

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 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...

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



Mot de la présidente | Georgette Lachance

Bonjour,

Lors de l'assemblée générale annuelle, un nouveau conseil d'administration est nommé, donc voici les administrateurs pour l'année 2018-2019 :

Georgette Lachance, Raphaëlle Robidoux, Sylvie Bureau, Anne Couture, Marie-Lise Leonard et Suzanne Duperron.

J'aimerais prendre le temps de remercier tous les membres qui ont bien voulu faire partie du conseil d'administration cette année ainsi que les administrateurs qui sont restés pour poursuivre le travail et l'implication au sein du conseil.

L'équipe de l'ANO vous offre une diversité d'activités et de sorties spéciales à l'horaire. J'espère que vous serez en grand nombre au rendez-vous.

C'est par l'implication de ses membres que l'Association des Neurotraumatisés grandit de plus en plus.

Je vous souhaite à tous et chacun une bonne lecture ainsi qu'une belle saison estivale.

Georgette Lachance,
Présidente





Mot de la direction |

Mélanie Royer

Bonjour à vous chers lecteurs,

L'été si attendu est enfin arrivé. L'assemblée générale annuelle a eu lieu, ce qui nous a permis de faire un bilan de la dernière année qui somme toute fut très belle et remplie de nouveaux développements.

En même temps que l'arrivée de l'été, se joignent à notre belle équipe 2 nouvelles intervenantes. Josée-Anne Hotte comblera le poste d'intervenante au programme d'intégration résidentielle. Elle sera disponible pour vous accompagner dans tous vos besoins en lien avec le logement et l'autonomie s'y rattachant. La deuxième intervenante sera attirée au programme de jour qui débutera le 3 juillet. Émilie Lamarre sera présente du lundi au jeudi en journée et sera en charge de ce service de répit. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails sur ce programme ainsi que pour les inscriptions.

Au courant de ce prochain trimestre aura lieu plusieurs grands événements. Je tiens à souligner, entre autre, le voyage à New-York qui se tiendra du 20 au 23 juillet. Les gens impliqués ont réussi à amasser 2925,25 \$ lors de quatre levées de fonds. Ces dernières ont permis de diminuer leur coût de voyage d'un montant de 243,80 \$ chacun. Il y aura également à l'horaire des ateliers en collaboration avec notre partenaire le C-Centre. Cette clinique a pour mission d'offrir un soutien complet et unique basé sur les données probantes qui priorise l'éducation, la prévention, l'interdisciplinarité, la récupération et le retour aux activités efficaces ainsi que sécuritaires pour les personnes ayant subi une commotion cérébrale.

Le soleil et le chant des oiseaux m'attendent à l'extérieur. C'est donc sur cette note que je vous souhaite un bel été et je vous invite à faire comme moi et profiter au maximum de cette belle saison ensoleillée. Notre programmation estivale est haute en couleur, j'espère alors vous croiser le plus souvent possible.

À bientôt,
Mélanie





Programme d'intégration résidentielle |

Josée-Anne Hotte

819-770-8804 poste 225

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 2 heures 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 227

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.

Chers membres,

Tout d'abord, je tiens à vous remercier de vous présenter en grand nombre aux ateliers d'ANO Création. Les ventes ont débuté et nous avons déjà eu plusieurs beaux commentaires sur ce projet en plein essor ! Félicitations à tous pour votre implication !

D'ailleurs, ANO Création aura désormais son nom d'entreprise. Ce fut difficile de choisir parmi les excellentes suggestions qui nous ont été envoyées dans le cadre du concours. Cependant, c'est en concertation avec notre agente aux communications, Stéphanie, que le groupe de travail a tranché pour le nom suivant : «AROMA ». Ainsi, félicitations à Samantha Lafontaine pour la suggestion gagnante.

Parallèlement, avec l'été qui est à nos portes, l'équipe d'AROMA a le plaisir de vous inviter à venir vendre ses produits artisanaux au marché du vieux-Hull. Si jamais vous souhaitez vous impliquer et joindre le groupe de vente pour les kiosques d'été, n'hésitez pas à vous inscrire !

