



# LE PLACOTEUX



Septembre 2010

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**aurant



## L'OUTIL DE VOTRE VOIX

### SOMMAIRE

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Sous le thème aphasie .....          | 2-3  |
| Mot de l'équipe de travail .....     | 3    |
| Sous le thème AVC .....              | 4    |
| Coin santé .....                     | 4    |
| Sous le thème TCC .....              | 5-6  |
| Activité « Ranch du CR » .....       | 7    |
| Place à la poésie ! .....            | 8    |
| Sous le thème Aidants naturels ..... | 9-10 |
| Témoignages.....                     | 10   |
| Coin culinaire .....                 | 11   |
| Jeux.....                            | 11   |
| Anniversaires.....                   | 12   |



#### 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

822 Boulevard Sainte-Anne  
Rimouski

## **SOUS LE THÈME APHASIE**

Les 19 et 20 octobre passés, à Montréal, un colloque sur l'aphasie a eu lieu : l'Agora de l'aphasie.

Durant ces deux jours, de nombreux conférenciers ont fait des présentations concernant l'aphasie (rapports de recherche, témoignages, etc.) afin que nous échangions sur le sujet. Par bonheur, j'ai pu assister à ce colloque et j'aimerais vous rapporter ici la transcription de la présentation de monsieur Jamil Azzaoui, président d'honneur de l'Agora de l'aphasie.

Pour ceux que ça intéresse, les actes (transcription écrite de ce qui a été dit) du colloque sont disponibles sur Internet à l'adresse suivante :

[http://www.aphasiequebec.org/colloque\\_2009/actes\\_agora.htm](http://www.aphasiequebec.org/colloque_2009/actes_agora.htm)

Bonne lecture !

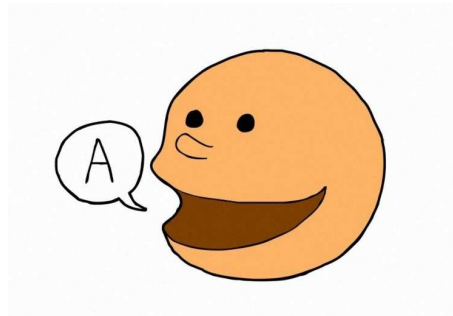
Léonore

**M. Jamil Azzaoui**

**Auteur, compositeur, interprète.**

**Président d'honneur de l'Agora de l'aphasie 2009.**

(Transcription de la présentation enregistrée)



Et dire que je me sentais seul...

Nous sommes plus de 300 000 et tous les ans, 4000 personnes de plus se joignent à notre club. Un Club de moins en moins silencieux et de plus en plus cohérent grâce à l'Agora de l'aphasie. Avec 50 000 victimes d'AVC par année, ce Club ne cessera de grandir et le RAPAQ se fera l'écho de ces voix déformées, en détresse face à l'incroyable complexité des conséquences de cet accident, au manque total d'information, à une recherche médicale tâtonnante et à un réseau de santé démuné.

La victime d'un AVC n'est plus... Elle renaît, elle réapprend... Parfois, elle doit tout réapprendre. C'est plus ou moins long. J'ai dû réapprendre à marcher, à monter un escalier ou un trottoir, à manger, à faire à manger, à goûter, à tenir un savon, une brosse à dents, à me laver, à structurer ma pensée pour émettre mes idées, à me concentrer, à me rappeler de la date d'aujourd'hui, à

An advertisement for Restaurant Duc Bistro. It features an owl logo on the left. The text reads: "RESTAURANT BISTRO", "Marco Dugas prés.", "Duc inc.", "159 Commerciale, Cabano G0L 1E0". Below this, there are two boxes: "RÉSERVATION: (418) 854-3437" and "TÉLÉCOPIEUR: (418) 854-1897". On the right side, there is a list of services and menu items: "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".

conduire. Je réapprends la musique dont ma main gauche a perdu tout souvenir (35 ans de souvenirs). Dans mon malheur, l'aphasie m'a moins atteint que d'autres. La langue est assez déliée et la mémoire de mes mots flanche souvent, mais, je finis presque toujours par retrouver le mot

juste, mais il n'y a pas de mots justes pour décrire une renaissance comme celle-ci. Pour décrire la douleur ressentie face à un entourage qui parfois, en désarroi, vous abandonne...

