

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

AVRIL-MAI-JUIN 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 vice-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
Boccia	16
AVC / V-I-T-E	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 vice-présidente | Raphaëlle Robidoux

Bonjour à tous et à toutes les membres,

Voilà déjà le printemps qui se pointe le bout du nez! Bientôt, les fleurs commenceront à sortir du sol pour une nouvelle floraison. Après ce long hiver, nous avons tous bien hâte à un peu de chaleur!

L'ANO a pensé à vous avec une belle programmation printanière, remplie d'activités diversifiées. Cette année, on met l'accent sur les sports et le mouvement, avec différentes activités qui vous permettront de bouger à votre rythme et à votre façon. Déjà, l'équipe de curling va bon train, et la discipline de la boccia fait de nombreux adeptes. N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour essayer ce sport intéressant, qui peut facilement être adapté pour plusieurs limitations physiques.

Nous poursuivrons aussi les ateliers d'art...peut-être vous découvrirez-vous une nouvelle passion? Ça peut être un beau moyen de sortir de sa zone de confort et de faire aller sa créativité. Je suis toujours impressionnée par les superbes créations des membres, que ce soit des peintures, des bijoux, des tricots ou des poèmes. Il y a du talent à revendre au sein de nos membres!!

Peu importe votre activité favorite, l'équipe de l'ANO et son CA vous souhaitent un superbe printemps ensoleillé, rempli de vos événements préférés. Nous avons bien hâte de vous revoir à l'ANO, ou de vous rencontrer pour les nouveaux membres. Ça nous fait toujours plaisir de prendre de vos nouvelles!

Merci beaucoup et à bientôt,

Raphaëlle



Mot de la direction |

Mélanie Royer

Chers membres,

Une nouvelle édition du Mieux-Être vous est offerte en même temps que l'arrivée du printemps. En souhaitant que l'hiver n'ait pas été trop dur sur vous. C'est la saison du renouveau et du retour du chant des oiseaux. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur et son retour contribue donc à amener la bonne humeur !

En même temps que la nouvelle année, une nouvelle intervenante s'est ajoutée à notre équipe si dévouée. Je suis heureuse de vous annoncer que Rocksane Forget occupe dorénavant le poste d'intervenante au programme d'intégration socio-professionnelle. Vous serez heureux de découvrir une intervenante engagée, souriante et toujours prête à vous aider.

Plusieurs nouveaux ateliers ont pris forme au courant des derniers mois et d'autres s'ajoutent dans cette nouvelle programmation. Je vous invite à regarder notre calendrier des activités pour en faire la découverte. Je tiens quand même à souligner la présence de parties de Boccia à notre horaire puisque ce sport adapté pour les gens en fauteuil roulant a suscité un grand engouement chez nos membres. La participation y a été très significative et cela aux trois reprises que cette activité a été à l'horaire.

Le projet AROMA a été très populaire dans la dernière année. Je tiens à mettre en lumière l'excellent travail des membres et des intervenants qui ont réalisé les thés, les épices et participé à tous les points de vente et cela tout au long de l'année. Maintenant que la saison estivale approche, le projet prendra encore une fois de l'ampleur. Rocksane sera l'intervenante en charge. Je vous invite fortement à venir discuter du projet avec elle. Faites-lui savoir votre intérêt à y participer ou même vos idées innovatrices concernant AROMA.

Sur ce, je vous souhaite un printemps des plus doux et agréable. Au plaisir de vous croiser à l'ANO.

Mélanie



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

Salut la gang!

Cet hiver, je me suis dédiée à l'élaboration d'un discours que je présente aux écoles de conduite en anglais. Je prends ceci comme opportunité pour enseigner aux futurs conducteurs qu'un manque de jugement au volant peut avoir de graves conséquences. À travers ceci, je prends une expérience négative et je la transforme en positif afin d'aider ma communauté et de promouvoir la sécurité routière. Le bénévolat me permet de faire ceci et je vous encourage à vous engager dans votre communauté et de faire une différence.

Marie-Lise Leonard,
Vice-présidente aux membres

marielise.ano@gmail.com

This winter I concentrated on elaborating a speech that I present in english at driver's ed classes. I take this time to teach future drivers that behind the wheel, one bad decision could have serious consequences. Through this, I take a negative event and turn it into a positive way to help my community and to promote road safety. Volunteering allows me to do this and I encourage you to find a way to help your community and make a difference.

