

# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarienais*

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 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...

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



## Mot de la présidente |

**Sylvie Bureau**

Bonjour,

J'aimerais féliciter et souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres du C.A. Il me fait plaisir de vous les présenter.

Julie Hart, vice-présidente

Bernard Plouffe, secrétaire

Natalie Bastien, trésorière

Marie-Lise Leonard, vice-présidente aux membres

Suzanne Duperron, administratrice

Marie-Josée Manseau, administratrice

Je remercie tous les membres pour votre dynamisme et votre engagement lors de l'assemblée générale annuelle des membres du 4 juin dernier.

Ce fut un réel succès grâce à votre participation en si grand nombre.

On ne le dira jamais assez, sans vous et sans la passion des employés, l'ANO n'a pas sa raison d'être.

Je vous invite à nous faire part de vos commentaires, de vos suggestions soit par courriel [marie-lise.ano@gmail.com](mailto:marie-lise.ano@gmail.com) ou dans la boîte de suggestions située dans la grande salle de l'ANO.

Je vous souhaite, à vous et aux vôtres, un bel été reposant et j'espère avoir le plaisir de vous rencontrer à nouveau lors des activités estivales.

Sylvie Bureau,

Présidente

N'oubliez pas de sourire à quelqu'un aujourd'hui!





## Mot de la direction |

Mélanie Royer

---

Bonjour chers membres,

Nous pouvons enfin affirmer que l'été est arrivé. Une nouvelle saison qui débute en même temps que de nouveaux projets. Que ce soit au niveau de la programmation d'activités ou des programmes d'accompagnement offerts, vous saurez trouver quelqu'un pour vous aider dans la recherche et l'obtention de services appropriés. Vous trouverez à l'horaire des activités sportives et culturelles de toutes sortes, mais également une panoplie d'ateliers permettant de développer des habiletés cognitives et utiles à l'autonomie quotidienne. Que ce soit l'atelier de pleine conscience, le Boccia ou même nos ateliers de cuisine, il y en aura pour tous les goûts.

Depuis juin dernier, un nouveau conseil d'administration a été formé. Je veux souhaiter la bienvenue à Julie Hart, Bernard Plouffe et Marie-Josée Manseau pour leur nouveau poste au sein de ce conseil. De plus, Sylvie Bureau a été élue Présidente du conseil.

Je vous annonce le retour de notre programme de jour, qui pour une deuxième année, aura lieu du 2 juillet au 22 août. Un programme de répit qui s'adapte à vos besoins. Appelez-nous pour plus de détails, il nous fera un plaisir de vous informer davantage sur ce programme.

Bon été et au plaisir de vous croiser.

Mélanie Royer,

Directrice



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

---

Salut gang !

Malgré encore des journées froides, l'été est enfin arrivé ! Les vacances commencent bientôt, mais n'oubliez pas que l'ANO reste ouverte pendant la saison estivale ! J'espère vous compter parmi nous lors de nos activités. Je suis toujours à l'écoute si vous avez des commentaires. Vous avez aussi l'option de laisser votre message dans la boîte à suggestions de l'ANO.

Marie-Lise Leonard,  
Vice-présidente aux membres

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

---

Hey gang !

Even though we've had some cold days, summer is finally here!! Holidays start soon but don't forget that l'ANO remains open throughout the summer season! I hope to see you at our activities. I am always open to hearing your comments. You can also leave a message in l'ANO's suggestion box.

Marie-Lise Leonard,  
VP to members

[marielise.ano@gmail.com](mailto: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 par l'entremise de jumelages ANO-Duo.

### **Utilisez-vous les 5 fondamentaux d'une bonne gestion du temps?**

N'avez-vous jamais souhaité avoir plus de temps dans vos journées occupées? Chaque jour la liste des tâches à faire semble s'allonger. Pour tenir bon, vous faites 10 choses à la fois. Les brouilles se mélangent aux priorités. Mais le soir venu, seule une fraction de ce qui était prévu est fait, et pas forcément ce qui est plus important. En modifiant votre gestion du temps, vous serez surpris de voir à quel point vous pouvez améliorer vos journées.

