

LE PLACOTEUX

Juin 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
Calendriers d'activités Juillet et Août 2009.....	p. 3
Mot du comité journal.....	p. 4
Mot de l'équipe de travail.....	p. 4
Sous le thème AVC.....	p. 5
Sous le thème aphasie.....	p. 6
Les aidants naturels.....	p. 8
Conditionnement physique.....	p. 10
Coin santé.....	p. 10
Coin culinaire.....	p. 11
Réflexion.....	p. 12
Inspiration.....	p. 13
C'est bon à savoir.....	p. 14
Anniversaires.....	p. 18
Réponses aux jeux de mars 2009.....	p. 18
Jeux.....	p. 20

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 vous,

Aujourd'hui j'aimerais vous raconter un événement vécu il y a quelques semaines. Il s'agit d'un appel téléphonique.

Banal vous croyez! Oh non.

Cet appel venait d'un membre de l'association. Il voulait simplement échanger avec moi sur les activités offertes aux membres.

J'ai senti dans son discours que son intention n'était pas de juger mais bien de donner son opinion pour améliorer les activités qui sont proposées aux membres.

Comme il me l'a mentionné " tu ne peux pas être partout et de connaître le point de vue des participants ça peut aider à faire des ajustements quand c'est possible."

Je tiens à remercier cette personne, qui se reconnaîtra sûrement, de sa franchise et de ses suggestions.

C'est à partir de vos commentaires et suggestions que nous pourrons améliorer le fonctionnement de l'association.

Laurent

CALENDRIER D'ACTIVITÉS JUILLET ET AOÛT 2009

Pour toutes informations ou suggestions concernant les activités durant cette période; veuillez contacter les bureaux de l'association;
418-723-2345
418-867-5885 poste 180
1-888-302-2282

DU COMITÉ JOURNAL

Bonjour à vous tous,

Nous tenons à vous souhaiter de passer un très bel été et de profiter de cette belle saison. Pensez à vous et faites vous plaisir. Profitez des choses simples de la vie : telle une journée ensoleillée, le sourire d'un passant dans la rue, votre sourire, recevoir et donner des compliments, savoir apprécier les choses simples de la vie. Osez faire de nouvelles choses, vous dépasser...

N'oubliez pas l'outil de votre voix, qui vous appartient. Il est vrai que la saison estivale est à nos portes mais nous devons commencer à penser à préparer l'édition de Septembre 2009. Nous avons toujours besoin de votre collaboration.

Merci une fois de plus, à tous ceux et celles qui nous envoient du matériel pour construire le journal.

La prochaine date de tombée pour le journal de septembre est le 30 juillet 2009.

Continuez à vous impliquer et bonne lecture!

Marie-Eve Caron et Christine Lepage
Pour le comité journal

DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Bonjour à tous,

Comme l'an passé, nous travaillons fort pour vous offrir des activités qui puissent vous plaire pour la période estivale. Notre imagination a ses limites et qui de mieux placés que vous, membres de l'association, pour nous faire part de vos idées, de vos suggestions et voire même de votre aide.

Pensez-y...appelez-nous...et...merci!!!

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

SOUS LE THÈME ACV

Des AVC qui font moins ravages

Dans un avenir assez proche, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) pourraient laisser des séquelles moins graves qu'ils ne le font maintenant grâce aux travaux d'une équipe de chercheurs dont fait partie un professeur de la faculté de médecine de l'Université Laval, Serge Rivest.

Lorsqu'un AVC se produit, certains tissus du cerveau meurent, ce qui représente évidemment une bonne partie des dégâts. Mais pas tous. Le système immunitaire envoie en effet par la suite des cellules chargées de faire le ménage dans ces tissus morts, mais elles le font de façon si agressive qu'elles endommagent souvent les tissus sains environnants.

Dans un article publié sur le site de la revue *Nature Médecin*, M. Rivest et ses collègues de deux universités allemandes ont annoncé avoir identifié un mécanisme naturel par lequel l'organisme tempère les ardeurs des cellules immunitaires. Au cours d'expériences menées sur des souris, les chercheurs ont découvert que les dommages au cerveau trois jours après l'AVC étaient 20% plus étendue chez les rongeurs dépourvus d'un type de cellule nommé Treg que chez les sujets normaux.

« Les cellules Treg sont activées par les réponses immunitaires, mais elles vont surtout moduler l'activité des autres cellules immunitaires (au lieu de s'attaquer directement au problème, explique M. Rivest. (En cas d'AVC), les Treg vont arriver sur place et vont en quelque sorte freiner les autres cellules immunitaires, pour les empêcher qu'elles ne s'emballent. »

Traitement en vue

Cela ne suffit pas toujours en empêcher les « dommages collatéraux », mais il existe déjà des médicaments qui augmentent la production des Treg, la découverte de M. Rivest et consorts pourrait déboucher assez rapidement sur un traitement qui limite les dégâts.

