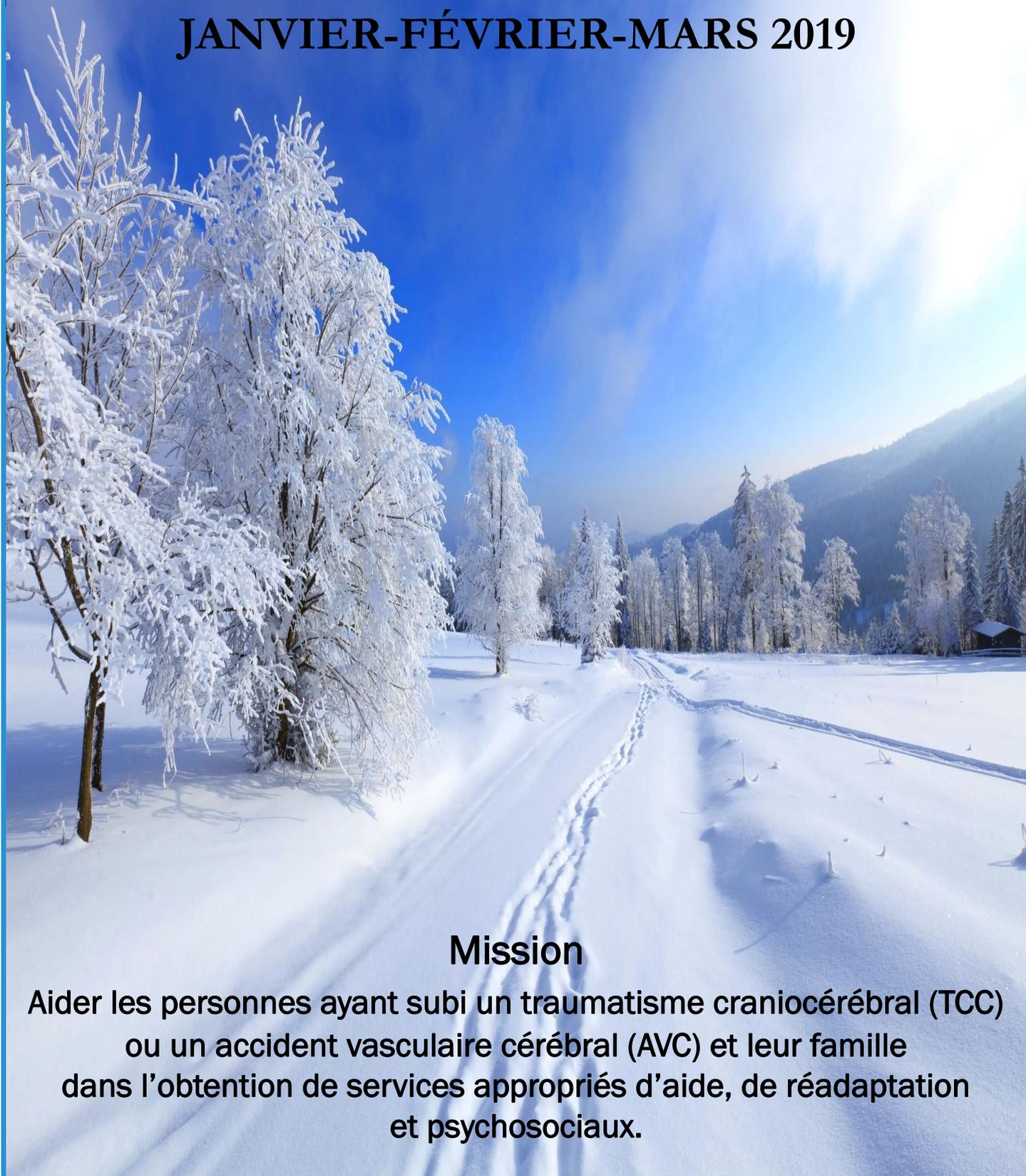


Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2019



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 présidente	2
Mot de la direction	3
Mot de la vice-présidente aux membres	4
Mot des intervenantes	5-6-7-8-9-10-11
Recettes / Cuisine collective	12-13
La chronique de Daniel	14-15
Les bienfaits du curling	16
AVC / L'apnée du sommeil	17
Vente de chandails	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

Chers membres,

Bonjour, j'aimerais vous souhaiter à tous et à chacun, un joyeux temps des fêtes et plein de santé pour la nouvelle année.