#### **1. Se fixer des objectifs**

Un objectif vous donne une direction, un cap à tenir. C'est le processus simple qui permet de transformer une vague idée, ou un but trop général, en résultat concret que vous voulez atteindre. En vous fixant des objectifs à moyen ou long terme (1 ans, 3 ans ou même 5 ans) vous pourrez passer à l'action et vous éviter de remettre au lendemain.

#### **2. Définir ses priorités**

La vie quotidienne est remplie de tâches, d'obligations, d'interactions en tous genres. Mais elle est pleine de distractions et d'urgences qui vous font perdre du temps et vous éloignent de ce qui compte vraiment. Ce qu'il faut saisir, c'est que vos journées sont rythmées par les choix directs que vous faites et dont vous prenez la responsabilité. Pour vous faciliter la vie, rien ne vous interdit d'adopter un système qui vous assure:

1. de passer plus de temps sur les choses les plus utiles et les plus importantes pour vous;
2. de vous éviter d'être pris dans des activités qui vous occupent certes, mais, au final ne vous apportent pas grand-chose.

## Utilisez-vous les 5 fondamentaux d'une bonne gestion du temps - suite

### 3. Se fixer une limite de temps

Limiter une tâche dans le temps permet de canaliser son énergie et de rester concentré sur ce qu'on fait. Il en va de même avec vos activités professionnelles et personnelles. Donnez-vous autant que possible une échéance pour les tâches importantes que vous devez réaliser. Vous vous adapterez naturellement pour faire ce qu'il faut dans le temps imparti. Vous aurez ainsi plus de chance de terminer plus rapidement que si vous n'aviez aucune limite.

### 4. Planifier

Planifier votre semaine et vos journées vous permet d'avoir une vue d'ensemble de vos activités. Voici des outils utiles; agenda, calendrier, téléphone intelligent...etc. Assurez-vous d'y mettre les événements datés, les tâches importantes et celles qui vous amènent vers la réalisation de vos objectifs. Ce qui compte, ce n'est pas d'être sans arrêt occupé, c'est de s'attaquer à faire les bonnes choses, celles qui vous apportent des résultats concrets dans votre travail et dans votre vie.

### 5. Réaliser une tâche à la fois

Beaucoup de gens pensent être plus efficaces parce qu'ils sont capables de faire plusieurs choses en même temps. Malheureusement, ce n'est pas en étant multitâche qu'on réalisera les choses avant les autres, et surtout pas mieux que les autres. Nous sommes bien plus efficaces, alertes et concentrés en finissant chaque tâche avant de passer à une autre.

### 5 briques qui forment l'ABC d'une gestion du temps optimale

Si vous travaillez de façon diffuse tout au long de la journée, ajoutez une limite de temps à vos tâches. En combinant ces 5 éléments de meilleurs résultats se produiront. Vous ne voulez sûrement pas courir dans tous les sens, sans avoir un temps pour vous mais plutôt de retrouver un contrôle sur les choses, en ayant du temps à consacrer à vos projets, à vous-même ou à vos proches. Parce qu'il ne s'agit pas seulement de gagner en efficacité, mais aussi de donner un sens à vos actions quotidiennes. Mais si vous mettez en pratique ces cinq briques dans vos activités, vous serez sur la bonne voie pour être véritablement satisfait de vos journées.

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

Référence site internet :

<https://temps-action.com/utilisez-vous-les-5-fondamentaux-dune-bonne-gestion-du-temps>



## Programme socio-professionnel |

Rocksane Forget

819-770-8804 poste 226

---

### Programme d'implication socio-professionnelle

Le programme socio-professionnel organise 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,

AROMA a le vent dans les voiles !

AROMA est une microentreprise œuvrant sur le territoire de l'Outaouais qui se dédie à la confection de mélanges de thés et d'épices présentés dans des emballages attrayants. Ces produits qui sont confectionnés par nos membres visent avant tout la réinsertion professionnelle de ceux-ci et la sensibilisation de la communauté à la mission de notre organisme. Nous avons le souci de vous offrir un produit de qualité qui prône avant tout les valeurs de l'implication sociale et de la conscience environnementale par le biais d'emballages qui sont réutilisables ou recyclables.