Au sein de l'équipe, le chercheur du CHUL s'est occupé d'identifier les cellules impliquées dans le processus et de déterminer ce qu'elles faisaient dans le cerveau. Ces collègues allemands des universités de Heidelberg et de Mayence ont quant à eux élaboré le modèle d'expérimentation sur la souris.

Source : Le Soleil, samedi 31 janvier 2009

Fourni par : Mme Paulette Vignola

MRC : Rimouski

SOUS LE THÈME APHASIE

SEMAINE QUÉBÉCOISE DE L'APHASIE DU 31 MAI AU 6 JUIN 2009

CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PERSONNE APHASIQUE

Généralement, les proches se sentent démunis face à la personne aphasique. Ils se demandent quoi faire et comment l'aider à communiquer, tout en évitant les attitudes et les situations susceptibles de nuire à la communication.

Il est important de rester naturel dans sa façon d'être et de parler. On doit traiter la personne aphasique en adulte, en évitant de l'infantiliser et de la surprotéger. Il faut aussi faire preuve de patience en lui laissant le temps de trouver ses mots, et prendre le temps de l'écouter pour arriver à saisir ce qu'elle veut dire.

Il ne faut pas tenter de minimiser les difficultés que la personne aphasique rencontre, mais plutôt répondre franchement à ses questions et parler ouvertement de ses inquiétudes tout en maintenant une attitude positive et optimiste.

Quand on discute de ses problèmes en sa présence, on doit être prudent. En effet, si certaines personnes aphasiques comprennent très bien, d'autres ne comprennent que par intermittence, ce qui peut les amener à mal interpréter ce qui a été dit.

Il faut inciter la personne aphasique à ne pas délaissé ses centres d'intérêt et l'encourager à participer à des activités sociales, même celles qui impliquent la communication. On ne doit cependant pas oublier qu'elle se fatigue rapidement et que les rencontres regroupant plusieurs individus peuvent être parfois éprouvantes, surtout les premières fois.

Pour faciliter la communication :

- Encourager toute tentative de communication, même les gestes.
- Quand la personne aphasique ne parvient pas à trouver un mot, lui en suggérer un en tenant compte du contexte.
- Choisir des sujets de conversation appropriés (situation en cours, champs d'intérêts personnels, actualités).
- Dans les cas d'aphasie plus sévère, inviter la personne à décrire verbalement les activités en cours ou même, si elle n'y arrive pas, le faire pour elle.
- Tolérer ses erreurs, l'important étant que son message soit compris. Au besoin, l'aider à les corriger, mais en faisant preuve de tact.
- Utiliser des phrases courtes et simples. Si la personne aphasique ne les comprend pas, formuler la phrase autrement et parler plus lentement sans élever la voix.
- Signaler à la personne aphasique qu'on ne l'a pas comprise malgré ses tentatives de communiquer. Dans un premier temps, essayer de deviner ce qu'elle a dit en observant sa mimique, en tenant compte du contexte et en posant des questions auxquelles elle pourra répondre par « oui » ou « non ». Si cette démarche ne réussit pas, il est important de lui exprimer notre difficulté à comprendre et de lui proposer de reprendre plus tard.

Pour ne pas nuire à la communication.

- Ne pas tenter de tout corriger ni exiger la perfection.
- Ne pas élever la voix inutilement : la personne aphasique n'est pas sourde.
- Ne pas donner beaucoup d'information à la fois ou dans une même phrase.
- Éviter de changer de sujet sans prévenir (ne pas faire du coq-à-l'âne).
- Ne pas s'offusquer de l'utilisation de jurons.
- Ne pas parler à la place de la personne aphasique, sauf en situation d'urgence.
- Ne pas l'interrompre sans raison.

- Éviter de communiquer dans des environnements bruyants (radio, téléviseur, musique forte, foule).

Pour conclure, nous suggérons de mettre en application ces conseils avec diplomatie, selon le type d'aphasie dont la personne est atteinte et selon les situations. Ajoutons qu'il faut respecter les différences individuelles et éviter de comparer les personnes aphasiques entre elles.

Source : Bleau Lafond, Denise et al. (2007). *Vous connaissez une personne aphasique?* La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (Québec) pp 32-33.

LES AIDANTS NATURELS

Une nouvelle génération de proches aidants : Comment pouvons-nous y répondre en ayant toujours une longueur d'avance

Les personnes nées durant les quinze années suivant la Deuxième guerre mondiale se voient de plus en plus confrontés à la réalité d'avoir, dans leur famille, un parent âgé ayant des incapacités, un enfant adulte malade ou un conjoint en perte d'autonomie. Comment ces personnes agissent-elles quand elles sont confrontées à la maladie, à l'incapacité ou à la dépendance d'un parent? Comment vivent-elles la réalité de proche aidant? Comment leurs exigences par rapport au système de santé et de services sociaux influencent-elles la prestation de service?

