

Décembre 2009

Journal de l'association des personnes **A**ccidentées **C**érébro**V**asculaires, **A**phasiques  
et **T**raumatisées **C**ranio- **C**érébrales **du Bas Saint-L** Laurent



## L'OUTIL DE VOTRE VOIX

### SOMMAIRE

Mot du coordonnateur.....	2
Sous le thème AVC.....	3
Mot de l'équipe.....	4
Sous le thème TCC.....	4
Sous le thème aphasie.....	5
Transport collectif Rimouski .....	7
Réflexion.....	8
Témoignages recherchés.....	9
Coin culinaire + conditionnement.....	10
Coin santé + anniversaires.....	11
Témoignage.....	12
Anniversaires.....	13
Les aidants naturels.....	14
Blague + Avis.....	15



822, boul. Sainte-Anne, Rimouski

est heureux de contribuer à cette édition  
du PLACOTEUX

**ACVA - TCC du BSL**

**418- 723- 2345 Riki**

**418- 867- 5885 ext.180 RDL**

**1-888 -302- 2282 Sans frais**



Visiter le nouveau site de l'association à ;

<http://www.acvatcc.com/>



### **MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :**

NICOLE PELLETIER,  
PRÉSIDENTE, (RIMOUSKI-  
NEIGETE)

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

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

Pour une organisation comme pour tout être humain nous pouvons dire;

*Aujourd'hui nous sommes,  
Demain nous serons,  
Et un jour nous ne serons plus.*

En attendant préparons notre demain.

Nous sommes ce que nous sommes, avec ce que nous avons, il en est de même pour l'association.

Nous serons ce que nous serons et ce que nous désirons vraiment devenir dans la mesure où nous nous en donnons les moyens avec ce que nous avons aujourd'hui et ce que nous sommes aujourd'hui, il en est de même pour votre association.

Connaissez-vous des gens qui sont devenus ce qu'ils désiraient devenir sans s'y impliquer personnellement?

Connaissez-vous une organisation qui a réussi sans que tous ses membres s'y impliquent avec ce qu'ils ont et ce qu'ils sont?

Que pensez-vous de cette maxime;

***Aujourd'hui nous sommes,  
Demain nous serons mieux,  
Et un jour nous serons +.***



*Laurent Dubé, coordonnateur*

## Sous le thème AVC

### En avez-vous assez d'être fatigué?

Les victimes d'un AVC se plaignent souvent de fatigue. Au début, les raisons sont évidentes : leur corps est en train de guérir, les exercices quotidiens de réadaptation et de réapprentissage demandent beaucoup d'énergie et la personne doit faire face aux questions émotionnelles liées à sa maladie.

Il survient des difficultés lorsque la fatigue dure des mois, voire des années. Lorsque les victimes se sentent toujours fatiguées, elles consacrent moins d'efforts à leur réadaptation et elles abandonnent leurs loisirs et leur vie sociale.

#### Trouvez la cause

Si vous avez subi un AVC et que vous désirez lutter contre la fatigue, vous devez d'abord déterminer pourquoi vous vous sentez fatigué. Il existe trois raisons possibles :

1) Il se peut que vous ayez autant d'énergie qu'auparavant, mais que vous la canalisez différemment. Après un AVC, il faut plus d'énergie pour effectuer des activités de base comme marcher, parler, se souvenir de quelque chose et résoudre des problèmes.

2) Vous produisez peut-être moins d'énergie. Un manque de sommeil ou d'exercice, une mauvaise alimentation, une respiration incorrecte, la consommation de drogues ou d'alcool et même le manque d'enthousiasme à l'égard de la vie diminuent tous le niveau d'énergie d'une personne.

3) Ce n'est peut-être pas de la fatigue que vous ressentez. C'est peut-être de la crainte, de la confusion, un manque de motivation, de l'ennui, de la déprime... Vous en avez peut-être assez de vos exercices ou vous avez peut-être besoin d'un répit, tout simplement.

#### Gestion de votre énergie

Consultez votre médecin avant tout, pour déterminer si votre fatigue a une cause sous-jacente. S'il vous trouve en bonne santé, essayez certaines des suggestions suivantes :

1) Planifiez et établissez vos priorités. Faites-vous un « horaire » et respectez-le cinq ou six jours par semaine. La routine exige moins d'efforts que la planification de chaque journée. Les jours où vous ressentez de la fatigue, concentrez-vous sur les activités qui vous semblent les plus importantes.

2) Utilisez des « aides ». Dressez une liste des choses à faire pour éviter d'avoir à vous creuser la tête. Servez-vous d'une canne ou d'un fauteuil roulant si marcher vous épuise. Vous pourriez garder sur vous une carte expliquant brièvement comment votre AVC vous a affecté et montrer cette carte à d'autres lorsque vous vous sentez fatigué ou pressé par le temps.

3) Faites la sieste, si cela ne vous empêche pas de dormir la nuit.

4) Soyez actif. Le fait de bouger peut vous aider lorsque vous êtes fatigué de penser et l'exercice régulier vous donnera de l'énergie.

5) Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

6) Ne gaspillez pas d'énergie à des choses que vous ne pouvez pas changer.

Ce qui importe le plus, c'est de renouveler votre enthousiasme à l'égard de la vie. Faites des choses que vous aimez, tous les jours. Agissez spontanément. Mesurez votre progrès selon vos victoires personnelles et servez-vous de votre regain d'énergie pour en célébrer chaque étape.

*Tiré de la revue Infoline AVC no.8*



Marie-France Thériault et associés, vos pharmaciens

**FAMILIPRIX**

822, boul. Sainte-Anne Rimouski  
sont heureux de contribuer à cette édition du PLACOTEUX

**MOT**  
**DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL**

Bonjour à tous,

Décembre est à nos portes, déjà. Une année difficile mais qui se termine sur une belle note. L'équipe de travail se solidifie tout doucement, apportant fraîcheur et nouveauté.