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.

Établissez un budget équilibré

Un budget peut vous aider dans la vie quotidienne mais ils faut bien savoir le gérer.

Voici quelques petits points auxquels un budget peut vous aider :

- Faire le suivi de vos revenus et de vos dépenses;
- Payer vos factures mensuelles;
- Être prêt en cas de dépenses imprévues;
- Éviter de trop dépenser;
- Déterminer combien vous devez épargner pour atteindre vos objectifs financiers.

Il y a cinq éléments essentiels pour bien gérer votre budget:

1. Revenu net (après impôt) - Il s'agit de la somme d'argent dont vous disposez chaque mois. Si vous êtes un travailleur autonome, saisonnier, à temps partiel ou rémunéré autrement, votre revenu pourrait varier. Pour établir un budget mensuel, divisez votre revenu annuel par 12, vous connaîtrez ainsi votre revenu mensuel.

2. Dépenses mensuelles fixes - Habituellement, ces dépenses ne varient pas (ou varient peu) d'un mois à l'autre. Elle comprennent le loyer ou l'hypothèque, le téléphone, le câble, Internet et les autres services publics ainsi que les remboursements fixes de prêts.

Établissez un budget équilibré—suite

3. Dépense variables - Ces dépenses varient d'un mois à l'autre. Elle comprennent l'essence, l'épicerie, le café quotidien, les repas au restaurant et les dépenses de divertissement.

4. Dépenses occasionnelles - Il s'agit des dépenses que vous faites de temps à autre, comme les vêtements, les cadeaux et les vacances.

5. Épargne - Dans votre budget, prévoyez de l'épargne à court terme pour les urgences et de l'épargne à long terme pour atteindre vos objectifs financiers.

Faites des estimations raisonnables lorsque vous établissez votre premier budget. Faites ensuite le suivi de vos dépenses au cours des mois suivants. Inscrivez tous vos achats dans un carnet et conservez toutes vos factures, ou créez une feuille de calcul. Après quelque mois de suivi de vos dépenses, revoyez votre budget et modifiez-le au besoin.

La première fois que vous établissez un budget, il est possible que vous n'arrivez pas à trouver le juste équilibre. Vous devrez peut-être réduire vos dépenses et faire des ajustements en cours de route.

Vous avez de la difficulté à faire un budget équilibré? N'hésitez pas à me contacter pour prendre rendez-vous avec moi pour établir celui-ci. Que ce soit pour faire un budget ou recueillir les ressources nécessaires, je serais grandement heureuse de vous aider dans ce processus.

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

Référence site internet :

<https://www.gerezmieuxvotreargent.ca/planifier-et-gerer/notions-de-base-sur-la-planification/budget/etablissez-un-budget-equilibre/>



Programme socio-professionnel |

Rocksane Forget

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,

Mon nom est Rocksane Forget et je suis heureuse de me présenter en tant que nouvelle intervenante au programme socio-professionnel. Je suis nouvellement diplômée en psychologie à l'Université d'Ottawa et je sais que mon nouveau poste de travail saura m'apporter de nouveaux défis ainsi que de belles rencontres avec les membres de l'Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais (ANO). Mis à part mon intérêt pour la psychologie et le bien-être des gens, j'adore cuisiner, lire, jardiner et faire de l'art. En effet, j'ai beaucoup d'expérience de travail dans le domaine de la restauration ainsi que de l'animation de groupes qui m'ont donné des outils et des habiletés pertinentes pour mon nouveau poste au sein de l'ANO.

Dans le cadre de mes nouvelles fonctions, je m'occupe du plateau de travail AROMA, un projet de vente d'épices et de thés exclusivement basé sur le bénévolat des membres de l'ANO. De plus, je m'occupe de l'accompagnement des membres désirant retourner sur le marché du travail ou s'intégrer dans un stage en milieu professionnel.

Je suis heureuse de faire partie de l'équipe de travail et j'ai bien hâte de vous rencontrer.

Au plaisir,

Rocksane Forget

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.

Quelles sont les différentes approches en psychothérapie ?

La thérapie cognitivo-comportementale :

Les psychothérapies cognitivo-comportementales sont basées sur l'observation des liens entre les pensées, les émotions et des comportements. Il est considéré qu'il y a eu trois « vagues » de ces thérapies :

La première, celle du début des années 1980, était surtout centrée sur l'aspect comportemental (acquisition de nouvelles habiletés, habitudes, identification et modification des facteurs qui influencent le comportement...).