J'ai participé à une téléconférence jeudi, le 22 janvier 2009. J'ai eu un aperçu des récentes recherches menées par Jean-Pierre Lavoie et Nancy Guberman portant sur les besoins des proches aidants issus de la génération des baby-boomers. L'accent fut mis sur des connaissances pratiques qui peuvent être utilisées pour modifier les pratiques actuelles avec les clients, pour adapter les services existants et informer sur le développement de nouveaux programmes.

Mais qui sont ces deux chercheurs. Nancy Guberman est professeure titulaire de Travail social à l'université du Québec à Montréal et directrice scientifique du centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CSSS Cavendish. Depuis vingt ans, ses recherches portent sur la problématique de l'aide et des soins aux personnes ayant des incapacités et les pratiques et politiques de maintien dans la communauté, et notamment sur les enjeux pour les proches. Elle est auteure et co-auteure de nombreux livres, articles scientifiques et rapports sur ces thèmes.

Quant à Jean-Pierre Lavoie, il est détenteur d'un doctorat en sciences humaines appliquées à l'Université de Montréal, est chercheur au centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du CSSS Cavendish – Centre affilié universitaire, de même que professeur associé à l'École de travail social de l'Université McGill de Montréal. Il est également co-responsable de l'équipe de recherche Vieillissements, Exclusions sociales et Solidarités (VIES). Enfin, il est membre du réseau de recherche en vieillissement du FRSQ. Ses travaux de recherche portent depuis près de vingt ans sur la situation des familles qui prennent soin de parents âgés avec incapacités et sur les politiques, les programmes et les interventions de soutien à ces familles.

Voici quelques besoins de personnes proches aidantes, recueillis lors des récentes recherches :

- Continuer à travailler.
- Avoir plus de services de qualité, plus d'activités dans les centres d'hébergement.
- Devenir partenaire et partie prenante de toutes les décisions prises.
- Avoir plus de temps.
- Avoir plus d'argent.
- Être reconnu financièrement.
- Avoir du soutien psychologique.
- Application de multiservices.
- Avoir plus d'information.
- Avoir des services flexibles, qui s'adaptent à eux, à leurs besoins.
- Beaucoup d'attentes envers les services professionnels.

Voici quelques besoins de personnes travaillant dans les services professionnels, recueillis lors des récentes recherches :

- Beaucoup d'attentes envers les aidants.
- Veulent que les aidants soient plus formés.
- Veulent que les aidants participent plus à la réalisation du plan d'intervention.

Le plus gros problème est la communication et la compréhension. Il faut trouver du temps pour discuter, se parler. Les professionnels doivent changer leur approche envers les aidants, ils doivent être logiques dans leurs propos. Il doit y avoir plus de flexibilité d'une part et d'autre.

Il n'y a pas de modèle idéal pour aider et informer les proches aidants. La souplesse, du temps, de la confiance, faciliter l'accès à l'information, travailler à plusieurs niveaux (multidimensionnel), sont des moyens qui peuvent aider aux deux partis.

À la fin de la téléconférence, monsieur Mark Stolow, du réseau entre-aidants, nous a présenté un modèle de programme qui est sur le point de devenir une ressource importante pour les proches aidants en raison de son utilisation de la technologie, de sa flexibilité et de sa grande facilité d'accès. Ce programme est géré par le CSSS Cavendish, il ne reçoit aucun argent du gouvernement mais l'argent provient de soutien corporatif sous forme de dons. Le réseau entre-aidants existe depuis l'été 2004. C'est confidentiel et gratuit. Ce programme offre du soutien aux proches aidants ainsi que des conférences. Depuis le début de son existence, le réseau entre-aidants a aidé près de 10 000 proches aidants et donné environ 200 conférences. 95% des utilisateurs reviennent chercher des services.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter le Réseau entre-aidants par téléphone au numéro sans frais 1 866 396-2433 ou sur le site Internet www.reseauentraidants.com

Christine Lepage
Intervenante sociale
ACVA-TCC du BSL
Vendredi, le 23 janvier 2009

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le far quoi ?

Le Fartlek est une méthode d'entraînement qui stimule les systèmes énergétiques aérobiques (avec oxygène) et anaérobiques (sans oxygène) en faisant alterner l'intensité et la vitesse des mouvements. Cet exercice a été inventé dans les années 30 par Gosta Holmer, un entraîneur suédois qui voulait améliorer la vitesse et l'endurance de ses coureurs de fond. Depuis, de nombreux entraîneurs ont adapté cette technique pour leurs athlètes. En effet, le fartlek convient à beaucoup d'activités sportives, tel le vélo, la course à pied ou la natation.