Qui dit décembre, dit le temps des FÊTES!!! Cela dit, il faut se préparer à célébrer avec les amis, la parenté et aussi entre vous, les membres de l'ACVA-TCC du BSL. Nous vous avons préparé une belle activité régionale qui revient à tous les ans, c'est-à-dire, le dîner régional de Noël, qui aura lieu le 12 décembre 2009 à Rimouski. **Il est très important de confirmer votre présence au plus tard le 4 décembre à 16h30.**

Il est important de noter que nos bureaux seront fermés durant la période des fêtes, soit du 20 décembre 2009 au 3 janvier 2010. Dès le 4 janvier 2010, nous serons de retour pour vous.

Nous vous laissons sur cette pensée, mais ne faites pas pareil pour la grippe...

***Le bonheur peut être contagieux.  
N'hésitez donc pas à le transmettre.***

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

**Sous le thème TCC**

La situation de la victime d'un traumatisme cranio-cérébral

À moins d'avoir été soi-même victime d'un traumatisme cranio-cérébral, il est impossible de se faire une idée exacte de ce que cela peut représenter.

Les contacts avec une personne qui a subi un tel traumatisme peuvent parfois devenir difficiles, provoquant de la fatigue, de la frustration ou même de la colère. Il suffit alors de penser que l'expérience est probablement encore plus pénible pour la personne accidentée elle-même.

La victime d'un traumatisme cranio-cérébral vit l'une des expériences humaines les plus déroutantes qui soient. Souvent, en plus de la perte de l'intégrité physique, la personne doit aussi faire le deuil de son intégrité psychique. C'est dans une période de confusion mentale, avec un niveau de conscience diminué, une mémoire et un jugement déficients que la personne tente de comprendre ce qui lui arrive. Elle se sent perdue, angoissée, déprimée. Elle peut avoir l'impression que tout est à recommencer, elle ne sait plus rien faire comme avant et elle peut se demander s'il ne vaudrait pas mieux mourir.

Contrôlant difficilement ses émotions, la personne se perçoit comme inutile, se retrouvant parfois dans des situations difficiles où elle ne sait plus comment réagir. Parfois en colère, parfois craintive ou repliée sur elle-même, la personne ne se reconnaît plus, un peu comme si elle avait perdu son identité. Dans les cas graves, la victime d'un traumatisme cranio-cérébral devra « renaître », repartir à zéro, réapprendre à faire les moindres gestes de la vie quotidienne.

***Suite page suivante.....***

**VOTRE ENTREPRISE PEUT SOUTENIR NOTRE ASSOCIATION  
EN ACHETANT UN ESPACE PUBLICITAIRE DANS LE PLACOTEUX.  
UN INVESTISSEMENT GÉNÉRATEUR DE CAPITAL DE \$YMPATHIE.**

## Sous le thème TCC suite...

Le fait de devoir compter sur l'aide de tous et chacun n'est pas facile à accepter non plus, particulièrement pour un adolescent ou un jeune adulte qui avait déjà fait beaucoup pour acquérir son autonomie et son indépendance avant l'accident.

Il ne faut pas se surprendre alors que la personne qui a subi un traumatisme cranio-cérébral réagisse parfois avec intolérance. Il peut être frustrant d'être obligé de se surpasser constamment pour accomplir des choses si faciles à réaliser auparavant.

Même si la situation de cette personne est pénible, cela ne signifie pas qu'il faille tolérer tous ses écarts. Il faut tenter d'instaurer un climat de vie ni trop permissif, ni trop restrictif, mais plutôt calqué sur ce qui se passe dans une vie dite « normale », sans oublier les limites réelles de votre proche.

Tiré de la brochure : Pour mieux comprendre et aider, le traumatisme cranio-cérébral. Société de l'Assurance Automobile du Québec.

## RAPPEL

Afin de protéger l'environnement et réduire des frais pour envois postaux, nous serons heureux de vous faire parvenir Le Placoteux par courriel si vous nous fournissez votre adresse électronique.

De cette façon vous pourriez recevoir votre journal quelques jours plus tôt.

Merci de votre compréhension

L'équipe

.....



Cette entreprise de chez nous collabore également à cette édition du Placoteux  
Merci

## Sous le thème Aphasie

### Le rôle de la musique dans la récupération des paroles de chansons

Par : Amélie Racette

Tiré du site internet de l'AQPA ([www.aphasie.qc.ca](http://www.aphasie.qc.ca))

Nous sommes heureux de vous présenter un suivi du projet en question : un article faisant le résumé des conclusions tirées de l'étude du Dre Racette sur la musique et l'aphasie.

L'étude démontre que, lorsque des chansons sont apprises sans support externe, le fait d'entendre les mots chantés ou de chanter les mots ne garantit pas un meilleur rappel ou une meilleure répétition du texte. Ces résultats suggèrent que la musique n'aide ni la mémoire, ni la production verbale et constituent une preuve supplémentaire que la musique et le langage

sont représentés séparément dans la mémoire, et ce, même dans le cas de chansons, où paroles et mélodie sont apprises simultanément. Cette conclusion se base sur l'étude de la production du chant. On remarque l'indépendance des composantes verbales et musicales au moment de l'apprentissage d'une nouvelle chanson mais aussi au moment de la production de chansons familières, où paroles et mélodie ont été maintes fois répétées ensemble. Même alors, paroles et mélodie ne semblent pas avoir été assimilées sous un code unique, soit la parole chantée. Si tel était le cas, elles seraient difficilement dissociables.

C'est lorsque les patients aphasiques peuvent produire les mots à l'unisson que le chant est bénéfique. La production à l'unisson est fréquemment utilisée dans la phase initiale des thérapies en orthophonie mais aussi comme structure externe à la parole chez les bègues. L'avantage du chant à l'unisson sur la parole à l'unisson peut s'expliquer de plusieurs façons.



