



# LE PLACOTEUX




Décembre 2010

Journal de l'association des personnes Accidentées Cérébro Vasculaires, Aphasiques et Traumatisées Cranio-Cérébrales du Bas Saint-Laurent



## L'OUTIL DE VOTRE VOIX

### SOMMAIRE

Chronique du c.a .....	2
Sous le thème TCC .....	3
Coin Santé .....	4
Sous le thème Aphasie .....	5
Aidants naturels .....	6
Départs et arrivées .....	7
Note de l'équipe aux aidants .....	8
De nouvelles intervenantes .....	8-9
Sous le thème AVC .....	10
Coin culinaire et anniversaires.....	11
Jeux .....	12
Réflexion  .....	13

#### Le Centre de Santé du Littoral

- Clinique Médicale du Phare
- Pharmacie Thériault Vallée et ass
- Clinique Physio-Ergo Sylvain Trudel
- Ortho-services
- Maréa Café
- Salle Vidéo-Conférence
- ACVA-TCC DU BSL

822 Boulevard Sainte-Anne  
Rimouski



**[www.acvatcc.com](http://www.acvatcc.com)**

.....A C V A - T C C D U B S L 4 1 8 - 7 2 3 - 2 3 4 5.....

## **Chronique du conseil d'administration**

Tel que demandé lors de l'assemblée générale de juin 2010, nous vous informerons par cette chronique des principaux sujets traités lors des rencontres du conseil d'administration.

La première rencontre suivant l'assemblée générale s'est tenue le 15 septembre dernier. Elle a débuté par la signature de l'engagement des administrateurs face au code de conduite des administrateurs de l'association.

Le comité exécutif, à qui le conseil d'administration demande de suivre les opérations courantes de l'association et la gestion du personnel a été formé de; Nicole Pelletier : présidente, Marc-André Gauvin : vice-président et de Diane Chouinard : secrétaire-trésorière.

Comme nous le faisons à toutes les rencontres, nous avons effectué le suivi de l'évolution de la situation financière et discuté de notre implication aux regroupements provinciaux soient; le Regroupement des Associations de Personnes Aphasiques du Québec (RAPAQ ) et le Regroupement des Associations de Personnes Traumatisées Cranio-Cérébrales du Québec (RAPTCCQ).

Nous avons formé un comité pour élaborer un plan d'action pour souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire. Vous serez informé des résultats.

Mais le point qui est le plus chaud reste les services aux membres. Comme nous vous l'avons mentionné lors de l'assemblée générale annuelle, le conseil d'administration a été contraint à couper des services pour une certaine catégorie de nos membres des régions du Kamouraska et Les Basques.

Nous avons du prendre cette décision car la subvention que nous verse l'Agence de la Santé et des Services Sociaux du Bas St-Laurent (ASSS) ne nous permet pas d'offrir nos services aux 8 MRC de notre territoire. Le conseil d'administration a fait et continue de faire des représentations auprès de l'ASSS pour qu'elle corrige cette situation.

*Paulette Vignola, pour le conseil d'administration*

### MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :



NICOLE PELLETIER, PRÉSIDENTE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

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

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

CHRISTIANE TURCOTTE, ADMINISTRATRICE, (MATANE)

PAULETTE VIGNOLA, ADMINISTRATRICE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

HÉLÈNE PELLETIER, ADMINISTRATRICE (RIMOUSKI-NEIGETTE)

## **SOUS LE THÈME TCC**

### **Les effets sont encore présents après 30 ans**

Les effets des commotions cérébrales subies par les jeunes adultes en pratiquant des sports sont encore présents après plus de 30 ans et altèrent la cognition et les fonctions motrices.

Une étude publiée dans la revue scientifique *Brain* montre que les anciens athlètes n'ayant subi qu'une ou deux commotions cérébrales lorsqu'ils étaient de jeunes adultes ont une capacité d'attention et une mémoire inférieures à celles d'athlètes n'ayant jamais subi de commotion. Et ce, plus de 30 ans plus tard.

Les anciens athlètes ayant subi leur dernière commotion cérébrale sportive plus de 30 ans auparavant ont aussi montré des réactions retardées et atténuées de manière importante en présence de stimuli imprévisibles, ainsi que des mouvements ralentis de manière significative.