La deuxième était davantage centrée sur l'aspect cognitif. L'accent était mis sur la prise de conscience des liens entre pensées et émotions avec l'objectif de modifier les pensées dysfonctionnelles afin d'améliorer l'état émotif ou l'adaptation.

La troisième vague utilise moins la stratégie de modification des pensées et intègre des apports de l'approche dite de la pleine conscience.

La thérapie systémique ou interactionnelle :

Souvent utilisée en thérapie familiale, cette approche considère que le problème d'une personne peut résulter de l'interaction avec l'entourage. Un problème commun à la famille ou à un groupe est défini et des solutions conciliant au mieux les attentes de chacun sont recherchées.

Suite | Quelles sont les différentes approches en psychothérapie ?

La thérapie interpersonnelle :

Elle est basée sur la notion que les problèmes interpersonnels contribuent aux problèmes psychologiques. Elle vise à améliorer le comportement interpersonnel en favorisant une meilleure adaptation aux rôles et aux situations.

4 domaines de base sont typiquement abordés :

- le deuil irrésolu ;
- les conflits concernant les rôles ;
- la transition de rôle ;
- les déficits interpersonnels.

La thérapie humaniste ou existentielle :

L'approche humaniste (existentielle ou expérientielle), centrée sur le présent, mise sur la capacité de la personne à comprendre ses difficultés, à trouver ses propres solutions et à apporter les changements adaptés.

Elle vise à offrir des conditions de confiance et de respect qui favorisent le développement de la personne. Elle vise à faciliter l'exploration de soi et l'expérimentation. La relation thérapeute-client est égalitaire et non directive.

La thérapie psychodynamique ou analytique (psychanalyse) :

L'approche dynamique-analytique est principalement influencée par la psychanalyse dont le père est Sigmund Freud (1856-1939).

Les difficultés présentes sont conçues comme ayant leurs origines dans les conflits irrésolus de l'enfance. La méthode analytique classique consiste à interpréter le discours (où la libre association est importante) pour prendre conscience de l'influence des conflits inconscients sur les fonctionnements actuels afin de s'en dégager.

Il s'agit traditionnellement d'une longue démarche. Des approches à plus court terme, dont la thérapie de soutien qui vise à renforcer les mécanismes d'adaptation actuels, sont aussi développées. Bien que certaines approches psychanalytiques aient évolué en tenant compte des progrès dans les domaines de la psychologie scientifique et de la santé mentale, une grande part d'entre elles demeurent archaïques.



Référence site internet : <http://www.psychomedia.qc.ca/psychotherapie/2008-02-04/quelles-sont-les-differentes-approches-en->



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. Ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO. De plus, l'intervenante à ce programme est en charge du Groupe Jeunesse.

« Bénévolat », pourquoi?

Le bénévolat est un acte social d'échange, un acte de vie et de développement social fondé sur l'action citoyenne et la volonté de créer des liens. Cette année, la « Semaine de l'action bénévole » aura pour thème « Et si on osait... Bénévolat ! ». Du 7 au 13 avril 2019, c'est l'occasion idéale pour rendre hommage à 2,2 millions de Québécois qui réalisent annuellement du bénévolat au Québec. La société québécoise offre une palette diversifiée et illimitée d'opportunités qui peuvent combler les attentes de chacune et chacun souhaitant s'engager bénévolement. Diverses motivations encouragent les bénévoles à continuer leur engagement, notamment, la contribution à la communauté, la mise à profit des compétences individuelles et l'amélioration des perspectives d'emplois. En effet, tous les bénévoles ont en commun le fait de donner de leur temps, volontairement et sans bénéfice financier, au service de personnes, de groupes ou de communautés. En 2017-2018, l'ANO comptait cinquante-deux personnes bénévoles ayant donné 1526 heures. Nous avons plusieurs opportunités de bénévolats dans divers rôles. Ça vous intéresse ? Venez me voir pour plus d'informations sur le bénévolat à l'ANO.

Christina Bergeron,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle
Volet jeunesse et sensibilisation

Source : Le Réseau de l'action bénévole du Québec



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,

Nous espérons que ce calendrier vous apportera une bouffée d'air frais, telle que l'arrivée de notre printemps. Vous remarquerez plusieurs nouveautés, qui j'espère, sauront vous plaire.