À l'ère de la vitesse de la lumière, la lenteur dérange. À l'ère des communications, l'aphasique fait taper du pied. Alors nous réapprenons à danser en nous aidant les uns les autres car si nous avons la mélodie déficiente, le propos, lui, ne l'est certes pas, bien au contraire. Il est éclairé d'une expérience de vie marquante qui pourrait vous réapprendre à aimer la vie... Parce qu'en renaissant, c'est la première chose que nous avons réapprise : aimer la vie.

Heureux d'être là, nous travaillons à revenir parmi vous, par la grande porte...aurez-vous la gentillesse de nous prêter votre bras pour monter les marches?

*Jamil Azzaoui*

## **MOT DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL**

Bonjour à tous!!

L'été se termine pour faire place à l'automne. Nous sommes heureux de vous retrouver après la période estivale qui tire à sa fin. La programmation d'été cédera sa place à celle d'automne. Encore une fois, nous avons travaillé fort pour vous offrir des activités répondant à vos besoins. Nous apprécions recevoir vos idées et vos commentaires.

Cette année, nous avons la chance d'accueillir une stagiaire au sein de l'association que vous aurez l'occasion de côtoyer. Marielle Boulet fera un stage de 3 jours/semaine jusqu'en décembre 2010. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Nous vous invitons en grand nombre à participer aux activités offertes. Porter une attention particulière au calendrier et n'oubliez pas de confirmer votre présence lors des activités ou bien de nous aviser si vous ne pouvez pas vous présenter.

Bonne et heureuse saison !!

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



## SOUS LE THÈME AVC

Le magazine *La semaine* a publié un article traitant de l'AVC dans la revue du 10 avril 2010. Voici ce qui a été écrit :

### Quadruple le risque d'AVC

Des recherches récentes indiquent que ce trouble (apnée du sommeil) quadruplerait le risque de souffrir d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Les personnes qui subissent 20 épisodes ou plus d'apnée par heure de sommeil courent un risque élevé de subir un AVC dans les quatre années subséquentes. Chacun des réveils causés par l'apnée est accompagné d'une dose d'adrénaline, accentuant du coup le stress sur les artères, ce qui augmente le risque AVC.



Source : *La semaine* volume 6, numéro 9, du 10 avril 2010

## COIN SANTÉ

5 conseils pour soulager des jambes endolories et enflées :

- Pratiquez une activité physique : la contraction des muscles favorise la remontée du sang vers le cœur. Préférez les activités sportives non brutales comme la natation, la marche, le vélo, etc.
- Passez régulièrement vos jambes sous l'eau fraîche lors des journées chaudes ou en fin de journée.
- Éloignez vos jambes des sources de chaleur : bain chaud, sauna, épilation à la cire chaude, exposition solaire, etc.
- Élevez vos jambes au repos. Cette position fait remonter le sang vers le cœur, décongestionnant ainsi vos membres inférieurs. On recommande de surélever les jambes de trois à quatre fois par jour, de 10 à 15 minutes.
- Évitez les stations debout prolongées et le port de vêtement trop ajusté (jeans, bottes, etc.) qui compriment les veines et nuisent à la circulation sanguine.

Pharmacie Thériault Vallée et Ass.  
**Familiprix**  
822 Boul. Ste-Anne  
Rimouski  
418-721-0011 Bienvenue

Source : 7 jours, 15 janvier 2010

Article envoyé par :  
Ghislaine Beaulieu de la MRC de la Matapédia



## **Sous le thème TCC**

### **Le traumatisme craniocérébral et la consommation à risque**

Les effets de la consommation d'alcool, de drogues ou l'abus de médication sont différents chez les personnes qui ont subi un traumatisme craniocérébral (TCC) et ils créent plus de difficultés que de bienfaits. Environ 20% des personnes qui n'avaient pas de problème d'abus de substances toxiques auparavant, deviennent vulnérables après un TCC.

C'est pourquoi nous tenons à vous informer des risques de la consommation d'alcool, de drogues et d'abus de médication pour vous et vos proches et de ses conséquences sur votre réadaptation consécutive à votre traumatisme.

#### **La consommation à risque comprend :**

- l'alcool (incluant café alcoolisé, « cooler »);
- les drogues (incluant marijuana, cannabis);
- l'abus de médication, comme les narcotiques (morphine, codéine, dilaudid, etc.)

Si vous vous relevez d'un traumatisme crânien, vous devez accepter un changement dans votre style de vie qui exclut toute consommation à risque.