«À la lumière de ces résultats, on considère comme évident que les athlètes doivent être mieux informés des effets à long terme sur les processus mentaux et physiques des commotions cérébrales à répétition subies en pratiquant des sports, afin qu'ils soient plus à même d'évaluer les risques liés à un retour au jeu», souligne Louis De Beaumont, étudiant au doctorat au Centre de recherche en neuropsychologie et cognition du département de psychologie de l'Université de Montréal, qui a mené l'étude.

#### *Tous d'anciens athlètes*

Les chercheurs ont comparé 19 anciens athlètes en bonne santé ayant subi des commotions cérébrales plus de 30 ans auparavant à 21 autres qui n'avaient jamais subi de commotion cérébrale.

Les participants étaient d'anciens athlètes de niveau universitaire âgés de 50 à 60 ans encore en bonne condition physique, en bonne santé et faisant encore de l'activité physique au moins trois fois par semaine. Ils ont répondu à des questionnaires portant sur leur état de santé général et sur leurs antécédents en matière de commotions cérébrales. Les processus mentaux et physiques des participants ont été évalués au moyen d'un mini-examen de l'état mental (attention, mémoire immédiate, langage, etc.), de tests neuropsychologiques (altération de la mémoire, capacité d'attention, etc.) et de tests avec stimulation magnétique transcrânienne mesurant la réaction du cerveau à un stimulus externe.

Sources: [Catherine Crépeau Université de Montréal](#)  
(De Beaumont L, Théoret H, Mongeon D, Messier J, Leclerc S, Tremblay Ellemberg D, Lassonde M.  
“[Brain function decline in healthy retired athletes who sustained their last sports concussion in early adulthood.](#)” *Brain*, 28 janvier 2009).



**RESTAURANT BISTRO**

Marco Dugas  
prés.

**Duc inc.**

159 Commerciale, Cabano G0L 1E0

RÉSERVATION: (418) 854-3437	TÉLÉCOPIEUR: (418) 854-1897
--------------------------------	--------------------------------

Salle de banquets  
Salles à manger  
Bistro-Bar

MENU DU JOUR  
(lundi au vendredi)

DÉJEUNER  
dès 5h30

TABLE D'HÔTE

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



**«Mon coeur est saturé de plaisir quand j'ai du pain et de l'eau.» Épicure**

## L'eau

### Source de vie et de santé

On n'insistera jamais assez sur l'importance et la nécessité de boire de l'eau en grande quantité chaque jour.

### Pourquoi boire de l'eau?

#### **Parmi ses nombreux rôles, l'eau...**

- ...maintient le volume de sang et de liquide lymphatique essentiel au système immunitaire.
- ...régule la température du corps.
- ...aide à une bonne hydratation de la peau ainsi qu'à une bonne lubrification des articulations.
- ...contribue à une meilleure digestion et à un transit intestinal efficace.
- ...produit la salive nous permettant de mieux absorber les aliments.
- ...transporte les nutriments, les vitamines, les oligoéléments et les minéraux nécessaires à notre bonne santé.
- ...accélère l'élimination des déchets alimentaires non utilisés par le corps.
- ...augmente l'activité neurologique du cerveau.

### Les besoins en eau varient selon les circonstances.

Nous éliminons en moyenne près de 2L d'eau par jour. Cette perte provient principalement de l'urine, de la transpiration, des selles et de la respiration.

#### **Elle augmente considérablement dans les situations suivantes :**

- Par temps chaud et humide
- Pendant une activité physique aérobique
- Durant l'Allaitement
- Dans les cas de fièvre ou de maladie

### Le saviez-vous?

Chaque Canadien utilise de 350 à 400L d'eau par jour, soit deux fois plus qu'un Européen. Cette eau lui sert pour le lavage des vêtements, de la vaisselle et des voitures, pour les douches et les bains, le nettoyage de la maison, les toilettes (20L par chasse d'eau actionnée). Très peu d'eau est utilisée pour la consommation, soit de 2 à 3L par jour.

### Les aînés, plus à risque

Avec le temps, plusieurs hormones agissant sur la sensation de soif deviennent moins efficaces et perturbent le réflexe de boire. Conséquence : on oublie tout simplement de bien s'hydrater. De plus, certains médicaments, comme les diurétiques et les laxatifs, entraînent une augmentation des pertes d'eau. Conclusion : il est impératif de boire régulièrement, surtout lorsqu'on est plus âgé.