Après un court séjour de repos, nous espérons vous revoir en pleine forme.

Les activités hivernales seront au rendez-vous. Venez participer en grand nombre au plaisir de l'hiver lors des activités de raquettes, de curling et du Bal de Neige.

Notre équipe de curling participera au tournoi inter-régional à Québec au mois de mars 2019. J'aimerais encourager toute l'équipe.

À partir de janvier, je prendrai un petit repos de trois mois, ce qui donnera la chance aux membres de s'impliquer bénévolement lors des ANO-Chaudron ainsi que lors des ANO-Coco.

Lors de mon petit séjour de repos, l'équipe demeurera entièrement à votre disposition.



Georgette Lachance,
Présidente



Mot de la direction |

Mélanie Royer

Ce temps des fêtes sera, j'ai confiance, un moment de partage, de détente et de plaisir en famille et entre amis. Je veux prendre le temps de vous souhaiter une merveilleuse année. Je vous souhaite à tous et chacun beaucoup de joie, de chance, de réussite et de santé.



Le dernier trimestre a été rempli de plusieurs belles réussites. Je tiens à souligner l'engagement de nos deux équipes de curling. Plusieurs fois par mois, elles se sont réunies pour pratiquer sur les glaces de notre partenaire Le curling des Collines. En mars prochain, ils participeront, pour une deuxième année, au tournoi de Curling pour les TCC dans le cadre du Challenge hivernal ADAPTAVIE à Québec.

Vous rencontrerez, si ce n'est pas déjà fait, la nouvelle intervenante au programme Jeunesse et Sensibilisation. Christina Bergeron sera disponible pour vous accompagner dans vos démarches avec le groupe Jeunesse et lors des sensibilisations. De plus, elle sera en charge des jumelages. N'hésitez pas à nous poser vos questions concernant son programme et à venir la saluer quand vous passerez à l'ANO.

Pour finir, je veux remercier les bénévoles, l'équipe de travail, les membres et le conseil d'administration pour son implication remarquable tout au long de l'année.

Mélanie Royer,
Directrice



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

Salut la gang!

J'espère que vous passerez un excellent temps des fêtes et que vous prendrez le temps de vous reposer.

Pendant les derniers mois, j'ai eu le plaisir d'écouter vos commentaires et de les apporter au conseil d'administration. J'aimerais vous encourager à continuer de communiquer avec moi pour que je puisse bien vous représenter. J'aimerais aussi vous remercier pour cette belle opportunité, j'en suis très reconnaissante.

Je vous souhaite un bel hiver.

Marie-Lise Leonard,
Vice-présidente aux membres

marielise.ano@gmail.com

Hey everyone!

I hope you will have wonderful holidays and take some time to rest.

During the last months, I had the pleasure of listening to your comments and bringing them to the board. I would like to encourage you to continue to communicate with me so that I may represent you well. I would also like to thank you for this great opportunity, I am very grateful.

Have a great winter.

Marie-Lise Leonard,
VP to members

marielise.ano@gmail.com



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.

Chers membres,



La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir.

Pour présenter une demande de vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL), il suffit de remplir le formulaire de reconnaissance du besoin d'accompagnement au nom de la personne qui vit avec la déficience ou le problème de santé mentale. Pour ce faire, vous n'avez qu'à fournir les informations demandées en ligne et soumettre votre formulaire.

Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez toujours me contacter pour que je puisse vous accompagner à remplir le formulaire de reconnaissances des besoins. Le formulaire vous demandera de remplir plusieurs informations; l'identification, l'autonomie, la communication, l'alimentation, les soins personnels, les relations interpersonnelles, les transports/déplacements et autres. Il me fera un grand plaisir de vous aider dans ce processus. Par la suite, je vais vous remettre une liste des endroits participants dans la région.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle

Référence site internet : <https://www.vatl.org/formulaire>

REEI - Le régime enregistré d'épargne-invalidité

Le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)



Le REEI est un régime d'épargne qui vise à assurer la sécurité financière à long terme d'une personne handicapée. Notez qu'aux fins de ces informations, l'expression « personne handicapée » est une personne qui a droit au crédit d'impôt pour personnes handicapées.

Le REEI peut être utilisé pour soi-même ou pour une autre personne, par exemple, un enfant ou un conjoint.

