

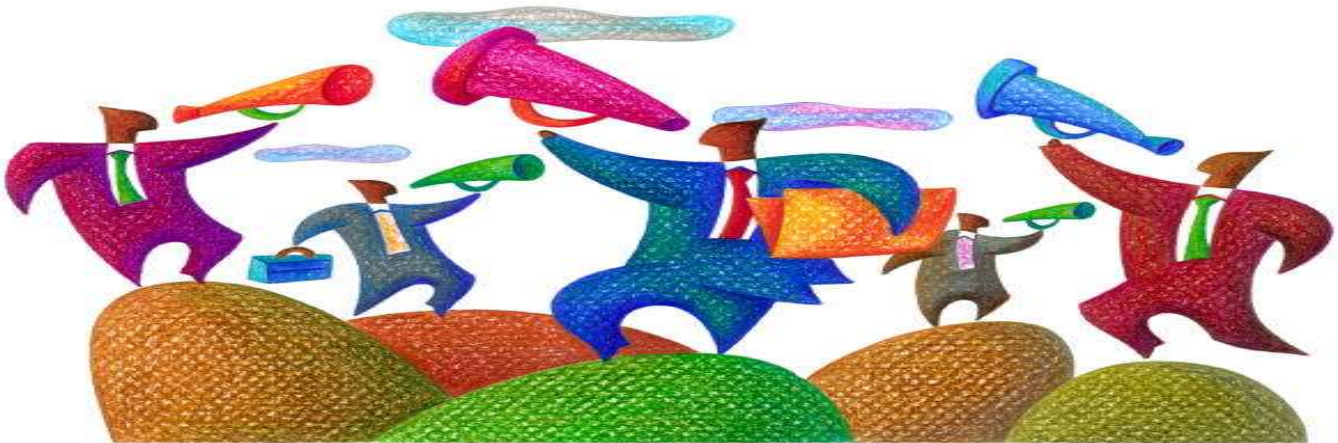


LE PLACOTEUX



JUIN 2011

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



L'OUTIL DE VOTRE VOIX

SOMMAIRE

Chronique du conseil d'administration.....	2
Sous le thème TCC.....	3
Sous le thème aphasie	4
Aidants naturels.....	7
Mot de l'équipe de travail.....	8
Sous le thème AVC.....	9
Témoignage.....	10
Coin santé.....	11
Jeux.....	12
Anniversaires.....	13



Le Centre de Santé du Littoral

- Clinique Médicale du Phare
- Pharmacie Familiprix
- Clinique Physio-Ergo Sylvain Trudel
- Ortho-services - Mréa Café
- Salle Vidéo-Conférence
- + ACVA-TCC DU BSL

822 Boulevard Sainte-Anne
Rimouski

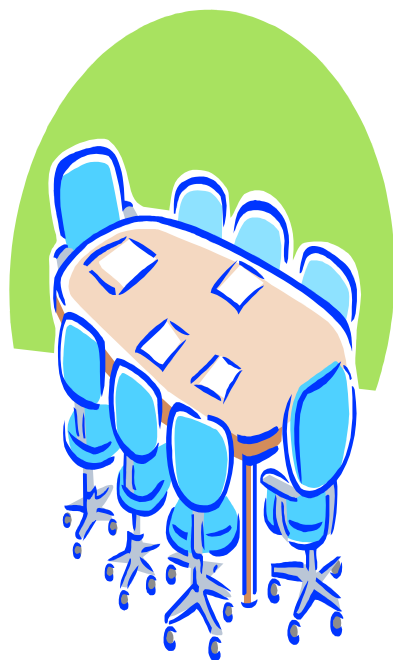
.....A C V A - T C C D U B S L 418-723-2345.....

CHRONIQUE DU C.A.

Bonjour à chacun et chacune

Nous avons reçu dernièrement l'entente de la SAAQ pour les trois (3) prochaines années. Nous avons choisi d'en faire une étude poussée afin d'en bien saisir tous les impacts. Nous pourrions vous donner des informations plus précises à l'AGA le 16 juin prochain. Nous souhaitons vous y rencontrer en très grand nombre.

