

# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

AVRIL-MAI-JUIN 2018

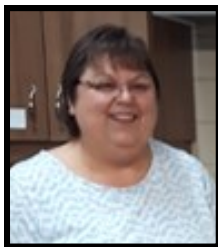


## Mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC) et leur famille dans l'obtention de services appropriés d'aide, de réadaptation et psychosociaux.

## Dans ce numéro...

<b>Mot de la vice-présidente</b>	<b>2</b>
<b>Mot de la direction</b>	<b>3</b>
<b>Mot des intervenantes</b>	<b>4-5-6-8-9-10-11</b>
<b>Mot du vice-président aux membres</b>	<b>7</b>
<b>Recettes / Cuisine collective</b>	<b>12-13</b>
<b>La chronique de Daniel</b>	<b>14-15</b>
<b>Neurogenèse</b>	<b>16-17</b>
<b>Pensées positives de Rachel</b>	<b>18</b>
<b>Divertissement / Jeux</b>	<b>19</b>
<b>Photos / Diverses activités</b>	<b>20-21</b>
<b>Comités des membres Postes de bénévolat</b>	<b>22</b>
<b>Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs</b>	<b>23</b>
<b>Merci à nos commanditaires</b>	<b>24</b>



## Mot de la vice-présidente |

Chers membres,

Voici le printemps qui s'annonce. Pâques étant le 1<sup>er</sup> avril 2018, le bulletin est le cadeau idéal pour l'occasion.

C'est le temps de penser aux nouvelles activités et au voyage à Washington qui aura lieu le 1<sup>er</sup> juin 2018.

J'aimerais vous inviter à participer à la levée de fonds (souper spaghetti et spectacle) qui aura lieu le 7 avril 2018. On vous attend à bras ouverts chers membres, familles et amis.

Je profite de cette occasion pour remercier l'équipe de l'ANO pour leur travail. Votre bon dévouement est bien perçu par les membres et le conseil d'administration.

L'AGA qui arrive à grand pas, il faut penser à la relève...

Je vous dit le bonjour et profitez bien des belles activités printanières.

Georgette Lachance,  
Vice-présidente du C.A.





## Mot de la direction |

Mélanie Royer

---

Un autre trimestre qui s'achève. Notre bulletin se pointe en même temps que l'arrivée du printemps. Nous pourrons enfin bénéficier de journées plus longues. Cela nous donnera de l'énergie pour profiter de notre belle programmation. Le temps plus doux qui se présente nous permet de vous offrir une vaste gamme d'activités à l'extérieur.

Nos programmes sont maintenant bien définis et nos intervenantes sont prêtes à vous accompagner dans vos démarches.

Pour toute forme de soutien, Denise sera présente pour vous. Si vous désirez participer à nos activités avec Josée, il suffit de vous y inscrire. Pour vous impliquer à l'ANO ou ailleurs en faisant du bénévolat ou toute autre implication socio-professionnelle, c'est avec Melani qu'il faut communiquer. Vous avez besoin d'être accompagnés au niveau de vos démarches résidentielles et pour travailler votre autonomie, notre intervenante au programme d'intégration résidentielle, Myriam, est disponible pour vous. Finalement pour participer et même animer des sensibilisations/conférences ou participer au Groupe Jeunesse et au Comité Jeunesse, Cassandra se fera un plaisir de vous accompagner.

De plus, le projet d'entreprise d'économie sociale ANO-Création reprend service et il est plus fort que jamais. En plus de concocter des épices, nous ajoutons maintenant les thés à notre spécialité. Si vous désirez vous impliquer, n'hésitez surtout pas à communiquer avec Melani Proulx au programme socio-professionnel.

En faisant le bilan de 2017, nous réalisons à quel point nos bénévoles sont dévoués et se sont impliqués de façon remarquable. Du 15 au 21 avril prochain se tiendra la semaine de l'action bénévole. Pour l'occasion, je tiens à souligner ce don remarquable de votre temps. Vous avez offert plus de 1600 heures échelonnées entre avril 2017 et mars 2018. MERCI du fond du cœur de la part de toute la communauté de l'ANO.

Sur ces mots, je vous remercie de votre participation et je vous invite à venir me voir. Il me fait toujours plaisir d'être à l'écoute de vos commentaires.

À bientôt,  
Mélanie



## Programme d'intégration résidentielle |

Myriam Quimpère

819-770-8804 poste 227

### Programme d'intégration résidentielle

Ce programme a pour but d'accompagner les membres dans diverses démarches reliées à l'autonomie. Il offre la possibilité de participer à une multitude d'activités enrichissantes permettant le développement d'habiletés, le maintien des acquis et l'apprentissage de nouvelles connaissances. Le programme d'intégration résidentielle offre également des services de répit et d'accompagnement à travers les jumelages ANO-Duo.

