

# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*



OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE  
2019

## 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>Chronique AVC /Est-ce que je présente un risque d'AVC?</b>	<b>16-17</b>
<b>Pensées positives de Rachel</b>	<b>18</b>
<b>Divertissement / Jeux</b>	<b>19</b>
<b>Photos / Diverses activités</b>	<b>20-21</b>
<b>Comités des membres Postes de bénévolat</b>	<b>22</b>
<b>Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs</b>	<b>23</b>
<b>Merci à nos commanditaires</b>	<b>24</b>



## Mot de la présidente | Sylvie Bureau

Bonjour,

Une des plus belles saisons débutera bientôt.

En premier lieu, il y a évidemment les arbres, quand toutes les feuilles sont rouges, jaunes, oranges, marrons. En deuxième, les levers et couchers du soleil sont plus beaux, même si les jours raccourcissent beaucoup trop vite. Les journées sont magnifiques. De plus, on peut tester une nouvelle soupe pour nous réchauffer. Tant qu'à faire on dégage la tenue du gilet confortable et nos chaussettes des plus doux.

Chaque année, l'ANO fait une importante campagne de financement, cette campagne a permis à plusieurs membres lésés de participer au voyage de trois jours, direction Saguenay.

Vous me permettez de remercier sincèrement tous celles et ceux qui ont participé de près ou de loin (membres, employés, familles ainsi que les amis) à cette campagne de financement.

Merci de croire à l'importance de notre mission !

Le mois de septembre, est synonyme de la rentrée scolaire pour le conseil d'administration est synonyme d'un départ pour une nouvelle année de projets, de réalisations et de nouveaux défis.

En terminant, j'invite tous les membres à être actifs dans les comités. Si vous ne pouvez pas, il y a toujours la boîte de suggestions ou le courriel de Marie-Lise : [marielise.ano@gmail.com](mailto:marielise.ano@gmail.com). Elle se fera un plaisir de transmettre l'information.

Sylvie Bureau,  
Présidente

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





## Mot de la direction |

Mélanie Royer

---

Salut à vous tous,

Ce mois-ci aura lieu la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral. Celle-ci se déroulera du 15 au 22 octobre 2019. Pour l'occasion, nous ferons un défilé coup de chapeau avec nos membres. J'espère que vous y participerez en grand nombre.

Lors des prochaines semaines, vous aurez la chance de rencontrer un ou une nouvelle intervenant(e). Un nouveau programme de sensibilisation verra le jour. Nous pourrions ainsi, être beaucoup plus présents dans plusieurs milieux pour faire des conférences et témoignages concernant les TCC.

Finalement, vous avez sans doute remarqué que nous avons plusieurs comités actifs au sein de l'ANO. Le comité de Noël sera très actif lors des prochaines semaines. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour voir de quelle façon vous pouvez vous impliquer.

Sur cette note, je vais vous souhaiter un bel automne rempli de couleurs et de soleil.

Mélanie Royer,  
Directrice





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

---

Salut gang !

J'espère que vous avez bien profité de votre été. Nous voici maintenant en automne, la saison des paysages aux couleurs chaudes. Comme vice-présidente aux membres, je suis toujours à l'écoute et je vous encourage à m'écrire. Ça me fait un grand plaisir d'apporter vos commentaires au CA. C'est en travaillant ensemble que l'ANO peut continuer de grandir. N'oubliez pas que l'ANO est là pour nous.

Marie-Lise Leonard,  
Vice-présidente aux membres  
[marielise.ano@gmail.com](mailto:marielise.ano@gmail.com)

---

Hey guys !

I hope you have all enjoyed your summer. Here we are now in fall, the season of warm coloured sceneries. As vice-president to members, I am always ready to listen and I encourage you to write to me. It is truly a pleasure to bring your comments to the board. It is by working together that l'ANO. can continue to grow. Don't forget that, l'A.N.O. is there for us.

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.