Vous pouvez y déposer plusieurs types d'épargne et de placements. Par exemple :

- Dépôts
- Actions
- Obligations
- Fonds communs de placement

Le REEI peut notamment servir à payer des soins ou une aide à domicile au bénéficiaire. Vous pouvez cotiser à un REEI jusqu'à la fin de l'année où le bénéficiaire atteint 59 ans.

Qui peut bénéficier d'un REEI?

Le bénéficiaire est la personne pour qui l'argent est placé. C'est la personne qui en bénéficiera. Pour être bénéficiaire d'un REEI, il faut :

- Avoir droit au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) ;
- Avoir un numéro d'assurance sociale (NAS);
- Résider au Canada au moment de l'établissement du régime;
- Être âgé de moins de 60 ans (des exceptions peuvent s'appliquer).

Lors du **P'tit café du 18 février**, il y aura une présentation pour répondre à toutes vos questions par rapport au régime enregistré d'épargne d'invalidité. Si vous avez d'autres questions, veuillez me contacter à l'Association afin que je puisse vous donner de plus amples renseignements.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle

Référence site internet: <https://lautorite.qc.ca/grand-public/investissements/regimes-depargne/reei-regime-enregistre-depargne-invalidite/>



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.

Bonjour chers membres,

Déjà une nouvelle année qui débute. J'espère que vous aurez eu la chance de passer le temps des fêtes entourés de votre famille et des êtres qui vous sont chers.

Pour ma part, 2019 rime avec nouveauté et je suis triste de vous annoncer que je quitte mes fonctions à l'ANO pour relever de nouveaux défis. Ceci étant dit, je souhaite remercier toutes les personnes qui ont fait en sorte que mon mandat à l'ANO fût si agréable.

Par ailleurs, je ne pourrais partir sans remercier personnellement toute l'équipe d'AROMA. En effet, l'équipe d'AROMA a su faire briller l'ANO en 2018 en participant à plus de 13 kiosques dans la région de Gatineau. Quoique vendre nos produits artisanaux était le but premier de ces kiosques, il va sans dire que ces activités nous ont permis de faire connaître les services de l'ANO à près de presque 300 personnes. Merci auprès de tous les membres qui se sont impliqués. Je garderai un agréable souvenir de mon passage à l'ANO.

Au plaisir de se revoir,

Bonne continuité à toutes et à tous,

Melani Proulx,

Intervenante au programme socioprofessionnel



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.

Découvrez 7 bienfaits du Yoga

Vous avez déjà entendu dire que le Yoga était bon pour la santé ? Vous vous demandez quels sont réellement les bénéfices que vous pouvez obtenir en le pratiquant ? Dans cet article, **découvrez 7 bienfaits essentiels du Yoga.**



Il existe beaucoup d'activités qui peuvent vous faire du bien. Si vous êtes stressé ou fatigué, allez simplement faire une promenade au grand air, cuisinez et dégustez un bon repas ou jouez avec des enfants, et il est certain que vous vous sentirez mieux. Alors pourquoi pratiquer le Yoga ?

Voici ce que le Yoga va améliorer dans votre vie :

1. Le Yoga vous aide à réduire votre stress et à vivre plus sereinement;
2. Le Yoga améliore votre respiration et votre souffle;
3. Le Yoga vous donne confiance en vous;
4. Le Yoga vous aide à être plus présent à vous-même et au monde extérieur;
5. Le Yoga améliore votre concentration;
6. Le Yoga renforce votre corps et améliore votre souplesse;
7. Le Yoga vous ouvre les portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité.