#### Jumelage ANO-Duo



Ce service a pour but premier d'offrir un moment de répit aux membres et à leurs proches. Un jumelage peut ainsi être fait entre un bénévole et un membre pour l'accomplissement d'une activité spécifique, par exemple aller prendre une marche, magasiner, apprendre à jouer d'un instrument de musique, suivre des leçons de français ou encore discuter autour d'un café. Les jumelages sont toujours créés en respect des besoins et des intérêts de chacun. La beauté de ce programme, c'est qu'il permet à deux personnes de bâtir une relation d'amitié unique et privilégiée.

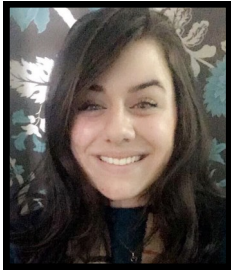
#### **Programme *La vie après un AVC* :**

Cette formation a été créée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Elle comprend huit ateliers de 2h qui abordent les thèmes suivants :

- Comprendre l'AVC;
- Changements physiques et défis;
- Déglutition et nutrition;
- Cognition, perception et communication;
- Émotions: accent sur la dépression;
- Activités et relations;
- Réduire les risques de subir un autre AVC;
- Reprendre votre vie en main.

La richesse de ce programme provient des témoignages de chacun. Le climat de respect permet l'instauration d'un lien de confiance qui s'établit peu à peu entre les participants et l'intervenante. À la fin de chaque module, les participants se donnent un défi à relever en lien avec le thème du jour, l'objectif étant l'amélioration de la qualité de vie et l'implication de chacun dans le processus d'adaptation et de rétablissement.

Pour vous inscrire sur la liste d'attente ou obtenir plus de renseignements, téléphonez-nous au (819) 770-8804 poste 221. L'inscription et la participation du membre doit se faire avec un proche.



## Programme socio-professionnel |

Melani Proulx

819-770-8804 poste 225

### Programme d'implication socio-professionnelle

À travers le programme socio-professionnel, nous organisons des activités d'implication bénévole. Les membres peuvent s'impliquer dans leur communauté ou dans les comités de l'Association. Nous offrons aussi un accompagnement dans les démarches reliées à l'intégration dans un stage en milieu professionnel ou la réintégration en emploi.

#### L'implication sociale

Si le marché du travail n'est plus une option pour vous, mais que l'envie de vous impliquer est toujours pour sa part bien présente, que diriez-vous de faire du bénévolat ? Comme le professeur de l'UQTR, M. Thibault, le dit si bien : « Les bénévoles en loisir s'engagent, dans l'ordre, pour servir une cause, donner du sens à leur engagement et y trouver une expérience de loisir qui, entre autres, sert à leur intégration et à leur identité communautaire. Voilà des gens de passion ».

Pour sa part, la ville de Montréal a sorti un document citant quelques bonnes raisons de faire du bénévolat :

1. Le bénévolat est bon pour votre santé mentale;
2. Le bénévolat est bon pour votre santé physique;
3. Le bénévolat rehausse la confiance en soi;
4. Le bénévolat aide à lutter contre la dépression;
5. Le bénévolat peut vous aider à développer de nouvelles habiletés;
6. Le bénévolat vous aide à mettre vos aptitudes à l'œuvre;
7. Le bénévolat peut changer les choses pour les causes qui vous tiennent à cœur.

Et vous, êtes-vous une personne de passion ? Souhaitez-vous vous impliquer dans votre communauté ? Pour toutes démarches vers une activité bénévole ou un projet qui vous tient à cœur,

N'hésitez pas à contacter l'ANO pour de l'accompagnement dans ces démarches;

Laissez-nous vous aider à trouver VOTRE place !

Au plaisir de travailler avec vous !

Référence site internet : [http://www.imaginecanada.ca/sites/default/files/www/fr/bibliotheque/aiv/thibault\\_sr\\_french\\_web.pdf](http://www.imaginecanada.ca/sites/default/files/www/fr/bibliotheque/aiv/thibault_sr_french_web.pdf)

Référence site internet : [http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/INTRA\\_FR/MEDIA/DOCUMENTS/CAPSULE\\_BENEVOLAT.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/INTRA_FR/MEDIA/DOCUMENTS/CAPSULE_BENEVOLAT.PDF)



## **Intervenante aux activités |**

**Josée Lacasse**

**819-770-8804 poste 224**

---

### **Programme d'activités**

Le programme d'activités offre aux membres ainsi qu'à leurs proches des activités hebdomadaires variées. Il y a des activités de divertissement, de santé et bien-être, créatives, sociales et culturelles, sans compter nos divers comités et événements spéciaux.

Chers membres,

Dans ce calendrier, vous retrouverez des activités qui vous feront apprécier l'arrivée du printemps. Nous découvrirons la tourbière de la Mer Bleue, un endroit magnifique qui est facilement accessible pour les membres. De plus, nous irons visiter le centre de soins pour animaux sauvages d'Ottawa. Vous aurez la chance de rencontrer divers spécimens d'oiseaux et bien d'autres. Nous avons également prévu une croisière sur la rivière de l'Outaouais. Venez découvrir des faits cocasses de la région et profitez du soleil !