Nicole Pelletier, présidente



LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

NICOLE PELLETIER, PRÉSIDENTE, (RIMOUSKI-NEIGETE)

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

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

MICHEL FRÉCHETTE, ADMINISTRATEUR, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

CHRISTIANE TURCOTTE, ADMINISTRATRICE, (MATANE)

PAULETTE VIGNOLA, ADMINISTRATRICE, (RIMOUSKI-NEIGETTE)

HÉLÈNE PELLETIER, ADMINISTRATRICE (Rimouski-Neigette)



**Pharmacie
Chainé, Côté, St-Amand et Vallée**

MEMBRE AFFILIÉ À :



822, boulevard Sainte-Anne
Rimouski (Québec) G5M 1J5

Téléphone : 418 721-0011
Télécopieur: 418 721-0017

HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi et dimanche : 9 h à 17 h

— Marie-Andrée Côté, pharmacienne associée
— Luc Chainé, pharmacien associé
— Serge Vallée, pharmacien associé



SOUS LE THÈME T.C.C.

3 lettres

Quand on entend les 3 lettres suivante : T C C, on pense tout de suite au traumatisme crânio-cérébral qui est la conséquence d'un choc du cerveau sur la boîte crânienne, causé par un coup, un contre coup ou un objet pénétrant.

Mais savez-vous que ces mêmes 3 lettres peuvent aussi signifier autres choses ?

Les lettres TCC peuvent faire référence à :

T
C
C

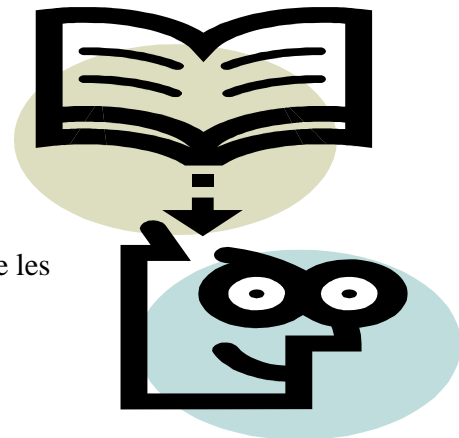
- 1) Thérapie Cognitivo-Comportementale : qui est une thérapie travaillant sur les pensées pour changer les comportements mésadaptés
- 2) TuCumCari Municipal Airport : est un aéroport situé au Nouveau-Mexique et aux États-Unis, selon la liste des codes AITA des aéroports.
- 3) TCC : ancien nom de Transpole qui est le transport en commun de l'agglomération de Lille, en Europe
- 4) Théorème des Croissances Comparées : qui désigne des formules mathématiques
- 5) Tiny C Compiler : Outil servant à compiler des données sur l'ordinateur

Alors, que tu gravites dans le domaine de la psychologie, dans le domaine de l'aviation, dans le domaine des transports, dans le domaine des mathématiques ou bien dans celui de l'informatique, les lettres T C C peuvent prendre une toute autre signification.

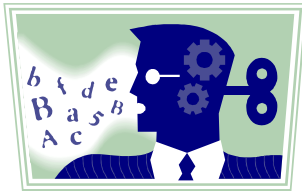
Pour nous, comme on le connaît, les lettres TCC veulent trop souvent dire : souffrance, deuil, isolement, différence.... Mais n'oublions pas qu'ils peuvent aussi signifier support et entraide entre les pairs !

Source ; (Wikipédia)

Par : Annie Lévesque, intervenante ACVA-TCC du BSL



L' ACVA-TCC du BSL est membre du Regroupement des Associations de Personnes Traumatisées Cranio Cérébrales du Québec



SOUS LE THÈME APHASIE

APHASIE ET ZOOTHÉRAPIE

J'apprends que chaque année, rien qu'au Québec, près de 4000 personnes deviennent aphasiques.

J'apprends aussi que l'aphasie n'est pas une maladie en soi; c'est la conséquence d'un dommage au cerveau, dans les zones responsables du langage. C'est donc un trouble acquis chez une personne qui avait dans le passé un langage normal. Ce dernier point m'apparaît particulièrement important car il va entraîner un certain nombre de conséquences psychologiques et sociales.