#### **Dix raisons de ne pas consommer après un TCC**

1. Si vous consommez de l'alcool, des drogues ou abusez de médication après un TCC, vous risquez de retarder votre guérison. Cela nuit sérieusement à votre récupération et peut même augmenter la durée de votre réadaptation.
2. Les problèmes d'équilibre et de démarche sont amplifiés par l'alcool, les drogues ou les abus de médication et augmentent les risques de chute.
3. L'alcool, les drogues ou l'abus de médication peuvent diminuer le contrôle de soi et produire des comportements peu appréciés en société (par exemple : être impulsif, manquer de jugement, afficher un laisser-aller, tout dire ce qui vous passe par la tête).
4. L'alcool, les drogues ou l'abus de médication interfèrent avec votre capacité de penser et d'apprendre. Ils augmentent vos difficultés à résoudre les problèmes, faire les bons choix, trouver le mot juste. Ils causent également des problèmes de concentration et de mémoire.
5. L'alcool, les drogues ou l'abus de médication agissent plus rapidement et plus fortement si vous avez subi un TCC.
6. L'alcool augmente les risques de vous sentir déprimé. Suite au TCC, le changement dans votre vie peut déjà entraîner des sentiments de déprime. Au début, certaines personnes peuvent se sentir réconfortées avec de l'alcool, des drogues ou l'abus de médication, mais après une courte période, ils peuvent aussi les rendre encore plus déprimées.
7. L'alcool, les drogues ou l'abus de médication interagissent avec les médicaments qui sont souvent prescrits après le TCC et font perdre les effets bénéfiques de ces médicaments.
8. L'usage d'alcool, de drogues et l'abus de médication après un TCC aggravent les risques d'en subir un deuxième.
9. Le cannabis peut donner l'illusion d'un soulagement de votre douleur mais interfère avec votre récupération et votre médication. Il n'est pas une solution en soi.
10. Et pour terminer, il faut considérer les effets cumulatifs des neuf raisons précédentes.



### Conseils pratiques :

- ☺ Lors de sorties sociales, commandez des boissons sans alcool et lors de visites chez des amis, apportez boissons gazeuses et jus.
- ☺ Demandez à vos proches de vous encourager à ne pas consommer d'alcool, de drogues ou d'abuser de médication.
- ☺ N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou à des professionnels (voir les ressources suggérées).



### Ressources :

- ▶ Si vous croyez avoir des problèmes d'abus de substances, n'hésitez pas à consulter votre médecin.
- ▶ **Drogue :** **aide et référence** est un centre oeuvrant auprès de personnes croyant avoir une dépendance à l'alcool, la drogue ou aux médicaments et offre un service téléphonique d'information, d'orientation et de soutien gratuit. Le service est bilingue, confidentiel et anonyme. Il est accessible par téléphone 24 heures/7 jours au numéro suivant :

**1-800-265-2626**

Tiré d'une publication de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, Programme de traumatologie : renseignements, conseils pratiques et recommandations : Natasha Parisien, infirmière bachelière en trauma; Lyne Sabourin, neuropsychologue et en collaboration avec l'équipe multidisciplinaire de traumatologie de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

### Les ressources de notre région :

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Centre de réadaptation en toxicomanie du Bas St-Laurent de Matane                             | 418-566-2024            |
| L'Arrimage Centre de Réhabilitation Alcoolisme et Toxicomanie (Rimouski)                      | 418-723-0441            |
| L'Estran Centre de réadaptation en toxicomanie du Bas St-Laurent<br>Rimouski                  | 418-722-7222            |
| Rivière-du-Loup   | 418-868-1010 Poste 2355 |
| Unité Domrémy de Rivière-du-Loup  | 418-862-6622            |
| La Montée Centre de prévention et traitement<br>des dépendances du Bas-St-Laurent - St-Pacôme | 418-852-2866            |
| Unité Domrémy de Rivière-Bleue  | 418-893-5559 poste 6    |

## **RANCH DU CR**



Une Randonnée à cheval !!!!!

L'activité Ranch a eu lieu, vendredi le 4 juin dernier. Six membres de Rimouski et Matane se sont rendus, par leurs propres moyens, à St-Fabien, pour vivre cette expérience, quelque peu différente.



Les deux guides, Mélissa et Alex, nous ont d'abord expliqué comment se comporter autour du cheval, puis elles nous ont expliqué l'entretien de ces belles bêtes. Les volontaires ont pu s'approcher afin de brosser et caresser un cheval.