Sur un plan plus historique, nous avons organisé une visite guidée à la maison Laurier suivi d'un repas en bonne compagnie. De plus, une visite au musée de la Banque du Canada, cet endroit est peu connu mais très riche en histoire...venez le découvrir. Enfin, une visite au musée de la science et de la technologie est également au programme. Le musée est ouvert depuis peu et compte de nouvelles expositions.

Comme à chaque année, nous irons admirer le magnifique paysage du Festival des tulipes. Nous aurons la chance de manger sur place et de profiter d'une grande journée au soleil. N'hésitez pas à apporter votre dîner !

Au plaisir de vous voir en grand nombre !

Josée Lacasse,  
Intervenante aux activités



## Mot du vice-président aux membres |

**André-Michel Lemay**

---

Chers membres,

J'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes et que la fin de l'hiver vous rend aussi heureux que moi ! Pour ma part, autant je me suis reposé, autant j'ai continué à m'impliquer auprès de l'ANO à titre de conférencier lors de sensibilisation dans les écoles de conduite. En tant que vice-président des membres, c'est toujours un plaisir de représenter notre organisme à l'extérieur de nos murs !

Dans un même ordre d'idées, je ne le dirai jamais trop, sachez que je suis toujours disponible pour entendre vos commentaires et inquiétudes ou pour répondre à vos questions. Cependant, il m'est malheureusement impossible d'assister à toutes les activités de l'ANO, alors, si je ne suis pas présent, vous pouvez laisser une enveloppe pour moi à la réception ou bien encore poster une lettre à mon nom au 115, Boulevard Sacré-Cœur, Gatineau, QC, J8X 1C5. Je suis également disponible par courriel à travers cette adresse email-ci : [andremichel.ano@gmail.com](mailto:andremichel.ano@gmail.com). Je tâcherai de vous répondre dans les meilleurs délais possibles. La satisfaction des membres est ma priorité. D'ailleurs, n'hésitez pas à me transmettre vos commentaires positifs, j'adore les lire !

N'oubliez pas que je suis là pour vous et que sans membre, il n'y a pas d'association. Votre opinion est par conséquent très importante.

Passez un bon printemps;

En espérant vous croiser à l'ANO.

André-Michel Lemay,

Vice-président aux membres

[andremichel.ano@gmail.com](mailto:andremichel.ano@gmail.com)



## Intervenante psychosociale |

Denise Bisson

819-770-8804 poste 223

---

### Programme de soutien

Le programme de soutien offre des services de soutien individuel et de groupe aux membres lésés ainsi qu'à leurs proches. Les dîner-échanges sont aussi une occasion de socialiser et de briser l'isolement dans un contexte convivial et chaleureux.

## Comment réussir votre relation amoureuse (partie 2)

### Encourager l'amour et la dévotion

**Devenez égaux.** Vous et votre partenaire devez vous voir l'un l'autre comme des égaux. Vous devez admettre tous les deux que vous méritez d'être aimés, d'être respectés et de vous occuper l'un de l'autre. Si l'un des partenaires est moins engagé dans la relation que l'autre, cette relation ne pourra pas durer longtemps.

Si vous n'avez pas envie de rendre la pareille, ne demandez pas à votre partenaire de le faire. Par exemple, si vous souhaitez passer la soirée avec vos amis, vous devez aussi laisser votre partenaire passer une soirée avec ses amis.

Divisez les responsabilités de manière égale. Partagez de manière juste les tâches ménagères et respectez l'avis et le choix de chacun au moment de prendre des décisions qui vous affectent tous les deux.

**Exprimez l'amour que vous partagez.** Vous devriez exprimer votre amour à travers vos mots et vos actions. Travaillez avec votre partenaire pour trouver le bon équilibre dans votre relation.

Il est important de lui dire que vous l'aimez, même si vous exprimez fréquemment votre amour au travers de vos actions. Les actions parlent plus que les mots, mais il existe des moments où les mots l'expriment plus clairement.



## Suite | Comment réussir votre relation amoureuse

---

Montrez votre amour à travers de petits gestes d'intimité physique et d'appréciation. Par exemple, Tenez-vous par la main pendant que vous marchez dans la rue ou faites une surprise à votre partenaire en lui offrant un petit cadeau pour lui montrer que vous avez pensé à lui ou à elle.

**Respectez-vous l'un l'autre.** Dans une relation, le respect est tout aussi important que l'amour. Si aucun de vous n'est capable de respecter l'autre en tant qu'être humain, le lien qui vous unit va se dissoudre.

Acceptez votre partenaire comme il est. Au lieu d'essayer de changer votre partenaire, vous devez accepter ses faiblesses et vous concentrer sur ses forces.

Vous devez aussi vous assurer de ne pas oublier de vous respecter en respectant votre partenaire. Prenez en compte ses besoins, mais ne les faites pas passer avant les vôtres.

**Montrez votre soutien.** Vous allez devoir vous soutenir l'un l'autre à tout moment. Encouragez-vous lorsque les choses deviennent plus difficiles et félicitez-vous lorsque tout va bien.

Écoutez les réclamations et les opinions de votre partenaire. Donnez-lui un conseil lorsque vous le pouvez, mais ne sous-estimez jamais la valeur d'une épaule sur laquelle pleurer.