Venez nous visiter cet été tous les jeudis au Marché du Vieux-Hull.

On vous servira un bon thé glacé sous le soleil Gatinois !

Au plaisir de vous y voir !

Rocksane Forget,

Intervenante au programme socio-professionnel.





## **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.

## **Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre**

### **Accepter ce que vous ressentez :**

Prendre soin d'une personne peut susciter chaque jour de nombreuses émotions, tantôt heureuses, tantôt pénibles. Il peut vous arriver de vous sentir irritable, coupable, découragé, incompris, honteux, impatient, intolérant, etc. En tant que proche aidant, vous vivez toute une gamme d'émotions et des questionnements qui ne sont ni bons ni mauvais. Dites-vous cependant qu'il faut les reconnaître et les accepter. Ces émotions ne signifient pas que vous êtes un mauvais proche aidant, mais seulement que vous êtes humain.

### **Partager vos émotions :**

Une bonne façon d'y parvenir est de parler de ce qui vous inquiète et de ce que vous ressentez. Pensez à quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise parmi les gens de votre entourage. Vous pouvez aussi vous confier à votre médecin, à un psychologue ou encore faire appel aux différents organismes de votre milieu. Ces ressources sont là pour vous accompagner et pour répondre aux questions qui vous préoccupent, et ce, en toute confidentialité. Consultez la liste des différents organismes de votre milieu que vous pouvez contacter selon vos besoins (voir le bottin des ressources inclus dans la pochette du guide).



## Suite | Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre.

### Relaxer suffisamment

Il existe de nombreuses façons d'évacuer le stress et la fatigue. La détente doit faire partie intégrante de chacune de vos journées. Souvenez-vous que l'important est de réserver du temps pour le repos dans votre journée et de le consacrer à une activité de votre choix qui vous aide à relaxer.

Voici quelques exemples d'actions simples et concrètes qui peuvent vous aider à relaxer :

- Se bercer
- Prendre soin de ses plantes, jardiner
- Faire une sieste
- Marcher
- Faire un travail manuel (bricoler, cuisiner, tricoter, etc.)
- Faire du yoga
- Lire ou écouter de la musique

### Mieux communiquer... c'est possible

Il y a différentes façons d'agir avec les autres. Une bonne communication est la base de toute bonne relation. Elle repose sur l'expression, l'écoute et la vérification. La façon dont vous dites le message est plus importante que le message lui-même.

### Reconnaître chacun de vos bons coups !

Vous avez des qualités et des forces. Soyez fier de vos petites réussites comme de vos grandes victoires... Se lancer des fleurs, ça fait parfois du bien !

### Vivre un jour à la fois

À l'annonce du diagnostic, surtout dans un contexte de maladies neurodégénératives, on a l'impression que la terre se dérobe sous nos pieds, qu'il n'y a pas d'issue, que l'avenir est noir. Ce n'est pas le cas. Ne pas savoir comment va évoluer la maladie est très insécurisant. Toutefois, il reste encore beaucoup de beaux moments à venir, en se redécouvrant, en apprenant à vivre différemment, un jour à la fois. Il ne sert à rien de planifier des choses hors de notre contrôle. Savourer les petits moments de bonheur au quotidien vous permettra de pouvoir adopter une attitude plus sereine devant l'inconnu.

Denise Bisson,

Intervenante au programme de soutien

Référence site internet : [https://ciusssmcq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants/?fbclid=IwAR2cOC5liCVWGuZH1N5ULkexDiKKNeuwJqdQgxJJtmLn4\\_CzAyblkBhI9aQ](https://ciusssmcq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants/?fbclid=IwAR2cOC5liCVWGuZH1N5ULkexDiKKNeuwJqdQgxJJtmLn4_CzAyblkBhI9aQ)



## Jeunesse et Sensibilisation | Christina Bergeron

819-770-8804 poste 226

---

### Programme Jeunesse et Sensibilisation

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.