Source : 7 jours, 4 juillet 2008

Fourni par : Christine Lepage

MRC : Rivière-du-Loup

COIN SAINTE

Votre armoire à pharmacie est-elle en santé ?

Fièvre, coupure, congestion, douleurs musculaires... C'est toujours lorsqu'on en a besoin qu'on s'aperçoit qu'il n'y a pas ce qu'il nous faut dans l'armoire à pharmacie ou encore que nos produits sont périmés. Selon la Dre Johanne Blais, médecin de famille de l'hôpital Saint-François d'Assise, à Québec, il est important de faire annuellement le grand ménage de cette armoire afin de s'assurer qu'on aura à portée de main les bons produits en cas de besoin. « On rapporte à la pharmacie les médicaments dont la date de péremption est dépassée, et on se réapprovisionne pour être sûr qu'ils seront dans notre pharmacie lorsque cela sera nécessaire. »

Pour pallier les petits bobos familiaux, la Dre Blais suggère d'avoir dans notre armoire à pharmacie les produits suivants :

Un analgésique (à base d'acétaminophène ou d'ibuprophène) pour soulager la douleur ou faire baisser la fièvre. Ex : Tylenol, Advil

Un onguent antibiotique pour prévenir l'infection des coupures, des éraflures, des brûlures légères et autres petits bobos. Ex : Polysporin, Ozonol, Bacitin.

Une solution nasale à base d'eau salée pour soulager les nez bouchés durant la saison des rhumes et de la grippe. Ex : Hydrasense, Salinex.

Un décongestionnant pour atténuer la congestion des sinus. Ex : Sudafed, Sinutab.

Des pansements adhésifs (de différentes tailles et formes) pour protéger les coupures et les égratignures. Ex : Elastoplast, Band-Air.

Source : 7 jours, sept 2008 fournit par : Mme Ghislaine Beaulieu MRC: Matapédia



COIN CULINAIRE

Confiture ou compote riches en fibres :

250 ml (1 tasse)	compote de pomme
250 ml (1 tasse)	céréales All Bran
125 ml (1/2 tasse)	jus de pruneaux

Mélanger les ingrédients et les mettre en purée à l'aide d'un mélangeur électrique.

Garder au réfrigérateur.

Consommer de 30 ml (2 c. à table) à 90 ml (6 c. à table) par jour.

Source : Inconnu

RÉFLEXION

La vie

La vie commence doucement goutte à goutte
Naissant dans les profondeurs d'une voûte.

« Sinueusement », elle façonne et travaille la matière,
S'inspirant d'un céleste plan auquel elle adhère.

Sillonnant, elle s'échappe, jaillit
Chemine en fragiles filets de gazouillis.

Convergeant l'un vers l'autre,
Elle serpente et s'infiltré,

Entre les obstacles et les accalmies,

Elle nourrit ou son chemin poursuit,

Prenant de la vigueur et du mordant,
À mesure que s'écoule le temps.

Elle se regroupe en mugissant et tourbillonnant.
Elle s'élançe vers un bassin toujours plus grand.

Puis à un moment, elle s'élève et s'évapore
Elle délaisse l'enveloppe fluide de son corps,

Sans aucun avis, sans seul remord,
Comme l'océan lui se regorge de ce trésor,

Elle s'enrichit, se fond dans la lumière,
Sans jamais vraiment quitter notre bel univers.

Source : Inconnue

Fourni par : Mme Pauline Ouellet

MRC : Mont-Joli



INSPIRATION

Un tapis vert dans le désert

Êtes-vous en harmonie avec les projets que vous cultivez dans votre vie? Ce que l'on croit être une question de compétence est souvent une simple **question de compatibilité...**

J'ai eu le bonheur, cet été, de découvrir l'Arizona, en endroit qui m'intriguait depuis longtemps. Si cet État américain vous est peut familier, aller passer quelques instant dans un sauna, ce sera comme si vous y étiez. Imaginer le désert, une grande étendue de terre brune et de petits arbustes, le ciel d'un bleu tranchant, les cactus dodus aux épines bien aiguisées, les glaçons qui fondent dans votre verre d'eau avant même que vous ayez le temps de prendre une gorgée. Dans la région de Phoenix, où j'étais, la température dépasse généralement les 40 °C. Les trottoirs sont déserts, les centre commerciaux sont bondés... l'été, le climat prend en otage la vie des résidents.