La possibilité de synchroniser sa production avec celle d'une autre personne a permis aux patients présentant les aphasies les plus sévères de réduire considérablement leur débit en chantant. Alors qu'ils ne ralentissaient leur production que de 15% en chantant seul, elle l'était d'environ 40% à l'unisson. Une production synchronisée peut donc obliger des patients aphasiques sévères à ralentir leur débit, ce qui se traduit à la fois par une meilleure maîtrise de leur motricité et une meilleure planification phonétique. L'aide du chant n'est pas simplement due au ralentissement provoqué. Si c'était le cas, tout procédé externe permettant de ralentir le débit devrait améliorer la production des aphasiques. Or, la relation entre le débit et la proportion de mots intelligibles n'est pas simple. Il n'existe pas de lien direct entre la durée moyenne des syllabes produites et le pourcentage de mots correctement produits. Cette relation est même inexistante chez les patients présentant des aphasies plus modérées, bien que ceux-ci puissent aussi bénéficier du chant. L'utilisation d'un métronome pour ralentir la vitesse de production ne serait donc pas garante d'une amélioration de la communication.

La participation à une chorale semble toutefois un bon moyen de produire plus de mots adéquatement. Par contre, le transfert de cette amélioration dans la vie de tous les jours se révèle chose difficile. La structure offerte par le chant faciliterait la synchronisation et diminuerait les efforts de planification chez les patients aphasiques. De plus, l'envie de chanter en chœur fait de la chorale une activité sociale de choix à la suite d'un accident. Les patients éprouvant des difficultés à s'exprimer ont effectivement tendance à s'isoler. La musique devient une façon de retrouver la compagnie d'autrui et facilite ainsi la communication.

La musique comporte d'autres bienfaits non négligeables. Ainsi, le chant diminue le nombre d'hésitation lors du rappel de mots chez des non-musiciens. La musique peut aussi donner aux personnes aphasiques l'envie de pratiquer un texte à produire et ainsi améliorer à long terme leur apprentissage. L'avantage de la musique n'est donc pas strictement verbal mais aussi motivationnel. Il serait intéressant d'entraîner à plus long terme la personne afin d'observer l'évolution de l'association entre parole et mélodie. On sait aussi que la musique augmente le bien-être et stimule l'attention.

Des questions demeurent quant aux apports différentiels de la voie mélodique et de la voie temporelle qui forment la musique, la localisation des paroles et des mélodies de chansons et l'utilisation possible d'un Karaoké, où l'on entend la musique sans les paroles (qui sont le plus souvent écrites). Automatiser l'analyse de la production, que ce soit celle portant sur la fluidité de l'articulation, l'intelligibilité des mots ou la justesse des notes, faciliterait l'étude de la production. Toutefois, l'oreille humaine bien que subjective, demeure fiable pour juger des deux derniers points.

Cette thèse a grandement contribué à l'étude des différents outils et approches utilisés dans l'aide d'une population aphasique diverse. Nos résultats, négatifs en grande partie, viennent ébranler la croyance fortement ancrée dans la société selon laquelle la musique peut être mise au service du langage. L'apport de cette étude, c'est de démontrer que, aussi bien chez les personnes sans antécédents neurologiques que chez des personnes dont la production du langage est atteinte, la musique ne fait pas de miracles!



*Et*



**LABORATOIRE ORTHOPÉDIQUE**

*Sont aussi des collaborateurs de cette édition du Placoteux*

## **Transport collectif et adapté MRC Rimouski-Neigette**

Depuis le 1<sup>ier</sup> septembre 2009, il y a du nouveau au niveau du transport dans la MRC de Rimouski-Neigette.

Il s'agit d'un transport en commun (pour toutes personnes) et d'un transport adapté (pour les personnes admissibles selon la politique du ministère du Transport du Québec). Deux autobus de 40 passagers seront accessibles sur deux circuits pour assurer le transport en commun sur l'ensemble des municipalités.

Le service est offert 5 jours sur 7, dans la MRC de Rimouski-Neigette, soit du lundi au vendredi, et ce 52 semaines par année.

Il en coûte 5 \$ par déplacement, payable directement au conducteur ou 45 \$ pour 10 billets en vente dans les municipalités ou à la MRC (1 billet par embarquement).

Le circuit sud partira d'Esprit-Saint à 6h30 et à 12h15 et empruntera la route 232 et fera des arrêts à La Trinité-des-Monts et à Saint-Narcisse pour se diriger par la suite à Rimouski à différents points de service en passant par le district de Sainte-Blandine. Les citoyens de Saint-Marcellin auront à leur disposition à 7h et à 12h45, un minibus de six places qui se rendra au coin de la route 232 et du Chemin Duchénier à Saint-Narcisse et effectueront un transfert dans l'autobus de 40 passagers en provenance d'Esprit-Saint. Le retour à Esprit-Saint est prévu à 12h15 et à 18h15 et pour Saint-Marcellin, à 11h10 et à 17h15

L'autobus qui sera affecté sur le circuit ouest partira de Saint-Fabien à 6h50 et à 12h et fera des arrêts à Saint-Eugène-de-Ladrière, à Saint-valérien et à bic pour se diriger à son tour aux différents points de desserte à Rimouski. Le retour à Saint-Fabien est prévu à 11h45 et à 18h.

Pour avoir de plus amples renseignements sur ce nouveau système de transport collectif et adapté :

Information pour le transport collectif : (418) 724-5154 poste 210

Réservation pour le transport adapté : (418)724-0101

Site internet : [www.mrcrimouskineigette.qc.ca](http://www.mrcrimouskineigette.qc.ca)

Ou à nos bureaux : (418) 723-2345 ou 1888 302-2282

Source : Transport collectif et adapté, MRC Rimouski-Neigette

## **Saviez-vous que???**

### **Des épices bonnes pour la santé**

#### **Épicier sa santé, c'est possible!**

Les épices que l'on ajoute à nos mets font bien plus qu'ajouter du goût! Elles apportent avec elles tout un bagage de vertus pour notre santé. Voici de bonnes idées pour en profiter!

#### **Les épices en 5 points**

-Les épices sont issues de plusieurs parties de plantes. Il peut s'agir des racines, de l'écorce, des feuilles, des bourgeons, des baies, des noix ou des graines.

-Les épices se présentent en grains, en graines, en pâtes, en poudres, seules ou mélangées.