### **Le port du casque de vélo : une idée sensée**

Avec le beau temps, la population québécoise pratique beaucoup plus d'activités extérieures. Une activité très populaire en cette saison estivale est le cyclisme. Selon Vélo Québec, on compte aujourd'hui 4,2 millions de cyclistes au Québec, soit 600 000 de plus qu'en 1995. Cette pratique sportive gagne en popularité et est choisie par plus de la moitié de l'ensemble de la population québécoise. Certes, le vélo est un loisir, mais il est aussi utilisé par 1,9 million de québécois comme mode de transport. Nous comptons 12 000 kilomètres de voies cyclables au Québec en 2015, soit 30 % de plus qu'en 2010. Le cyclisme est une pratique sportive qui est de plus en plus sécuritaire. La sensibilisation de la population au port du casque de vélo contribue d'ailleurs à l'amélioration des statistiques. Dans les vingt dernières années, trois fois moins de cyclistes ont été grièvement blessés sur les routes du Québec. Le casque de vélo est très efficace pour prévenir les blessures à la tête chez tous les cyclistes, que ce soit lors d'une chute à vélo ou lors d'une collision avec un véhicule motorisé. L'institut national de la santé publique du Québec affirme d'ailleurs que le port du casque permet de prévenir entre 50 % et 69 % des blessures à la tête chez les cyclistes. Évitez le pire : portez un casque qui vous protégera en cas d'accident.

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



## 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,

Il nous fait plaisir de vous présenter le calendrier estival 2019. Nous souhaitons que les activités vous réjouissent afin d'avoir le plaisir de vous voir en grand nombre à l'ANO.

Le mois de juillet sera tout en mouvement ! Nous aurons la chance d'aller visiter le marché de Lachute. Il s'agit d'un des plus grands marchés au Québec. La particularité de ce marché est la diversité de ses produits en vente. On y retrouve des fruits et des légumes, des bovins, des articles agricoles et de petits items pour la maison. On invite les gens à apporter leur dîner et/ou d'apporter de l'argent pour leur repas.

Nous avons également planifié une visite dans les Mille-Îles. Cette croisière, d'une durée de 2h30, vous fera voir la beauté de ce coin de pays, ainsi que l'histoire des divers bateaux qui ont échoué dans ses eaux.

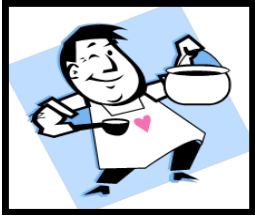
En fin juillet, nous avons le bonheur d'aller visiter Nid'Otruche dans la région de St-Eustache. Il s'agit d'un endroit où le plaisir et le savoir se rencontrent pour vous faire vivre un agréable moment. Nous aurons la chance d'apprendre davantage sur cette espèce et démystifier une multitude d'informations sur le sujet. Nous vous invitons à apporter votre dîner et/ou de l'argent puisqu'il est possible de manger des hot-dogs et hamburgers à l'autruche sur place.

Finalement, tout au long de l'été vous aurez la chance de vous connecter avec la nature. Nous irons découvrir des sentiers de la région, faire du kayak et faire des BBQ sur diverses plages de la région. De plus, la région de l'Outaouais sera à l'honneur cette année ! Nous irons visiter divers sites touristiques de la région, tels que le musée de l'Auberge Symmes, le centre héritage de la maison de Fairbairn, le musée du Village de Cumberland ainsi que le parc Oméga.

Nous souhaitons vous voir en grand nombre cet été ! Bon été à tous !

