sankai Sen = Troisième Ronde  
Shiai = Rencontre de Tournoi  
Shiai-Jo = Aire de Combat  
Taijo = Poids  
Taikai = Tournoi  
Tamashiwari = Cassage de Planches  
Yusei Kachi = Gagnant par Supériorité  
Yushu = Première Place  
Ni-in = Deuxième Place  
San-in = Troisième Place

Source : Inconnu

Fourni par : M. Sylvain D'Astous

MRC : La Mitis



## COIN CULINAIRE

### Muffins aux courgettes

15 mins de préparation

15 à 20 mins de cuisson

Coût de la recette : moyen

2 tasses	de farine tout usage
1 c. à soupe	de sucre
1 c. à soupe	de levure chimique
1 c. à thé	de muscade moulu
½ c. à thé	de sel
½ tasse	de parmesan râpé
2	œufs
½ tasse	d'huile d'olive
3 c. à soupe	de jus de citron fraîchement râpé
1 ½ tasse	de courgettes râpés (environ 3 petites)

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer ou chemiser 24 moules à muffins miniatures. Tamiser la farine, le sucre, la levure chimique, la muscade et le sel ensemble dans un grand bol. Incorporer le fromage. Dans un bol moyen, battre les œufs l'huile et le jus de citron. Ajouter les courgettes. Verser dans les ingrédients secs et remuer pour obtenir une pâte homogène (elle sera un peu grumeleuse). Remplir les moules aux trois quarts. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'une brochette insérée au centre ressorte propre. Laisser refroidir 1 ou 2 minutes avant de démouler sur une grille. Servir chaud ou à la température de la pièce.

#### Variantes

Pour diminuer la quantité de matières grasses, ne mettre que ¼ de tasse d'huile d'olive et ajouter ¼ de tasse de lait.

Ajouter ½ tasse de fêta émiettée aux ingrédients liquides. Remplacer la muscade par 2 c. à thé de thym frais, émincé.

Remplacer la moitié des courgettes par des carottes râpées.

Ajouter ½ tasse de noix hachées à l'appareil avant de faire cuire les muffins.



## **RÉFLEXION**

### **Le sourire**

Un sourire ne coûte rien  
Mais a une grande valeur.  
Il enrichit ceux qui le reçoivent  
Sans appauvrir ceux qui le donnent;  
Il dure un instant  
Mais on s'en souvient longtemps.  
Personne n'est assez riche pour s'en passer  
Même les pauvres peuvent le posséder.  
Il rend les familles heureuses  
Les affaires prospères, les amitiés durables.  
Un sourire nous repose quand nous sommes fatigués  
Nous encourage quand nous sommes déprimés  
Nous reconforte quand nous sommes tristes  
Et nous aide à combattre tous nos soucis.  
Cependant, il ne peut être  
Emprunté ou volé  
Il a de la valeur seulement quand il est donné.  
Si tu rencontres quelqu'un que ne te donne pas  
Le sourire que tu mérites  
Sois généreux, donne-lui le tien  
Car personne n'a plus besoin  
D'un sourire que celui  
Qui ne peut en donner aux autres.

**Source** : La fédération québécoise de camping et de caravaning.

**Fourni par** : Mme Jeanne-Mance Proulx et M. Ghislain Desrosiers

**MRC** : Matane



## **COLN S.ANTE**

### **Le cou est à l'origine des maux de tête**

Le cou est responsable de la grande majorité des céphalées. En effet, la douleur part du cou, s'étend de chaque côté de la tête et se rend jusqu'à son sommet. « On a l'impression d'avoir un bandeau qui nous serre la tête, explique le Dr Harold Dion, médecin de famille à la clinique médicale L'Actuel. On peut aussi ressentir un spasme musculaire ou une tension dans les muscles du cou, du haut du dos ou des épaules. »

Les causes des maux de tête d'origine cervicale sont nombreuses ; un poste de travail non ergonomique, une position couchée sur le ventre durant le sommeil, un oreiller trop mince ou trop épais, un mouvement répétitif du cou ou des épaules, une déviation de la colonne vertébrale, un ancien traumatisme ou de l'arthrite à la colonne.