-Les épices proviennent surtout de l'Orient ou de l'Asie, mais aussi de l'Afrique et de l'Amérique.

-Parmi les premières épices grandement appréciées dans l'Antiquité, on retrouve la cannelle, le clou de girofle, la muscade, le poivre et le gingembre.

-L'emploi d'épices permet de diminuer la quantité de sel dans une recette. Le goût, c'est autre chose avec des épices!

#### **Les propriétés des épices**

Depuis des temps immémoriaux, on prête des vertus médicinales aux épices. Il est intéressant de voir les liens entre une épice et son effet sur le corps humain. Mais attention, avant d'utiliser une épice à des fins médicinales, consultez un professionnel de la santé.

#### **Aneth**

L'aneth est riche en magnésium, en fer, en calcium et en vitamine C. Ses feuilles facilitent la digestion. Ses graines calment le hoquet et, mâché, l'aneth rafraîchit l'haleine!

#### **Cannelle**

La cannelle, qui a des propriétés antioxydantes importantes, est aussi reconnue pour ses effets antispasmodiques et astringents. Elle prévient les gaz tout en stimulant l'appétit, c'est un bon allié de l'estomac. En usage externe, elle est considérée comme antiseptique et tonique. En usage interne, on l'utilise contre la grippe, la fièvre, la diarrhée et la fatigue. De plus, son ajout à un dessert permet de diminuer la quantité de sucre sans altérer le bon goût!

#### **Chili**

Celui qu'on appelle aussi piment de Cayenne est en fait un piment fort qui contient de la vitamine A et C et est un antiseptique.

Suite page suivante..

Saviez-vous que? La suite....

### **Clou de girofle**

Les nombreuses propriétés antiseptiques, analgésiques et anti-inflammatoires du clou de girofle sont reconnues depuis longtemps. On l'utilise, en autres, pour contrer la mauvaise haleine et prévenir les infections dentaires. Il contient de l'eugénol, couramment employé dans des sirops, des pastilles et des dentifrices.

### **Coriandre**

La coriandre, riche en vitamine A, développe l'appétit et combat la fatigue et les spasmes. Tant ses feuilles que ses graines renferment des antioxydants. De plus, la coriandre est une excellente source de vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine. Une infusion de graines de coriandre avant un repas permet une meilleure digestion.

### **Cumin**

Cette épice remplie de vitamines et de minéraux est un antidote efficace contre la fatigue et certaines allergies. On l'utilise aussi contre les maux de ventre.

### **Curcuma**

Le curcuma contient du fer et du manganèse et peut être utilisé en huile de massage, en crème et en lotion faciale. Comme il contient des antioxydants, il stimule le système immunitaire, agit sur certains problèmes de peau et sur le fonctionnement du foie.

### **Gingembre**

Le gingembre est recommandé pour la circulation sanguine, mais il est aussi antispasmodique et sédatif. On l'utilise, en autres, pour lutter contre le mal de mer.

### **Paprika**

Le paprika est le végétal le plus riche en vitamine C. Il est considéré comme un antifatigue et un anti-stress qui excite l'appétit.

### **Poivre**

Une chance qu'on aime bien le poivre! Ses vertus sont nombreuses : stimule l'appétit, empêche les nausées, soulages les rages de dents et facilite la digestion!

### **Safran**

Le safran a des propriétés sédatives, antiseptiques et aphrodisiaques. Il permet de baisser la tension artérielle et stimule la respiration. À forte dose, le safran est dangereux.

Source : [www.Sympatico.msn.ca](http://www.Sympatico.msn.ca)

Tiré de La Jasette APIA

## **RÉFLEXION**

### **LA VOIE**

Rendu au milieu de ma vie,  
J'ai cherché à savoir, à quoi ça sert la vie.  
J'ai cherché dans les sports et les voyages,  
J'ai cherché dans la politique et les performances,  
J'ai cherché dans les religions et dans les livres,  
J'ai cherché dans le travail et le luxe,  
J'ai même cherché des façons de chercher.

Un beau jour, j'ai trouvé sans chercher.  
J'avais cherché trop loin, à l'extérieur, dans les autres.  
J'avais cherché l'impossible pour m'apercevoir  
Qu'il n'y avait rien à trouver.  
On le possède tous à l'intérieur de nous.

Maintenant que je sais que la vie est faite  
De petits et de grands moments présents.  
Maintenant que je sais qu'il faut se détacher  
Pour aimer plus fort.  
Maintenant que je sais que le passé ne m'apporte rien.

Maintenant que je sais que le futur me fait parfois  
Souffrir d'angoisse et d'insécurité.  
Maintenant que je sais qu'on n'a pas besoin  
De voyager dans l'astral pour être heureux sur cette terre.  
Maintenant que je sais que la bonté et la simplicité  
Sont essentielles et que pour rendre les autres heureux,  
Je dois l'être d'abord.

Maintenant que je sais  
Qu'on peut aider les autres  
Surtout par l'exemple et le rayonnement.  
Maintenant que je sais que l'acceptation est un gage de  
bonheur  
Et que la nature est mon meilleur maître.  
Maintenant que je sais : la réponse vient  
Du même endroit que la question.  
Maintenant que je sais que je vis,  
Alors maintenant, je vis tout simplement...

*Marcel Gagnon  
Les Éditions du Grand Rassemblement  
Texte fourni par M. Réjean St-Pierre*

**Pourquoi ne pas devenir collaborateur  
du Placoteux en y insérant  
votre carte d'affaire...**



# TÉMOIGNAGES RECHERCHÉS

Bonjour à tous!

Nous aurions besoin de votre contribution pour réaliser un recueil de témoignages.

Nous aimerions avoir vos impressions sur ce que l'ACVA-TCC du BSL vous a apporté depuis que vous êtes membres de l'association.

Voici quelques questions qui pourraient vous inspirer. En répondant sur la base de ces questions il sera plus facile pour nous d'en faire une compilation.

Vous pourrez nous faire parvenir votre témoignage par courriel, par la poste ou par l'intermédiaire des intervenantes lors d'activités.

Merci de votre précieuse collaboration!