On sait que la capacité d'une personne à communiquer lui permet d'entrer en relation avec son environnement autant qu'avec elle-même. Les troubles du langage occasionnés par l'aphasie bouleversent donc brusquement toutes les dimensions relationnelles de la vie, en particulier les relations affectives et sociales.



Est-il nécessaire de préciser que les sentiments de frustration qui résultent de l'inhabileté à communiquer peuvent engendrer dépression, colère, découragement, ou autres émotions pénibles, ou encore une combinaison de plusieurs d'entre elles ?
Devant cette réalité, faut-il baisser les bras ?

La communication sans parole

L'habileté à communiquer passe par plus d'un canal.
Le canal du langage parlé est sans aucun doute le

plus répandu. Et c'est aussi celui qui comporte le plus de pièges, le plus de manipulations, le plus de mensonges, le plus d'incohérences.

Mais qui a dit qu'on ne pouvait communiquer que par la parole ? Certainement pas les amoureux des animaux domestiques qui ont plus d'une raison de se réjouir de l'absence de parole chez leur compagnon à quatre pattes.

Je vous propose de traiter la composante émotive qui résulte de l'aphasie. À ce propos, peut-on affirmer qu'il s'agit là d'un pas de plus vers l'acceptation de ce qui est ? Et en même temps, peut-on affirmer qu'il s'agit là d'un mouvement vers l'essentiel ?

Je pense que oui dans les deux cas. En effet, communiquer vraiment, ce n'est pas simplement "dire des choses de la bonne façon". Si c'était le cas, seules les personnes douées d'une grande éloquence seraient à même de communiquer ! Et les enfants qui ne parlent pas encore, communiquent-ils ? Et nos chiens par leurs multiples façons de faire, communiquent-ils ? Certainement.

Les mots voilés

La qualité de la présence animale auprès d'un humain peut être exceptionnelle si seulement celui-ci veut bien ouvrir ses sens et recevoir ce message, car il est parfois transmis de manière inaudible et invisible. Mettez un chien en présence d'un enfant ou d'un adulte et demandez à la personne de rester silencieuse. Que se passe-t-il ? Dès les premiers moments il s'installe un langage. La personne autant que le chien cherchent à se dire des choses et très souvent ils y parviennent ! Mimiques et gestes, caresses et mouvements, sourires et sauts, font tous partie de la communication et génèrent rapidement un sentiment de complicité. En fait, ils se rejoignent dans leur intimité respective et c'est ce qui nous permet de dire qu'ils sont sur la même longueur d'ondes. La zoothérapie, dans ses multiples facettes et applications, permet cela.

Le langage qui se produit entre animaux et humains est sans aucun doute une forme subtile de communication, malheureusement sous-utilisée. Pour mériter le nom de langage, la communication n'a pas besoin de sortir nécessairement de la bouche. Elle peut aussi passer par les mains, par les yeux, ou par n'importe quelle partie du corps. Par exemple, les enfants de parents sourds ne sont pas nécessairement sourds eux aussi, mais ceux qui le sont passent par toutes les étapes du développement du langage, à commencer par le babillage. Bien sûr, ils babillent des gestes et non des sons.

La gestuelle est une constante dans la communication entre animaux et aussi entre animaux et humains. Voilà pourquoi, une fois brisée "l'obligation" de la parole dans la communication, il devient possible de stimuler cette gestuelle ou d'accepter les moments de langage silencieux chez les personnes à qui elle est impossible pour différentes raisons neurologiques ou physiques.

L'animal catalyseur d'émotions

Une personne aphasique risque parfois de nier son besoin d'amour et d'affection et peut s'entourer d'une carapace qui la coupera davantage du monde extérieur. Cacher sa sensibilité, son besoin d'affection, sa soif de tendresse, est une manifestation hélas trop courante. Cette personne craint sans doute d'éveiller un sentiment de vulnérabilité souvent enfoui au plus profond d'elle-même.