Suite | Découvrez 7 bienfaits essentiels du Yoga

- 1. Le Yoga aide à réduire le stress et à vivre plus sereinement :**
La pratique des postures du Yoga, de la respiration et de la méditation vous aide à apaiser le mental et à réduire le stress.
- 2. Le Yoga améliore votre respiration et votre souffle :**
La pratique du Yoga vous aide à renforcer votre système cardio-vasculaire. On devient conscient de la respiration et on apprend, notamment, à respirer calmement dans les moments d'anxiété ou de tensions. Le Yoga propose de nombreuses techniques de respiration ayant de multiples bienfaits. Certaines sont calmantes, d'autres sont dynamisantes ou équilibrantes.
- 3. Le Yoga vous donne confiance en vous :**
Pratiquer le Yoga vous permet de découvrir et de révéler votre potentiel. En rejoignant votre tapis de Yoga, vous allez explorer tout ce que votre corps et votre mental vous permettent de faire. Avec le temps, vous vous sentirez de plus en plus à l'aise, de plus en plus en confiance et flexible.
- 4. Le Yoga vous aide à être plus présent à vous-même et au monde extérieur:**
Pratiquer le Yoga nous aide à nous ménager des moments de pleine conscience. Quand nous sommes sur notre tapis, nous sommes ICI ET MAINTENANT, entièrement présent et concentré. Tout ce qui existe en-dehors du tapis, et le temps qui passe, n'ont plus d'importance. Quand nous quittons notre tapis pour revenir dans la vie de tous les jours, souvent, notre esprit s'éclaire grâce à la prise de conscience et nous trouvons plus facilement des solutions à nos problèmes et blocages.
- 5. Le Yoga améliore votre concentration :**
Le Yoga est une très bonne pratique pour améliorer votre concentration. Par exemple, quand vous prenez une posture d'équilibre, comme l'arbre, votre esprit doit être présent à 100% dans ce que vous faites. Quand vous avez besoin de vous concentrer, vous pouvez utiliser ce que vous avez appris dans les cours de Yoga. Par exemple, dans les transports en commun ou pendant votre journée de travail, vous pouvez prendre une pause et simplement fermer les yeux, entrer à l'intérieur de vous-même, puis faire un travail d'observation de vos pensées.
- 6. Le Yoga renforce votre corps et améliore votre souplesse :**
En pratiquant les postures, vous allez aussi renforcer vos muscles. Le Yoga vous rendra plus fort physiquement et améliorera votre souplesse. Vous allez développer votre agilité et votre équilibre.
- 7. Le Yoga vous ouvre les portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité :**
En fonction du style de Yoga pratiqué, vous allez peu à peu entrer en immersion dans la culture indienne. Le Yoga ne consiste pas seulement à réaliser des postures, il est le vecteur de toute une philosophie de vie.

Référence site internet : <http://www.yogapassion.fr/yoga-bienfaits-essentiels/>



Jeunesse et Sensibilisation | Christina Bergeron

819-770-8804 poste 226

Programme Jeunesse et Sensibilisation

À travers le programme Jeunesse et Sensibilisation, 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.

Chers membres,

Récemment arrivée, je me réjouis de me joindre à l'équipe de l'ANO en tant qu'intervenante au programme Jeunesse et Sensibilisation. J'ai déjà eu la chance de participer à plusieurs activités et j'adore l'environnement convivial et sans jugement de l'ANO. L'Association propose des animations et des ateliers intéressants, tel que La vie après un AVC, dont je ferai l'animation en janvier. Lors de mes expériences de travail précédentes, j'ai développé des aptitudes en relation d'aide et j'adore discuter avec les gens sur différents sujets. Je suis prête à relever de nouveaux défis et à m'assurer d'être une intervenante présente et disponible pour les membres.

Dans le cadre de mon poste d'intervenante au programme Jeunesse et Sensibilisation, mes tâches principales seront :

- Le recrutement de bénévoles par différentes méthodes dont la participation à un salon du bénévolat;
- La co-animation des séances de sensibilisation dans les écoles de conduite et dans les écoles secondaires;
- La restructuration et l'organisation d'ANO DUO, sous le modèle de pairs aidants;
- L'organisation et l'animation du Groupe Jeunesse;
- La planification et la préparation d'un des groupes de cuisine collective.

Je vous remercie de m'avoir si bien accueillie et je suis très heureuse à l'idée de vous voir tous et chacun lors de nos différentes activités.

Christina Bergeron,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle



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.

Bonjour chers membres,

En ce début de nouvelle année, que la santé, l'amour, la sérénité et la joie puissent remplir votre cœur et votre demeure. Cette année sera remplie de nouveaux défis et de dépassements personnels. Je vous souhaite une année remplie de rires et de petits bonheurs !

Le calendrier janvier-février-mars nous permet de faire un retour sur des activités auxquelles les membres n'ont pas participé depuis quelques années. J'espère que vous redécouvrez, avec autant de plaisir que nous, ces institutions importantes de la région. Entre autres, la visite du musée de la Technologie d'Ottawa qui a subi plusieurs modifications lors de sa fermeture. De plus, laissez-vous émerveiller par l'exposition spéciale de papillons en liberté au musée de la nature d'Ottawa. En mars, venez participer à notre événement annuel de la cabane à sucre. Il s'agit toujours d'un excellent moment pour se gâter et partager un bon moment avec les autres membres.