Plusieurs traitements peuvent soulager la douleur. Le Dr Dion suggère d'appliquer de la chaleur dans le cou (douche chaude, coussin électrique,...), de prendre des anti-inflammatoires – obtenus en vente libre – pendant quelques jours ou de masser et d'étirer le cou. Il recommande toutefois de consulter un médecin si la douleur persiste ou perturbe les activités quotidiennes. Celui-ci évaluera l'état du cou du patient et, au besoin, lui prescrira le traitement approprié ou le dirigera vers un autre spécialiste, comme un physiothérapeute. « Il est important de déterminer la cause des maux de tête, sinon l'inflammation et la douleur reviendront », conclut le médecin.

Source : Inconnue

Fourni par : Mme Ghislaine Beaulieu

MRC : La Matapédia

## **INSPIRATION**

### **Comment changer pour de bon.**

Avez-vous le sentiment de vivre continuellement différentes versions des mêmes évènements ? Voici comment prendre le changement à la racine et *transformer votre vie profondément...*

Pouvez-vous imaginer un réalisateur qui s'assoit devant son cinéma maison Pour regarder son film et qui tente de modifier certaines scènes en s'adressant à l'écran sur lequel son œuvre est projetée? « Angelina, essaie de dire cette réplique plus lentement. Brad, enlève ton t-shirt et place-toi un peu plus vers la droite. Christian, peux-tu ajuster légèrement l'angle de la caméra? » Ce serait un ridicule qui nous ferait non pas rire, mais plutôt sourciller. On sait que rien ne peut être modifié à l'écran... Il ne s'agit que d'une projection! Quels que soient les changements qui nous semblent appropriés, c'est directement sur la pellicule qu'ils doivent être effectués.

Si le film est à l'image de la pellicule dans le projecteur, on peut également dire que notre vie est à l'image de la pellicule de notre esprit. Tout part de l'intérieur, tout est la projection de ce qui nous habite. Notre premier réflexe est souvent de changer les circonstances à l'extérieur de nous – de changer ce qu'on voit directement à l'écran, en fait, comme le réalisateur mentionné précédemment – et c'est exactement pourquoi on a le sentiment de stagner. On traite les symptômes plutôt que la source réelle de nos difficultés. Le changement est donc superficiel et passager.

### **L'histoire d'Alexandra...**

Une cliente que j'appellerai Alexandre me racontait que son ex-mari faisait preuve d'un sérieux manque de responsabilité lorsqu'ils formaient un couple. Elle devait constamment lui demander de changer les couches de leurs fils, par exemple, lorsque ces derniers étaient bébés. Jour après jour, elle devait lui rappeler de contribuer aux tâches ménagères et user de stratégie pour le forcer à collaborer. Mais rien ne fonctionnait – du moins, jamais pour de bon. C'était toujours à refaire.

Il y a quelques mois, la nouvelle compagne de son ex-mari – une femme du genre « princesse », très différente d'elle – a donné naissance à un petit garçon. Alexandra est en contact avec le couple. Au fil de leurs discussions et de quelques visites, elle a été renversée de constater que l'homme irresponsable qui a été son mari est devenu le conjoint idéal. Il se lève la nuit pour les boires et il insiste pour préparer les repas afin que la mère de son fils puisse se reposer. Le couple que son ex forme avec cette femme ne semble pas réellement plus fort que l'était le sien. Le bébé n'est pas plus souriant ou plus mignon, mais c'est quasiment d'un homme différent dont il est question.

Plutôt que de mettre sa virage sur le compte du hasard et de maudire sa malchance, Alexandra a décidé de creuser – de regarder la pellicule de sa vie, en quelque sorte. Pourquoi son ex-mari avait-il été un grand bébé avec elle alors qu'il avait le potentiel d'être un père responsable? Elle sentait qu'il y avait quelque chose de profond à comprendre au sujet de son grand virage et qu'il était important pour elle de la découvrir pour éviter de répéter le même pattern. Car ce n'était effectivement pas la première fois qu'elle vivait ce type d'expérience.