Reconnaître la dépendance pour une personne aphasique n'est pas une chose aisée. C'est ainsi que la peur de se révéler aux autres aboutit à la peur de se révéler à soi. Et c'est ainsi que naît un conflit intérieur parmi tant d'autres, conflit accompagné d'inévitables émotions de tristesse, de colère, de peur. C'est là que l'animal peut intervenir à la manière d'un catalyseur. Rappelons la définition de ce mot emprunté à la chimie : un catalyseur produit une réaction entre deux éléments par sa seule présence. L'animal facilitera ainsi à la personne aphasique ce "mouvement vers l'essentiel" en lui permettant de découvrir ses vrais besoins, ces derniers étant souvent soigneusement camouflés.

La zoothérapie et son origine

La zoothérapie au service des personnes présentant un ou plusieurs handicaps a été tentée pour la première fois en 1975 par Mme Bonita Bergin (Canine Companions for Independence). Elle éduqua les premiers chiens compagnons chez elle à Santa Rosa, en Californie. Si, au départ, les premiers chiens furent éduqués pour assister les personnes souffrant de troubles moteurs, l'organisation entraîne maintenant des chiens pour des personnes atteintes d'autres handicaps. Un autre organisme "Handi-Dogs", à Tucson en Arizona, a été fondé par M. Alamo Reaves. Son programme vise à entraîner les bénéficiaires à éduquer leur propre chien.

A quand une telle initiative au Québec ?

Georges-Henri Arenstein Psychologue Mars 2002

Source : <http://www.authenticite.qc.ca/index.html>

Par : Mélanie Langlais, intervenante sociale

La semaine québécoise de l'aphasie se tiendra du 26 mai au 1^{er} juin 2011.

L' ACVA-TCC du BSL est membre du Regroupement des Associations des Personnes Aphasiques du Québec

Prenez note que pour les activités que nous vous proposons aux calendriers mensuels, les intervenantes de l'association ne contactent que les membres de la MRC concernée qui ont demandé à l'être, mais les activités sont offertes à tous les membres de l'association.

Toutefois les membres d'une autre MRC sont priés de nous contacter pour nous aviser de leur présence.

AIDANTS

Faits saillants : l'aide au masculin, Caractéristiques de hommes âgés aidants

De récentes études estiment à 40 % le nombre d'hommes aidants au pays et au Québec, alors pourquoi sont-ils si peu nombreux à recourir aux services? Le Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN) a senti l'urgence d'agir et a décidé d'entreprendre une recherche afin de connaître les caractéristiques reliées aux besoins des hommes âgés dans leur rôle d'aidant et, par la même occasion, connaître leur perception à l'égard des services qui leur sont présentement offerts. Avec le vieillissement de la population et la croissance de l'espérance de vie, cette situation revêt une conséquence toute particulière car il n'est plus rare de voir un homme survivre à un âge où sa conjointe requiert des soins. Une meilleure compréhension de la problématique pourrait réduire le risque d'épuisement [...].

La perception des hommes aidants face à leurs besoins

Plusieurs estiment être en mesure de s'arranger seul sans devoir recourir à une aide extérieure;

Ils ne demanderaient pas d'aide à leur famille ou à leur entourage pour ne pas déranger ou par crainte de se faire dire NON;

Ils ne voudraient pas demander d'aide auprès de leurs enfants car ils estiment que ces derniers en ont bien assez avec leur propre vie et leurs propres problèmes. De plus, ils ne voudraient pas les inquiéter; Ils se sentent souvent captifs et auraient besoin de se sentir moins pris et plus libres, car ils ne seraient pas habitués à passer leurs journées à la maison sans sortir. Le répit pourrait les soulager un peu. Pour cela, il faudrait augmenter le nombre d'heures sans qu'ils aient à déboursier un surplus d'argent;

Ils ressentiraient un grand besoin d'apprendre car tout ce qui entoure l'aide naturelle relèverait du domaine de l'inconnu pour eux, tout serait nouveau : le prendre soin, l'entretien ménager, la préparation des repas, etc.;

Ils auraient un grand besoin de soutien psychologique.