Des nouvelles activités sont également au rendez-vous telle une activité à Plâtre en folie où vous aurez la chance de peindre une pièce et l'apporter la journée même. Des ateliers de pleine conscience seront également au calendrier. Venez découvrir cet excellent moyen de vivre le moment présent et ainsi diminuer le stress et l'anxiété. Le «Quilling» est une activité permettant de pratiquer la pleine conscience. Cette activité fera le bonheur des gens voulant pratiquer la pleine conscience et/ou explorer leur côté artistique.

Enfin, l'arrivée de l'ANO Entraide prendra son envol ! Il s'agit d'un groupe de partage portant sur l'échange, la communication et le respect. Les membres auront la chance d'aborder et partager sur divers sujets qui les préoccupent tels que le stress, les embûches de leurs relations de couple suite à leur traumatisme, etc. Venez partager vos expériences lors de ce groupe !



Poulet à l'orange

4 portions

Ingrédients :

- 4 morceaux de poulet (poitrine ou cuisse)
- 4 pincées de cari
- 1 de tasse de jus d'orange
- 4 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe de moutarde préparée
- 4 c. à soupe de fécule de maïs
- 4 c. à soupe d'eau froide
- 8 à 12 tranches d'orange pelées



Préparation :

- Chauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Déposer le morceau de poulet dans un plat à four et saupoudrer de cari.
- Mettre dans une petite casserole le jus d'orange, le miel et la moutarde.
- Chauffer en remuant jusqu'à légère ébullition.
- Verser sur le poulet et faire cuire au four 30 minutes.
- Retourner le morceau de poulet et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
- Le retirer du plat et le garder chaud.
- Délayer la fécule de maïs dans l'eau froide et verser graduellement dans le plat de cuisson.
- Faire cuire en remuant à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les tranches d'orange.
- Chauffer une minute.
- Napper le poulet de sauce et servir.

Chop suey de viande hachée

4 portions

Ingrédients :

- 2 tasses de fèves germées
- 1 lb. de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 à 2 branches de céleri coupé en dés
- 3 c. à table de sauce soya
- 1 c. à table de margarine
- 2 tasses d'eau bouillante
- Sel et poivre au goût

Préparation :

ÉTAPE 1

Faire revenir le céleri, l'oignon et le bœuf haché dans le gras.

ÉTAPE 2

Enlever le gras.

ÉTAPE 3

Ajouter les fèves, la sauce soya et l'eau et faire mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fèves soient tendres et fermes.





La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Commotions cérébrales dans le sport

Le sport et l'activité physique jouent un rôle important dans la vie de nombreux canadiens, que ce soit en suscitant un sentiment d'appartenance et un attachement à la communauté ou en procurant des bienfaits remarquables sur le plan de la santé et des émotions. Afin d'accroître la pratique du sport et de favoriser les modes de vie actifs, nous devons nous employer à réduire l'incidence et les conséquences des blessures graves et à assurer une pratique des sports en toute sécurité.

Le gouvernement du Canada reconnaît que trop de gens subissent des commotions cérébrales en participant à des activités sportives ou récréatives, entraînant parfois des conséquences tragiques. Les commotions dans le sport constituent un problème de santé publique bien connu en raison de leur fréquence et de leurs possibles répercussions à court et à long terme.

Par exemple

- Dans une proportion de 64 %, les visites aux services d'urgence des hôpitaux par les personnes de 10 à 18 ans sont liées à la participation à une activité sportive, physique ou récréative.
- Chez les enfants et les jeunes (de 10 à 18 ans) qui visitent un service d'urgence à cause d'un traumatisme crânien subi en pratiquant un sport, 39 % ont reçu un diagnostic de commotion cérébrale, tandis que dans le cas de 24 %, il s'agissait d'une possible commotion.
- Le football, le soccer et le hockey affichent tous une hausse de plus de 40 % des taux de traumatismes crâniens déclarés (comparativement à d'autres blessures) chez les enfants et les jeunes.

Ce sont des statistiques déconcertantes, nous devons donc veiller, collectivement, à prendre des mesures de telle sorte que le sport soit plus sécuritaire et mieux géré.