Pour finir, je vous souhaite de passer un excellent été. N'oubliez pas que si vous désirez vous impliquer au sein de quelconque organisme, événement, festival et etc., vous pouvez toujours commencer vos démarches en cognant à ma porte. Il me fera plaisir de vous offrir l'accompagnement nécessaire !

Sur ce, bon été;

Au plaisir de travailler avec vous;

Melani Proulx,
Intervenante socio-professionnelle



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,

Le beau temps est enfin de retour ! Pour la période estivale, nous vous proposons des activités, qui j'espère, vous amèneront à venir bouger et profiter de l'extérieur. Plusieurs activités de plein air sont organisées telles que des journées à la plage, un BBQ au lac Leamy, de la marche : sentier des pionniers, parc de la Gatineau et sentier de fleurs à Ottawa.

Durant l'été, l'ANO offrira des cours de yoga qui auront lieu au parc Brébeuf (si belle température). Nous irons également faire une autocueillette de fraises suivi d'une activité de transformation de fraises la journée suivante.

Bien évidemment, des activités spéciales sont organisées. Cette année, nous aurons la chance d'aller explorer les Milles îles. Venez explorer lors de cette croisière d'une durée de une heure, les mystères et beautés de ce coin de pays. De plus, vous aurez la chance de visiter les différentes boutiques qui entourent ce lieu.

Une tournée gourmande aura lieu le 26 juillet. Lors de cet événement, vous aurez la chance de découvrir différentes boutiques et artisans de la région de l'Outaouais. À chaque endroit, vous aurez l'opportunité de déguster quelques échantillons de leurs produits.

Vous avez toujours voulu être photographiés avec un artistes très connu, le musée Grévin saura vous satisfaire ! De plus, il y aura une exposition spéciale de jeux des années 1930 à aujourd'hui. Ce court voyage vous permettra de fuir la routine et vous amuser !

Enfin, venez vous amuser entre amis lors de la journée plein-air qui aura lieu à Eco-Odyssée . Vous aurez la chance de vous promener dans un labyrinthe géant en pédalo afin de découvrir la nature et vous amuser à un rallye amical. Venez en grand nombre !

Bel été à tous !



Mot de la vice-présidente aux membres | Marie-Lise Leonard

Chers membres,

Je suis présentement au camping du Groupe Jeunesse et je prends quelques minutes pour vous écrire. Pour ceux qui n'ont pas eu l'opportunité de faire ma connaissance, je m'appelle Marie-Lise. J'ai subi un traumatisme crânien en 2002 et je suis membre depuis ce temps. Lors de la dernière AGA, j'ai été élue comme vice-présidente aux membres. Mon rôle est de partager votre voix lors des conseils d'administration. Lors des 16 dernières années, j'ai eu l'occasion de participer à plusieurs différentes activités que proposait l'organisme et je veux m'impliquer davantage. Donc, je vous invite à me faire part de vos commentaires positifs ou négatifs.

Merci et passez un bel été,

Marie-Lise Leonard

Dear members,

Hi, for those who haven't had the opportunity to meet me, my name is Marie-Lise. I've been elected on the administration board as vice president for the members of ANO. In 2002, I suffered a head injury and since then, I've been a member of this association. I think I am in a good position to bring your concerns to the board. So feel free to approach me with any subject regarding the association.

Thank you and have a nice summer,

Marie-Lise Leonard

Marie-Lise Leonard,

Vice-présidente aux membres

marielise.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 dîners-échanges sont aussi une occasion de socialiser et de briser l'isolement dans un contexte convivial et chaleureux.

3 techniques de relaxation simples pour réduire le stress

Les techniques de relaxation sont une excellente façon d'aider à la gestion du stress. La relaxation n'est pas seulement une question de tranquillité d'esprit ou un passe-temps, elle est un processus qui diminue les effets du stress sur votre esprit et votre corps. Les techniques de relaxation peuvent vous aider à faire face au stress quotidien et au stress lié à divers problèmes de santé.



Apprendre les techniques de relaxation de base est facile. Les techniques de relaxation sont aussi souvent gratuites ou peu coûteuses, présentent peu de risques et peuvent être pratiquées n'importe où.

Explorez ces techniques simples de relaxation et commencez à déstresser votre vie et à améliorer votre santé.