#### **Des symptômes à surveiller**

- Soif intense avec sécheresse de la bouche et de la langue

- Faible quantité d'urine
- Maux de tête persistants
- Crampes musculaires
- Sécheresse oculaire
- Agitation ou apathie

Les aliments les plus riches en eau sont...  
**...les légumes, les fruits et les produits laitiers.**

- Salade verte, épinards, courgettes, concombres, tomates, chou frisé, jus de légumes faible en sodium.
- Oranges, fraises, pommes, melon, raisins
- Lait, yogourt, kéfir, fromage cottage

Source : [www.tvhebdo.com](http://www.tvhebdo.com)



## **SOUS LE THÈME APHASIE**

### **Aphasie : Savez-vous que...**

L'apparition du langage oral est estimée à 2 millions d'années.

L'apparition du langage écrit date à peine de 4000 ans.

Le développement de l'enfant suit la même séquence: lecture et écriture sont acquises plusieurs années après que l'enfant ait maîtrisé le langage oral.

C'est en 1861 que l'identification des régions du cerveau impliquant le langage est découverte avec les travaux du chirurgien français Paul Broca.

On estime à plus de 200 000 le nombre de personnes aphasiques en France.

Il y a 4 000 nouveaux cas d'aphasie par année au Québec.

Il existe 14 associations autonomes de personnes aphasiques au Québec.

Source ; <http://alexis.vinceneux.free.fr/index.html> Vous y retrouverez aussi des jeux et des exercices à faire avec l'entourage en plus d'obtenir une tonne d'information sur le sujet.



## LES AIDANTS NATURELS

### Le survivant et son aidant naturel : partenaires pour une vie saine

#### L'exercice

L'exercice favorise le bien-être et peut améliorer la qualité de vie des survivants d'un AVC en fortifiant les muscles et en améliorant la mobilité. Chaque survivant d'un AVC aura un programme d'exercice personnalisé selon son incapacité. Vous pouvez faire équipe avec la personne que vous soignez et faire ensemble vos exercices respectifs. Le Guide d'activité physique canadien recommande que les adultes fassent de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour. Vous pouvez les accumuler par périodes d'au moins dix minutes à la fois.

#### Suggestions d'exercices pour les aidants naturels :

Marchez sur place pendant trois à cinq minutes, puis faites les exercices suivants, à raison de dix à quinze fois chacun au début, ne répétez qu'à quelques reprises, puis augmentez graduellement.

1. Tracez lentement de grands cercles avec vos bras afin d'étirer le haut du corps.
2. Debout près d'une table, pliez légèrement les genoux.
3. En position assise, dépliez les genoux. Faites ensuite pivoter vos chevilles de haut en bas afin d'étirer les muscles des jambes.
4. Asseyez-vous, puis levez-vous.
5. En position debout, tenez-vous sur les orteils, puis relâchez.
6. Appuyé sur une table, faites des élévations latérales avec vos jambes.
7. Gardez-vous en équilibre sur une jambe (en vous assurant d'un appui au besoin).
8. Tapez la pointe du pied. Promenez le pied vers l'avant, le côté et l'arrière savant de revenir à la position initiale. Répétez avec l'autre pied.
9. Marchez dans la pièce, dans le couloir ou ailleurs.



#### Détendez-vous l'esprit

Des périodes de relaxation fréquentes aident les survivants d'un AVC et leurs aidants naturels à mieux faire face aux défis associés au rétablissement après un ACV. La relaxation contribue par ailleurs à réduire la douleur et la spasticité.

La respiration profonde est l'une des techniques de relaxation les plus élémentaires. Notre corps réagit au stress par une respiration rapide et superficielle. Le fait de respirer lentement et profondément l'aide plutôt à "désamorcer" la réaction au stress et à "activer" la réaction à la détente.

Essayez ce qui suit en compagnie de l'être cher :

1. Respirez d'abord normalement, mais portez une attention particulière au parcours que suit l'air entrant et en sortant de votre corps.