Pour ce faire, nous savons qu'il faut susciter une plus grande conscience des dangers que représentent les commotions et des moyens à prendre pour les prévenir et les détecter, ainsi que pour gérer, de manière responsable, le retour au jeu des adeptes du sport et des loisirs. Cette sensibilisation s'adresse à quiconque concerné par les sports et les loisirs, qu'il se trouve sur le terrain de jeu ou en dehors de celui-ci. Il s'agit notamment des athlètes, des parents, des enseignants, des entraîneurs, des officiels, des organisations sportives et récréatives.

(Suite) | Commotions cérébrales dans le sport

Mesures prises

La [ministre de la Santé](#) et la [ministre des Sports et des Personnes handicapées](#) ont reçu du premier ministre le mandat de travailler avec les intervenants, y compris les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organisations sportives à l'échelle nationale et les partenaires de la santé afin de soutenir une stratégie nationale de lutte contre les commotions cérébrales et ainsi prévenir et gérer les commotions cérébrales. Le secteur de l'éducation est aussi un partenaire clé lorsqu'il est question de lutter contre les commotions cérébrales.

Dans le [budget de 2016](#), on accordait, à compter de 2016–2017, 1,4 million de dollars sur deux ans de sorte que l'Agence de la santé publique du Canada dirige les travaux avec les provinces et les territoires sur cet enjeu important en mettant l'accent sur les protocoles de reprise des études pour les élèves et du retour au jeu pour les athlètes.

L'Agence de la santé publique du Canada a accordé une aide financière à Parachute Canada qui concevra une application mobile et une vidéo sur les commotions cérébrales afin d'enseigner aux jeunes, aux parents, aux entraîneurs et aux éducateurs comment prévenir, reconnaître et traiter les commotions cérébrales. L'application mobile, [Concussion Ed](#) (outil pédagogique sur les commotions), est disponible.

Les [Instituts de recherche en santé du Canada \(IRSC\)](#) soutiennent la recherche sur la prévention des blessures, y compris l'aide financière en appui à 19 projets de recherche portant sur les lésions cérébrales traumatiques légères dans le but d'améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement des populations le plus à risque de souffrir de ces blessures, notamment les enfants et les jeunes, les athlètes et les personnes âgées.

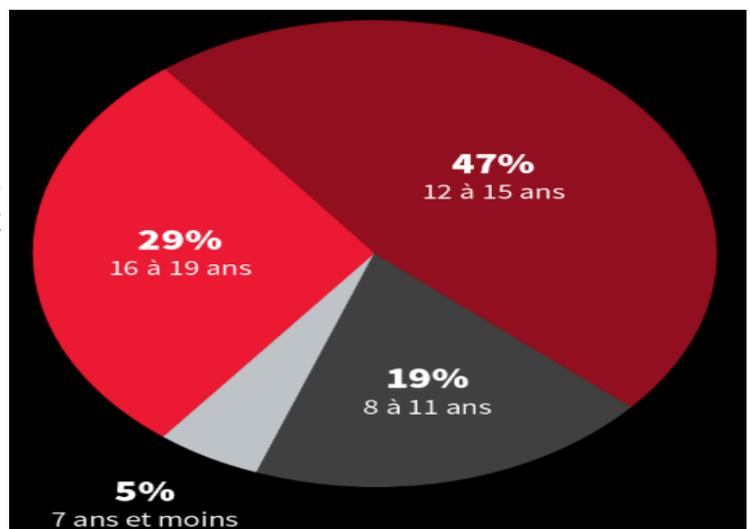
Le groupe de travail fédéral, provincial et territorial sur les commotions cérébrales dans le sport a été formé en 2015 et il travaille à élaborer une approche harmonisée afin de lutter contre les commotions cérébrales. L'approche comporte cinq éléments clés.

1. la sensibilisation;
2. la prévention;
3. la détection;
4. la gestion;
5. la surveillance.

Près de la moitié des victimes de commotions cérébrales liées au sport chez les jeunes sont âgées de 12 à 15 ans.

Référence site internet :

<https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/commotions-cerebrales.html>



Les bienfaits du curling

Le moment est arrivé de profiter des sports que nous offre l'hiver.

Découvrez les avantages du curling :



L'équilibre

Avancer sur la glace avec une chaussure qui glisse et une qui ne glisse pas ? Balayer tout en écoutant les instructions du skipper ? Plus facile à dire qu'à faire ! Le curling est excellent pour développer et renforcer son équilibre et sa proprioception (la conscience que nous avons de la position des parties de notre corps dans l'espace).