Josée Lacasse,

Intervenante aux activités



### Muffins déjeuner aux œufs, quinoa, jambon et légumes

Portion 24 muffins déjeuner

#### Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa sec
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 tasses d'épinards hachés
- 1 tasse de poivrons rouges coupés en petits dés
- 10 gros œufs battus
- 1 1/2 tasse de jambon coupé en petits dés
- 4 oignons verts hachés finement
- 2 tasses de fromage cheddar fort râpé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à soupe de sucre



1. Cuire le quinoa selon les directives de l'emballage. Laisser refroidir et réserver.
2. Préchauffer le four à 375 °F. Huiler les moules à muffins (en silicone de préférence).
3. Dans une poêle, attendrir les poivrons et les épinards dans le beurre pendant 5 minutes. Transférer dans un grand bol et laisser tiédir. Ajouter le quinoa, le jambon, les oignons verts, le fromage, les œufs ainsi que l'huile d'olive et bien mélanger.
4. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, le sel et le poivre. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.
5. Verser le mélange dans les moules, remplir au  $\frac{3}{4}$  et enfourner environ 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson en insérant un cure-dent au milieu du muffin, il devrait en ressortir propre. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. Bon appétit!

Référence site internet : <http://www.ratatouilleetcie.com/muffins-dejeuner-aux-oeufs-quinoa-jambon-et-legumes/>



### Jambon ananas-érable

12 portions

Préparation : 15min › Cuisson : 1h45min › Prêt en : 2h

#### Ingrédients :

- 1 jambon (4 lb) désossé
- 1 conserve (398 ml) de tranches d'ananas dans le sirop
- 10 clous de girofle entiers
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de cassonade
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de beurre



#### Préparation :

- 1 Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 2 Piquer le jambon à la fourchette sur toute sa surface. Placer les tranches d'ananas dessus en les piquant avec des cure-dents. Piquer les clous dans le jambon. Mettre le jambon et 2 tasses d'eau dans un grand plat allant au four.
- 3 Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre et mélanger avec le sirop d'érable, la cassonade et le miel, jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Verser la moitié du liquide sur le jambon.
- 4 Cuire au four 1 1/2 heure en badigeonnant souvent avec le reste de sirop au beurre.
5. Retirer le jambon du four, récupérer le jus de cuisson et le mettre dans une casserole à feu moyen. Faire cuire jusqu'à épaississement et servir avec le jambon.



## La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

### Adonis Stevenson «va vraiment bien», selon Yvon Michel

Bonne nouvelle pour Adonis Stevenson: selon son promoteur Yvon Michel, il «va vraiment bien».

Michel est d'ailleurs en contact avec son boxeur qui a failli mourir après avoir été mis K.-O. par l'Ukrainien Oleksandr Gvozdyk, le 1er décembre dernier à Québec.

«J'ai des conversations avec Adonis comme j'en avais avant son accident. Il se déplace tout seul, il mange bien. Il passe des weekends chez lui. Ce qu'on me dit, c'est qu'il reste encore des choses à améliorer, mais il est très, très bien encadré avec de la thérapie au niveau de la mémoire ou au niveau physique. Il est bien là-dedans», a dit le patron du Groupe Yvon Michel en point de presse, mardi, lui qui était présent pour parler du prochain combat du boxeur Oscar Rivas à Londres en juillet

«C'est au-delà de tout ce que j'aurais pu jamais penser après l'avoir vu dans le coma à Québec», a ajouté le promoteur. Il a précisé que la famille de Stevenson préférerait faire preuve de discrétion concernant l'état de santé de l'ancien champion du monde WBC des mi-lourds. Mais selon Michel, le Québécois pourrait faire une apparition publique bientôt.

Stevenson a subi un traumatisme craniocérébral sévère lorsqu'il a été mis K.-O. par Gvozdyk au 11e round du combat de championnat du monde tenu au Centre Vidéotron. Se sentant mal après le combat, il avait été transporté d'urgence à l'hôpital, où la détérioration rapide de son état avait forcé une opération.



Référence site internet : <https://www.journaldemontreal.com/2019/05/01/adonis-stevenson-va-vraiment-bien-selon-yvon-michel>

## Lou Gehrig souffrait-il de la maladie de Lou Gehrig?



L'icône du baseball américain des années 1930, l'étoile des Yankees de New York Lou Gehrig, n'aurait peut-être pas succombé à une sclérose amyotrophique latérale (SLA), surnommée maladie de Lou Gherig en sa mémoire. Une nouvelle étude publiée aujourd'hui dans le Journal of Neuropathology and Experimental Neurology remet en question le diagnostic de SLA qu'ont reçu, à l'instar de Henry Louis Gehrig, plusieurs athlètes professionnels du football et de la boxe.