### **Révélation...**

La minute où elle s'est posé la question, ou presque, Alexandra a vu l'éléphant dans la pièce. C'était si évident qu'elle avait l'impression de se réveiller après un long sommeil. En portant son attention sur elle plutôt que sur son ex-mari, elle a réalisé qu'elle avait toujours été une servante au fond d'elle-même. Elle voulait certainement être respectée, soutenue et chérie. Mais dans ses tripes,

elle s'attendait à être négligée et à devoir quêter l'attention qu'elle désirait. C'est ce qui était normal pour elle; c'est la dynamique à laquelle elle était habituée. Aussi irresponsable soit-il, son ex-mari reflétait simplement ce qu'elle était par rapport à elle-même. Et c'est pourquoi tenter de le changer sans se changer elle-même n'avait à peu près aucun impact.

Aujourd'hui, quelques années plus tard, Alexandra est amoureuse d'un homme merveilleux qui est d'une grande générosité et plein d'égards envers elle. Elle est ravie de ce nouveau genre de relation, mais elle n'en est pas surprise... Elle sait qu'il ne pourrait en être autrement. Depuis son divorce, elle a énormément évolué et a changé la pellicule de son esprit. La servante est partie ! Il est donc impossible qu'elle soit à nouveau exposée au même vieux film et qu'elle revive les mêmes expériences. Elle pense, ressent, agit et parle comme la déesse qu'elle a toujours été, et c'est ce que son monde actuel est en train de refléter.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser pour trouver la source intérieure de la situation indésirable que vous désirez changer :

- Qu'est-ce que ce pattern vous révèle par rapport à ce que vous pensez de vous ? De quoi est-il le miroir ?
- Imaginez qu'un ange descend du ciel et vous annonce que vous avez choisi cette situation inconsciemment, et ce, pour une raison spécifique. Pour quelle raison l'avez-vous choisi ? Aussi déplaisante soit-elle, de quelle façon vous sert-elle ou vous protège-t-elle de ce que vous craignez ?
- Les aspects de la situation qui vous affectent sont-ils ancrés dans la réalité ou dans une histoire que vous vous racontez à vous-même ? Que resterait-il de la situation si vous en modifiez l'interprétation ?
- Un pattern ne se règle jamais de l'extérieur. On peut changer d'emploi, d'amoureux et d'amis tant qu'on le veut, mais la véritable transformation est opérée lorsque nous acceptons de nous transformer.

Pour recevoir des messages inspirants de Marie-Pier gratuitement dans votre boîte courriel, visitez [www.matinmagique.com](http://www.matinmagique.com)

Par Marie-Pier Charron

Source : Revue « la Semaine », 17 janvier 2009 Fourni par : Mme. Christine Lepage MRC : Rivière-du-Loup

## **TEMOIGNAGE**

Connaissant à peine votre organisation, me pardonneriez-vous de parler déjà dans *L'outil de votre voix*, soit « Le Placoteux » ? Avant que le temps émousse mes

premières impressions, je veux vous communiquer les belles émotions que j'ai vécues avec quelques uns des membres de l'ACVA-TCC du BSL.

Pendant un mois, j'ai eu sous les yeux des feuillets explicatifs de votre association. Je les ai gardés jusqu'au jour où mon moral battant de l'aile m'a poussée à téléphoner. Et là, j'ai eu une écoute bienveillante.

Un peu plus tard, je rencontrais celle qui a été mon premier contact, Isabelle Synnott ainsi que Marie-Eve Caron. Le professionnalisme de ces deux jeunes femmes m'a donné fortement envie d'assister au prochain rassemblement de l'Association prévu à Matane.