Le gainage

Pour «slider», soit lancer la pierre, il faut l'accompagner puis se stabiliser pour la laisser partir dans la direction souhaitée. Ce mouvement est excellent pour développer les muscles du tronc et bénéficier ainsi d'un bon gainage.

Bassin et fessiers

Il ne s'agit pas d'un miracle: à s'étendre en appui sur une jambe pour lancer la pierre, le curling renforce le bassin, les muscles fessiers et les muscles des cuisses de qui le pratique.

Le genou

La position dans laquelle on lance la pierre exerce une force sur le genou placé à l'avant. Pour autant, cet exercice est accessible même aux personnes qui ont connu une lésion au ménisque, en prenant soin de ne pas adopter une position du genou trop fléchi. Toutefois, si le genou avant est fléchi au maximum, on risque alors une surcharge du ménisque et, en cas de chute, une lésion de ce dernier.

Casque et chaussures

Les traumatismes crâniens font partie des blessures associées au curling récréatif qui peuvent être évitées en portant un casque et des chaussures appropriées.

Le curling, c'est cérébral

Curleur occasionnel lui-même, le Dr Stéphane Borloz, médecin du sport à la clinique Bois-Cerf, ne voit presque que des avantages à ce sport doux, accessible et ludique. «Surtout, c'est excellent pour la concentration, souligne-t-il. Quand vous balayez pour faire avancer la pierre, vous devez en même temps gérer votre équilibre, votre geste, votre déplacement et suivre les instructions du skipper. Vous n'avez vraiment pas le loisir de penser à autre chose. De même, le curling est intéressant au niveau tactique. A chaque coup, l'équipe discute, évalue la situation et adapte sa stratégie.» Et ces beaux plans théoriques sont à revoir une fois que l'on a, bon an mal an, placé sa pierre et que l'autre équipe a joué son coup. Ce n'est pas un hasard si le curling fait fureur auprès des entreprises comme outil ludique de team-building (renforcement de la cohésion d'équipe).

Référence site internet : <https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Blessures/Les-bienfaits-et-les-mefaits-du-curling>



AVC | L'apnée du sommeil

Apnée du sommeil : signe précurseur d'un AVC ?

L'importance de traiter l'apnée du sommeil prend une nouvelle dimension : ce trouble nocturne quadruplerait le risque de souffrir d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

C'est la première fois qu'on établit l'existence d'une forte relation entre l'apnée du sommeil et le risque d'AVC, selon les chercheurs canadiens et américains qui ont fait cette découverte.

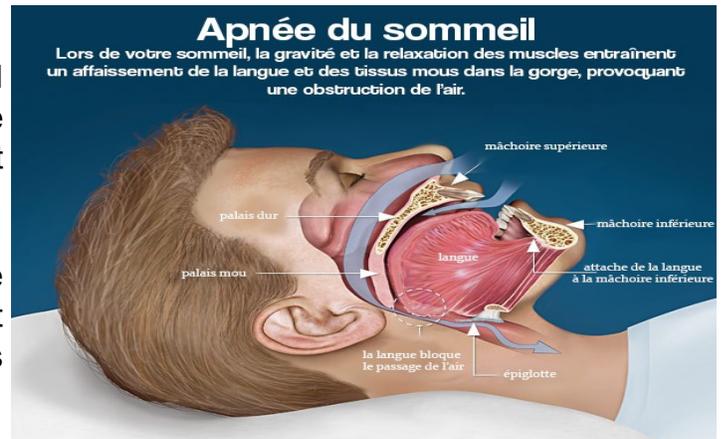
Ils soutiennent aussi que les personnes qui subissent 20 épisodes ou plus d'apnée par heure de sommeil courent un risque élevé de subir un AVC dans les quatre années subséquentes.

Fréquente chez les ronfleurs, l'apnée du sommeil provoque une suspension de la respiration de 10 à 30 secondes, et parfois plus. Le dormeur peut se réveiller des centaines de fois dans une même nuit, entraînant une grande fatigue.

Selon l'un des chercheurs, deux phénomènes expliqueraient la nature du lien entre l'apnée du sommeil et le risque d'AVC. D'une part, l'interruption régulière de la respiration prive momentanément le cerveau d'oxygène et provoquerait des augmentations subites de la tension artérielle et du rythme cardiaque.