Finalement, ce fut l'heure de l'expérience « équitation ». Chacun leur tour, Martin, Constant, Rolland, Pierre et Dominique sont montés à cheval pour une ballade guidée.



René nous a accompagnés tout au long de l'après-midi.

Il faut dire que son aide fut inestimable!!!

Grand merci René !!!!



## Place à la poésie !

### Soleil de novembre

C'est un pâle soleil de novembre,  
Qui nous couvre de ses douceurs charmantes.  
De ses rayons, il dessine les arbres,  
Il enjolive ses bras morne brunâtres.  
Par son œuvre renversante,  
Il orne la grisaille des champs.



Il s'infiltré doucement entre les coteaux,  
S'étirant sur leurs versants inégaux.  
Suspendu dans le ciel de rose nimbé,  
Il enveloppe toutes les gouttes de rosée.  
De mille feux, elles scintillent en chœur,  
Sous ses caressantes ardeurs.

À sa tonalité, la nature saisie,  
S'imprègne de doux coloris.  
Les oiseaux entonnent leurs gais chants,  
Gorgeant leurs plumes d'air ambiant.  
Une allure incomparable dansant,  
Au cœur même de ce dénuement.

Pauline Ouellet, membre de la MRC de la  
Métis

Pourtant, intense, il irradie inlassablement,  
Avec ses rayons toujours aussi puissants.  
Cette vie qui la boude au froid mordant,  
L'emportant inexorablement à chaque instant.

Comme une gélatine d'enchantement,  
L'hiver s'achemine avec ses tourments.

Silencieusement il accompagne la morte  
saison,  
L'éclairant du matin au soir, comme un page,  
Il la sert sans relâche.  
Espérant peut-être décrire,  
Un jour en un hommage,  
Ses parures et ses paysages.

Par un beau matin d'automne,  
Ou le vent souffle et le temps frissonne.  
Je te décris la joie sans borne,  
Qu'il a de se lever, un des premiers,  
Dans un grand élan de générosité,  
Et d'entreprendre sa journée.

*Ne laissez personne venir à vous et repartir sans être plus heureux. –  
Mère Thérèse.*

*Si tu ne peux changer la réalité, change la vision que tu en as. – Gandhi*

*Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de nous relever  
après chaque chute. – Confucius*



## ***S O U S   L E   T H È M E   A I D A N T S   N A T U R E L S***

### **Conseils pratiques pour les aidants naturels**

- **Devenez un aidant averti.** Renseignez-vous sur la maladie, les différents services, les groupes de soutien, les nouveautés, la recherche. Évaluez fréquemment le niveau d'aide requis : devez-vous demander de l'aide ?
- Réservez-vous du **temps libre**. S'accorder du temps ne veut pas dire être égoïste ou négliger la personne atteinte. Au contraire, cela permet de refaire le plein d'énergie, prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre.
- **Ne vous isolez pas.** Parlez-en avec vos amis, d'autres aidants, un voisin. Acceptez l'aide des autres.
- **Ne négligez jamais votre santé physique et mentale.** L'aidant est porté à remettre un rendez-vous à plus tard, par fatigue ou faute de temps. Évaluez votre niveau de stress et votre propre état de santé. Votre santé est primordiale. Prenez-en soin.
- Assurez vous d'avoir une **alimentation saine**. Hydratez-vous bien. Prenez le temps de manger.
- Allouez-vous des périodes de repos. Dormez suffisamment. Si certains comportements vous empêchent de dormir, parlez-en rapidement au médecin.
- Plusieurs **ressources communautaires**, telles diverses associations offrent des services d'accompagnement.
- Certains centres de jour permettent à la personne aidée de faire des activités intéressantes pendant que vous obtenez du **répit**.
- **Établissez une routine** : en gardant la même routine, vous devenez plus confiant. Ceci rassure aussi la personne que vous aidez. Pour réduire les frustrations, simplifiez les tâches qu'elle doit accomplir.

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



- **Communiquez de façon efficace** : conserver une simplicité, utilisez des phrases courtes, précises. Soyez patient lorsque vous communiquez avec la personne aidée: laissez-lui le temps de répondre.
- Maintenez un environnement **stable et sécuritaire**. Évitez de déplacer les meubles. Révisez le niveau de sécurité régulièrement : verrous sur les portes, rangement des médicaments, objets tranchants.
- **Tenez un journal**, inscrivez les questions que vous désirez poser aux professionnels de la santé.
- N'ayez pas peur de **demander l'aide** du pharmacien, du médecin ou de l'intervenant pivot.