2. Après quelques respirations de la sorte, respirez un peu plus profondément en allongeant les respirations et les expirations.
3. Respirez lentement et profondément. Imaginez les tensions que chassent votre corps et votre esprit lorsque vous expirez. Remarquez le sentiment de calme et de relaxation que vous procure l'expiration. Continuez ces respirations profondes pendant encore quelques minutes.

## L'alimentation

La qualité de l'alimentation influence grandement l'état physique et émotionnel. "Une saine alimentation peut accélérer le processus de rétablissement après un ACV, et fournit aux aidants naturels l'énergie dont ils ont besoin pour s'occuper de leurs proches", explique la diététiste Cara Rosenbloom.

"Le régime idéal se veut faible en sel, en gras saturés et en gras trans, et riche en légumes, en fruits, en grains entiers et en protéines maigres (comme le poisson). Le Guide alimentaire canadien contient des directives sur une saine alimentation", rappelle Mme Rosenbloom. On peut trouver le guide sur le Web en tapant son titre dans n'importe quel moteur de recherche. On peut aussi en obtenir un exemplaire en appelant le 1-800-O-Canada (1-800-622-6232). Il renferme une mine de renseignements, depuis des idées de recettes faciles et rapides et des suggestions sur les portions selon l'âge, jusqu'à des conseils sur l'épicerie et la planification des repas.



## Trucs pour manger sainement

1. Planifiez vos repas à l'avance.
2. Lisez attentivement les étiquettes des aliments.
3. Essayez de consommer moins de 1500 mg de sodium par jour.
4. Consommez 2 à 3 cuillérées à table d'huiles insaturées ou de margarine molle non hydrogénée par jour. Consultez le site [www.healthyfats.ca](http://www.healthyfats.ca)
5. Un diététiste sera en mesure de vous donner d'autres conseils précieux. Votre médecin peut vous en recommander un ou encore vous pouvez visiter le site [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Source : Guide de l'aidant naturel sur le rétablissement après un ACV. christi

## DÉPARTS ET ARRIVÉES

Cette petite notice est pour vous informer que nous avons appris avec tristesse le décès de monsieur Eddy Hins, membre fondateur de l'association, de même que le décès de madame Françoise Pelletier, membre de la Mitis.

Nos sincères condoléances à tous les membres touchés de près ou de loin par ces départs.

Bienvenue à nos nouveaux membres :

Émilien Castonguay (Mitis), Jean-Pierre Dubé (Témiscouata) et Richard Pichette (Témiscouata)!

## **NOTE DE L'ÉQUIPE AUX MEMBRES - AIDANTS**

Au cours des dernières semaines, nous avons communiqué avec un certain nombre des proches de personnes Accidentées Cérébraux Vasculaires, Aphasiques et Traumatisées Cranio Cérébrales membres de l'association. L'objectif de cette communication était de connaître l'intérêt des aidants à participer à des rencontres avec des gens vivant des situations similaires.

Les aidants nous ont confirmé que pour eux l'intérêt varie en fonction des thèmes qui sont abordés lors de ses rencontres. L'équipe de travail et le conseil d'administration ont donc convenu de mentionner aux calendriers d'activités les thèmes qui seront traités.

La très grande majorité de la rencontre traitera donc du thème proposé. Un certain nombre de sujets ont été proposé lors de la consultation mais d'autres thèmes pourront être soumis à l'équipe de travail.

Nous tenterons de développer ces thèmes afin favoriser le partage des connaissances du groupe. A titre d'exemple, une situation vécue par Mme X pourrait être une source d'inspiration pour Mme Y dans la même situation et la solution trouvée par Mr. A pourrait très bien s'appliquée à Mr. B. Mais ne croyez surtout pas qu'il faudra avoir des connaissances sur le thème choisi pour assister à la rencontre, il suffira simplement être disposé à en entendre parler. Au besoin des personnes ressources sur des sujets précis seront invités dans la mesure où un nombre suffisant de participants auront confirmé leur intention de prendre part à la rencontre.

Les rencontres nommées Souper des Aidants sont actuellement offertes à Rimouski et à Rivière du Loup mais les membres-aidants des autres MRC y sont également invités. Si vous désirez être ajoutés à notre liste téléphonique pour cette activité (de cette façon, une intervenante peut vous contacter pour vous y inviter), vous n'avez qu'à nous le mentionner en appelant à nos bureaux. Bien sûr, même si vous n'êtes pas sur cette liste, vous pouvez participer aux rencontres en confirmant votre présence au moins 48h à l'avance (si l'activité devait être annulée; seul les personnes ayant confirmé leur présence seront avisées).