En avril, il y aura une activité de confection de chocolats de Pâques. Il s'agit d'un excellent moyen de faire un cadeau personnalisé fait à la main ! Il vous sera alors possible de reproduire facilement l'atelier à la maison.

De plus, des activités au plan alimentaire seront également au menu, telles que hygiène et salubrité, techniques de découpage et apprendre à cuisiner avec les fines herbes. Enfin, un atelier collation santé vous sera offert sous la forme d'une cuisine économique. Il s'agit d'un moyen peu coûteux et rapide de faire le plein de collations pour vos journées pressées.

Nous avons également le privilège de faire une visite guidée de la Ferme Takwânaw, il s'agit d'une ferme de bisons. Nous aurons la chance de participer à une petite dégustation de produits fait directement à la ferme. Il est également possible d'acheter des produits sur place, mais en **argent comptant seulement**.

Une visite à la Centrale des Rapides Farmer est également organisée, au début du mois de juin. Il s'agit d'une activité éducative des plus agréables.

À la demande générale, une tournée gourmande aura lieu à la fin juin. Nous découvrirons les petits plaisirs de la municipalité de Chelsea. Venez vous amuser avec nous !

Enfin, vous retrouverez au calendrier nos incontournables, tels que la marche à la tourbière de la Mer Bleue, le Festival des tulipes et le BBQ annuel.

On vous attend en grand nombre !



Poulet chasseur

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 1 H 30 MIN

4 PORTIONS

Ingrédients :

- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de bœuf
- 14 g (1/2 oz) de bolets séchés
- 4 cuisses de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs, coupés en quatre
- 225 g (1/2 lb) de pleurotes, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec
- 1 petite tomate, épépinée et coupée en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais, ciselé



Préparation :

1. Dans une petite casserole, porter le bouillon à ébullition. Retirer du feu. Ajouter les bolets séchés et laisser reposer 15 minutes pour réhydrater les champignons. Égoutter. Réserver le bouillon et les champignons séparément.
2. Entre-temps, retirer la peau des cuisses de poulet. À l'aide d'un couteau, couper les cuisses en deux, en séparant les hauts de cuisses et les pilons.
3. Dans une grande cocotte, à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans l'huile de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans un bol. Déglacer la cocotte avec 60 ml (1/4 tasse) du bouillon en raclant le fond à la cuillère de bois. Verser sur le poulet.
4. Dans la même cocotte à feu moyen-élevé, dorer les champignons frais dans le beurre. Ajouter les champignons réhydratés, l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Saupoudrer de la farine et bien enrober. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié en remuant délicatement à l'aide d'un fouet. Ajouter le reste du bouillon, la tomate et le poulet réservé. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.
5. Retirer le couvercle, puis laisser réduire la sauce 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter l'estragon et servir avec des pâtes au beurre, si désiré.

Référence site internet : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8230-poulet-chasseur-le-meilleur>

Chili classique au bœuf

4 portions

Ingrédients :

- 1 oignon, haché finement
- 1 piment jalapeño, épépiné ou non, haché finement (voir note)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 kg (2 lb) de bœuf haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de café allongé ou de café fort
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de bœuf ou d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche ciselée (facultatif)
- Sel et poivre



Préparation

1. Dans une grande casserole, dorer l'oignon et le piment dans le beurre. Ajouter la viande et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, les épices et poursuivre la cuisson environ 2 minutes en remuant.
1. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception de la coriandre et porter à ébullition. Laisser mijoter à mi-couvert environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le chili épaississe. Remuer à quelques reprises pendant la cuisson. Ajouter la coriandre. Rectifier l'assaisonnement.



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

AVC et sport, des bénéfiques ? Quelle dose ?

L'accident vasculaire cérébral ou AVC est l'une des premières causes de décès au Canada et la troisième au Québec;

Même si les études ne sont pas assez conséquentes pour relier le manque d'activité physique et la probabilité d'avoir un AVC, l'hypoactivité semble bel et bien néfaste. En effet, pratiquer des activités physiques et sportives réduit de 25% le risque d'AVC.