L'équipe de travail

➤ Votre nom : \_\_\_\_\_

*Notez que votre nom, si vous désirez le mentionner, est souhaité uniquement pour vérifier notre compréhension de votre témoignage au cas ou.*

➤ Depuis combien de temps êtes vous membre : \_\_\_\_\_

➤ Êtes vous membre en tant que :

Traumatisé Cranio-Cérébral       Aphasique       Sympathisant

Accidenté Vasculaire Cérébral       Proche-Aidant

➤ Quel service offert par l'ACVA-TCC du BSL répond le plus à vos besoins?

➤ Quel est pour vous le plus grand bénéfice à être membre de l'ACVA-TCC du BSL ?

➤ Votre témoignage ou commentaires :

## Coin culinaire

### Saumon, sauce au vinaigre balsamique et à l'orange

Donne 4 portions

4 filets de saumon sans la peau (environ 125g/4 oz chacun)  
Pincée de sel et de poivre fraîchement moulu  
3 c. à thé margarine molle, non hydrogénée, divisée  
¾ tasse jus d'orange  
¼ tasse vinaigre balsamique  
2 c. table oignon haché finement  
2 c. thé chacune des fines herbes suivantes, hachées grossièrement : persil, basilic, menthe

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F). Saler et poivrer le saumon.
2. Dans une grande poêle anti-adhésive, faire fondre 2 c. à thé de margarine à feu moyen-vif (mettre la troisième c. à thé de côté). Y faire cuire les filets de saumon pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Les mettre dans un plat à l'épreuve de la chaleur et les faire griller pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Essuyer la poêle avec un essuie-tout, puis y mettre le jus d'orange, le vinaigre balsamique et l'oignon. Amener à ébullition et faire bouillir pendant 2 minutes pour permettre à la sauce d'épaissir légèrement.
5. retirer du feu et y faire fondre la dernière c. à thé de margarine. Incorporer les fines herbes.
6. Poivrer au goût. Napper le saumon de sauce et servir immédiatement.

Article tiré de la revue *Infoligne AVC*, numéro 21  
Source : *Au goût du cœur de la femme d'aujourd'hui*, une publication rendue possible grâce à un don de Becel.

## Conditionnement physique

### Connaissez-vous la marche nordique???

Il s'agit d'un sport relativement nouveau chez nous, qui se pratique avec des bâtons. On s'en sert pour favoriser la propulsion, un peu comme on fait en ski de fond.

Issue de la Finlande, cette marche athlétique fait travailler tous les principaux groupes musculaires du corps, ce qui en fait un exercice beaucoup plus efficace que la marche conventionnelle. Ses bienfaits sont nombreux : amélioration du système cardiovasculaire, remise en forme progressive, perte de poids et tonification des muscles. Cette activité présente également l'avantage d'imposer moins de stress aux articulations grâce aux bâtons. C'est un sport qui se pratique en plein air, presque partout (dans les parcs, en ville, à la montagne, en forêt...), hiver comme été. Pour en savoir plus : Chinook Aventure (1888 599-0999 ou [www.marchechinook.com](http://www.marchechinook.com)), Marche Nordik Québec (514 773-7103 ou [www.marchenordique.ca](http://www.marchenordique.ca)), Fédération québécoise de la marche (1 866 252-2065 ou [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)).

Article fourni par Mme Ghislaine Beaulieu  
Tiré de la revue 7 jours

### Des nouvelles...

Je m'appelle Andrée Joubert et je suis la toute dernière intervenante sociale arrivée à l'ACVA-TCC du BSL. Originaire de la région, je suis de retour après une absence de plusieurs années. J'ai cheminé en Ontario dans plusieurs domaines, dont le système scolaire et les services communautaires.

Depuis le début du mois de septembre, j'apprends tranquillement à vous connaître et à reconnaître qui demeure où...

Parce qu'il m'arrive encore souvent de mélanger les différentes MRC!!! Continuez à être patients... j'y arriverai!!

Je suis contente d'être ici, dans notre très belle région et nos superbes montagnes. Je suis heureuse d'être avec vous et d'apprendre par vous.

En terminant, je tiens à vous remercier pour votre accueil chaleureux... Vous m'avez aidé à me faire sentir chez moi.

I am looking forward to journey with you.

Andrée

## Coin santé

### L'eau

**L'eau est essentielle à la vie. Notre organisme est en effet constitué de 70% à 80% d'eau (cette proportion varie selon l'âge de l'individu). Elle est ainsi un aliment essentiel à notre bonne santé et doit être apportée de façon abondante toute la journée.**

L'apport hydrique total quotidien doit être en moyenne de 1 ml par kilocalorie ingérée. Il devra être majoré en cas d'activité physique ou de forte chaleur. L'eau doit au moins représenter 1 litre à 1,5 litre de cet apport. Il est complété par la consommation de produits qui apportent aussi de l'eau, comme les fruits et les légumes.

L'apport en eau doit être régulier sur l'ensemble de la journée et non pas uniquement lorsque nous avons soif, puisque la sensation de soif est un signe tardif de déshydratation. En plus de l'apport en liquide, l'eau va permettre de fournir à l'organisme des sels minéraux.

#### **Des eaux bien différentes**

En fait, il n'existe pas une eau, mais des eaux bien différentes, dont les caractéristiques sont définies par des critères très stricts.

L'eau du robinet provient généralement d'une rivière ou d'une nappe phréatique. Elle subit toute une série de traitements physiques, biologiques et chimiques avant de sortir de nos robinets. L'eau est un produit de première nécessité dont la salubrité pour la santé humaine est garantie par de nombreux contrôles quotidiens. L'eau du robinet est un produit sain et de bonne qualité. La composition minérale de l'eau du robinet peut varier d'une région à une autre et d'une ville à l'autre.

Les eaux de sources sont des eaux issues de sources souterraines qui sont bactériologiquement et chimiquement saines. Qu'elles soient plates ou gazeuses, elles sont embouteillées sans subir de traitement purificateur puisqu'elles sont saines à la sortie de la source.