D'autre part, le sang deviendrait plus fluide au cours d'un sommeil normal, réduisant ainsi les risques de formation de caillots. Or, il n'en est rien pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil. Chaque réveil brutal est en effet accompagné d'une dose d'adrénaline, qui accentuerait la coagulation du sang et, par conséquent, le risque d'AVC.

Selon l'Association pulmonaire canadienne, 4 % des hommes et 2 % des femmes souffrent de l'apnée du sommeil.



Référence site internet : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2005122179>

10\$

VENTE DE CHANDAILS

10\$

En guise de levée de fonds, l'ANO s'est récemment fait confectionner des t-shirts avec son logo. Ils sont en vente au coût de 10 \$. Si vous passez à l'Association, il nous fera un grand plaisir de vous les montrer. Nous tenons à remercier chaleureusement Monsieur Marc Gendron pour son généreux don qui a permis à l'ANO de produire ces chandails.

Ne tardez pas à vous procurer le vôtre.



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

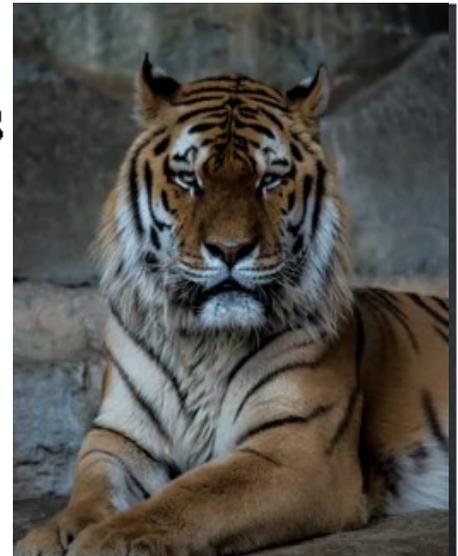


Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 9 lettres (animaux)

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

- | | | |
|-------------|--------|------|
| HIPPOPOTAME | OKAPIS | ZEBU |
| RHINOCEROS | BISON | LOUP |
| HERISSON | ZEBRE | FAON |
| ELEPHANT | SINGE | LYNX |
| PANTHERE | OURS | CERF |
| ANTILOPE | LION | LAMA |
| GAZELLES | | |
| SANGLIER | | |
| GUEPARDS | | |
| LEOPARD | | |
| CARIBOU | | |
| JAGUARS | | |
| CHAMOIS | | |
| BUFFLE | | |
| CHACAL | | |
| LIEVRE | | |
| GIRAFE | | |



Solution p. 23

RÈGLES

Les règles du sudoku

1. Vous devez placer un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide.
2. Chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de neuf cases délimité par un trait plus épais (la région) doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9.
3. Chaque chiffre n'apparaît donc qu'une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une région.

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

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

Photos | Diverses activités

1



1 : La semaine québécoise du traumatisme craniocérébral; 2 : Curling;

2

Photos | Diverses activités (suite)

3



3 : Fairmont Château Montebello; 4 : Halloween;

4

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 Voyage



Levées de fonds et rabais :

- Le Comité Voyage désire vous informer que plusieurs levées de fond seront mises sur pied;
- Si vous souhaitez avoir accès au rabais sur le prix du voyage, il faut vous impliquer lors de ces levées de fonds.;
- Communiquez avec nous afin de connaître la façon de procéder.



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 2018-2019

Georgette Lachance, Présidente
Raphaëlle Robidoux, Vice-présidente
Sylvie Bureau, Secrétaire
Natalie Bastien, Trésorière
Marie-Lise Leonard, Administratrice
vice-présidente aux membres
Anne Couture, Administratrice
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
Marie-Lise Leonard, Vice-présidente
aux membres
Josée-Anne Hotte, Intervenante
programme intégration résidentielle
Melani Proulx, Intervenante
programme socio-professionnel
Denise Bisson, Intervenante au soutien
Christina Bergeron, Intervenante
programme jeunesse et sensibilisation
Josée Lacasse, Intervenante aux activités
Daniel Céré, Adjoint administratif

Solution Sudoku

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

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

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

Solution mot caché | CHEVREUIL

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 TOUS NOS COMMANDITAIRES !

Grâce à plus de 50 entreprises de l'Outaouais qui ont généreusement fait don de cadeaux et de certificats cadeaux, nous avons pu offrir un présent à chacun de nos invités participant à notre souper de Noël. Sans votre aide, cette soirée n'aurait pas eu un aussi grand succès.



Merci de 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