Surprise et impressionnée autant par l'intelligence, la discrétion, l'affection sincère des intervenantes, que par l'entraide, la détermination, la joie de vivre des participants de ce dîner, j'acceptai d'assister à un souper à Rimouski avec les aidants naturels sous l'égide de Christine Lepage, une autre merveilleuse jeune femme. Et là aussi, la gentillesse, le courage, la joyeuseté de ces femmes m'ont requinquée.

Eleanor Roosevelt disait : Ou les choses sont bien ou elles sont mal ! L'ACVA-TCC du BSL, il n'y a pas de doute, c'est bien.

C'est le commencement d'un renouveau. Est-ce que je rêve, il me semble que depuis que je vous connais, vous les aidés et vous les aidants, les uns ne vont pas sans les autres, je respire un peu mieux.

Écrit par : Mme. Marcelle B. Notz

MRC : Matane

## CUISINER

« Flétan des grands froids  
Qu'avec mes baguettes  
Miette par miette j'ai dévoré. »  
Kusama Tokihiko

- Qu'est-ce que tu fais ?

J'ai détourné la tête vers la droite, le temps d'un coup d'œil. Sylvie se tenait à l'entrée de la cuisine.

- Des crêpes, ai-je répondu à mon amie et co-locataire.

- Encore ! Son ton était moqueur.

- J'ai rajouté des bananes à ma recette, ai-je précisé.

Le ton de ma réplique avait été tellement sérieux qu'un sourire s'en est glissé sur mes lèvres. D'accord, l'ajout de fruits à la recette de base n'allait pas révolutionner le monde. Cela n'allait surtout pas changer le fait que je fais des crêpes régulièrement depuis quelques mois, maintenant. Et puis, admet-on-le, le mot *crêpes* n'est pas vraiment représentatif de mes créations culinaires. Elles s'agissent beaucoup plus de *pancakes* que de *crêpes*. Qu'importe ! Cuisiner en soirée occupe maintenant mon temps et m'aide à dépenser mon surplus d'énergie physique. Faire des crêpes n'est pas tellement compliqué. Cela me demande surtout juste assez

d'attention pour ne pas me brûler sur le rebord chaud d'un poêlon ou directement sur un rond.

Pour une personne agile, cette préoccupation peut sembler enfantine – voire peut-être superflue – mais pour moi les risques de brûlures ou de coupures en cuisinant sont des réalités quotidiennes à cause des séquelles laissées par mon AVC. Conséquemment, je me suis longtemps restreinte de cuisiner puisque je demeurais seule. Aujourd'hui, je vis en co-location. Je peux ainsi expérimenter un peu plus en sachant que je peux recevoir de l'aide rapidement au besoin. C'est comme quand j'étais à la maison.

J'aime cuisiner, surtout lorsque je peux le faire pour plusieurs personnes. Adolescente, je cuisinais quelques fois pour la famille ainsi que pour mes amies. J'ai grandi en voyant mes parents échanger des invitations à dîner avec mes tantes, mes oncles, des couples d'amis et des collègues de travail. Étant la cadette, j'ai longtemps suivis maman et papa lors de ces occasions. Il n'était donc pas surprenant que je reproduise ce comportement social.

En tant que jeune adulte, une fois partie du domicile familial, les occasions de cuisiner sont devenues de plus en plus rares. Vivant seule, il n'y avait plus le même désir de cuisiner. Les risques n'en valaient pas toujours la chandelle. Alors, mes échanges se sont déroulés en restos. Tellement, que pendant longtemps, j'ai douté que je savais encore me faire cuire un œuf – imaginez un plat plus élaboré ! Je me souviens d'un tant durant lequel ma mère me préparait de petits plats qu'elle me faisait parvenir à 940 Km plus loin. À la même époque, ma meilleure amie venait chez-moi – épicerie en mains – pour nous cuisiner un bon repas. J'avais pour consigne de ne toucher à rien, principalement les couteaux... Paraisse ou nécessité ? Mon petit doit brûlé m'incite à penser que c'est un peu les deux.