Vous devez aussi donner à votre partenaire l'occasion de vous soutenir. Avouez-lui ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, ce qui vous fait peur, ce qui vous fait rêver. Soyez aussi ouvert que possible à propos de ces sujets.

**Améliorez tous les aspects de votre intimité.** L'intimité émotionnelle et l'intimité physique sont toutes les deux importantes dans une relation. Vous devez ressentir que la connexion émotionnelle avec votre partenaire est toute aussi forte que la connexion physique.

À suivre...

Référence site internet : <https://fr.wikihow.com/r%C3%A9ussir-votre-relation-amoureuse>



# Bénévolat, Sensibilisation et Promotion |

**Kassandra Bacon**

**819-770-8804 poste 226**

## Programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion

À travers le programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion, nous offrons entre autres des sensibilisations, incluant des témoignages, dans les écoles de conduite. Nous informons aussi la population sur les services offerts à l'ANO au moyen de kiosques lors d'événements communautaires. De plus, ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO.

### **Principes de base du stress**

#### **Qu'est-ce que le stress ?**

Le stress est la réponse du corps à une menace réelle ou perçue. Cette réponse - battements de cœur rapides, muscles tendus et transpiration - vise à vous préparer à réagir à une situation ou à vous mettre à l'abri d'un danger.

Le stress peut parfois être utile. Mais trop de stress peut nuire à votre santé et augmenter votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

On pourrait dire qu'il existe un bon et un mauvais stress. Il est possible de gérer le bon stress. Il peut vous stimuler et vous aider à réaliser les objectifs que vous vous fixez. Le bon stress ne vous causera pas de torts.

Le mauvais stress, lui, peut vous donner l'impression que vous n'avez plus le contrôle de vous-même. Il peut vous donner des sueurs froides et grandement accélérer les battements de votre cœur. Il peut entraîner un sentiment de peur et vous faire sentir malade. Le mauvais stress, qui peut durer plusieurs heures, plusieurs jours, plusieurs semaines ou même plus longtemps, peut causer de nombreux dommages. Il peut nuire à votre santé et votre bien-être.

Vos perceptions, vos pensées et vos actions peuvent grandement contribuer à transformer le mauvais stress en bon stress. En parvenant à mieux comprendre votre personnalité et vos réactions à des situations stressantes, vous pouvez apprendre à mieux y faire face.

## **Les maladies du cœur, l'AVC et le stress**

Il existe des liens indéniables entre les maladies du cœur, l'AVC et le stress.

Le stress impose une charge de travail plus élevée au cœur, et augmente la pression artérielle ainsi que le taux de cholestérol et de glucose dans le sang. Ces effets peuvent à leur tour augmenter le risque de formation et de transport de caillots sanguins dans le cœur ou le cerveau, provoquant ainsi une crise cardiaque ou un AVC.

De plus, il peut être difficile de mener une vie saine si vous éprouvez du stress. Au lieu de faire de l'activité physique pour soulager votre stress, vous pourriez vous mettre à trop manger, à consommer des aliments malsains, à boire trop d'alcool ou à fumer. Ces comportements peuvent à leur tour augmenter votre risque d'être atteint d'une maladie du cœur ou de subir un AVC.

Une réaction de colère au stress peut également aggraver les choses. Lorsque vous êtes en colère, votre pouls et votre pression artérielle augmentent, vous exposant ainsi à un risque de maladies du cœur. Les personnes enclines à la colère sont également plus susceptibles d'adopter des comportements nuisibles à la santé.

Le fait d'avoir eu un problème de santé grave - comme une crise cardiaque ou un AVC, ou d'avoir reçu un diagnostic de maladie grave - peut également provoquer du stress. Et ce stress peut ralentir le processus de rétablissement ou même créer des problèmes de santé qui n'existaient pas auparavant.

### **Comprendre le stress**

Pour gérer votre stress, vous devez parvenir à reconnaître les situations où vous éprouvez du stress ainsi que les effets que celui-ci a sur vous. Examinez les causes de votre stress, vos pensées, ce que vous ressentez et la manière dont vous réagissez.

### **Qu'est-ce qu'un facteur de stress?**

Les situations qui provoquent du stress sont appelées facteurs de stress. Ces facteurs sont pratiquement omniprésents dans notre environnement de tous les jours.

Les facteurs de stress peuvent être des événements majeurs, comme :

- le décès d'un proche;
- un changement d'emploi;
- un déménagement;
- la fin des études;
- une perte d'emploi.

Les facteurs de stress peuvent être des événements courants, comme :

- les pressions au travail;
- les bouchons de circulation;
- les responsabilités familiales.

Les facteurs de stress peuvent être des événements en cours, comme :

- des difficultés à se payer à manger;
- des difficultés à trouver un emploi;
- des difficultés à trouver un logement abordable.

Si vous parvenez à trouver vos facteurs de stress, vous pouvez commencer à apprendre comment les surmonter.