Bien entendu, tout est compliqué : l'alimentation a un rôle non négligeable et, bien souvent, les personnes ayant une dépense physique supérieure par le sport font un peu plus attention que les autres.

Un manque de fibre dans l'alimentation est par exemple un des constats effectués par les recherches. Manger des fibres contribue à baisser l'obésité, baisser l'hypertension artérielle. Manger des fibres est souvent associé à une consommation de fruits et légumes, donc plus d'antioxydants, plus de vitamines, moins de sucres cachés... Au final, c'est surtout l'abaissement de la consommation de glucides qui permet de limiter une production d'insuline trop importante et durable, contribue à améliorer le profil des graisses sanguines de la personne.

Dans les bénéfiques attendus de l'activité physique en lien avec les AVC :

1. baisse de la tension artérielle
2. baisse du cholestérol
3. angiogenèse ou création de capillaire sanguin dans le cerveau (meilleure vascularisation).

Les recommandations sont en fonction du cas. En cas d'hypertension artérielle, l'intensité de travail doit être basse à environ 50% de VO₂max à raison de 4-5 fois 30 minutes minimum par semaine. Les principales orientations d'un programme adapté seront les suivantes :

1. Entraînement de type **cardio-training** d'intensité modérée à intense (40–50% de la fréquence cardiaque de réserve pour progressivement aller vers 60–80%) réalisé pendant une séance de 20–40 min et 3–5 jours par semaine.

2. Entraînement de type **cardio-training** d'intensité intense à maximale au cours de séance de travail intermittent pour monter l'intensité au-dessus de 80-85% et aller vers les intensités supérieures entre 90 et 100% de la fréquence cardiaque de réserve 2-3 jours par semaine. Le travail style 30seconde - 30seconde avec récupération passive semble plus intéressant que les autres formes d'intermittent et d'un impact supérieur au travail sous-maximal en continu.

(Suite) | AVC et sport, des bénéfices ? Quelle dose ?

Comment faire en pratique ?

1. Soit par le ressenti. Si vous êtes essouffés à l'effort, l'intensité est trop haute, vous devez encore pouvoir parler.

2. Soit par une mesure plus « scientifique »

-Mesurer sa fréquence cardiaque de repos en une minute (compter les battements)
-Trouver sa fréquence cardiaque maximale par cette formule : $FC_{max} = 206.9 - 0.67 \times \text{âge}$

- Faire $FC_{max} - FC_{repos}$

-Diviser par 2 puis ajouter FC de repos.

Vous avez la limite en BPM à ne pas franchir dans un premier temps.

Exemple pour une personne de 55 ans.

-Fc de repos de 70 BPM mesurée allongée après 2 minutes au sol.

-FC max = $206.9 - 0.67 \times \text{Age}$ (ici, 55 ans)

(N'oubliez pas que l'on doit faire la multiplication en premier, règle de mathématique).

$FC_{max} = 206.9 - 36.85$

$FC_{max} = 170$

- $FC_{max}/2 = 85$

- $85 + 70 = 155$

Il ne faudra pas dépasser 155 BPM à l'exercice.

Après l'AVC :

Musculation :

Il faut récupérer sa motricité (surtout en cas d'hémiplégie, paralysie), ses fonctions liées au mouvement. Même si toutes les preuves d'une efficacité à long terme est avérée, le renforcement musculaire peut aider à cette amélioration par une meilleure utilisation de la commande nerveuse.

Les charges mobilisées doivent être légères dans un premier temps afin de limiter la tension artérielle et permettre l'acquisition du geste tout comme la sensation liée à ce geste. Mais ces charges permettent surtout d'améliorer la puissance musculaire qui est l'une des principales fonctions touchées dans ce type d'accident cérébral. Pour cela, on doit demander au patient d'accélérer la vitesse d'exécution tout en gardant une bonne technique et un bon contrôle de la charge.

La musculation présente aussi l'intérêt d'améliorer la sensibilité à l'insuline que l'on observe quelquefois après un AVC.

En conclusion :

Dans tous les cas, le patient doit être accompagné d'un professionnel compétent qui saura ajuster l'intensité en permanence pour optimiser les effets de l'exercice physique.

La précocité de cette prise en charge par l'activité physique permettrait aussi une augmentation des chances de succès de la réhabilitation et la diminution des récives.