Il demeure que j'aime bien cuisiner ces temps-ci. Cette activité m'occupe. Elle me redonne de la confiance en moi. Elle procure également du temps de rencontre. D'abord, du temps de rencontre avec moi. Je prépare généralement les plats de façon solitaire. Puis, je les partage avec d'autres – principalement mes co-locataires. Assis autours de la table, nous avons donc l'opportunité de nous rencontrer et d'échanger. *Partager le pain* est important pour moi. C'est une valeur qui m'a été inculqué jeune et qui demeure signifiante. *Quand il y a pour un, il y en a pour deux...* Ceci dit, la reprise de cette activité n'est pas seulement due au fait que je ne vis plus seule. Je partage des appartements avec d'autres personnes depuis près de trois ans, maintenant. Oui, je cuisinais dans le passé, mais pas avec le même engouement. Alors que je termine mon projet de maîtrise – visant à renouveler la façon que j'ai de me raconter – voire de me rencontrer – je constate à quel point expérimenter avec mes talents culinaires s'avère une méthode d'auto-accompagnement significative.

Comme toutes les autres méthodes avec lesquelles je me suis fait la main au cours des dernières années, celle-ci s'est imposée lorsque son moment est venue. Je me souviens encore des paroles de la psychologue que j'avais rencontrée en 2005. Je débutais alors ma recherche. Elle m'avait suggéré de cuisiner pour faire le vide –

pour faire le plein. Elle m'avait expliqué comment une telle activité – destinée à répondre à un besoin primaire de la vie – pouvait aussi être une source de nourriture pour l'âme.

Alors désaxée et brûlée par un rythme quotidien relayant les besoins de base au dernier rang, j'étais bien prête à lui concéder le point. Le mettre en pratique a été un plus difficile. Plusieurs essais ont été requis pour intégrer la cuisine dans mon quotidien. Il m'a fallu changer certaines habitudes alimentaires. Je suis retournée à mes nombreux livres de recettes. Ceux-ci me servaient beaucoup plus en tant que livres d'images que de livres de références. J'ai revu mes outils. J'ai renouvelé ma trousse de premiers soins. Je suis trouvée des amies avec qui partager. Puis, je me suis lancée ! Il fallait simplement risquer – et accepter de faire la vaisselle, bien sûr !

La cuisine en tant que méthode d'auto-accompagnement... Bien d'autres avant moi l'on découvert. L'important demeure toujours le pourquoi des choses. Pourquoi cela réussi – même si ce n'est que pour un temps.

Écrit par : Mme. Isabelle Synnott (juin 2008)


MRC : Rimouski-Neigette



**RESTAURANT BISTRO**  
*Marco Dugas* prés.  
**Duc inc.**

159 Commerciale, Cabano GOL 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



**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

## **C'EST BON À SAVOIR**

### **Le tour de taille COMPTE !**

Si le fait d'avoir un poids santé augmente les chances de vivre en bonne santé, sachez qu'un excès de poids n'est pas automatiquement dangereux. C'est plutôt l'endroit où se logent les kilos en trop qui détermine le risque d'avoir certains problèmes...

Êtes-vous du type POMME ou POIRE ?

**Silhouette pomme** : si votre surplus de graisse se situe surtout dans la région de l'abdomen et de la poitrine, vous avez une silhouette de type pomme. Les recherches indiquent que les personnes cours plus de risques d'avoir des problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète de type 2, certains cancers, troubles de la vésicule biliaire, apnée du sommeil, etc.).

Pour retrouver un tour de taille sain, il n'y a pas de solutions miracles : il faut diminuer les portions de nourriture qu'on ingurgite et faire plus d'exercice. Heureusement, lorsqu'une personne de type pomme maigrit, c'est surtout son tronc qui mincit, ce qui réduit ses risques de souffrir de problèmes de santé.

**Silhouette poire** : si votre surplus de graisse se situe surtout au niveau des hanches, des fesses et des cuisses, vous avez une silhouette de type poire. Bonne nouvelle : les

personnes de se type courent moins de risques d'avoir des problèmes de santé. Mauvaise nouvelle : une perte de poids n'entraînera pas nécessairement une modification de ses formes. La graisse située dans le bas du corps est plus difficile à perdre.