Référence site internet : <http://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/stress-basics>



### Poulet crémeux à la toscane et ail

**4 portions**

**Ingrédients :**

- 1 1/2 lbs de poitrine de poulet
- 4 c. table d'huile d'olive
- 2 tasses de crème 35%
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 c. thé de poudre d'ail
- 2 c. thé d'épices italiennes
- 1 tasse de fromage parmesan
- 1 tasse d'épinards
- ¼ de tasse de tomates séchées



**Préparation**

1. Dans une grande casserole, ajouter l'huile d'olive et faire cuire les poitrines de poulet à feu moyen durant 3-5 minutes chaque côté, jusqu'à l'obtention d'une cuisson dorée de chaque côté et que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.
2. Retirer le poulet et réserver.
3. Ajouter la crème, le bouillon de poulet, la poudre d'ail, les épices italiennes et le parmesan. Fouetter sur un feu moyen jusqu'à ce que ça commence à épaissir.
4. Ajouter les épinards et les tomates séchées. Laisser mijoter jusqu'à ce que les épinards commencent à flétrir.
5. Ajouter le poulet dans la panne et servir sur des pâtes.

Référence : Better Homes and gardens All-time favorite beef recipes P. 72

### Potage printanier aux asperges

**8 tasses / 4 personnes**

**Préparation 10 min / Cuisson 20 min**

#### Ingrédients

- 450 g (1 lb) d'asperges
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 2 c. thé de beurre non salé
- 1 oignon coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 2 pieds de céleri
- 4 tasses de fond de volaille
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1/2 tasse de jambon coupé en petits dés
- 1 c. thé de sel
- Poivre au goût



#### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (400 °F). Étendre les asperges sur une plaque à pâtisserie et les arroser d'huile d'olive. Faire cuire sur la grille du bas jusqu'à ce qu'elles soient odorantes et légèrement brunies, environ 10 minutes.
2. Entre-temps, dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux. Y faire revenir l'oignon, la carotte et le céleri 5 minutes, sans colorer.
3. Couper les asperges grillées en tronçons de 5 cm (2 po) et les ajouter à la casserole avec le fond de volaille et le jus de citron. Faire mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Entre-temps, dans une petite poêle, faire revenir les dés en jambon jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
4. Remplir un mélangeur au 2/3 de préparation en la réduire en purée lisse. Répéter avec le reste de la préparation et remettre dans la casserole. Saler, poivrer et réchauffer le tout. Verser dans des bols et garnir de crème sure et de jambon.



# La chronique de Daniel |

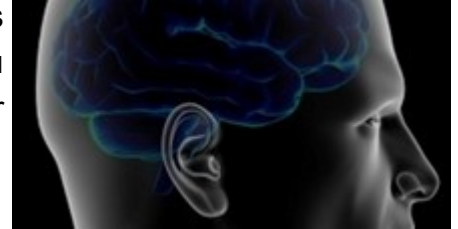
Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

## 5 bienfaits de l'exercice physique sur le cerveau

En plus des bienfaits sur le plan physique, faire des exercices peut aussi améliorer considérablement la santé de notre cerveau et notre santé psychologique. Il suffit de pratiquer 30 minutes par jour pour commencer à remarquer ses vertus.



La plupart des personnes savent que la pratique habituelle d'exercices physiques est l'une des meilleures habitudes pour la santé.

C'est la manière la plus efficace de gagner en masse musculaire, de renforcer les articulations et d'améliorer la résistance physique face à des activités déterminées.

De plus, c'est l'une des clés principales pour faire face au surpoids et prévenir le développement de maladies cardiovasculaires.

Pourtant, même si l'on est conscient de ces bienfaits si importants, la connexion entre le sport, le cerveau et le moral n'est pas toujours très claire.

Peu de personnes savent que le sport impacte directement la santé cérébrale, améliorant les fonctions cognitives et régulant certaines émotions.

Comme nous savons que peu de gens les connaissent, nous allons partager avec vous 5 choses qui surviennent dans le cerveau pendant la pratique d'exercice physique.

### 1. Le sport améliore la mémoire et l'apprentissage

L'augmentation de l'afflux sanguin qui se produit pendant l'activité physique atteint aussi le cerveau.

Grâce à cela, l'oxygène est transporté correctement et les cellules cérébrales s'activent pour mener à bien leurs fonctions respectives.

Comme résultat, il y a une plus grande concentration mentale et de nouvelles cellules se développent pour améliorer la mémoire et l'apprentissage.

## **(Suite) | 5 bienfaits de l'exercice physique sur le cerveau**

### **2. Le sport protège des maladies neurodégénératives**

En lien avec le bienfait précédent, le cerveau s'habitue à l'augmentation de l'afflux sanguin ce qui, à long terme, développe la capacité d'éteindre et d'allumer certains gènes.

Les nouveaux neurones stimulent la mémoire dans l'hippocampe et protègent des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer ou le Parkinson.

De fait, s'il s'active tous les jours, cela peut éviter la dégénérescence liée à l'âge et aux hémorragies cérébrales.

### **3. Le sport prévient l'anxiété**

Les exercices qui activent la plupart des groupes musculaires du corps sont une grande thérapie pour les personnes qui souffrent d'anxiété.