Bonjour chers membres,

Déjà le dernier bulletin de 2019. J'espère que vous avez eu la chance de passer une très belle année au-delà de vos attentes.

Pour ma part, 2020 s'annonce une grande année pour moi, dont l'arrivée d'un petit bébé. Je vous annonce que mon poste sera comblé par un(e) autre intervenant(e) jusqu'à mon retour en janvier 2021. Ceci étant dit, je reviendrai à l'ANO pour occuper mon poste et revenir en force pour vous mes chers membres.

Par ailleurs, je ne pourrais partir sans vous dire au revoir pour une année, qui pour moi ne sera pas de tout repos !

D'ici le mois de décembre, nous pouvons toujours nous croiser à l'ANO, puisque je suis présente à temps partiel. Par contre, je n'occupe plus le poste au programme d'intégration résidentielle mais bien pour faire certaines tâches administratives pour aider l'équipe. Il me fera grandement plaisir de vous jaser et de prendre de vos nouvelles.

Au plaisir,

Josée-Anne Hotte,

Intervenante au programme d'intégration résidentielle



## 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,

Retrouver un emploi après un AVC ou un TCC n'est pas toujours évident. Malgré l'article 27 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées qui cite que « [sur la base de l'égalité avec les autres, les personnes handicapées ont droit] notamment à la possibilité de gagner leur vie en accomplissant un travail librement choisi ou accepté sur un marché du travail et dans un milieu de travail ouvert, favorisant l'inclusion et accessible aux personnes handicapées », son application est plus souvent qu'autrement laborieuse.

Heureusement, suite aux récentes annonces du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Jean Boulet, en lien avec la Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées 2019-2024, de nouveaux ajouts ont pu être confirmés aux entreprises adaptées récemment.

Au total, 33 mesures sont prévues pour faciliter l'intégration et/ou le maintien en emploi des personnes handicapées.

Dans les prochaines années, avec l'aide de cette stratégie, nous tenterons de permettre à AROMA de se transformer en entreprise adaptée afin d'offrir aux membres de l'ANO l'opportunité de s'impliquer davantage.

Référence site internet : [https://www.mtess.gouv.qc.ca/publications/pdf/SNPH\\_Strategie-emploi-pers-hand\\_2019-24.pdf](https://www.mtess.gouv.qc.ca/publications/pdf/SNPH_Strategie-emploi-pers-hand_2019-24.pdf)

Rocksane Forget,

Intervenante au programme socio-professionnel



# AROMA

THÉS ET ÉPICES

*Produits locaux  
confectionnés à Gatineau*



Un plateau de travail 100% local, créé par les membres de  
l'Association des Neurotraumatisés de la Région de l'Outaouais.  
[socio-pro@ano.ca](mailto:socio-pro@ano.ca) / 819-770-8804 p.226



**ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS**

*Région de l'Outaouais*

[www.ano.ca](http://www.ano.ca)



## 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.

## 10 trucs faciles pour gérer ton anxiété

Beaucoup trop de gens ressentent quotidiennement les symptômes physiques et mentaux de l'anxiété. Que vous soyez confronté à un trouble anxieux ou à un moment de stress temporaire, il est important d'apprendre à gérer la panique. Voici donc 10 moyens de vous aider à vivre avec les sentiments peu agréables de l'angoisse!

### 1. L'écriture

Il est parfois très difficile de mettre les mots exacts sur notre situation émotionnelle en moment de panique. Toutefois, il peut être très libérateur de poser nos émotions sur papier afin de faire le vide dans notre tête. C'est aussi un moyen efficace de se découvrir et de rationaliser la situation.

### 2. La course

L'activité physique est un excellent moyen de sécréter des hormones capables de nous aider à rétablir un équilibre émotionnel. La course est aussi une activité qui nous permet de nous retrouver seuls et de prendre du temps pour réfléchir. Puisque ce sport requiert une bonne quantité d'énergie, il nous aide aussi à mieux dormir.