### Mesurer votre tour de taille

1. Tenez-vous bien droite.
2. Passer le ruban à mesurer autour de la taille, directement sur la peau, à mi-chemin entre l'os iliaque (os du bassin) et la dernière côte. Assurez-vous que le ruban à mesurer est droit et qu'il tient bien en place, sans toutefois serrer l'abdomen.
3. Prenez une grande inspiration, expirez, puis mesurez.  
(les femmes qui ont un tour de taille de plus de 88 cm (35 pouces) courent davantage de risques d'avoir des problèmes de santé.)

## ANNIVERSAIRES

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

<u>Avril</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>
3 Madeleine Bélanger	1 <sup>er</sup> Reine-Marie St-Pierre	3 Bobby Caron
6 Johanne St-Pierre	2 Sonia Rioux	3 Sylvie Dubé
12 Jocelyn Pelletier	2 Dany Savard	6 Christiane Turcotte
16 Nancy Poirier	4 Gabrielle Pineau	8 Yolande Sylvain
23 Jacqueline Cloutier	7 Georgette Rioux	13 Nancy Blouin
23 Fabien Doucet	10 Guy Leblanc	17 Claude Roussel
24 Alice Otis	10 Liette Rioux Turcotte	18 Réjean St-Pierre
26 Marc-André Gauvin	10 Jessica Lévesque	18 Marco-Dany Durette
27 Richard Audet	11 Georges-Henri Dionne	
	11 Jeanna Desjardins	
	13 Marise Doucet	
	14 Bernard Auclair	
	16 Anita St-Pierre	
	20 Léandre Simard	
	22 Micheline Beaupré	
	23 Claude Thibault	
	24 Armand Synnott	
	31 Francis Létourneau	



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**

Voici les réponses des jeux qui se trouvaient dans l'édition de décembre 2008.

Voici la liste des 28 noms d'animaux qui se retrouvent dans ce texte :

CHAT, OIE, VACHE, CHEVAL, PIE, MULE, VEAU, SOURIS, CHIEN, MOUTON, LAPIN, COQ, OISEAU, LOUP, RAT, AGNEAU, BOUC, LION, FOUINE, REQUIN, ÂNE, BISON, SAUMON, OURS, ZÈBRE, HUITRE, TRUIE.

« Avec **hâte** et **joie**, Jean **va chercher** la **crèche**, **va le déposer** au **piéd** 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 : M. Ghislain Desrosiers

MRC : Matane

### Trouvez l'intru

- |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. Violon      | 2. Accordéon   | 3. Cochon      | 4. Rosier      |
| 5. Chapeau     | 6. Colline     | 7. Plume       | 8. Ciel        |
| 9. Jeunesse    | 10. Chandail   | 11. Bouillon   | 12. Escargot   |
| 13. Lion       | 14. Canard     | 15. Girouette  | 16. Astronaute |
| 17. Tambour    | 18. Chandail   | 19. Facteur    | 20. Gymnase    |
| 21. Concombre  | 22. Paille     | 23. Nourriture | 24. Scie       |
| 25. Bois       | 26. Vent       | 27. Montagne   | 28. Champs     |
| 29. Coq        | 30. Cheval     | 31. Sapin      | 32. Fauteuil   |
| 33. Tabac      | 34. Crayon     | 35. Parole     | 36. Bébé       |
| 37. Fauteuil   | 38. Maison     | 39. Taille     | 40. Carte      |
| 41. Nid        | 42. Terrain    | 43. Bois       | 44. Réveil     |
| 45. Saumon     | 46. Manteau    | 47. Soupe      | 48. Janvier    |
| 49. Blé d'inde | 50. Hirondelle |                |                |



### **JEUX**

#### VRAI OU FAUX

1. Faire la sieste est bon pour le cœur ?
2. Le blanc d'œuf est plus difficile à digérer que le jaune ?
3. Le gaz est inodore ?
4. Quand tu fais ton jogging, si tu ne peux pas parler et courir en même temps, c'est que tu cours trop vite ?
5. 35% des parents jouent à des jeux vidéo ?
6. Le mal des transports est dû à un problème de digestion ?