Il fallait bien une Québécoise en manque de soleil pour explorer la région à pied malgré la chaleur écrasante, alors que la majorité des gens restaient bien au frais dans leur cocon d'air climatisé. Tous les jours, je déambulais sur des rues aux noms exotiques (Jackrabbit, Cactus, Camelback...) dont les moindres détails étaient pour moi d'une belle et douce étrangeté. L'architecture des maisons, les paysages, les variétés de plantes, tout était complètement différent de ce à quoi j'étais habituée. Mais il y a une chose en particulier qui m'a étonnée : voir de grandes étendues de gazon autour de certaines propriétés.

Je n'ai pas vraiment le pouce vert et je ne connais pas le nom latin de l'herbe dont est composé ce tapis vert... mais il y a une chose que je devine facilement : elle n'est certainement pas dans son élément le désert. Faire pousser une pelouse dans une région aride n'est pas plus logique que de planter un cactus sous les tropiques. Je peux seulement m'imaginer les quantités d'eau qu'il faut utiliser pour éviter que ce gazon ne mange de pissenlits par la racine- si vous voyez ce que je veux dire. Il serait tellement plus simple de planter des végétaux indigènes qui couvriraient le sol tout aussi joliment, et beaucoup plus authentiquement. À quoi bon se compliquer la vie et consommer une grande quantité de ressources pour changer une nature qui est et sera toujours plus forte que nous?

Pendant que je marchais, bronçais, suais et réfléchissais, je me disais que cette histoire de gazon et de désert était finalement une belle représentation de ce qui se passe dans nos vies. Il nous arrive tous de faire des choix qui ne sont pas en harmonie avec notre nature profonde, souvent sans même le réaliser... Le résultat? On se demande pourquoi on éprouve tant de difficultés, on se juge incompetent, on ne se croit pas assez motivé... Bref, on a l'impression d'être un mauvais jardinier, alors que c'est le gazon qui n'est tout simplement pas dans son élément. Ce n'est pas une question de compétence, mais de compatibilité. Cultiver ce qui ne convient pas à notre « climat » est exigeant, drainant et très peu valorisant. Manquer de respect à la nature – ou à notre nature – n'est jamais payant.

Source : Inconnue



**RESTAURANT
BISTRO**

Marco Dugas
prés.

Duc inc.

159 Commerciale, Cabano G0L 1E0

RÉSERVATION:	TÉLÉCOPIEUR:
(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

C'EST BON À SAVOIR

Le Chocolat : Quand prévention rime avec passion

Au cours de leur conquête du Mexique au 16^{ème} siècle, les Espagnols observèrent que les Aztèques consommaient de grandes quantités de ce qu'ils appelaient le *xocoalt*, un breuvage très amère fabriqué à partir de fèves de cacao. Sans le savoir, ils venaient de découvrir ce qui allait devenir un véritable objet de passion et de plaisir gastronomique !

Le chocolat noir constitué de 70% de pâte de cacao n'est pas qu'un aliment au goût plaisant, il a également de multiples effets sur la santé. De nombreux travaux ont montré que la pâte de cacao contient des quantités très élevées de certains polyphénols. Les proanthocyanidines, des molécules qui possèdent les propriétés bénéfiques pour la santé. Ces polyphénols sont très semblables à ceux trouvés dans d'autres aliments connus pour leurs effets préventifs contre le cancer, notamment le thé vert, les petits fruits et les oignons ; il est donc probable que ces molécules présentes dans le chocolat provoquent des effets positifs similaires.

D'ailleurs, certaines études récentes réalisées sur des animaux de laboratoire montrent que l'administration d'extrait de pâte de cacao retarde de manières significatives le développement de certains cancers provoqués par des substances cancérigènes. Des recherches plus poussées sont nécessaires pour confirmer les bienfaits du chocolat sur la prévention du cancer mais ces résultats sont très encourageants d'autant plus que la consommation régulière de chocolat ne devrait pas provoquer trop de désagréments aux personnes soucieuses de leur santé ! Il est cependant important de noter que des études précédentes ont prouvé que le lait empêche l'absorption des

polyphénols du chocolat noir, neutralisant du même coup ses bienfaits, Il est donc préférable de toujours consommer le chocolat noir sans boire de lait.

Le chocolat, même noir, est toutefois très riche en calories qu'il faut consommer en modération. Les bienfaits associés au chocolat seront donc plus importants si sa consommation régulière permet de réduire l'apport en sucres divers bourrés en matières grasses, de sucre et sans aucun bénéfice à la santé. Dans le cadre d'un tel régime, il ne fait aucun doute que la consommation quotidienne de 20 grammes de chocolat noir à 70% représente une façon simple, efficace et délicieuse de prévenir le développement de maladies cardiovasculaires et du cancer. Le chocolat noir est donc l'exemple parfait d'un aliment à la fois bon au goût et à la santé.

Truc Chocolat.

Collation sucrée et santé, deux carrées à 70% suffisent à calmer une fringale tout en apportant une bonne dose de polyphénols bénéfiques et encore plus de plaisir.