Types de techniques de relaxation

En général, les techniques de relaxation impliquent de recentrer votre attention sur quelque chose de calme et de mieux prendre conscience de son corps. Peu importe la technique de relaxation que vous choisirez, ce qui importe, c'est que vous essayez de pratiquer la relaxation régulièrement pour en retirer les bienfaits.

Il existe plusieurs types principaux de techniques de relaxation, en voici trois :

1. La relaxation autogène

Autogène signifie quelque chose qui vient de vous. Pour cette technique de relaxation, vous utilisez à la fois l'imagerie visuelle et la conscience du corps pour réduire le stress.

Vous répétez des mots ou des suggestions dans votre esprit pour vous détendre et réduire la tension musculaire. Par exemple, vous pouvez imaginer un cadre paisible, puis vous concentrer sur la respiration contrôlée qui ralentira votre rythme cardiaque et procurera une sensation de détente.

Suite | 3 techniques de relaxation simples pour réduire le stress

2. Relaxation musculaire progressive

Pour cette technique, vous vous concentrez sur la tension et puis la relaxation de chaque groupe musculaire. Cela vous aide à vous concentrer sur la différence entre la tension musculaire et la relaxation. Vous devenez plus conscient des sensations physiques.

Une méthode de relaxation musculaire progressive est de commencer par la tension et la détente des muscles dans vos orteils et progressivement travailler votre chemin jusqu'à votre cou et la tête. Vous pouvez également commencer par la tête et le cou et travailler jusqu'à vos orteils. Tendre vos muscles pendant au moins cinq secondes, puis se détendre pendant 30 secondes, et répéter.

3. Visualisation

Dans cette technique de relaxation, vous formez des images mentales pour faire un voyage visuel vers un endroit paisible et apaisant. Pendant la visualisation, essayez d'utiliser autant de sens que vous pouvez, y compris l'odorat, la vue, le son et le toucher. Si vous imaginez vous détendre sur le bord de la mer, par exemple, pensez à l'odeur de l'eau salée, le bruit des vagues et la chaleur du soleil sur votre peau. Vous pouvez fermer vos yeux, vous asseoir dans un endroit tranquille et desserrer tous les vêtements serrés.

Voici d'autres techniques de relaxation :

- Respiration profonde
- Hypnose
- Massage
- Méditation
- Taï chi
- Yoga
- Musique et art-thérapie

En vous familiarisant avec ces techniques de relaxation, vous deviendrez plus conscients de la tension musculaire et d'autres sensations physiques de stress. Une fois que vous savez ce que représente la réponse au stress sur votre corps et votre esprit, vous pouvez faire un effort conscient pour pratiquer une technique de relaxation dès le moment où vous commencez à ressentir des symptômes de stress. Cela peut empêcher le stress de spiraler hors de contrôle.

Rappelez-vous que les techniques de relaxation sont des compétences. Comme avec n'importe quelle compétence, votre capacité de se détendre s'améliore avec la pratique. Soyez patient avec vous-même. Ne laissez pas votre effort pour pratiquer des techniques de relaxation devenir un autre facteur de stress.

Référence site internet : <https://www.spasnordiques.ca/3-techniques-de-relaxation-simples-pour-reduire-le-stress/>



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.

La pleine conscience pour surmonter le syndrome post-commotionnel

Un pourcentage élevé des personnes présentant des symptômes persistants d'une commotion cérébrale (le syndrome post-commotionnel) est aux prises avec un sentiment d'anxiété si important que cela peut devenir un sérieux obstacle à leur rétablissement. La psychothérapie cognitive de pleine conscience s'avère une approche particulièrement intéressante pour les personnes souffrant d'un syndrome post-commotionnel, puisqu'il s'agit d'un traitement efficace pour l'anxiété, la dépression et la gestion de la douleur. De plus, la pratique de la pleine conscience peut contribuer à surmonter certains déficits cognitifs impliquant, entre autres, l'attention et les fonctions exécutives.