L'équipe de l' ACVA-TCC du BSL

## **DE NOUVELLES INTERVENANTES**

Bonjour à tous,

Je suis heureuse de me joindre à la belle équipe de l'ACVA-TCC du Bas-St-Laurent. Je n'ai pas encore eu la chance de rencontrer beaucoup de membres puisque je me suis joint à vous seulement depuis le mois d'octobre. J'ai donc bien hâte de vous rencontrer et d'avoir la chance d'échanger avec vous.

Je prends donc une petite minute pour vous parler un peu de moi question de faire connaissance. Je suis native de la région de Lotbinière près de Québec et je suis arrivée à Rivière-du-Loup il y a 12 ans pour mes études en technique de loisirs. J'ai par la suite quitté pour une durée de 8 ans en Estrie avec mon conjoint. Avec l'arrivée de nos trois enfants nous avons eu le goût de revenir dans la région du Bas-St-Laurent et de se rapprocher de la famille. C'est donc avec un grand plaisir que je reviens dans la région et sur le marché du travail avec vous !

Au plaisir de vous rencontrer. Mélanie Langlais, intervenante sociale RDL



Bonjour,

Il me fait plaisir de me joindre à l'équipe de l'ACVA-TCC du Bas-St-Laurent. Depuis mon embauche au mois de septembre dernier, j'ai déjà eu la chance de rencontrer quelques un(e) s d'entre vous et d'assister à certaines activités. Votre énergie et votre accueil m'inspirent et me donnent encore plus envie de m'impliquer au sein de l'ACVA-TCC.

Après avoir vécu plusieurs années à Québec, je suis déménagée à Rivière-du-Loup pour compléter une Technique d'intervention en loisir. Puis, ayant besoin de changer d'air je suis partie en voyage, histoire de me dépayser un peu ! À mon retour, l'appel du fleuve et du Bas-St-Laurent s'est refait sentir et j'ai décidé de venir faire un baccalauréat en psychosociologie à l'université du Québec à Rimouski. J'ai auparavant eu la chance de travailler autant en loisir qu'en intervention avec des personnes âgées, des adolescents, des enfants et des personnes vivant avec un problème de santé mentale. C'est donc avec bonheur que je me joins aujourd'hui à l'équipe de l'ACVA-TCC !



Au plaisir de faire plus ample connaissance dans les semaines à venir !

Lucie Morin , intervenante sociale Riki

---

Le dîner de Noël de l'association aura lieu le 11 décembre 2010

à l'hôtel des Gouverneurs de Rimouski,

**AVEZ-VOUS RÉSERVÉ VOTRE PLACE ?**

Au plaisir de vous y voir,

Et pour ceux qui ne pourront pas y assister

Toute l'équipe vous souhaite

un très Joyeux Noël

Et

Une très belle Année 2011



## **SOUS LE THÈME AVC**

### **Le désespoir pourrait jouer un rôle dans le rétrécissement des artères**

Une récente étude démontre que le sentiment de désespoir peut être relié à l'athérosclérose, un rétrécissement des artères occasionné par la plaque. L'athérosclérose peut entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC) si elle n'est pas traitée.

Des chercheurs ont fait parvenir des questionnaires à 559 femmes (dont l'âge moyen est de 52 ans) n'ayant aucun antécédent de maladie du cœur. Les questions étaient formulées afin de déterminer leurs sentiments de désespoir ou de dépression. Les chercheuses ont ensuite mesuré l'épaisseur des artères des patientes par l'échographie et comparé ces résultats aux réponses inscrites dans le questionnaire.

Ils ont découvert que les femmes qui identifiaient des sentiments de « désespoir » avaient tendance à avoir des artères plus épaisses que celles qui ne ressentaient pas ces sentiments ou qui ne ressentaient que des sentiments de dépression. Les chercheurs ont conclu que chez les femmes d'âge moyen, le désespoir est associé à une plus forte incidence d'athérosclérose sous-clinique (maladie des artères qui ne provoque pas encore de symptômes) sans égard à l'âge, à l'origine ethnique, au niveau socio-économique, aux autres facteurs reliés aux maladies du cœur ou aux symptômes de dépression.