Les eaux minérales sont, tout comme les eaux de sources, issues de sources souterraines qui sont bactériologiquement et chimiquement saines. Elles ne subissent aucun traitement et sont embouteillées à la source. Leur composition en minéraux et oligo-éléments est constante et elles ont été reconnues d'intérêt public pour la santé humaine. Certaines sont très riches en minéraux, alors que d'autres au contraire, le sont beaucoup moins (comme Evian). Quant aux eaux pétillantes, elles sont d'une façon générale très riches en dioxyde de carbone, en bicarbonate et pour certaines en sodium.

Dr Thibault Layat [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr), tiré du journal « Le lotus », de l'association des handicapés adultes de la Côte-Nord.

## Anniversaires

DÉCEMBRE 2009	JANVIER 2010	FÉVRIER 2010
8 Gaétan Pineault	2 Éline Malenfant	2 Lara St-Pierre
12 Micheline Tremblay	8 Almas Côté	4 Claire Lévesques
12 Huguette B. Turcotte	9 Isabelle Synnott	8 Linda Corbin
19 Louis-Philippe D'Astous	15 Dominique Morin	10 Josée Giroux
24 Édith Fontaine	19 Linda Côté	11 Francine Desjardins
27 Fabien Raymond	21 Viola Court	21 Vic Turcotte
28 Line St-Pierre	22 Stéphane St-Pierre	22 Philippe Beaulieu
30 Diane Paradis	23 Michel Fillion	24 Germain Rioux
	23 Rolland Bergeron	25 Pauline Ouellet
	25 Pierrette Dion	26 Danielle Doucet
	25 Steeve Michaud	28 Alexis St-Pierre

## TÉMOIGNAGE

Une promesse est une promesse...

Depuis une quinzaine d'années, j'avais deux passions : l'animation en 3D et l'écriture de romans. Remarquez qu'à l'époque, j'appelais ça plutôt mes projets d'écriture car aucun de mes écrits n'avait été publié et je ne voyais pas le jour où je prendrais le temps de les présenter à un éditeur.

Une grande partie de mes animations 3D demeuraient des projets personnels et il en était de même de mes histoires que je révisais continuellement dans mon programme Microsoft Word. J'avais déjà l'équivalent de trois romans de terminés lorsqu'en février 2007, mon univers bascula.

Il devait être 21h05, un vendredi soir. Je venais tout juste de quitter mon poste de travail contenant mes programmes de graphisme afin de me rendre à mon deuxième ordinateur réservé principalement au traitement de texte lorsque je ressentis un engourdissement dans ma jambe droite. Sur le coup, je n'y fis pas très attention. J'avais la mauvaise habitude de me croiser les jambes en travaillant sur mon clavier. J'ai donc interprété ce fourmillement comme étant un engourdissement passager. C'est quand j'ai atteint mon deuxième ordinateur et que j'ai voulu saisir la souris que j'ai compris que tout n'allait pas pour le mieux.

Ma conjointe Lison appela le 9-1-1. En moins de vingt-cinq minutes, je me retrouvais étendu sur un lit du service d'urgence. Je pouvais encore bouger mon bras et ma jambe droite, mais le verdict demeurerait sans appel. J'étais victime d'un accident vasculaire cérébral mieux connu sous le vocable AVC. Vers 23h00, on me transféra sur un étage sans me donner plus de précisions sur mon état. Selon les médecins, il faudrait patienter deux à trois jours avant de pouvoir évaluer l'étendu des dommages.

En peu de temps, je m'endormis, mais je n'eus pas à attendre trois jours pour connaître mon état. Vers une heure du matin, je me réveillai et c'est là que j'ai compris que la partie était terminée... et je n'étais pas le gagnant du match. Ma jambe et mon bras droit ne répondaient plus à aucune demande. On m'aurait dit qu'ils appartenaient à mon voisin de chambre que j'en n'aurais pas été surpris.

Là, en pleine nuit, dans le noir et seul, je peux vous dire qu'on se pose de sérieuses questions. Après cinquante ans d'activités où j'avais toujours utilisé tous mes membres, voilà que la moitié de mon corps m'abandonnait. À quoi ressembleraient les prochaines années de ma vie? Je n'en avais sincèrement aucune idée. Tout ce que je savais, c'est qu'elle ne serait jamais plus ce qu'elle avait été. J'ai fermé les yeux. Inutile de broyer du noir, demain, les médecins en auraient plus à me dire.

Vers les 4h00, un infirmier est passé. Il a dû me réveiller. Il m'a demandé :

- Bonjour, monsieur. Vous savez où vous êtes?
- À la Ronde, répondis-je sans ouvrir les yeux. Là, y'a eu un silence. Avant de faire paniquer l'infirmier, j'ai ajouté :
- Au quatrième étage et je m'appelle Michel Fréchette.

Rassuré, l'infirmier quitta la chambre. Je dois avouer que ma réplique m'a également rassurée. Pas la seconde, mais la première. Je me suis dit que si j'étais toujours capable de déconner à 4h00 du matin, j'étais encore loin de sombrer dans la dépression. De plus, il n'était vraiment pas dans mes intentions de rester collé à ce lit. Il fallait que ça bouge et que ça bouge vite.

Dès le lendemain, on a commencé à me parler de physiothérapie. On m'a expliqué que plus tôt commencerait la réadaptation et plus j'avais des chances de récupérer. On était samedi et la physio ne commencerait que le mercredi suivant. Quatre jours à attendre... un peu long. La fenêtre de ma chambre donnait sur le stationnement. Lorsque le dimanche en fin d'après-midi, Lison m'a quitté, j'ai décidé de la saluer à la fenêtre. La porte de ma chambre tant partiellement fermée, je me suis risqué à descendre de mon lit. Descendre, c'est vite dit. Après un nombre incalculable de contorsions, j'étais enfin debout accroché aux barreaux de mon lit. Bon, maintenant, il fallait étudier l'itinéraire. Les barreaux de mon lit, ceux de mon voisin, les poignées de porte des deux vestiaires. Je n'avais aucun contrôle sur ma jambe droite, mais curieusement, elle était loin d'être une nouille trop cuite. Elle me supportait le temps de glisser ma jambe gauche un peu plus en avant, puis elle n'avait pas le choix de suivre. De barreaux en poignée de porte et de poignée de porte en barreaux, j'ai atteint la fenêtre et j'ai vu Lison marcher dans le stationnement.