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience, aussi appelée « présence attentive » ou « attention juste », est une pratique où on dirige toute notre attention sur le moment présent. On essaie d'éviter de penser à nos petits et grands soucis ou encore de se projeter dans nos projets d'avenir. Lors de la pratique de la pleine conscience, on dépose simplement notre attention sur un seul « objet ». Cet objet est généralement une sensation. Par exemple, cela peut être la sensation de l'air qui passe par les narines ou la sensation du mouvement de l'abdomen lors de la respiration. Cet objet peut aussi être un son dans l'environnement, comme le chant des oiseaux ou le son du vent qui souffle dans les arbres.

Lorsque nous faisons référence au terme « déposer » l'attention, c'est littéralement ce que nous voulons dire. On ne doit pas analyser ou porter de jugement sur l'objet. On tente en quelque sorte d'inhiber les pensées qui pourraient être suscitées par l'objet sur lequel on dépose notre attention. Plus précisément, lorsqu'une pensée intrusive apparaît, on doit la détecter et puis simplement la laisser passer sans porter de jugement et en lui prêtant le moins d'attention possible.

Pleine conscience et psychothérapie

Lorsqu'appliquée à la psychothérapie, la pleine conscience nous aide à prendre conscience de nos émotions et de nos pensées au moment où elles apparaissent, mais sans les juger ou s'identifier à elles. Cette approche nous permet ainsi de remarquer à quel moment des processus de pensées automatiques (ex. : ruminement) surviennent. Lors de la psychothérapie cognitive de pleine conscience, l'accent est davantage mis sur l'acceptation sans jugement des pensées et des émotions négatives plutôt que sur leur changement.

Ainsi, lorsqu'elle est intégrée à la psychothérapie cognitive, la méditation de pleine conscience vise à :

- ◆ favoriser la conscience des pensées et des émotions;
- ◆ améliorer l'acceptation des émotions négatives avec une attitude d'auto-compassion;
- ◆ prendre conscience de la rumination et la stopper en développant une nouvelle attitude envers ces pensées et émotions.

Une des approches de psychothérapie de pleine conscience qui suscite le plus d'attention et qui serait particulièrement efficace pour les personnes aux prises avec un syndrome post-commotionnel est celle de Jon Kabat-Zinn, car elle vise une gestion plus optimale du stress, de l'anxiété et de la douleur chronique. Cette approche a d'ailleurs été reprise et étudiée par plusieurs équipes de recherche.

La pratique de la pleine conscience et le cerveau

La pratique de la méditation pleine conscience renforce les réseaux de communication entre les structures du cerveau impliquées dans les fonctions de l'attention et les fonctions exécutives.

Après seulement quelques séances de méditation, on remarque un rehaussement de certaines structures de la région frontale du cerveau impliquées dans les fonctions exécutives. Une pratique régulière et à long terme est associée à une augmentation de l'épaisseur du cortex et une amélioration de l'intégrité de la matière blanche.

La psychothérapie pleine conscience et les commotions cérébrales

En résumé, l'avantage de cette approche est qu'elle touche trois aspects importants pour assurer une prise en charge efficace des personnes aux prises avec un syndrome post-commotionnel.

- ◆ Anxiété et gestion du stress: La pleine conscience provoque un rehaussement des connexions entre l'amygdale et le cortex préfrontal.
- ◆ Dépression: Une psychothérapie de pleine conscience s'est avérée plus efficace que les anti-dépresseurs pour la prévention de la rechute de dépression.
- ◆ Fonctions cognitives: Cette approche améliore les fonctions d'attention et les fonctions exécutives.

Référence site internet : <http://institutcommotions.com/pleine-conscience/>



Sauté asiatique légumes et poulet

4 portions

Ingrédients :

- 3 cuillères à table d'huile de tournesol
- 1 piment vert
- 1 piment rouge
- 2 oignons
- 8 oz de champignons
- 2 poitrines de poulet
- 2 cuillères à table de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à table de sauce hoisin
- 1/4 cuillère à thé de piment de Cayenne broyé
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1/4 tasse d'arachides grillées, broyées



Préparation :

ÉTAPE 1

Dans un wok, chauffer l'huile à feu élevé.

ÉTAPE 2

Faire revenir les légumes environ 4 minutes. Retirer du wok. Égoutter. Réserver.

ÉTAPE 3

Réduire le feu à moyen-élevé. Faire sauter le poulet environ 4 minutes. Retirer. Réserver.