Le vin quotidien de Mathusalem ?

Le vin rouge est un breuvage très complexe qui contient plusieurs milliers de composés phytochimiques dont le resvératrol, une molécule aux nombreuses propriétés bénéfiques. En effet, cette molécule, qui ne se trouve en quantités appréciables, que dans le vin rouge, possède de multiples actions positives sur le système cardiovasculaire et sur la prévention du cancer.

Les études réalisées jusqu'à présent suggèrent que le resvératrol est l'une des seules molécules d'origine nutritionnelle à pouvoir agir simultanément sur plusieurs étapes essentielles à la croissance des cancers, autant en prévenant l'apparition des cellules cancéreuses qu'en empêchant les cellules cancéreuses déjà présentes d'atteindre un stade mature. Même si la plus part de ces résultats ont été obtenus en laboratoire, il est probable que cet effet anti-cancéreux soit également applicable aux humains, comme en témoigne des études récentes. La clé pour profiter des bienfaits du vin rouge demeure cependant la modération car, à fortes doses, l'alcool est très nocif pour les cellules et augmente considérablement les risques de plusieurs cancers, notamment ceux de la bouche, du foie et du sein.

En plus de ces effets protecteurs contre les maladies du cœur et le développement du cancer, le resvératrol pourraient retarder le vieillissement et aider à préserver les fonctions cérébrales. Le vin rouge, une fontaine de jouvence ? Certainement pas... Le vin rouge est cependant un bon exemple de l'impact majeur que peut avoir ce que nous mangeons, non seulement pour améliorer notre santé au présent mais également pour retarder le vieillissement prématuré et ainsi maximiser le plus longtemps possible notre qualité de vie. En ce sens, la consommation quotidienne d'un verre de vin rouge, jumelée à une alimentation saine, riche en fruits et légumes,

représente une des meilleures combinaisons actuellement connues pour vivre longtemps et en santé.

Les Petits fruits, de grands ennemis du cancer (acide ellagique) :

Bien que les petits fruits soient surtout reconnus pour leur saveur exquise, ils constituent aussi une source exceptionnelle de molécules anticancéreuses très puissantes qui peuvent véritablement contribuer à diminuer les risques de développer plusieurs types de cancer.

L'acide ellagique, qui se trouve en grande quantité dans les framboises et les fraises ainsi que les anthocyanidines, principalement associées aux bleuets, aux myrtilles, sont capables de bloquer sélectivement l'activité d'au moins deux protéines essentielles au développement du cancer (les récepteurs au PDGF et au VEGF), interférant avec la formation de nouveaux vaisseaux sanguins à proximité des tumeurs et les empêchant ainsi d'acquérir l'oxygène et les nutriments essentiels à leur progression. De leur côté, les proanthocyanidines associées aux canneberges et aux bleuets, sont des molécules dotées d'un pouvoir antioxydant hors du commun, et plusieurs études récentes soulignent leur potentiel à interférer avec plusieurs étapes impliquées dans le développement du cancer.

Truc curcuma

Le curcuma a besoin d'être solubilisé dans l'huile pour être absorbé par l'organisme. Si vous désirez l'ajouter à une soupe, faites-le après avoir fait revenir l'oignon et l'ail dans l'huile (avant de le mettre dans le bouillon). N'oubliez pas de toujours ajouter du poivre noir au curcuma : le poivre augmente l'absorption du curcuma de façon importante. On peut aussi ajouter du curcuma dans une vinaigrette (toujours dans l'huile avant d'ajouter le vinaigre ou le jus de citron) ou assaisonner le jus de tomate ou de légumes en incorporant une c. à thé d'huile d'olive dans laquelle on a dissous du curcuma. Bien poivrer le tout et déguster.

Effets bénéfiques et actions thérapeutiques des pro biotiques chez les humains.

EFFETS BÉNÉFIQUES	ACTIONS THÉRAPEUTIQUES
Maintien de la flore intestinale	Prévention des infections urogénitales
Renforcement du système immunitaire	Réduction de la constipation
Réduction de l'intolérance au lactose	Protection contre <i>la turista</i>
Réduction du cholestérol	Prévention de la diarrhée infantile
Activité antichrèse	Prévention de la diarrhée causée par les antibiotiques
Valeur nutritive des aliments améliorée.	Prévention de l'hypercholestérolémie
	Prévention contre le cancer du côlon et de la vessie
	Prévention de l'ostéoporose.

Source : Belliveau, Richard et Gingras, Denis (2006). Cuisiner avec les aliments contre le cancer, Édition trécaré. Montréal. Page 88-99-110-111-116-117.