Ils stimulent la production d'hormones comme la sérotonine et la dopamine, connues pour leurs effets calmants sur la santé mentale.

### **4. Le sport lutte contre la dépression**

Faire de l'activité physique à faible et à fort impact permet de multiplier les neurotransmetteurs liés au bien-être.

Cela explique pourquoi beaucoup de thérapeutes recommandent sa pratique quotidienne en tant que complément du traitement contre la dépression.

Tout indique que l'activité augmente les niveaux d'endorphines et de sérotonine, appelées populairement « les hormones du bonheur ».

Ses effets sont tels contre cette affection mentale, que beaucoup osent dire que c'est le meilleur des antidépresseurs conventionnels.

### **5. Le sport maintient votre cerveau jeune**

Cette habitude déclenche les gènes et les facteurs de croissance impliqués dans le renouvellement et le rajeunissement du cerveau.

La pratique d'exercice physique régule plusieurs fonctions cérébrales et aide à jouir d'une meilleure santé mentale.

Référence site internet : <https://amelioretasante.com/9-effets-de-lexercice-physique-sur-le-cerveau/>



# Neurogenèse

---

## 5 habitudes simples qui régénèrent vos neurones (neurogenèse)

Même si on a longtemps pensé que la neurogenèse n'était pas envisageable, voire possible et qu'il n'y avait pas de possibilité de récupérer les neurones perdus, on peut les régénérer si l'on suit des habitudes saines.

### 1. L'exercice physique

À chaque fois que nous mettons notre corps en fonctionnement grâce à la marche, à la natation ou à un simple programme d'exercices, nous oxygénons notre cerveau.

- De plus, puisqu'un flux de sang pur et oxygéné y arrive, nous stimulons la production d'endorphines.
- Les endorphines améliorent notre moral et luttent contre le stress, permettant à de nombreuses structures neuronales de se renforcer.

### 2. Un esprit agile, un cerveau fort

Il existe de nombreuses manières d'avoir un esprit agile, éveillé et capable de transformer son environnement plus rapidement.

Voici une manière de l'obtenir : il s'agit d'un autre type d'exercices, mais cette fois nous laissons de côté le physique pour se concentrer sur le cerveau :

- Lisez chaque jour, stimulez en vous l'intérêt et la curiosité pour de nouvelles disciplines;
- Apprenez une nouvelle langue;
- Apprenez à jouer d'un instrument;
- Ayez une vision critique des choses et cherchez votre propre vérité;
- Développez votre esprit ouvert, soyez réceptif à tout ce qui vous entoure, socialisez, voyagez, découvrez, soyez passionné par la vie.

### 3. Prenez soin de votre régime alimentaire

Parmi les plus grands ennemis pour la santé cérébrale, on trouve les graisses saturées. Les aliments préfabriqués et peu naturels freinent aussi la neurogenèse.

- Il est nécessaire d'adopter un régime alimentaire faible en calories mais varié, dans lequel il ne manque aucun nutriment;
- Souvenez-vous toujours que le cerveau a besoin d'énergie et que le matin, par exemple, il aime recevoir une bonne dose d'aliments sucrés;
- Cependant, sachez aussi que cet apport en glucose doit être sain : un fruit, un morceau de chocolat noir, une cuillerée de miel, une tasse d'avoine...
- Les aliments riches en oméga-3 sont, sans aucun doute, les plus appropriés pour favoriser la neurogenèse.





## (suite) | Neurogenèse

---

### 4. La sexualité aide aussi

La sexualité favorise naturellement la neurogenèse. Devinez la raison pour laquelle cette connectivité est facilitée ?

- La sexualité régule non seulement le stress mais nous apporte aussi une charge émotionnelle intense qui stimule les zones cérébrales en lien avec la mémoire;
- Des hormones comme la sérotonine, la dopamine ou l'ocytocine, générées par ce type de moments intimes, favorisent la création de nouvelles cellules nerveuses.

### 5. La méditation

Les effets de la méditation sur notre cerveau sont indéniables et merveilleux à la fois :

- La méditation favorise certaines capacités cognitives comme, par exemple, l'attention, la mémoire et la concentration;
- Elle nous aide à être plus présent, à canaliser le stress et l'anxiété;
- Avec la méditation, notre cerveau fonctionne à une autre fréquence : il produit plus d'ondes alpha qui génèrent petit à petit des ondes gamma;
- Ce type d'ondes favorise la relaxation, et nous aide à stimuler la connectivité neuronale et la neurogenèse.

Même si apprendre à méditer requiert un peu de temps et de pratique, y arriver est un cadeau pour notre cerveau et notre bien-être.

Pour conclure, comme nous avons pu le voir, ces 5 clés sont faciles à réaliser, amusantes à mettre en pratique et très précieuses pour votre santé cérébrale.