Les sportifs et soldats ayant été victimes de multiples commotions cérébrales et traumatismes crâniens au cours de leur carrière souffriraient vraisemblablement plus tard dans leur vie d'une autre maladie mortelle que la maladie de Lou Gehrig, mais qui, comme elle, entraîne une dégénérescence des neurones moteurs du système nerveux central.

«Il apparaît de plus en plus évident que les commotions multiples ont un effet cumulatif», indique Alain Ptito, neuropsychologue à l'Institut neurologique de Montréal. «Une étude récente effectuée à Calgary montre qu'un sportif qui subit plus de cinq ou six commotions cérébrales dans sa vie court un risque de 5 à 10 fois plus élevé de souffrir de la maladie d'Alzheimer. L'exemple le plus flagrant est celui du lutteur Chris Benoit de la World Wrestling Entertainment, qui a tué sa femme et son fils avant de se suicider. Or, son cerveau ressemblait à celui d'une personne de 90 ans alors qu'il n'avait que 40 ans. Son cerveau était atteint d'une démence précoce.»

Selon M. Ptito, certaines commotions cérébrales n'entraînent aucun changement structurel au niveau du cerveau. «Le fait qu'on ne voit rien ne veut toutefois pas dire qu'il n'y a rien qui se passe. C'est simplement que les outils utilisés en clinique ne sont pas assez sensibles pour les détecter», explique le chercheur tout en faisant remarquer que même si le «cerveau s'adapte», les «commotions cérébrales répétées ont des effets à long terme». Ils peuvent entraîner des déficits cognitifs, tels que des manques de concentration persistants. On a même fait une association entre les troubles de l'attention et de l'hyperactivité et les commotions cérébrales.

Référence site internet :

<https://www.ledevoir.com/societe/science/294553/science-lou-gehrig-souffrait-il-de-la-maladie-de-lou-gehrig>

## Les bienfaits de la nature sur la santé



Quelques minutes d'exposition par jour suffiraient pour ressentir les bienfaits de la nature sur la santé, autant au niveau physique que psychologique. Les effets d'éléments comme le soleil ou les plantes sur l'humeur, le stress ou encore la productivité sont de plus en plus étudiés afin de confirmer le lien entre nature et santé.

### Quels sont ces bienfaits ?

- La marche en nature permettrait d'améliorer la mémoire,
- Les plantes vertes installées dans les bureaux stimuleraient la productivité ;
- La verdure apporterait un sentiment de sécurité ;
- Les paysages naturels permettraient de stimuler les zones du cerveau liées à l'empathie ;
- Les fleurs entraineraient des émotions positives ;
- Le contact avec la nature serait plus bénéfique que l'exercice, pour contrer le stress...



Bien que l'on parle souvent de « contact » avec la nature, il est intéressant de noter que les résultats de l'étude « Your Brain on nature » suggèrent que de simples images de végétations permettraient de stimuler les parties du cerveau reconnues pour être liées à des émotions comme l'empathie et l'amour. Ainsi, vous pourriez améliorer votre santé en vous entourant d'images de paysages et de plantes !

Le docteur David Suzuki, célèbre militant écologique, propose la conclusion parfaite : « Le fait de passer régulièrement du temps dans la nature n'est pas une panacée pour la santé mentale, mais cela constitue un élément essentiel de la santé et de la résilience psychologiques. La nature nous aide à affronter les difficultés de la vie et à récupérer. Même les citadins peuvent aisément s'imprégner de nature dans un jardin, un parc ou un sentier local afin d'offrir une pause à leur cerveau surmené. » Combinez cela avec une alimentation saine et biologique qui respecte l'environnement et vous laisserez plus de place au bonheur dans votre vie.