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

ANNIVERSAIRES

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

<u>Juillet</u>	<u>Août</u>	<u>Septembre</u>
1 ^{er} Maurice Savard 2 Mario Desrosiers 4 Alain Garon 21 Bertrand Tardif 21 France Doucet 21 Madeleine Doucet 21 Paul-André Beaulé 26 Annick Desrosiers	4 Chantale Bélanger 7 Yvette Fillion 17 Francis Lemieux 21 Guylaine Castonguay 25 Martin Côté 30 Roger D'Astous 30 Benoît Héroux	5 René Imbeault 9 Gaston Ouellet 12 Georges-Henri Gendron 17 Micheline St-Laurent 18 Daniel Lévesque 20 Éliud Doucet 21 Janine Ouellet 23 Laurent Gobeil 25 Édith Ruest 25 Diane Chouinard 26 Jimmy Caron 27 Bianca Truchon 29 Denise Dubé 29 Charlotte B. Desjardins

JEUX

Voici les réponses des jeux qui se trouvaient dans l'édition de mars 2009

VRAI OU FAUX

1. Faire la sieste est bon pour le cœur ?

Vrai. Une nouvelle étude élaborée, menée en Grèce auprès de 24 000 personnes qui sont adeptes de la sieste, vient de démontrer qu'une courte sieste d'une trentaine de minutes chaque jour pourrait contribuer à protéger le cœur et les vaisseaux sanguins, et diminuer ainsi les risques de mortalité liée à des troubles cardiovasculaires de 37%. Par contre, il semble qu'en Espagne le gouvernement pense plutôt le contraire, puisqu'il tente d'éliminer cette coutume ancestrale, croyant que celle-ci réduit trop le temps de travail et qu'elle diminue la croissance de l'économie du pays !

2. Le blanc d'œuf est plus difficile à digérer que le jaune ?

Faux. C'est plutôt le contraire. Le blanc d'œuf se digère mieux par les sucs gastriques que le jaune. Il contient une grande proportion d'eau (87%), de l'albumine et une protéine appelée ovalbumine. C'est dans le jaune d'œuf que se trouvent le cholestérol et les lipides.

3. Le gaz est inodore ?

Vrai. Eh oui ! Alors, quelle est cette odeur si désagréable qu'on reconnaît infailliblement quand il y a une fuite de gaz ? Le gaz que nous utilisons pour le barbecue, notamment, est bel et bien inodore et incolore au départ. Cependant, pour éviter les risques d'accident, les fabricants y ajoutent du mercaptan ou de l'éthanthiol, un produit à forte odeur de soufre. La prochaine fois que vous sentirez une odeur de gaz, jouez l'érudit et dites tout bonnement : Tiens, ça sent le mercaptan !

4. Quand tu fais ton jogging, si tu ne peux pas parler et courir en même temps, c'est que tu cours trop vite ?

Vrai. La durée et l'effort fourni pendant le jogging doivent être établis en fonction de nos capacités. Un jogging devrait être fait idéalement pendant un minimum de 40 minutes. Par contre, si l'on se sent trop essoufflé, il est bon d'alterner la marche rapide et le jogging pour ne pas trop fatiguer le corps au début de notre entraînement.

5. 35% des parents jouent à des jeux vidéo ?

Vrai. Plus amusant encore, selon la *Entertainment Software Association*, il semble que la moyenne d'âge des joueurs soit de 33 ans et que ces adultes en auraient fait leur passe-temps depuis au moins l'âge de 12 ans. Autre fait encourageant, 80% de ces parents s'adonneraient fréquemment à ces jeux avec leurs enfants.

6. Le mal des transports est dû à un problème de digestion ?

Faux. Le mal des transports, appelé cinétose ou naupathie, qui incommoder certaines personnes à l'occasion de voyages en voiture, en train, en bateau ou en avion, est plutôt dû à la stimulation inhabituelle de l'appareil vestibulaire, le centre de l'équilibre localisé dans l'oreille interne. Celui-ci est constitué du vestibule qui, habituellement, fournit l'information à un individu sur sa position dans l'espace. Chez certaines personnes, les déplacements syncopés poussent l'appareil vestibulaire à transmettre des informations contradictoires au cerveau, ce qui provoque des troubles de l'équilibre, des vertiges, des maux de cœur et des étourdissements. Le mal des transports peut aussi être provoqué par

l'incapacité du cerveau à intégrer des données divergentes, l'appareil vestibulaire percevant les changements de direction et les accélérations que les yeux ne voient pas. Lorsque les renseignements fournis par les sens sont en contradiction avec ceux qui sont rapportés par l'oreille interne, ces malaises peuvent donc apparaître.