Source : <http://www.douglas.qc.ca/info/aidants-naturels-conseils-pratiques>

## TÉMOIGNAGES

Pour la semaine TCC, je me suis rendu à la polyvalente de Matane et à celle de Mont-Joli afin de livrer un témoignage. Les jeunes ont été très attentifs et lorsque je parlais, ils étaient suspendus à mes lèvres. J'ai aimé mon expérience. Je voulais y participer, car je me disais que si je pouvais atteindre un jeune avec mes paroles et sauver une vie, ça serait mission accomplie. Les jeunes présents ont apprécié voir une personne ayant vécu un TCC sévère au lieu d'une conférence sans aucune réalité.



J'aime la vie, merci à celle-ci !  
Constant Jean, membre de la MRC Rimouski-Neigette.

Dans le cadre de la semaine TCC, en collaboration avec l'ACVA-TCC du BSL, nous sommes allés faire un témoignage dans les classes du Paul-Hubert et du Mistral de Mont-Joli, auprès des groupes des secondaires 4 et 5. J'avais préparé quelques notes sur mon passé et ma vie actuelle. Il m'arrivait de sortir de mes notes. En terminant, les étudiants(es) étaient captivés. J'ai eu des demandes pour l'an prochain. J'ai aimé mon expérience.

Martin Coté, membre de la MRC Rimouski-Neigette.

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

***ÉCRIVEZ NOUS.....***

## COIN CULINAIRE

### Recette du bonheur

#### Ingrédients :

- ✓ 4 tasses d'amour
- ✓ 2 tasses de fidélité
- ✓ 3 tasses de douceur
- ✓ 1 tasse d'amitié
- ✓ 2 brins d'espoir
- ✓ 2 feuilles de tendresse
- ✓ 4 doigts de confiance
- ✓ 1 bonne dose de compréhension



#### Préparation :

Bien mêler l'amour et la fidélité à la confiance.  
Y mélanger la douceur, la tendresse et la compréhension.  
Ajouter l'amitié et l'espoir.  
Saupoudrer abondamment de gaieté.  
Réchauffer de soleil.  
Servir généreusement tous les jours



## JEUX

Viens t'amuser avec les jeux à Réjean

- 1) Je commence la nuit.
- 2) Je termine le matin.
- 3) Il y en a 2 dans l'année
- 4) Je suis au fond de l'étang
- 5) Je suis tout au fond du jardin.

Qui suis-je?

Réponse : \_\_\_\_\_

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



## ANNIVERSAIRES

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

| <u>Octobre</u>  | <u>Novembre</u>  | <u>Décembre</u>   |
|---|--|---|
| 3 Sylvie Beaulieu<br>4 Alexandra Bujold<br>Roy<br>7 Gaston Chénard<br>8 Marcel Parent<br>9 Ghislain Desrosiers<br>10 Christiane Fournier<br>12 Claude Belzile<br>13 Pierre-Paul<br>Beaulieu<br>14 Lise Thibeault<br>15 Jean-Guy Gagnon<br>15 Eddy Hins<br>19 Jeanne-Mance<br>Proulx<br>24 Jeanne-D'Arc<br>Beaulieu<br>26 Stéphane Murray<br>26 Yves Lee | 3 Sylvain D'Astous<br>3 Nicole Pelletier<br>6 Diane Plourde<br>10 Nadine Lagacé<br>10 Gérald D'Astous<br>10 Francine Thériault<br>12 Denise Deschênes<br>12 Yves Paradis<br>17 Yvan Desgagnés<br>22 Denise Ouellet<br>22 Constant Jean<br>24 Denise Bélanger<br>30 Pierrette Belzile | 2 Richard Lizotte<br>12 Marie-Claude<br>Dallaire<br>12 Micheline Garon<br>Tremblay<br>19 Louis-Philippe<br>D'Astous<br>21 Huges Tapp<br>24 Suzanne Pelletier<br>27 Fabien Raymond<br>28 Line St-Pierre<br>28 Noella Deschênes<br>30 Diane Paradis |
|   |    |    |



Réponse du jeu à Réjean : La lettre « N ».