Cette étude s'ajoute à de nombreuses autres qui démontrent un lien qui relie le mieux-être émotif et mental aux maladies du cœur et aux AVC. La Fondation des maladies du cœur recommande de prendre des mesures afin de réduire le stress et les autres émotions négatives afin de vous assurer de demeurer en santé. Vous pourriez aussi vouloir consulter votre professionnel de la santé si vous ressentez des sentiments de désespoir ou de dépression.

Renseignez-vous sur [le stress et votre santé](#).

Affiché le 8 septembre 2009, Fondation des maladies du cœur

Source: Whipple MO, Lewis TT, Sutton-Tyrrell K, et al. Hopelessness, Depressive Symptoms, and Carotid Atherosclerosis in Women. The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) Heart Study. Stroke. Publié avant l'impression le 27 août 2009

Pourquoi ne pas collaborer au Placoteux par l'achat d'un espace comme celui-ci.

**Un investissement rentable et générateur de capital de sympathie.**

Merci

Pour nous joindre;

Rimouski; 418 723-2345 Sans frais ; 888-302-2282

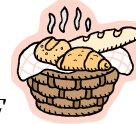
Rivière du Loup; 418 867-5885 poste 180

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

[www.acvatcc.com](http://www.acvatcc.com)



## COIN CULINAIRE



### Bonbons aux patates

#### Ingrédients

1 pomme de terre cuite, épluchée  
 6 ½ tasses de sucre glace  
 3 c. à soupe de beurre d'arachides

#### Préparation

1. Dans un bol, écraser la pomme de terre cuite. Ajouter peu à peu le sucre glace, en brassant pour former une boule de pâte.
2. Saupoudrer un peu de sucre glace sur l'aire de travail et abaisser la pâte à 0,3 cm (1/8 po) environ.
3. Étendre une mince couche de beurre d'arachides sur la pâte. Former un rouleau avec la pâte, l'envelopper et le réfrigérer pendant une heure, puis le couper en rondelles.
4. Conserver les bonbons au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



Source : [www.tvhebdo.com](http://www.tvhebdo.com)

## ANNIVERSAIRES

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

<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Mars</u>
2 Elaine Malenfant	1 René Plourde	2 Chantal Ferguson
3 Sylvie Guay	2 Lara St-Pierre	4 Isabelle Tapp
8 Almas Côté	2 Danielle Doucet	5 Ghislaine Beaulieu
15 Dominique Morin	11 Francine Desjardins	6 Gaston Caron
15 Denis Langlois	11 Claire Lévesque	13 Michel Fréchette
19 Jean-Claude Caron	12 Pascal Chabot	17 Camille Otis
21 Viola Court	16 Jocelyn Thibault	18 Marie-Noëlle Beaulieu
22 Stéphane St-Pierre	16 Jacinthe Ouellet	21 Marcel Charest
23 Rolland Bergeron	18 Pierre Morin	24 Daniel Imbeault
23 Line Truchon	21 Vic Turcotte	26 Lucie Bouchard
25 Steve Michaud	22 Dave Michaud	27 Yolande Dupuis
25 Pierrette Dion	24 Germain Rioux	29 Guy Leclerc
25 Jean-Philippe Thibault	25 Pauline Ouellet	
28 Sylvie St-Gelais	25 Raynald Hachey	
29 Cécile Boucher	26 Danielle Doucet	
	28 Alexis St-Pierre	

# J E U X

## LE JEU À RÉJEAN

Jeux pour toute la famille

Viens exercer ton éloquence en t'amusant à prononcer ces phrases amusantes...

1. Gros gras grand grain d'orge, tout gros-gras-grand-grain-d'orgerisé, quand te dé-gros-gras-grand-grain- d'orgeriseras-tu? Je me dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriserai quand tous les gros gras grands grains d'orge se seront dé-gros-gras-grand-grain-d'orgerisés
2. Un dragon gradé dégrade un gradé dragon.
3. Tes laitues naissent-elles ? Si tes laitues naissent, mes laitues naîtront.
4. Pauvre petit pêcheur, prend patience pour pouvoir prendre plusieurs petits poissons.