JEUX

SUDOKU

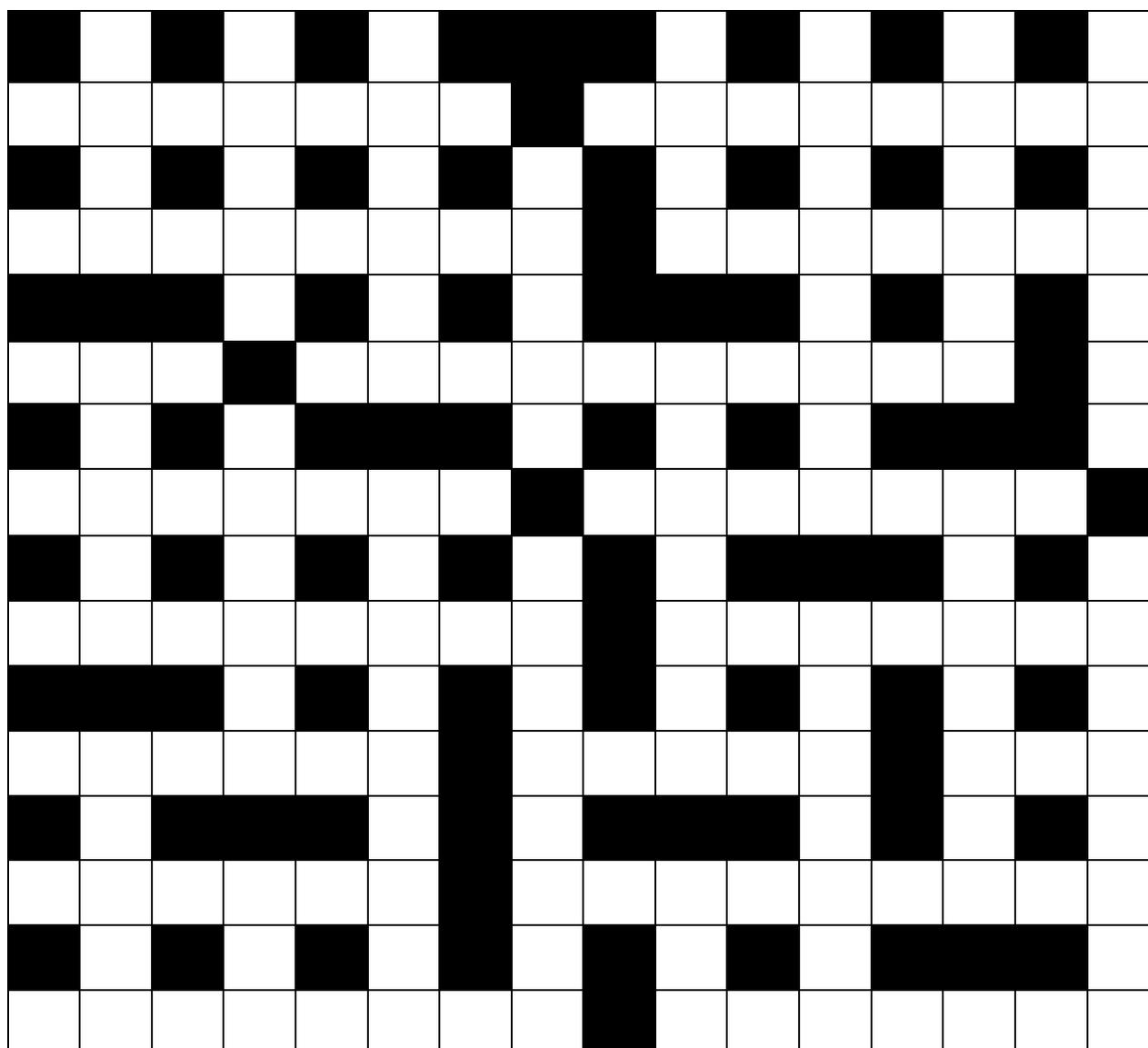
Placez un chiffre de un à neuf dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte de neuf cases délimitée par un trait gras doivent contenir tous les chiffres de un à neuf. Chaque chiffre doit apparaître une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte de neuf cases.

4								7
1				4				3
		2	5		1	4		
		8		1	4	6		
	4		2		3			
		3	8	6		2		
		1	9		8	3		
7				2				1
8								2

ENTRECROISÉS

Les mots suivants entrent dans la grille. Inscrivez le plus long en premier; rayez les mots à mesure que vous les placez.

3	5	errant	échidné	Disciple
dol	abord	hold-up	emblème	indéfini
née	clerc	sauter	erronée	plumetis
thé	élude		hachoir	vendange
tri	rendu	7	mamours	
	robin	abyssal		9
		auditif	8	épigraphe
4	6	censeur	adultère	pantoufle
film	agonie	collage	dégénéré	10
hôte	apeuré	ébarbée	diplopie	réadmettre



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 822, boul. Ste-Anne, suite 111, Rimouski
26, rue Joly, Rivière-du-

Loup



SALON DE QUILLES TÈMIS

- 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