### 3. Les listes d'objectifs

L'anxiété peut être associée à un trop-plein d'événements en même temps. Afin de mieux gérer notre mode de vie, souvent très rempli, il est important de se donner des objectifs réalistes. En écrivant une petite liste d'objectifs pour chaque jour de notre semaine, nous arrivons à créer un ensemble et à nous vider la tête.

### 4. La théorie du mindfulness

Le mindfulness est décrit comme le processus de la pleine conscience du moment présent. C'est une théorie très utilisée en psychologie afin de réduire l'anxiété et la dépression. Le principe est simple, il s'agit de prendre quelques instants afin de prendre conscience de comment les sensations se répercutent sur notre physique et notre mental. Grâce à cette pratique, nous pouvons prendre conscience de nos mauvaises perceptions et des processus mentaux qui nous atteignent, et ensuite nous en détacher.

## Suite | 10 trucs faciles pour gérer ton anxiété

### 5. L'instauration d'une routine

Avoir une meilleure idée de notre horaire nous permet d'être alertes à ce qui s'en vient. De plus, une routine permet à notre corps de se préparer au sommeil, qui est souvent une étape difficile dans la vie d'une personne anxieuse.

### 6. La musique

Une liste des chansons qui nous rappellent des moments heureux peut nous permettre de passer plus facilement au travers d'une crise de panique. Il est important de choisir des chansons stimulantes. Celles qui nous détachent des sentiments tristes ou stressants. Ceci peut être de la musique que vous écoutez avec vos amis ou même les chansons que vous avez écoutées pendant votre dernier road trip.

### 7. Diminuer le café

Je sais que c'est très difficile étant moi-même une caféinomane assumée! Par contre, le café stimule notre cerveau et nous empêche de relaxer adéquatement. Je conseille plutôt le thé et les tisanes, qui ont des propriétés calmantes. En particulier la camomille et la valériane.

### 8. L'exercice des connaissances fondamentales

En cas de crise de panique, cette pratique permet de mettre le focus sur autre chose. Il faut tout simplement identifier 5 choses qu'on voit, 4 qu'on touche, 3 qu'on entend, 2 qu'on sent et 1 que nous goutons. À la fin de l'exercice, nos pensées sont dirigées ailleurs et ainsi la panique s'estompe tranquillement.

### 9. Éteindre son téléphone

En éteignant son téléphone, nous coupons toute interaction avec le monde extérieur qui peut être une source importante de stress. De cette façon, nous pouvons prendre du temps pour nous, pour étudier, prendre un bain ou simplement écouter notre série préférée. Il faut arrêter d'être en contact constant avec une source de comparaison ou de stimulation.

### 10. Faire du ménage

C'est simple, pratique et efficace afin de mettre de l'ordre dans nos affaires et dans notre tête. Un environnement propre favorise aussi la détente!

Il ne faut pas non plus oublier de bien respirer et d'être conscient que l'anxiété n'est pas dangereuse pour nous. Il faut tout de même trouver un équilibre et apprendre à contrôler nos émotions. Vous pouvez y arriver j'en suis certaine!

La vie quotidienne est déjà assez stressante, c'est donc essentiel d'avoir des remèdes naturels qui peuvent t'aider jour après jour pour te calmer. Ces 10 trucs faciles pour gérer ton stress peuvent t'aider à briser le cercle vicieux, augmenter ta confiance en soi et ainsi éliminer tes pensées négatives. Calmer et surmonter son angoisse avec du sport, de la bonne musique ou même du ménage et des exercices de respiration sont tous de bonnes options. Trouve ce qui fonctionne pour toi et te rend heureux.

Référence site internet : <https://nerds.co/10-trucs-faciles-pour-gerer-ton-anxiete/>



## Jeunesse et Sensibilisation | Christina Bergeron

819-770-8804 poste 227

---

### Programme Jeunesse et Sensibilisation

Le programme Jeunesse et Sensibilisation nous offre 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.