M. Réjean St-Pierre, membre de l'association de la MRC de Rimouski-Neigette.

Source : [www.jeuxpourtoutelafamille.com](http://www.jeuxpourtoutelafamille.com)

*Réponse à la question Qui suis-je? du journal de septembre 2010 = La lettre "N"*

Pharmacie Thériault Vallée et Ass.

**Familiprix**

822 Boul. Ste-Anne

Rimouski

418-721-0011 Bienvenue

### Calcul scientifique

Ton adresse (numéro de porte)

X 2

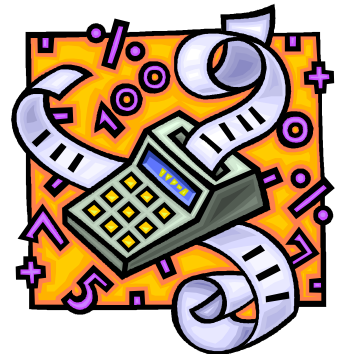
+ 5

X 50

+ Votre âge

+ 365

- 615



**La réponse devrait être votre numéro de porte suivie de votre âge.**

*Exemple : 822 (boul. Ste-anne) X 2 = 1644 + 5 = 1649.....*

*Merci; Micheline St-Laurent membre de la région de Matane*



<< **En attendant des milliers de québécois n'auront pas la chance d'éviter le pire** >>.

C'est sur cette phrase que se termine le reportage de Michel Rochon diffusé le 23 septembre dernier au téléjournal de Radio Canada.

Titre << **Inégaux devant l'AVC** >> le reportage mentionne que la thrombolyse qui est un médicament qui désagrège les caillots sanguins ne sera pas disponible en région avant 2013. La neurologue Dre Louise-Hélène Lebrun y indique << **qu'il y a 13% de plus de chance que la personne retourne normal ou presque à la maison si on utilise le produit** >>.

Inégaux devant l'AVC; c'est que les régions de Montréal, Québec, Sherbrooke et de l'Outaouais ont la possibilité de recevoir ce traitement. Pour les autres, il faudra attendre 2013.... Il semble que le gouvernement travaille actuellement à élaborer un programme provincial de thrombolyse qui devrait voir le jour en 2013. Voir le jour; est-ce que ça veut dire qu'il existera sur papier et que son déploiement se fera sur 3, 5, 10... ans ?

Supposons que pour le Bas St-Laurent le traitement avec la thrombolyse sera disponible 5 ans après la création du programme.  $2013 + 5 = 2018$ . Comme nous serons bientôt en 2011;  $2018 - 2011 = 7$  ans. A l'adresse Internet suivante;

[http://www.radio-canada.ca/emissions/telejournal\\_18h/20102011/Reportage.asp?idDoc=120057&autoPlay](http://www.radio-canada.ca/emissions/telejournal_18h/20102011/Reportage.asp?idDoc=120057&autoPlay)

qui vous amènera directement au reportage, vous pourrez lire que << **10 000 Québécois sont victimes d'un accident vasculaire cérébral chaque année** >>.

La population du Québec serait d'environ 7 000 000 et le Bas St-Laurent compterait quelques 200 000 habitants. Donc  $200\ 000$  sur  $7\ 000\ 000 = 2.85\%$  des québécois.  $2.85\%$  de  $10\ 000 = 285$  personnes par année seraient atteintes d'un AVC dans notre région.  $285$  pendant  $7$  ans =  $1995$  car dans cette hypothèse il faut se rendre en 2018.

C'est donc dire que  $259$  ( $13\%$  de  $1995$ ) personnes du Bas St-Laurent pourraient retourner normal ou presque à la maison si on utilise le produit à partir de 2011.

Je vous vois penser aux cout\$ reliées à tout cela. Alors calculons.  $259 \times$  ( frais d'hôpitaux + réadaptation + pharmacologie + pertes salariales +.....)  $\times 7$ ans. Et bien, selon moi, ce n'est pas la bonne formule. La bonne formule est celle qui s'applique également à la qualité de vie; donc  $259 \times$  ( tous les frais que vous aurez considérés dans cette parenthèse... )  $\times$  la durée de vie restante de ces 259 personnes.

Parlez-en à vos amis, ils en parleront à des amis et quand 259 amis .....

Je vous invite à poursuivre la réflexion....



Laurent Dubé; coordonnateur ACVA-TCC du BSL