Référence site internet : https://www.allodocteurs.fr/blogs/idees-recues-sur-le-sport/avc-et-sport-des-benefices-quelle-dose_688.html

Boccia : un sport qui fait du bien

La Boccia pour repousser les limites.

C'est prouvé, le sport a des bienfaits importants sur les personnes qui le pratiquent. C'est par contre un peu plus difficile d'en faire avec un handicap, mais la boccia est aussi inclusive que profitable pour ces personnes qui veulent, elles aussi, vivre la vie de sportifs.

A l'image de la pétanque, la règle consiste à envoyer ses boules au plus près du cochonnet (appelé ici le jack). Dans la pratique, le sportif en fauteuil roulant a la possibilité de lancer ses six boules avec la main, le pied, ou à l'aide d'un appareil d'assistance comme un casque à licornes ou une rampe.

Pour ceux qui ne le savent pas, la boccia est un sport de précision et de stratégie qui peut se pratiquer individuellement, en double ou en équipe. Cette discipline se rapproche du curling et de la pétanque. Chaque équipe a six balles, bleues ou rouges, ainsi qu'un cochonnet. Une partie se déroule sur quatre ou six manches. «C'est une belle activité qui permet de se rapprocher des gens. Ça m'offre la chance aussi de rencontrer des personnes qui doivent vivre avec le même handicap que moi. J'ai décidé d'y jouer, car je trouvais ça intéressant en plus d'être pas mal le seul sport pour les personnes handicapées. Je trouvais ça important de m'investir dans ça», a exprimé Marc-André Gilbert, lui qui a déjà gagné une médaille de bronze aux Jeux du Québec.

«J'ai décidé de jouer à la boccia afin de rencontrer du monde tout en ayant du plaisir. S'il n'y avait pas ce sport, je serais toujours à la maison. Ça fait du bien de sortir», a ajouté pour sa part Samuel Saucier.



Référence site internet : <https://www.lanouvelle.net/2018/01/25/boccia-sport-bien/>



AVC | V-I-T-E

Lorsqu'un AVC survient, il faut agir V-I-T-E

Un accident vasculaire cérébral (AVC) est une urgence médicale. Plus la personne atteinte recevra des soins rapidement, meilleures seront ses chances de rétablissement. Mais pour agir, il faut d'abord savoir reconnaître qu'il s'agit d'un AVC.

Un AVC survient lorsqu'un caillot de sang bloque un vaisseau sanguin dans le cerveau. Comme le sang est essentiel à la survie des cellules du cerveau, il est impératif de rétablir la circulation sanguine le plus rapidement possible afin de minimiser les séquelles permanentes. Les séquelles varient d'un patient à l'autre et dépendent de l'endroit où le blocage s'est produit dans le cerveau et de l'étendue de la région endommagée.

Comme une intervention médicale rapide peut faire toute la différence entre un rétablissement complet et de graves séquelles permanentes (p. ex. la paralysie), il est important de savoir reconnaître les signes et symptômes d'un AVC. L'acronyme V-I-T-E a été créé pour aider les gens à agir dans les meilleurs délais :

V pour visage : le visage est-il affaissé? Lorsqu'un AVC survient, les muscles du visage perdent leur tonus, souvent d'un seul côté.

I pour incapacité : la personne peut-elle lever ses deux bras normalement? Les personnes qui font un AVC ressentent généralement une faiblesse soudaine d'un côté du corps et ne seront donc pas capables de lever les deux bras normalement.

T pour trouble de la parole : La personne a-t-elle de la difficulté à parler? Elle peut aussi avoir de la difficulté à comprendre ce que les autres autour d'elle disent.

E pour extrême urgence : il faut appeler le 9-1-1 sans délai, car la personne a besoin de soins médicaux spécialisés. On recommande d'attendre l'ambulance plutôt que d'amener la personne soit même à l'hôpital. Les ambulanciers sont mieux équipés pour transporter la personne malade rapidement et de façon sécuritaire et ils sauront quel hôpital de votre région est le mieux adapté pour traiter l'AVC.

Pour en savoir plus sur l'AVC, consultez le site de la Fondation des maladies du cœur.

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE
Est-il affaissé?

INCAPACITÉ
Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

TROUBLE DE LA PAROLE
Trouble de prononciation?

EXTRÊME URGENCE
Composez le 9-1-1.