Si vous souhaitez approfondir un peu plus dans la neurogenèse, nous vous proposons la vidéo suivante. Elle vous donnera tous les éléments nécessaires à sa compréhension :

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=8&v=mLTtjbHBP1g](https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=mLTtjbHBP1g)

Référence site internet : <https://amelioresetasante.com/5-habitudes-simples-regenerent-vos-neurones-neurogenese/>



## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

Qui que nous soyons, nous ne connaissons l'humanité et les diverses situations et circonstances de la vie qu'à travers la seule perception que nous en avons.

Ce n'est qu'avec la sagesse en action que nous pouvons espérer parvenir un jour à la compétence.

Se concentrer à la recherche de la vérité et de la justice, c'est du même coup se remettre en question.

Dans la vie, nous ne pouvons espérer évoluer en bien à condition d'accepter et de nous remettre sérieusement en question.

Accepter de se remettre en question, c'est de consentir à changer.

Une vie de compromis et de mensonges est toujours à la source de nombreux désordres intérieurs.

Taire la vérité est la forme de mensonges préférée des lâches.

S'ouvrir à la vérité, c'est accéder au privilège de demeurer libre à jamais.

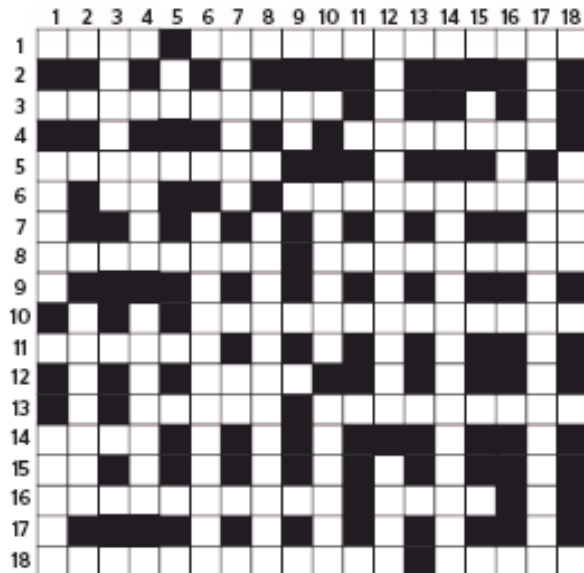
Assumer toutes les responsabilités de notre vie, c'est du même coup rejeter les responsabilités qui ne nous concernent pas.

On ne vit vraiment dans la vie que lorsqu'on vit au présent.

Louis-N Fortin  
Promotions mondiales Enr.  
1994 Tome VI

# Divertissement | Jeux

## mots entrecroisés



<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
AC	Ciao	Ironie	Bénévole	Conglomérats
Cs	Ibid	Obèses	Stipuler	Ébahissement
DI	Levé	Réveil	<b>9</b>	Metaphorique
EA	Male	Troène	<b>9</b>	Aquanaute
EC	Othe	Uræus	<b>13</b>	Théolose
EV	Pâte	<b>7</b>	<b>10</b>	Conditionneur
Tb	Pitt	Liquide	Audiomètre	Graduellement
<b>3</b>	Urée	PepsiCo	Bourrasque	Individually
Dot	<b>5</b>	Seymour	Épousseter	Mandevilloise
	Cable			Retentissante
	Êtres			
	Mambo			
	Sorbe			

## mot caché

mot de 6 lettres | Somnoier

<b>A</b>	<b>C</b>	<b>G</b>	<b>M</b>	<b>P</b>	<b>S</b>
abrutie	catacombe	gourme	majeur	pipeau	séga
adverbe	chamolser	grève	<b>N</b>	piéonisme	shaker
apprendre	chapon	<b>H</b>	naitre	plot	survol
aviron	<b>D</b>	hoirie	narrer	pommard	syphide
<b>B</b>	dérober	hublot	nigaud	python	<b>T</b>
biceps	driver	<b>L</b>	nurse	<b>Q</b>	toiser
bilan	dualisme	leader	<b>O</b>	quel	tournant
biome	<b>E</b>	lleuse	ordinateur	quetsche	tramp
biopsie	éclair	ligule	ossu	<b>R</b>	<b>V</b>
bobo	erse	loto	otite	récitai	vacance
braconner	<b>F</b>			remporter	valse
buté	fétuque			rival	vase
	frais			routeur	

E	E	C	L	A	I	R	E	E	A	P	P	R	E	N	D	R	E
H	E	V	E	R	G	R	M	T	D	H	P	M	S	U	B	P	P
C	E	T	I	T	O	E	S	U	U	O	R	Y	A	R	Y	M	L
S	F	R	A	I	S	M	I	B	M	U	L	G	A	T	A	A	O
T	D	L	O	T	O	P	L	M	O	P	I	C	H	R	V	B	S
E	E	R	E	O	R	O	A	G	H	N	O	O	T	I	O	I	H
U	R	S	I	A	T	R	U	I	A	N	N	U	R	B	M	C	A
Q	S	V	R	V	D	T	D	I	N	V	A	C	A	N	C	E	K
E	E	O	A	U	E	E	T	E	M	S	A	N	O	E	L	P	E
R	B	T	R	S	N	R	R	A	D	V	E	R	B	E	P	S	R
L	E	M	N	D	E	U	Q	U	T	E	F	I	N	A	L	I	B
E	A	S	O	A	I	H	L	U	S	S	O	D	N	R	I	R	P
S	I	T	I	C	N	N	O	I	E	M	T	E	O	U	E	O	C
U	V	S	I	O	A	R	A	I	E	L	O	R	R	E	L	U	H
R	A	E	P	C	M	T	U	T	R	U	I	O	I	J	U	T	A
V	L	G	L	O	E	A	A	O	E	I	S	B	V	A	G	E	P
O	S	A	O	R	I	R	H	C	T	U	E	E	A	M	I	U	O
L	E	I	T	U	R	B	A	C	R	E	R	R	A	N	L	R	N