ÉTAPE 4

Faire revenir le gingembre et l'ail une minute. Ajouter la sauce hoisin, le vin et le piment de Cayenne. Faire réduire pendant 2 à 3 minutes.

ÉTAPE 5

Remettre les légumes et le poulet. Réchauffer 2 minutes en remuant. Ajouter les arachides.

ÉTAPE 6

Servir sur des pâtes chinoises ou avec du riz.

Vous pouvez mettre de 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 ml) de gingembre frais.

* Le piment de Cayenne est facultatif. Les arachides grillées sont facultatives.

Référence site internet : <http://www.recettes.gc.ca/recettes/recette/saute-asiatique-legumes-et-poulet-2731>

Poulet cacciatore

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h

Rendement : 4 à 6 portions

Ingrédients :

- 6 cuisses de poulet avec ou sans la peau (ou 8 à 10 hauts de cuisse)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 227 g (8 oz) de champignons blancs, tranchés ou coupés en quartiers
- 1 oignon, émincé
- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en cubes
- 2 gousses d'ail hachées
- 180 ml (3/4 tasse) de vin blanc
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- Sel et poivre



Préparation :

ÉTAPE 1

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

ÉTAPE 2

Dans une grande poêle ou une grande casserole allant au four, dorer le poulet dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.

ÉTAPE 3

Dans la même poêle, dorer les champignons et les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter les poivrons, l'ail et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Déglacer la poêle avec le vin et ajouter les tomates. Remettre le poulet dans la poêle et porter à ébullition.

ÉTAPE 4

Cuire au four, à découvert, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Parsemer de persil. Servir sur du riz à grains longs étuvé ou sur des nouilles aux œufs.

NOTE : Si vous n'avez pas une grande casserole allant au four, déposez le poulet doré à la poêle dans un plat de cuisson.

Référence site internet : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5007-poulet-cacciatore>



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

La leçon d'espoir d'Alexis Guimond

Victime de plusieurs AVC qui l'ont laissé paralysé du côté droit, Alexis Guimond a appris à vivre avec son handicap au point de devenir l'un des espoirs de médaille en ski aux Jeux paralympiques de Pyeongchang. « Je m'attendais à avoir du succès dans ma carrière, mais pas maintenant », avoue l'athlète de 18 ans de Gatineau.



Après avoir terminé deux fois au pied du podium, le Gatinois Alexis Guimond a finalement remporté sa première médaille des Jeux paralympiques, mercredi, à Pyeongchang. Le jeune athlète de 18 ans a terminé troisième au slalom géant debout.

«C'est un rêve d'enfant pour moi de gagner une médaille pour le Canada, a réagi le skieur paralympique. Depuis que je suis tout petit, c'est un souhait et je l'ai exaucé aujourd'hui (mercredi) grâce à ma deuxième manche. C'est juste incroyable d'avoir la chance de représenter le pays à un événement comme celui-ci».

Sixième au terme de la première manche, Guimond a inscrit le temps le plus rapide de la journée à sa deuxième descente, soit 1 min 5,44 s. Son chrono total de 2 min 13,67 s lui a permis de se hisser en troisième place.

Guimond est le premier Canadien en 20 ans à monter sur le podium d'une épreuve des Jeux paralympiques dans sa catégorie. Le dernier représentant de l'unifolié à l'avoir fait était Mark Ludbrook, médaillé de bronze au super-G des Jeux de Nagano, en 1998.

«C'est incroyable pour moi, a-t-il ajouté. Finalement, les efforts paient. Je me sentais fatigué dans la première manche, mais j'ai vraiment poussé dans la deuxième. Je n'ai rien laissé sur la montagne. Je n'ai aucun regret. C'est sûr que j'étais vraiment proche de la deuxième place, mais j'ai fait tout ce que je pouvais et je suis vraiment content de ma médaille de bronze ».

(Suite) | La leçon d'espoir d'Alexis Guimond

Des AVC à 6 mois et à 12 ans l'ont laissé partiellement paralysé sans pourtant altérer ses ambitions de skieur para-alpin. À 18 ans, Alexis Guimond s'approche déjà du podium tant convoité aux Jeux paralympiques de Pyeongchang.