## **ÊTES-VOUS VRAIMENT EN SANTE ?**

Nombreuses sont celles qui ont une idée peu réaliste de leur état de santé. Voici quatre mini-tests pour avoir l'heure juste !

### **Êtes-vous stressée ?**

**Avez-vous souvent envie de fondre en larmes ?**

OUI/NON

L'hypersensibilité dénote une incapacité à faire face à la musique. Le stress rend émotionnellement instable.

**Avez-vous des tics nerveux ?**

OUI/NON

Cligner des yeux, vous racler la gorge, vous ronger les ongles...

**Avez-vous du mal à vous concentrer ?**

OUI/NON

Si vous avez du mal à vous concentrer, cela peut indiquer que votre niveau de stress est trop élevé.

**Dormez-vous mal ?**

OUI/NON

Le stress peut être à l'origine des troubles du sommeil.

**Êtes-vous souvent irritables et de mauvaise humeur ?**

OUI/NON

Un niveau élevé de stress peut entraîner de l'irritabilité et de la mauvaise humeur.

**Votre résultat :** (compter le nombre de OUI)

1-2 : vous contrôlez très bien votre stress.

3-4 : Vous avez besoin de vous détendre davantage.

5 : Votre niveau de stress est très élevé. Il est temps de vous prendre en main.

### **4 Astuces pour déstresser**

- Prenez l'habitude de réserver 20 minutes par jour à la relaxation (prenez un bon bain chaud ou aller marcher).
- Pratiquer la respiration profonde est une façon simple et rapide à combattre le stress.
- Initiez-vous à des techniques de relaxation, comme le yoga, la méditation ou la taï chi.
- Buvez des tisanes calmantes

### **Mangez-vous correctement ?**

**Prenez-vous trois repas par jour ?**

OUI/NON

Pour être en forme et énergique, votre corps a besoin de s'alimenter.

**Mangez-vous au moins cinq portions de fruits et de légumes tous les jours ?**

OUI/NON

En plus des vitamines, les végétaux renferment des fibres, des minéraux et une très grande diversité de micronutriments (caroténoïdes, polyphénols, etc.) qui en font des aliments clés pour la prévention du cancer, des maladies cardiovasculaires et du vieillissement.

**Buvez-vous au moins huit verres d'eau par jour ?**

OUI/NON

L'eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux.

**Mangez-vous du pain complet plutôt que du pain blanc ?**

OUI/NON

Une alimentation riche en fibres est excellente pour la santé, car elle prévient la constipation et aide à diminuer les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang.

**Mangez-vous de la *junk food* moins de deux fois par semaine ?**

OUI/NON

Ces aliments, très riches en gras et en calories, contiennent peu d'éléments nutritifs. La malbouffe favorise, entre autres, l'obésité, les infarctus du myocarde, les dérèglements des intestins et le vieillissement précoce.

**Votre résultat (comptez le nombre de OUI)**

1-2 : La qualité de votre alimentation est mauvaise et nécessite d'être considérablement améliorée.

3-4 : Vous mangez plutôt sainement, mais opter pour d'autres bonnes habitudes alimentaires pourrait vous être bénéfique.

5 : La qualité de votre alimentation est excellente.

**4 Trucs pour améliorer la qualité de votre alimentation**

- Réduisez de moitié la quantité de gras que vous ajoutez à votre nourriture.
- Optez pour des méthodes de cuisson exigeant peu ou pas de gras, comme la cuisson au four, à la vapeur ou au barbecue.
- À l'occasion, prenez des repas sans viande, comme une lasagne aux légumes, ou encore essayer d'utiliser des substituts de viande tels que les lentilles, et le tofu.
- Optez pour des produits laitiers faibles en gras.