### **Comité d'accueil et Ano-Duo**

L'ANO se veut un lieu accueillant et sans jugement. Avec l'initiative de certains membres, nous avons mis sur pied un nouveau **comité d'accueil** pour faciliter l'accueil et l'intégration des nouveaux membres de l'ANO. Tout d'abord, nous aurons une fois par mois un P'tit café du lundi où des membres de l'ANO seront présents afin de présenter les activités, répondre aux questions ou tout simplement pour accueillir les nouveaux membres. De plus, nous offrons maintenant la possibilité de jumeler un nouveau membre avec un membre actuel pour assister à une activité pour faciliter son intégration dans les activités offertes à l'ANO.

Dans un autre ordre d'idées, je travaille présentement à la remise sur pied du **programme Ano-Duo**. On souhaite apporter un soutien individuel adapté à plus long terme à un membre désirant briser l'isolement. Avant, ce service était offert par des accompagnateurs bénévoles non-membres de l'ANO. Nous souhaitons maintenant créer un parrainage avec un membre de l'ANO selon les besoins de la personne nécessitant un parrainage. Ano-Duo serait donc maintenant sous le format de pair-aidant. Nous cherchons présentement des membres de l'ANO souhaitant être accompagnateur bénévole auprès d'un autre membre de l'ANO pour participer à des activités selon l'horaire que vous choisirez ensemble. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à venir me voir.

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,

Puisque l'automne est de retour, nous retournons tranquillement à notre routine si chaleureuse et réconfortante ! Dans le calendrier d'octobre, novembre et décembre, vous retrouverez vos activités habituelles telles que l'Ano Peinture, l'atelier de dessin, le curling et bien d'autres. Toutefois, nous avons ajouté un peu de piquant à la routine en espérant que cela saura vous plaire !

Le mois d'octobre est un mois important pour votre association puisque du 15 au 22 octobre 2019 aura lieu la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral. Durant cette semaine, vous pourrez participer à un atelier de confection de chapeaux qui aura pour but de sensibiliser et démystifier cette condition auprès de la population. Nous organiserons également le défilé coup de chapeau qui aura lieu le jeudi 17 octobre 2019. Nous irons rencontrer les citoyens de la ville de Gatineau en nous promenant dans la ville dans le but de remettre des dépliants sur l'Association. N'oubliez pas votre chapeau !

De belles activités vous attendent également au mois d'octobre telles que la cueillette de courges à la ferme Courge et compagnie. Vous aurez également la possibilité de déguster des frites et des beignets à la courge. Par la suite, vous pourrez participer à une cuisine économique sur la courge. Un bon moyen de cuisiner la courge et à petit prix. Pour l'Halloween, nous visiterons la région du Pontiac en Outaouais. Lors de cette journée, vous aurez la chance de déguster un bon repas au salon de thé Robina. Par la suite, des jeux de sociétés, un petit concours ainsi qu'une chambre mystère seront de la partie. Finalement, un ANO Chaudron « Perte de sens » aura lieu le mardi 29 octobre. Comme à l'habitude, il y aura des prix de présences ainsi qu'un prix pour le plus beau déguisement.

Le mois de décembre sera également très actif. Nous vous invitons à participer à un tournoi de Boccia qui aura lieu le mercredi 11 décembre. Un repas du Benny et compagnie vous sera servi à l'heure du dîner ! Nous retrouverons également au calendrier une activité de raquettes et chocolat chaud, un déjeuner de Noël ainsi qu'une journée de préparation de desserts de Noël. Les activités de tricot et de confection de bijoux sont des moyens d'offrir des cadeaux de Noël à petit prix! Le souper de Noël aura lieu le vendredi 13 décembre 2019 !

Nous espérons vous voir en grand nombre et n'oubliez pas de réserver votre place pour les activités !

Josée



### Moussaka au bœuf

4 portions

Préparation : 45 min Cuisson : 30 min

Attente : 10 min

Plat de cuisson : 20 X 28 X 5 cm

Couches intercalées d'aubergines et de bœuf haché, dans une sauce à la tomate, le tout recouvert d'une épaisse sauce béchamel et gratiné au four.