Restait le retour. Quatre mètres à parcourir jusqu'à mon lit en répétant les mêmes acrobaties. J'ai pris quelques minutes de repos, mais la distance à parcourir ne m'impressionnait plus. Je savais maintenant que ce n'était pas un AVC qui allait me couper mon autonomie. Dans la semaine suivante, on m'a proposé un séjour à Mont-Joli afin de suivre un programme intensif. Devinez ma réponse.

Dès mon arrivée au 2 Nord, on m'a demandé quelles étaient mes attentes. J'ai répondu :

– Conduire ma voiture et pouvoir me servir de mes ordinateurs.

Naturellement, on ne pouvait pas me faire de promesses sur les résultats de ma réadaptation et à mes yeux, cela n'avait aucune importance. « Je » m'étais fait la promesse et c'était ce qui comptait.

Ainsi commença trois long mois d'une série d'exercices pas toujours évidents à réaliser.

Les fameux cônes verts! Là, cela devint du sérieux. Yvonne, mon ergothérapeute plaça devant moi une grande planche où étaient gravés profondément trente-et-un cercles. Elle me donna ensuite, un premier cône de plastique de dix centimètres de haut et me demanda de le placer dans un des cercles. Durant les cinq premières minutes, le cône allait dans toutes les directions au-dessus de la table, sauf vis-à-vis les cercles. Après vingt-cinq minutes et un demi-litre de sueur, les sept cônes étaient enfin sur la planche. Encore heureux qu'Yvonne n'ait pas identifié de cercles en particulier!

Au cours des semaines, les exercices variaient, mais on en revenait toujours aux fameux cônes verts. Je vous ai bien dit qu'il y avait trente-et-un cercles sur la planche? Eh bien, figurez-vous qu'Yvonne avait trente-et-un cônes en réserve. Après le vingt-sixième cône, j'étais détrempé.

– Je crois que c'est assez pour aujourd'hui, monsieur Fréchette, me dit Yvonne.

– Pis les cinq derniers? Ils vont prendre leur place comme les autres, répondis-je.

Depuis le temps, Yvonne avait appris à me connaître. Quitte à y passer l'avant-midi jusqu'au dîner, les foutus cônes allaient trouver leur place dans les foutus cercles. Et c'était comme ça pour tous les exercices. Dans ma tête, le 2 Nord de Mont-Joli, ce n'était pas une colonie de vacances et j'avais une promesse à tenir.

Il faut que je vous parle de la mésaventure du verre

d'eau. Dans un verre de plastique, on avait mis un centimètre d'eau que je devais tenter de boire. Croyez-le ou non, il est possible de prendre une douche avec un centimètre d'eau au fond d'un verre. J'étais un peu comme le Frankenstein, dans une publicité télé, qui se plantait une barre de chocolat dans le front. On aurait pu dire qu'il y avait comme un manque de coordination entre ma main et ma bouche.

Après chaque exercice demandant un effet soutenu, on faisait une pause et on me proposait un verre d'eau.

Naturellement, je le prenais toujours avec ma main gauche et tout se passait bien. Un jour, j'ai prétexté une certaine fatigue et j'ai demandé un verre d'eau, à mon ergothérapeute. Cette fois, le verre était plein. J'ai simplement dit à Yvonne :

– Vous avez le choix de reculer de cinq pieds ou d'aller chercher votre imperméable, annonçais-je en tendant ma main droite vers le verre.

Yvonne sourit et recula d'un mètre. J'ai pris le verre délicatement et je l'ai bu.

Ce qu'Yvonne ignorait, c'est que depuis trois semaines, je me pratiquais tous les soirs devant le miroir de la salle de toilette de ma chambre. Cela aussi faisait partie de ma promesse.

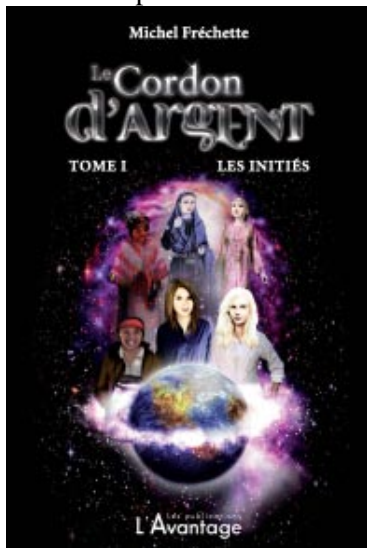
Je passais mes semaines à Mont-Joli, mais je revenais à la maison la fin de semaine. Chez moi, mon principal exercice d'ergothérapie était de laver la vaisselle. Inutile de vous dire que les premières fois où j'ai lavé une assiette, il y avait pratiquement plus d'eau sur le comptoir de la cuisine que dans l'évier. Mais ça, c'était la partie facile. Ramasser avec la main droite, le manche d'une fourchette de quatre millimètres de large et de deux millimètres d'épaisseur, là ça c'est du sport.

Ce qui m'amène à l'ordinateur. Naturellement, la souris était passée du côté gauche du clavier, mais tout n'était pas réglé pour autant. Avez-vous une idée d'un nombre d'opérations nécessitant d'activer un bouton de la souris tout en pressant une touche du clavier? Et pour les majuscules, on fait quoi ?

La première fois que j'ai eu besoin d'un « A » majuscule, mon majeur de la main droite a recherché la touche « shift ». Il est passé au-dessus du Ctrl, du Alt-Car, du e accent aigu et du Suppr. Comme résultat, j'ai sauté une ligne. Bon d'accord, je me suis amélioré depuis sinon, vous ne seriez pas entrain de lire ce texte.