Référence site internet : <https://www.monepicierbio.ca/blogue/bienfaits-de-nature-sante/>



## Pour améliorer la performance du cerveau, mieux vaut bouger

Pour améliorer la performance du cerveau, mieux vaut bouger que dépenser des centaines de dollars et s'asseoir devant un écran, préviennent des chercheurs de l'université Florida State (FSU). Le professeur Neil Charness, un expert du vieillissement et de la cognition, et ses collègues se sont intéressés aux programmes et logiciels qui promettent de protéger les fonctions cognitives du cerveau. Cette industrie, profitant du vieillissement de la population, génère actuellement des ventes de centaines de millions de dollars chaque année.

L'équipe de FSU a demandé à un groupe de participants de jouer au jeu «Mind Frontiers», qui a été spécialement conçu pour «entraîner» leur cerveau, pendant que d'autres joueurs s'affairaient à résoudre des mots croisés ou des jeux de chiffres.

Les chercheurs voulaient savoir si ces exercices amélioreraient la mémoire de travail des participants et, subséquemment, des capacités mentales comme le raisonnement, la mémoire et la rapidité de traitement de l'information. C'est là la prémisse de plusieurs programmes: une amélioration de la mémoire de travail, qui est cruciale à plusieurs tâches quotidiennes, améliorera ensuite la performance dans plusieurs secteurs de la vie de tous les jours.

La réponse des chercheurs: non. Les aînés doivent comprendre, a dit M. Charness, que de s'entraîner à mémoriser une suite de 80 ou 100 chiffres n'aidera ensuite probablement pas à se souvenir où on a laissé nos clés.

Il a rappelé que d'autres études ont démontré que des exercices aérobiques, davantage que des exercices mentaux, sont bénéfiques pour le cerveau. L'exercice physique, a ajouté M. Charness, peut causer des modifications bénéfiques à la structure du cerveau et en améliorer le fonctionnement. Il prédit que «l'exer-jeu», qui combine exercices et jeu, connaîtra une explosion de popularité au 21e siècle.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal médical *Frontiers in Aging Neuroscience*.



Référence site internet :

<https://lactualite.com/actualites/pour-ameliorer-la-performance-du-cerveau-mieux-vaut-bouger/>



## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

### Être zen un jour à la fois

Celui qui est maître de lui-même est plus grand  
que celui qui est maître du monde.

Nous travaillons sur nous-mêmes pour atteindre un plus haut degré de perfection.

C'est un travail sur soi qui n'est pas égoïste  
et qui ne vise pas à écraser les autres [...]

Si nous agissons dans le but d'être mieux dans notre peau, maître de notre vie,  
de nos émotions et de nos penchants négatifs, alors les gens autour de nous en  
profiteront aussi et nous aurons contribué à une parcelle de paix sur cette terre.

Aujourd'hui, je cherche à être maître de moi-même.

Je cherche paix et calme intérieur  
et je projette cette paix dans toutes nos activités.

S'aimer un jour à la fois (24 heures)  
Ruth Fishel (Modus Vivendi)

# Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 9 lettres  
(fruits d'été)

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

- GARRIGUETTE
  - CANNEBERGE
  - GROSEILLES
  - CHASSELAS
  - MIRABELLE
  - CRANBERRY
  - FRAMBOISE
  - MYRTILLES
  - QUETSCHES
  - PASTEQUE
  - AIRELLES
  - RHUBARBE
  - BRUGNONS
  - ABRICOT
- GRIOTTE
  - BURLAT
  - CASSIS
  - CERISE
- FRAISE
  - PRUNE
  - MURES
  - PECHE



## JEU DES 7 ERREURS

ATTENTION

Il existe sept différences entre ces deux dessins.  
Pouvez-vous les retrouver ?