« Je suis un des rares cas à avoir subi autant d'AVC en si bas âge. Avec mes résultats en ski, je pourrais devenir la voix des personnes qui ont été victimes comme moi d'un AVC quand elles étaient jeunes », estime l'athlète de Gatineau, qui surprend par sa rapide progression malgré son handicap l'obligeant à skier avec un seul bâton.

Deux accidents

L'histoire d'Alexis comporte déjà une mission qu'il s'est donnée en regardant vers l'avenir plutôt que de s'apitoyer sur les circonstances qui l'ont conduit à l'hémiparésie. Cette forme de paralysie partielle se remarque surtout de son côté droit, mais le gauche souffre aussi d'un déficit de motricité fine.

Deux accidents vasculaires cérébraux ont marqué son destin. Le premier à l'âge de six mois, résultant d'une chute, l'a paralysé partiellement du côté droit.

Le deuxième à 12 ans - « celui-là j'en ai été conscient, alors que je ne me souviens évidemment pas de celui que j'ai eu à six mois », précise-t-il - est survenu au cours d'un entraînement en vélo de montagne. Une vingtaine de minutes après avoir fourni un effort en montée, il est soudainement tombé sur le côté.

« J'ai essayé de me relever, mais les jambes ne répondaient plus. Je suis tombé inconscient et, quand je me suis réveillé, j'étais sur l'épaule de mon entraîneur. Je pouvais seulement bouger mes yeux. Rien d'autre. Je ne pouvais même pas parler », raconte-t-il.

Puis un troisième !

Transporté d'urgence à l'hôpital, il mettra plusieurs heures avant de retrouver la parole et la capacité de mouvements. Aussi inquiétant fût-il, cet épisode en cachait un autre. Les mêmes symptômes, de ne pouvoir ni parler ni bouger, sont apparus plusieurs jours plus tard et, cette fois, la solution a été de le plonger durant deux semaines dans un coma artificiel.

« Quand je suis sorti du coma, j'ai dû réapprendre à marcher, à parler et à manger ».



Références sites internet : <http://www.journaldequebec.com/2017/08/20/la-lecon-despoir-dalexis-guimond>
<http://www.journaldemontreal.com/2018/03/14/enfin-une-medaille-pour-alexis-guimond>



AVC | 10 facteurs de risque d'AVC

10 facteurs de risque d'AVC

1. AVC précédent ou accident ischémique transitoire (AIT)

Souffrir d'un premier AVC est un facteur de risque important de développer un AVC récurrent. La National Stroke Association estime qu'au moins 25 à 35 % des Américains qui ont un AVC chaque année développeront un AVC récurrent dans leur avenir. Sous 5 ans de l'AVC initial, le risque d'AVC récurrent peut augmenter de plus de 40 %. Dans un délai de 5 ans après un AVC, 24 % des femmes et 42 % des hommes expérimenteront un AVC récurrent.

2. Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur à risque important d'AVC. Un article publié dans le magazine Hypertension rapporte que cette maladie affecte environ 43 millions d'individus aux États-Unis. Chez un individu de plus de 60 ans, l'hypertension est définie par une pression artérielle de plus de 150/90 mm Hg. Chez un individu de moins de 60 ans, l'hypertension est définie par une pression artérielle de plus de 140/90 mm Hg. Un article publié dans les Archives of Internal Medicine rapporte que moins de 30 % des personnes traitées pour un AVC ont une tension artérielle plus basse que 140/90 mm Hg.

3. Infarctus du myocarde

L'infarctus du myocarde (IDM) ou crise cardiaque est un facteur de risque important de l'AVC. Il est directement lié et causé par l'athérosclérose, le durcissement des artères par la plaque du cholestérol. Un article publié dans le magazine Chest rapporte que l'incidence d'AVC ischémique est d'environ 1 à 2 % par an après un IDM. Un essai clinique en Israël a conclu que le risque d'AVC était le plus important dans le premier mois après l'IDM (31 %).

4. Diabète

Le diabète est l'un des diagnostics médicaux les plus communs, et est un facteur de risque établi d'AVC. Il existe deux types de diabètes : le type I et le type II. Le diabète de type I survient lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline. L'insuline est une hormone qui réduit la glycémie (taux de glucose dans le sang). Le diabète de type II survient lorsque les tissus du corps résistent à l'action de l'insuline. Les deux types de diabète entraînent des taux élevés de glucose dans le sang, l'hyperglycémie.