Contrairement à la perception des intervenants, les hommes âgés aidants ne privilégieraient pas les activités qui seraient réservées uniquement aux hommes. À leurs yeux, les femmes aidantes vivent des situations similaires aux leurs mais à un niveau différent. Les groupes mixtes seraient une formule qui leur conviendrait même si les femmes sont plus expressives qu'eux. En ce qui a trait aux intervenants, le genre importe peu. Que l'intervenant soit homme ou femme n'aurait aucune importance pour les interventions individuelles ou pour l'animation d'une activité spécifique pourvu qu'il ait de l'empathie, du respect et que règne un sentiment de confiance. Les hommes âgés aidants ont besoin de soutien et ressentent le besoin de s'exprimer. Les rencontres individuelles et les interventions psychosociales seraient un service qui pourrait correspondre à leurs besoins. Ils auraient besoin de plus de répit en raison de leur sentiment de captivité. Ils ont besoin de retrouver un peu de liberté, de rencontrer des gens pour briser leur isolement; Ils ressentent un grand besoin d'apprendre. Ils veulent connaître les rouages du prendre soin et de tout ce qui est connexe; Ils suggèrent que soient mis en place un service qui expliquerait et énumérerait les services qui pourraient leur être utiles.

Source : Jacques Couture, Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels

Par : Léonore Weber, intervenante sociale, ACVA-TCC DU BSL

DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Bonjour à tous,

Comme il est agréable de voir la belle saison qui frappe à nos portes, de sentir l'odeur de la pelouse fraîchement tondue et de profiter du spectacle tout en couleur des fleurs qui s'ouvrent. C'est aussi la période des vacances qui arrive mais l'ACVA-TCC du BSL ne fait pas relâche pour autant.

Qui dit été, dit aussi AGA. Prenez note à votre agenda que le 16 juin 2011 nous nous rassemblerons à Rimouski pour notre assemblée générale annuelle et nous souhaitons vous avoir parmi nous. Vous recevrez les calendriers de juillet et août mois par mois, alors vous aurez des activités durant tout l'été. Inscrivez-vous en grand nombre, nous sommes-là pour vous.

Je veux aussi vous rappeler toute l'importance de parler de votre expérience à l'Association, autour de vous, car vous êtes nos ambassadeurs. Il est également bien apprécié de recevoir vos articles, commentaires et suggestions pour la réalisation de votre journal. N'oubliez pas d'indiquer la source de vos articles.

Bonne saison estivale à tous !

Mélanie Langlais, Intervenante sociale,
pour l'équipe de l'ACVA-TCC du BSL

NOS COMMANDITAIRES POUR L'AGA 2011

Restaurant de La Gare & Bistro : 39 avenue de La Gare, Mont-Joli – 418-775-3577

Pharmacie Brunet de Mont-Joli : 1385 boulevard Gaboury, Mont-Joli - 418-775-5175

Restaurant Le Rafiot : 1415 du Phare ouest, Matane – 418-562-8080

Librairie l'Alphabet : 120 rue St-Germain ouest, Rimouski – 418-723-8521

Librairie Imperium : 35-1 boul. St-Benoît ouest, Amqui – 418-629-4414

Cage aux Sports : 298 boul. Armand-Thériault, Rivière-du-Loup – 418-868-2243

Restaurant le Bec fin : 266 Rochette, St-Pascal – 418-492-3039

Le Gondolier : 704, rue Richard, Trois-Pistoles – 418-851-1217

SOUS LE THÈME AVC

Un gant numérique pour aider les victimes d'AVC



Un gant numérique développé à l'Université McGill aide les victimes d'un AVC à retrouver leur dextérité

La paralysie de certains membres est l'une des conséquences les plus dévastatrices des accidents vasculaires cérébraux (AVC), et les semaines qui suivent de tels événements sont souvent déterminantes pour retrouver une certaine dextérité.

Des étudiants en génie mécanique de l'Université McGill ont mis au point un gant numérique biomédical qui aide les victimes à récupérer leur motricité manuelle en s'adonnant à des jeux vidéo.

Selon les concepteurs, quatre étudiants sous la supervision du Pr Rosaire Mongrain, le nouvel outil : aide la réadaptation en s'amusant; réduit la fréquence des contrôles à l'hôpital.

De plus, ce gant permet de faire des exercices à la maison, sous un minimum de supervision.

Les médecins peuvent aussi vérifier la progression de leurs patients à distance, ce qui réduit le nombre de visites nécessaires à l'hôpital. La progression peut aussi être observée par les patients eux-mêmes grâce à un logiciel qui génère des images en trois dimensions.