**Êtes-vous en forme ?**

**Faites-vous trente minutes d'exercice physique au moins 5 fois par semaine ?**

**OUI/NON**

Il est prouvé que la pratique régulière d'activités physiques a des effets bénéfiques sur la santé.

**Lorsque vous pouvez choisir entre l'escalier et l'ascenseur, empruntez-vous toujours l'ascenseur ?**

**OUI/NON**

IL est possible de vous mettre en forme en incorporant des exercices tout simples à vos activités quotidiennes.

**Pouvez-vous toucher vos orteils lorsque vous vous penchez vers l'avant ?**

**OUI/NON**

La souplesse est un atout pour pratiquer toute activité physique ; elle permet d'éviter les blessures.

**Êtes-vous capable de faire quelques pompes ainsi qu'une vingtaine de redressement assis ?**

**OUI/NON**

La force et l'endurance musculaire sont nécessaires pour être en forme.

**Pouvez-vous courir pour attraper l'autobus sans être totalement hors d'haleine ?**

**OUI/NON**

Vous devriez être capable de faire un sprint sur une courte distance sans être complètement exténuée. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous n'êtes pas en forme physiquement.

**Votre résultat (comptez le nombre de OUI)**

1-2 : Vous êtes plutôt inactif et n'accordez pas assez d'importance à votre forme physique.

3-4 : Vous êtes active, mais vous auriez intérêt à faire davantage d'exercice.

5 : Vous êtes très active et en grande forme.

**4 Façon d'améliorer votre forme**

- Choisissez une activité qui vous plaît et concentrez-vous sur les sensations de bien-être et d'entrain que vous éprouvez.
- Pratiquez des activités physiques tous les jours, même à petites doses. Chaque minute compte.
- Faites une marche de 10 minutes après chaque repas.
- Pratiquez une activité physique avec une amie. Votre motivation sera renforcée, et votre plaisir, décuplé.

**Quel est votre état de santé général ?**

**Avez-vous un poids santé ?**

**OUI/NON**

Un indice de masse corporelle (IMC) qui se situe entre 18,5 et 24,9 indique un poids santé. On obtient L'IMC en divisant son poids en kilogrammes par sa taille en mètres au carré (kg/m<sup>2</sup>).

**Êtes-vous une non-fumeuse ou avez-vous cessé de fumer depuis plus d'un an ?**

**OUI/NON**

Au Canada, le tabagisme est la principale cause modifiable de morbidité et de décès prématurée. Cette toxicomanie est responsable de 47 600 décès par année.

**Buvez-vous moins de neuf verres d'alcool par semaine ?**

**OUI/NON**

La consommation excessive d'alcool (deux verres ou plus par jour) est néfaste pour la santé.

**Votre tension artérielle est-elle normale ?**

**OUI/NON**

L'hypertension artérielle endommage les vaisseaux sanguins et favorise les maladies cardiovasculaires. Une tension artérielle constamment plus élevée que 140/90mmHg est considérée comme un facteur de risque.

**Votre taux de cholestérol est-il normal ?**

**OUI/NON**

Un taux de cholestérol normal réduit le risque de maladies cardiaques. Demandez à votre médecin de faire vérifier le vôtre.

**Votre résultat (comptez le nombre de OUI)**

1-2 : Votre état de santé général laisse à désirer. Si vous voulez vivre longtemps, faites le point et modifiez vos habitudes de vie.

3-4 : Votre état de santé général est bon, mais vous devez changer certaines habitudes.

5 : Vous prenez soin de votre santé, qui est excellente. Continuez !

**4 Conseils pour améliorer l'état général de votre santé**

- Maintenez un poids santé, car le surpoids est un facteur de risque important d'hypertension artérielle et de diabète.
- Procurez-vous un podomètre afin de vous assurer de faire au moins 10 000 pas chaque jour.
- Visitez votre médecin, votre dentiste et votre optométriste régulièrement. Ces professionnels savent reconnaître les symptômes d'un problème de santé.
- Cessez de fumer.