PLUS **VITE** VOUS RÉAGISSEZ,
PLUS **VITE** VOUS SAUVEZ LA PERSONNE.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2014



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Aujourd'hui je suis en voie de guérison spirituelle

Où que vous soyez, cette journée est parfaite.

Vous terminez un long voyage et vous trouverez en ce moment, ici et maintenant, dans l'espace et dans le temps.

Vous êtes là pour commencer votre voyage spirituel afin d'expérimenter et d'accepter la joie et le bonheur.

Le moment est propice à une croissance et un changement spirituel.

Tout ce que vous avez fait dans votre vie vous a mené au moment présent et c'est parfait.

Acceptez-vous tel que vous êtes,
À part entière, complètement.
Sachez que vous êtes parfait
et prenez le temps de ressentir la joie
que procure telle connaissance.

S'aimer une journée à la fois (24 heures)
Ruth Fishel (Modus Vivendi)

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » 10 de lettres (fleurs d'été)

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

JONQUILLES ASTERS
 JACINTHES ROSES
 HORTENSIA PAVOT
 NARCISSE SOUCI
 GERANIUM LYS
 BEGONIAS
 PETUNIAS
 MAHONIAS
 ANCOLIE
 LUPINS
 PENSEE
 TULIPE
 AZALEE
 BLEUET
 MIMOSA
 CROCUS
 JASMIN



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.

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

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

Photos | Diverses activités

1



2

1,2 : Souper de Noël à la Gatineauthèque;

Photos | Diverses activités (suite)

3



4

3 : Équipe de curling au Challenge hivernal à Québec; 4 : Boccia;

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;
- Entretien des 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 !

Raphaëlle Robidoux, Vice-présidente du C.A.
Mélanie Royer, Directrice générale
Marie-Lise Leonard, Vice-présidente
aux membres
Josée-Anne Hotte, Intervenante
programme intégration résidentielle
Rocksane Forget, 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
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

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

Solution Sudoku

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

Solution mot caché | MARGUERITE

ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK ?

Nous, nous le sommes et souhaitons vous inviter à **aimer**  **notre page**. Venez vous joindre à nous 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 vous joindre à nous 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 !

- **Accès Pharma Walm-Mart
(Carl Chiasson et Martin Payer)**
- **Agent Immobilier**
- **Aylmer BBQ**
- **Bambou Restaurant**
- **Barbies Resto Bar Grill**
- **Ben et Florentine**
- **Bijou Manon**
- **Bistro l'Autre Œil**
- **Boston Pizza**
- **Boston Pizza**
- **Boulangerie Aux Deux frères**
- **Boutique Moi**
- **Buckingham Pizza**
- **Café Mulligan**
- **Centre Espoir de Gatineau**
- **Chevalier de Colomb Conseil 5281 Aylmer**
- **Chocolats Favoris**
- **Coco frutti Gatineau**
- **Coiffure Lady Belle Et Esthétique**
- **Dairy Queen**
- **Dinty's Restaurant**
- **Dollorama**
- **Échelle du Monde**
- **Entreprise Divalco**
- **Filles D'Isabelle - Cercle 674 -
Saint-Jean- Marie-Vianney - F. d' I.**
- **Fine et Fûtés**
- **Fleuriste Fleurs De Guy**
- **Fleuriste Glenwood**
- **Hélène Galipeau**
- **Gabriel Pizza**
- **Haru Izakaya**
- **Houston Avenue Bar & Grill**
- **Inko**
- **Jean Coutu, Vanier**
- **Julie Larochelle**
- **Ken O'Neil**
- **Klein Optical**
- **La Belle et La Bœuf**
- **Le Cédé Troqué**
- **Le Griffon Bleu**
- **Le Matinal**
- **Les Grands feux du Casino
du Lac- Leamy**
- **Librairie Rose-Marie**
- **Marché Laflamme**
- **Mikes Hull**
- **Ordinateurs Spark Computers**
- **Ottavio**
- **Pharmacie Louise Grégoire**
- **Restaurant Au Vieux Duluth**
- **Restaurant Casa Grecque**
- **Rôtisserie Scores**
- **Salle Odysée**
- **Salon de quilles Gréber**
- **Sésame**
- **Shawarma Santé**
- **Sol épicerie santé**
- **Starbuck**
- **Sushi Go**
- **Sylvie Albert et Benoit Lacombe**
- **Tannour Boulangerie Libanaise**
- **Tim Hortons**