Ce gant a été mis au point en collaboration avec l'entreprise Jintronix. Des gants semblables existent déjà, mais ils coûtent environ 30 000 \$ contre 1000 \$ pour la création québécoise conçue avec des détecteurs plus précis et moins coûteux. Les inventeurs pensent éventuellement qu'il pourra être offert autour de 500 \$.

Source : <http://www.montelus.com>

Par Yvan Desgagnés, membre de Rimouski-Neigette

Le café réduit les risques d'AVC chez les femmes

(Agence QWI) Mesdames, une tasse de café par jour, c'est pour votre santé. C'est du moins la conclusion à laquelle en arrive une nouvelle étude en provenance de la Suède. Boire une tasse de café tous les jours réduirait les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC) chez les femmes, selon les résultats d'une analyse menée auprès de 34 670 Suédoises entre 1997 et 2007.

Selon l'étude, publiée dans le *American Heart Association Journal*, les participantes qui ont bu au moins une tasse de café par jour ont réduit de 22% à 25% les risques d'AVC par rapport à celles qui en buvaient moins d'une tasse par jour, ou pas du tout. "Ces résultats indiquent que l'abstinence au café augmente les risques d'une attaque chez les femmes", ont conclu les auteurs de l'étude.

Source : Journal du Québec, samedi 12 mars 2011

Article fournit par Benoît Héroux, membre du Témiscouata

TÉMOIGNAGE

Vous savez, il y a bientôt 4 ans que je fais partie du c.a. Cette année voilà une 20 ième année de l'existence du regroupement et il y aura des activités prévues dans toutes les MRC de la région.

Alors comme je fais partie du c.a. et que je viens du milieu des communications, je me suis dit pourquoi ne pas faire connaître le regroupement partout en faisant des reportages sur le regroupement, alors c'est ce que j'ai fait !

J'en ai parlé à la radio et à la télévision communautaire et de plus j'en parlerai tout au long de l'année ! Le travail ne fait que commencer ! Il faudrait qu'il y ait un grand mouvement de masse !

Quand nous passons à travers une telle épreuve, nous croyons être les seuls à vivre une telle expérience et c'est au contact des autres personnes que nous réalisons les conséquences de ce que nous vivons ! Alors, il faut s'accrocher et vivre minute par minute ce que la vie nous offre, c'est une fatalité et une réalité à laquelle nous devons faire face! Alors continuez et foncez !

Christiane Turcotte, membre de la MRC de Matane

ET POUR VOUS ACVA-TCC DU BSL C'EST QUOI ?

ÉCRIVEZ NOUS.....



**RESTAURANT
BISTRO**

Marco Dugas
prés.

Duc inc.

159 Commerciale, Cabano GOL 1E0

RÉSERVATION:	TELÉCOPIEUR:
(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

La semaine québécoise des personnes handicapées se tiendra du 1^{er} au 7 juin 2011.

COLN SANTÉ

Les boissons gazeuses légères au banc des accusés

Les personnes buvant des boissons gazeuses légères quotidiennement accroîtraient leur risque d'accident vasculaire de 61% comparativement à celles ne consommant aucun soda, selon une recherche publiée hier.

Cette étude a été menée auprès de 2564 personnes à New York dans le cadre d'un projet baptisé Northern Manhattan Study. « Si ces résultats sont confirmés par d'autres études futures, ils indiqueront que la boisson gazeuse légère n'est pas le meilleur substitut aux boissons sucrées pour réduire les risques cardiovasculaires », souligne la Dre Hannah Gardener.



Elle est le principal auteur de cette communication présentée à la Conférence internationale annuelle de l'American Stroke Association réunie cette semaine à Los Angeles. Pour cette étude, les chercheurs ont demandé aux participants au début de la recherche la quantité et le type de boisson gazeuse consommée.