5. Fibrillation atriale

La fibrillation atriale (FA) est une arythmie cardiaque (trouble du rythme cardiaque) qui augmente le risque d'AVC. Elle touche les cellules myocardiques auriculaires supérieures du cœur, les atria. Au lieu de se contracter efficacement, les atria tremblent, ce qui peut entraîner des caillots sanguins. Si un morceau du caillot se détache, il peut aller bloquer une artère du cerveau et empêcher la circulation sanguine. Le processus est appelé ischémie. Si l'ischémie dure suffisamment longtemps, elle peut entraîner une nécrose, la mort de cellules cérébrales.

6. Hyperlipidémie

L'hyperlipidémie, ou un taux élevé de cholestérol dans le sang est un facteur de risque établi pour l'AVC. Le cholestérol est une substance cireuse et adipeuse fabriquée dans le foie. Il est également ingéré via les aliments que nous consommons. L'excès de cholestérol finit par être déposé sur les parois des artères. L'hyperlipidémie fait référence à des niveaux élevés de cholestérol total et de lipoprotéines de basse densité (LDL). Le LDL est souvent appelé le 'mauvais cholestérol' à cause de son rôle dans le développement de l'athérosclérose, qui peut mener à une maladie coronarienne et à un AVC ischémique.

7. Sténose carotidienne

La sténose carotidienne est un facteur de risque important de l'AVC. Les artères carotides sont des vaisseaux sanguins majeurs dans le cou qui fournissent du sang au cerveau, au cou et au visage. Il y a une artère carotide droite et gauche. La sténose carotidienne, ou le rétrécissement des artères carotides est habituellement dû à l'athérosclérose (durcissement des artères dû à la plaque de cholestérol). La plaque de cholestérol dans les artères carotides peut se fragmenter et voyager vers le cerveau, entraînant un AVC.

8. Tabagisme

Les chercheurs ont établi que le tabagisme était un facteur à risque d'AVC puisqu'il entraîne un endommagement direct du cœur et des vaisseaux sanguins. La nicotine peut significativement augmenter la tension artérielle. Le monoxyde de carbone de la fumée de cigarette réduit la quantité d'oxygène qui atteint les tissus du corps, y compris le cerveau. Une étude publiée dans le British Medical Journal a découvert que le risque d'AVC doublait chez les gros fumeurs par rapport aux fumeurs légers.

9. Excès d'alcool

La consommation excessive d'alcool peut augmenter le risque d'AVC. Le centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC) américain rapporte qu'une boisson alcoolisée standard équivaut à 14 grammes d'alcool pur. Cette quantité d'alcool pur est présente dans une bière de 33 cl à 5° d'alcool, 23 cl de liqueur de malt à 7° d'alcool, 14 cl de vin à 12° d'alcool, et 4,5 cl d'alcool spiritueux ou liqueur à 40° d'alcool (gin, rhum, vodka ou whisky).

10. Hérité

L'hérité fait référence au passage de traits familiaux d'une génération à une autre via les gènes. Le gène est l'unité de fonctionnement physique de base dans l'hérité. Les gènes, qui sont composés d'ADN, fournissent des instructions pour produire des molécules appelées protéines. Chaque individu a deux copies de chaque gène, hérité de chaque parent.

Référence : <https://www.activebeat.co/fr/cardiaque-circulaire/10-facteurs-de-risque-davc/10/>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Le bonheur de vivre découle de notre capacité de perception, d'adaptation et d'acceptation de notre environnement global.

Mieux vaut être un bon valet qu'un mauvais maître.

Le bonheur et le succès ne dépendent pas des cartes que nous avons entre les mains mais de la façon que nous jouons notre jeu.

C'est dans la constante amélioration que se situe le couronnement des efforts.

L'honnêteté et la fidélité imposent toujours la pleine notion du respect à tous les humains, ceci sans exception.

Tout sacrifice non justifié ne produit qu'amertume et rébellion.