*La «moussaka» est un des plats grecs les plus connus. Il en existe plusieurs variantes, toutes ayant en commun les aubergines, la viande hachée et la sauce béchamel enrichie d'œufs et/ou fromage.*

#### Ingrédients :

- 1/2 oignon, haché finement 100 g
- 1 gousse ail, hachée finement
- 1 1/2 aubergine, grosse, coupée en tranches de 7 mm 700 g
- 1 c.à soupe d'huile d'olive 15 mL
- 400 g de bœuf haché extra-maigre
- 1/2 tasse de vin rouge 125 mL
- 1 1/4 tasse de tomates en conserve (en dés) 320 g
- 1 c.à thé d'origan séché 1 g
- 1 pincée de sel [facultatif] 0.2 g
- poivre au goût [facultatif]
- 1 tasse d'huile d'arachide, pour frire les aubergines 250 mL
- papier absorbant
- 1/3 tasse de beurre non salé, plus, assez pour beurrer le plat à gratin 80 g
- 1/3 tasse de farine blanche (tout usage) 45 g
- 2 tasses de lait partiellement écrémé, 2 % 500 mL
- 1 1/2 tasse de fromage cheddar, râpé 120 g
- 3 1/2 c.à soupe de chapelure

## Suite | Recettes savoureuses

---

### Méthode

Les aubergines, la viande et la sauce béchamel sont cuits séparément, puis assemblés avant de gratiner le tout au four.

### Cuire la garniture de viande

1. Préchauffer le four à 195°C/375°F. [Préparer les légumes](#): Hacher finement l'oignon et l'ail; Couper les aubergines en tranches d'environ 7 mm d'épaisseur.

2. Chauffer l'huile dans un [poêlon](#) à feu moyen. Y faire [revenir](#) l'oignon et l'ail 2-3 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Augmenter le feu à 'moyen-élevé' et ajouter la viande. Bien la [saisir](#) jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, soit environ 4-5 min, avant de la brasser à l'aide d'une fourchette. En effet, pour bien brunir la viande il ne faut pas trop la brasser, ce qui provoquerait la sortie des jus et ferait « bouillir » la viande au lieu de la dorer. Pour mieux dorer la viande il est très important d'éliminer au fur et à mesure tout jus qui se formerait à l'aide d'un [arrosoir](#) à poire pour cuisson. Tout jus retiré sera ensuite remis dans le poêlon.

3. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter le vin, tout jus de cuisson mis de côté, les tomates en dés et l'[origan](#). Saler et poivrer. Laisser [mijoter](#) à découvert pendant environ 30 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange épais et presque sec.

### Cuire les aubergines

4. Pendant la cuisson de la viande, frire les aubergines quelques rondelles à la fois, dans une [poêle](#) dans laquelle on aura mis l'huile d'arachide bien chaude, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté (environ 4 min par rondelle). Les égoutter sur du papier absorbant et [réserver](#).

### Cuire la sauce béchamel

5. Faire fondre le beurre à feu doux dans une [casserole](#). Ajouter la farine et bien mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère de bois. Cuire pendant 3 min, en remuant constamment et en s'assurant de ne pas brûler ce mélange. Chauffer le lait et l'ajouter lentement, en brassant pour éviter les grumeaux. Cuire à feu moyen pendant 4-5 min. Râper le fromage et l'incorporer à la sauce.

### Assembler et cuire au four

6. Graisser un plat à gratin et tapisser le fond du plat avec la moitié des aubergines. Saler légèrement, puis couvrir avec le mélange de viande et terminer le montage avec une couche d'aubergines. Napper les aubergines de la sauce béchamel. Saupoudrer de chapelure (ou de fromage râpé additionnel, si préféré) ce qui aide à obtenir une croûte dorée.