**Solution mot caché page 23**

## sudoku

niveau de difficulté : moyen

- Chaque case doit contenir un chiffre de 1 à 9.
- Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée et chaque région de 3 x 3.
- Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, ligne ou région.

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

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

## Photos | Diverses activités

1



2



1 : Souper de Noël au Buffet des Continents; 2 : Dîner Échanges au Banco Bistro du Casino;

## Photos | Diverses activités (suite)

3



4

3 : Amerispa; 4 : Tournoi provincial 2018 de curling volet TCC à Québec;

# Vous aimeriez faire partie d'un comité à l'ANO ?

## Comité Activités



**Améliorer l'offre d'activités aux membres vous intéresse ?**

- Impliquez-vous dans la vie associative de l'ANO;
- Exprimez vos idées et vos opinions sur les activités;
- Partagez vos passions et vos expériences.

## Comité Jeunesse



**Faire partie du Comité Jeunesse vous intéresse ?**

- Planifiez un événement;
- Exprimez vos idées et vos opinions sur les activités du Groupe Jeunesse.



**En quoi consiste le bénévolat ?**

- Accompagner des groupes lors d'activités enrichissantes;
- Animer ou même créer une nouvelle activité;
- Entretenir les locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations;
- Participer aux appels téléphoniques pour les activités aux membres;
- S'impliquer dans le programme ANO-Duo en partageant vos intérêts avec des membres.

**Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?**

**Veillez communiquer avec nous au (819) 770-8804.**

## **Conseil d'administration 2017-2018**

Julie Larochelle-Leonard, Présidente  
Georgette Lachance, Vice-présidente  
Nicole Bureau, Secrétaire  
Raphaëlle Robidoux, Trésorière  
André-Michel Lemay, Vice-président  
aux membres  
Anne Couture, Administratrice  
Sylvie Bureau, Administratrice

**Merci de tout cœur de  
votre implication !**


## **Merci à nos collaborateurs pour cette édition !**

Georgette Lachance, Vice-présidente du C.A.  
Mélanie Royer, Directrice générale  
Myriam Quimpère, Intervenante  
programme résidentiel  
Melani Proulx, Intervenante  
programme socio-professionnel  
Josée Lacasse, Intervenante aux activités  
André-Michel Lemay, Vice-président aux membres  
Denise Bisson, Intervenante au soutien  
Kassandra Bacon, Intervenante  
programme bénévolat et sensibilisation  
Daniel Céré, Adjoint administratif  
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

**Vous aimeriez vous impliquer dans notre  
bulletin ? Communiquez avec nous !**

**Solution mot caché | [DORMIR](#)**

### **ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK ?**

Nous, nous le sommes et souhaitons vous inviter à **aimer**  **notre page**. Venez nous rejoindre pour pouvoir profiter de nos publications portant, entre autres, sur la réalité des neurotraumatisés et la sécurité. Nous visons l'information, la sensibilisation et l'avancement au niveau de la santé et des nouvelles technologies. Nous vous invitons non seulement à venir nous rejoindre sur Facebook, mais également à inviter tout votre réseau à faire de même. De plus, nous apprécions grandement lorsque vous nous faites parvenir des articles à publier.



## MERCI DU FOND DU CŒUR À



pour votre grande générosité !

## Appel à votre générosité

### COMMENT DONNER ?

**PREMIÈRE FAÇON DE DONNER :** En allant sur notre site à l'adresse [www.ano.ca](http://www.ano.ca) :

- A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : [www.canadon.org](http://www.canadon.org).
- B) Suivez les étapes indiquées dans le site de Canadon.
- C) Vous recevrez la confirmation et votre reçu d'impôt automatiquement par courriel.

Cette façon est sécuritaire et confidentielle. L'ANO recevra le don directement dans son compte.

### DEUXIÈME FAÇON DE DONNER

En faisant un don à *Centraide* et en spécifiant qu'il s'agit d'un don désigné à l'Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais. Le nom du donateur demeure confidentiel.

### TROISIÈME FAÇON DE DONNER

Vous pouvez faire parvenir un chèque ou vous présenter à nos bureaux au 115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5. Un reçu officiel de don aux fins de l'impôt sur le revenu vous sera acheminé par la poste pour les dons de 10 \$ et plus.

---

### Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 9h à 16h

### Heures d'ouverture pour l'été

(du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2018)

Lundi au jeudi de 9h à 16h

Vendredi de 9h à 12h