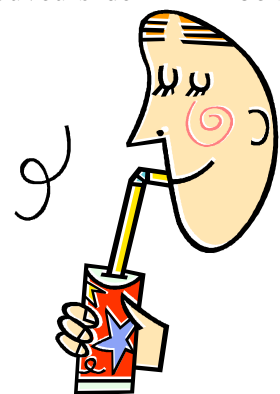
À partir de leurs réponses, ils les ont groupés dans sept catégories, allant de ceux ne buvant jamais de boisson gazeuse à ceux qui en buvaient modérément (d'une par mois à six par semaine) et quotidiennement (au moins une par jour). Durant une période de suivi de 9,3 ans, il y a eu 559 accidents vasculaires dans le groupe.

Les gros consommateurs de boisson gazeuse légère avaient un risque d'accident vasculaire 61% supérieur aux autres.

Les auteurs de l'étude ont pris en compte l'âge, le sexe et l'origine ethnique des participants ainsi que le fait de fumer, d'être actif physiquement ou sédentaire ainsi que leur consommation d'alcool et leur régime alimentaire.

Or, même après avoir tenu compte d'autres facteurs comme l'excès de poids et des antécédents de maladie cardiaque, l'accroissement du risque cardiovasculaire pour les buveurs de boissons gazeuses légères était de 48%.

Source : Le soleil, 10 février 2011
Par Nicole Pelletier, membre de Rimouski-Neigette



LES JEUX À RÉJEAN



1. Le jeu des animaux

Voici un tableau dans lequel vous allez trouver certaines lettres de l'alphabet. Soyez bien attentifs aux lettres qui s'y trouvent. Avec ces lettres, vous devez trouver le plus d'animaux possible dont le nom comporte 6 lettres. Attention ce doit être des mammifères terrestres seulement. Nous avons réussi à trouver 11 animaux, et vous?

A	B	C	D	E	G	
H	I	L	M	N	O	
P	R	S	T	U	V	W

Par Réjean St-Pierre, membre de la MRC de Rimouski et Annie Levesque, intervenante sociale au point de service de Rimouski

2. Jeu des prénoms

À l'aide de la grille suivante, tente de trouver le plus de prénoms possibles en faisant des associations de 2 ou 3 mots. Notre équipe s'est amusée à trouver 15 prénoms. Crois-tu pouvoir en trouver plus? À ton tour de t'amuser. Qui sait, peut-être que ton prénom se retrouve dans la grille.

Voici un exemple : Sil - Vin= Sylvain

Sil	Do	Lent	Marque	Léo	Char	Âne
Rat	Nord	Rit	Laine	Ré	Mi	Rang
Et	Vin	Lot	Nid	Dite	Gens	Marre
Tin	Mi	Mai	Colle	Nick	Mont	La

Par Sylvain D'Astous membre de la MRC de la Mitis ainsi que par M. Réjean St-Pierre et M. Jean Bouché, membres de la MRC Rimouski-Neigette

ANNIVERSAIRES

<u>Juin</u>	<u>Juillet</u>	<u>Aout</u>
3 Sylvie Dubé 6 Christiane Turcotte 7 Jacques Paquet 8 Yolande Sylvain 9 Guido Gagnon 12 Daniel Beaulieu 13 Nancy Blouin 15 Gérald St-Amand 16 Berthier Pelletier 17 Claude Roussel 17 Albert Lepage 18 Réjean St-Pierre 18 Marco-Dany Durette 19 Daniel Beaulieu 20 Réjean Quinn 23 Frédéric Imbeault 23 Émilien Castongay 27 Denis Larrivée	1 Maurice Savard 2 Mario Deschênes 2 Ginette Chénard 4 Alain Garon 4 Jean-Phillipe Durette 6 Jacques Beaulieu 7 Francis Thibault 10 Louiselle Dion 13 Jaques Ouellet 16 Cindy Rice 21 France Doucet 21 Madeleine Doucet 26 Annick Desrosiers 28 Jacqueline Lepage	3 Jérémy Durette 4 Chantale Bélanger 6 Samuel Charest 6 Solange Glaude 7 Yvette Fillion 12 Sylvie Laliberté 16 Diane Tardif 17 Francis Lemieux 17 Marcel Levasseur 21 Michèle Sinclair 23 Michel Lepage 28 Martin Côté 30 Benoît Héroux

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

Vous souhaitez collaborer au Placoteux par l'achat d'un
espace publicitaire. Contactez nous.

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