Au tout début de ce témoignage, je vous ai dit que j'avais déjà l'équivalent de trois romans de terminés quand j'ai été victime d'un AVC. Au moment où vous me lisez, le premier et peut-être le deuxième et troisième tome sont déjà en librairie. Mais pour le tome IV, je fais quoi ? Je laisse tomber ? Pas question ! Depuis mon AVC, j'ai écrit le tome IV qui fait 275 pages en format Word simple interligne. J'ai terminé le V et j'en suis présentement au tome VI. Si voulez plus de détails, allez consulter le [www.cordondargent.com](http://www.cordondargent.com). Vous verrez, je ne vous raconte pas des histoires.



Tout ça pour vous dire qu'il faut avoir une tête de cochon si on veut s'en sortir. Je suis bien conscient que les séquelles d'un AVC varient énormément d'une victime à l'autre. J'en ai été mainte fois témoin durant mon séjour à Mont-Joli. Certaines personnes demeureront très hypothéquées. Elles perdront toute autonomie et demanderont des soins très particuliers. Mais j'aimerais dire à tous les autres de ne pas baisser les bras, surtout celui qui ne veut plus rien savoir de vous et qui pointe plus souvent qu'à son tour vers le sol. La vie ne s'arrête pas nécessairement après un AVC. Ne vous limitez pas à ce que vous croyez pouvoir faire. Les thérapeutes font 50 % du travail. Le reste se passe entre vos deux oreilles. Fixez-vous des objectifs et n'hésitez pas à essayer de les dépasser.

Souvenez-vous? Quand je suis arrivé au 2 Nord, j'avais énoncé mes deux objectifs. Lors de ma dernière journée à Mont-Joli, je suis reparti seul au volant de ma voiture. Et pour ce qui a trait à l'ordinateur, je crois que la réponse est évidente.

Michel Fréchette



### AIDANTS NATURELS

Les activités réservées aux aidants naturels ont repris en octobre dernier. La première activité visait à s'assurer que les activités offertes répondaient aux besoins de ces membres en fonction des ressources de l'association.

Les intervenantes ont donc ciblé 43 personnes pour assister à une rencontre d'échange sur ce sujet. 38 personnes ont été rejointes et 12 ont participé aux rencontres qui se sont tenues à Rimouski et à Rivière du Loup.

Le besoin commun exprimé par les aidants pourrait se résumer ainsi; Se rencontrer entre nous pour échanger de façon informelle sur différentes thématiques entourant le vécu des aidants. La présence d'une intervenante est souhaitée à ces rencontres et des thèmes plus précis pourront éventuellement faire l'objet d'autres rencontres.

### **N.B. :** Pour les prochaines parutions

Envoyez-nous vos textes afin que nous puissions les soumettre au comité journal :

► soit en l'envoyant par Internet  
([acvatcc@globetrotter.net](mailto:acvatcc@globetrotter.net)),

► soit par la poste, ou en l'apportant à l'ACVA-TCC  
822, boul. Ste-Anne, suite 111,  
Rimouski G5M 1J5  
Ou au ; 26, rue Joly, Rivière-du-Loup G5R 3H2



### 5 questions essentielles à se poser avant de donner sa réponse

#### 1. Est-ce qu'il y a une demande clairement formulée?

Exemple : « Viens-tu prendre une marche? » C'est une demande claire. « Il fait beau dehors, ça serait le fun d'aller marcher. » C'est l'opinion de la personne qui parle. Elle informe qu'elle aurait du plaisir à marcher. Il n'y a pas de demande dans cette déclaration.

#### 2. Q'est-ce qu'on attend de moi au juste?

Clarifier la compréhension de la demande, les attentes de l'autre. Aller chercher toutes les informations pour pouvoir prendre une décision éclairée, le temps qu'on vous donne pour le faire, le budget, etc.

#### 3. Ai-je la compétence nécessaire pour aider réellement dans cette situation, dans ces circonstances?

Exemple : on vous demande pour une corvée de peinture et vous n'avez jamais peinturé au rouleau. Vous risquez alors de faire vos premiers apprentissages, faire des erreurs, décevoir et vous décevoir.

#### 4. Ai-je vraiment la disponibilité pour faire ce que l'on me demande?

Avez-vous le temps, l'énergie nécessaire? Y a-t-il urgence, danger de mort? Quelles sont vos priorités?

#### 5. Ai-je le goût d'aider cette personne?

Vivez-vous un sentiment de justice de réciprocité avec cette personne ou avez-vous l'impression d'être abusée par elle? Si c'est une personne qui demande beaucoup mais que lorsque vous avez besoin d'aide à votre tour, elle se défille toujours, ne vous remercie jamais, vous manque de respect, est-ce vraiment utile de vivre cette injustice, ce ressentiment ou même cette peine?



Un fermier reçoit la visite d'un inspecteur de la Commission des normes du travail soupçonnant qu'il ne rémunérerait pas ses employés convenablement...

"J'aurais besoin d'une liste de vos employés, ainsi que le montant de leur paie" demande l'inspecteur.

Ben, ya mon bras drouette qui travaille icitte depuis trois ans.  
Lui y fa 200 piasses par semaine pis yé logé et nourri.

J'ai un deuxième helper qui fa la mécanique su lé machines depuis quasiment deux ans.  
Y fa 175 piasses par semaine pis lui aussi yé logé pis nourri.

Pis ya le tarla. Lui y travaille 18 heures par jour pis y fa 90% du travail sua ferme.  
Y fa 10 piasse par semaine, y paye sa chambre pis sa nourriture.  
J'y achète une bouteille de Scotch toute lé samedi souères.  
Pis dé fois y couche avec ma femme.

"Votre tarla, comme vous dites, c'est à lui que j'aimerais parler" demande l'inspecteur.

Et le fermier de répondre:  
Vous l'avez drette devant vous !!!

*De Rejean St-Pierre, Rimouski*

## AVIS

Prenez note que les services de l'association s'adressent aux membres de l'association. Il est maintenant temps de renouveler votre carte de membre pour 2010. Pour ce faire vous devez obligatoirement compléter la fiche nommée; **ACVA-TCC DU BSL Demande de carte de membre** et ce même si vous l'avez complétée l'an dernier.