7. Cuire au centre du four pendant 30 min ou jusqu'à ce que le gratin soit doré. Laisser reposer une dizaine de minutes avant de servir.

### Observations

On peut cuire 2-3 jours à l'avance la garniture de viande et sauce béchamel. On pourra ensuite frire les aubergines, assembler la *moussaka* et gratiner au four au moment de servir. En alternative, on peut préparer et cuire le tout à l'avance et simplement réchauffer au moment de servir (mais les aubergines seront alors un peu molles).

Référence site internet : <https://www.soscuisine.com/recette/moussaka-boeuf>



## La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

### Commotion cérébrale : un mal plus courant qu'on pourrait le croire



Une médecin analyse l'image d'un crâne humain.

François Le Blanc  
Publié le 20 août 2019

Les commotions cérébrales sont devenues un fléau dans le monde du sport. Et pourtant, ce mal est méconnu des sportifs et des partisans. Les risques sont énormes si une blessure au cerveau est mal diagnostiquée ou ignorée.

« Un sportif, par définition, c'est un guerrier », lance Simon Poulin, de l'organisme Avec toute ma tête. « Il va au-delà de ses propres capacités physiques. Il pousse son potentiel au maximum, parfois au détriment de son enveloppe corporelle. »



Simon Poulin est le directeur fondateur de l'organisme Avec toute ma tête.

Avec toute ma tête est une organisation qui propose des programmes de sensibilisation et d'éducation aux commotions. Elle œuvre au Québec.



## Suite | Commotion cérébrale : un mal plus courant qu'on pourrait le croire

M. Poulin a regardé avec intérêt le [documentaire de la série Podium, de Radio-Canada Sports](#), sur la quête de l'ex-hockeyeur [Simon Jodoin](#) qui a subi sept commotions cérébrales, dont six en jouant au hockey.

Pour le directeur fondateur d'*Avec toute ma tête*, ce témoignage est important, même si l'ancien capitaine des Wildcats de Moncton et des Aigles Bleus de l'Université de Moncton souffre depuis deux ans et demi.

« Des personnages, qui ont une aura ou un ascendant sur la collectivité, s'ouvrent sur l'impact que cela a eu sur leur vie », explique M. Poulin. « Certains athlètes ont pris la parole ouvertement. Les retours au jeu n'ont pas toujours été heureux. »



Le PoNS est un appareil qui envoie, par la langue, des ondes au cerveau. Simon Jodoin a été le premier athlète de haut niveau à l'essayer, sans succès.



Le hockeyeur Eric Lindros blessé pendant un match.

L'ancien hockeyeur [Éric Lindros](#), qui a mis fin à sa carrière professionnelle après de nombreux coups à la tête, a lancé une campagne de sensibilisation pour dénoncer le phénomène.

Partout au pays, il y a des initiatives pour tenter d'enrayer ce phénomène et pour bien faire comprendre les risques. Bien qu'on ne puisse empêcher les accidents, il y a encore beaucoup de travail à faire.

On a commencé à outiller les gens avec des protocoles et avec des fiches d'informations, ça va bien de ce côté-là. Mais, on n'a pas encore de rigueur. En plus, des règlements ne sont pas appliqués rigoureusement.

Les ligues, les associations et les athlètes ont tous leur mot à dire pour faire avancer la cause. Selon Santé Canada, 1 Canadien sur 2 a peu ou aucune connaissance sur les commotions. Et, 1 personne sur 4 au pays ne saurait pas comment traiter une commotion.

Il y a des parents qu'on doit éduquer, parce qu'ils ont un rôle à jouer à la maison dans le processus d'application du protocole de retour au jeu.

Plus on va leur donner un rôle important, plus ils seront en mesure d'exiger plus de sécurité et de rigueur des équipes, des écoles, des associations, etc. Les parents ont un levier incroyable et ils l'ignorent, ajoute-il.

Les gouvernements aussi doivent s'engager. En Ontario, il y a la Loi de Rowan, qui encadre prévention et sécurité dans les sports.