Solution p. 23



## Photos | Diverses activités

1



2

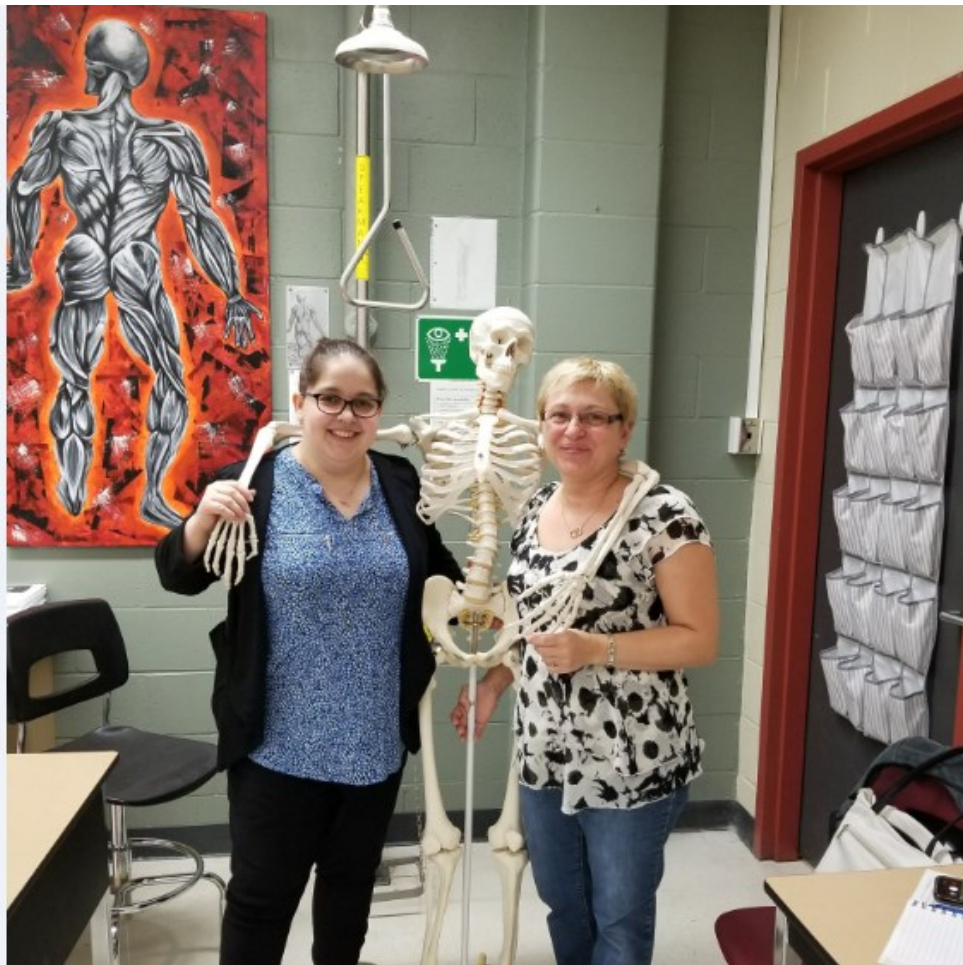


1 : AROMA au Marché du Vieux-Hull avec le maire; 2 : Groupe Jeunesse au parc Oméga;



## Photos | Diverses activités (suite)

3



4



5

3: Sensibilisation à l'école secondaire du Versant; 4: Musée de la nature;  
5: Exposition de peinture;

# 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 Accueil



### Améliorer l'accueil des nouveaux membres au sein de l'ANO

- Accompagner les nouveaux membres lors de leur intégration à l'ANO.
- Assister aux activités avec les nouveaux membres, faire un rappel amical d'une activité à l'horaire ou encore, être une oreille attentive.



### 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 2019-2020

Sylvie Bureau, Présidente  
Julie Hart, Vice-présidente  
Bernard Plouffe, Secrétaire  
Natalie Bastien, Trésorière  
Marie-Lise Leonard, Administratrice  
vice-présidente aux membres  
Suzanne Duperron, Administratrice  
Marie-Josée Manseau, Administratrice

**Merci de tout cœur de**

## Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Sylvie Bureau, 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  
Bernard Laroche, Correcteur


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

## Solution jeu des 7 erreurs



**Solution mot caché |** [NECTARINE](#)

## 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



## Appel à votre générosité

### COMMENT DONNER ?

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

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

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

### DEUXIÈME FAÇON DE DONNER

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

### TROISIÈME FAÇON DE DONNER

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

### Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 9h à 16h

### Heures d'ouverture pour l'été

(du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2019)

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