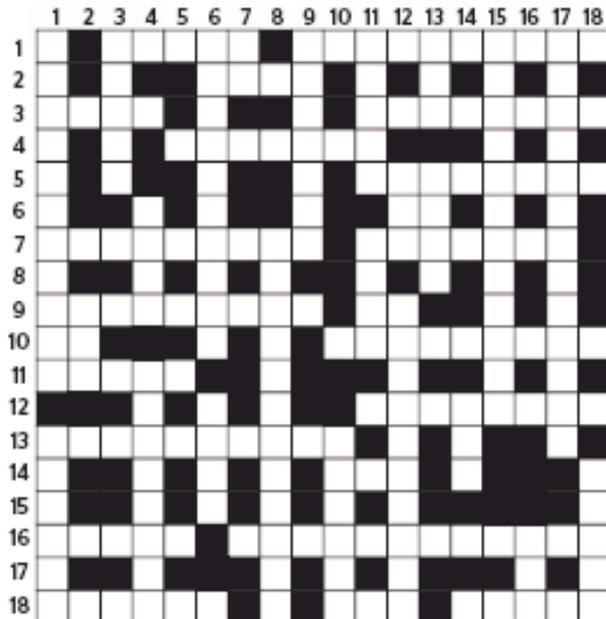
Dès sa naissance, l'humain est condamné à progresser ou à dégénérer.

Pratiquer un mode de vie moralement sain, c'est du même coup influencer positivement ce qui est en contact avec nous.

L'être frustré et mécontent cherche constamment à transférer ses frustrations et ses déceptions sur tout ce qui bouge autour de lui.

Louis-N Fortin
Promotions mondiales Enr.
1994 Tome VI

mots entrecroisés



2	4	Soûle	Natalité	12
Ed	Calé	Tweed	Recharge	Beaudettoise
Is	Camp	6	9	Charpenterie
Ka	Cobb	Caraco	Appendice	Orthographe
Ne	Édéa	Odieux	Autorisas	13
3	Line	Riches	Pénaliste	Agglomération
Etc	Nébo	7	10	
Hia	5	Anglais	Cautionner	
IBM	Aigle	Limette	Endommages	
Ski	Liard	Patache	Léonardols	
SOS	Ourse	8	Proverbiale	
Unl	Salne	Coqueron	11	
USA	Salle	Escadron	Hochelagais	

mot caché

mot de 5 lettres | Cinqième

A	C	E	H	N	R
achever	captivant	élire	hébété	naré	racoler
affineurs	carder	enfeu	I	neume	rillettes
albâtre	casier	épique	immixtion	neuvième	roide
alèse	charte	ergot	instable	notre	S
allants	chianti	F	iourte	O	saurer
arable	crème	forfait	L	olseler	sétacé
B	D	frondaison	llals	ondin	T
banque	darse	G	lien	onyx	teston
bécarre	dénuer	gage	M	orbe	tranchage
bénédiction	déraciner	gone	mêler	P	turbot
bilatéral	dextre	gourde	module	peuplade	U
bosse		grève		poio	usuelle
brocard		gruau			

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

Solution mot caché page 23

sudoku

niveau de difficulté:
difficile

- 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 3x3.
- Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, ligne ou région.

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

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

Photos | Diverses activités

1



2



3

1 : Chalet de Nicole; 2 : Marche au lac Leamy; 3 : Festival des tulipes;

Photos | Diverses activités (suite)

4



5

4 : Camping Jeunesse Bitobi; 5 : Mini-golf Dunn-D's à Chelsea;

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

Georgette Lachance, Présidente
Raphaëlle Robidoux, Vice-présidente
Sylvie Bureau, Secrétaire
Anne Couture, Administratrice
Marie-Lise Leonard, Administratrice
vice-présidente aux membres
Suzanne Duperron, Administratrice

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Georgette Lachance, Présidente du C.A.
Mélanie Royer, Directrice générale
Josée-Anne Hotte, Intervenante
programme intégration résidentielle
Melani Proulx, Intervenante
programme socio-professionnel
Josée Lacasse, Intervenante aux activités
Marie-Lise Leonard, vice-présidente 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 | [QUINT](#)

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 :

- A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : 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^{er} juillet au 31 août 2018)

Lundi au jeudi de 9h à 16h
Vendredi de 9h à 12h