Référence site internet : [https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1267497/commotion-cerebrale-mal-sport-simon-jodoin-reactions?fbclid=IwAR33nzdwCcp83TEYQLdWngMsSy-1vYPTf\\_-6ClqHkwpivtwXnyrHRyaLmIA](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1267497/commotion-cerebrale-mal-sport-simon-jodoin-reactions?fbclid=IwAR33nzdwCcp83TEYQLdWngMsSy-1vYPTf_-6ClqHkwpivtwXnyrHRyaLmIA)



## AVC | Est-ce que je présente un risque d'AVC ?

**Toutes les 10 minutes en moyenne, un canadien a un AVC. Serez-vous le prochain?**

Un certain nombre de facteurs augmentent votre risque d'AVC (appelés *facteurs de risque d'AVC*).

**Ce sont parfois des facteurs que vous ne pouvez pas contrôler :**

- avoir plus de 65 ans;
- être un homme (les femmes présentent aussi un risque après la ménopause);
- antécédents familiaux d'AVC;
- être d'origine autochtone, africaine ou asiatique du sud;
- avoir des antécédents personnels d'AVC ou d'AIT (« mini AVC »).

**Heureusement, il existe un certain nombre de facteurs que vous pouvez contrôler :**

**Problèmes liés au mode de vie :**

- être en surpoids;
- boire trop d'alcool (plus de 2 boissons par jour ou 10 boissons par semaine pour les femmes et plus de 3 boissons par jour ou 15 boissons par semaine pour les hommes);
- avoir un régime malsain (peu de fruits et légumes et beaucoup de sodium);
- manque d'activité physique;
- tabagisme;
- stress.

**États pathologiques :**

- fibrillation auriculaire;
- diabète;
- hypertension artérielle;
- taux de cholestérol élevé.

Certaines personnes peuvent avoir d'autres facteurs de risque qui ne sont pas mentionnés ici. Informez-vous pour comprendre votre risque d'AVC et pour savoir comment réduire votre risque d'AVC.

## Qu'est-ce qui provoque un AVC?

Un AVC se produit lorsque le débit sanguin vers le cerveau est interrompu, généralement de l'une de ces deux façons :

### 1. Un caillot de sang bloque le débit sanguin vers le cerveau.

C'est ce qu'on appelle un *accident ischémique cérébral*.

#### Le caillot de sang peut arriver au cerveau :

- en se formant dans un vaisseau sanguin du cerveau (*accident thrombotique cérébral*);
- en se formant ailleurs dans le corps (comme le cœur) et en se déplaçant dans la circulation sanguine vers le cerveau (*accident embolique cérébral*).

### 2. Des vaisseaux sanguins éclatent dans le cerveau.

C'est ce qu'on appelle un *accident hémorragique cérébral*. L'hémorragie dans le cerveau et l'interruption du débit sanguin endommagent le cerveau.

#### Signes avant-coureurs d'un AVC :

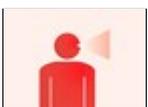
Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'un AVC. Si vous les remarquez, réagissez **immédiatement** en composant le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local. Vous pouvez ainsi améliorer considérablement la chance de survie et de rétablissement.



**Faiblesse** - Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire.



**Trouble de la parole** - Difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire.



**Trouble de vision** - Problème de vision soudain, même temporaire.



**Mal de tête** - Mal de tête soudain, intense et inhabituel.



**Étourdissement** - Perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes.

Référence site internet : <https://ressourcessante.salutbonjour.ca/channel/reduction-du-risque-davc/je-souhaite-en-apprendre>



## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

### Être zen un jour à la fois

Vois la vie comme un jardin,  
le jardinier ne maudit pas les autres pour ses mauvaises herbes.

Nos réussites et nos échecs ne dépendent vraiment que de nous.  
Nous pouvons toujours invoquer  
les influences extérieures pour justifier nos échecs.

Nos influences qui peuvent être effectivement bien réelles  
mais plus nous les invoquons  
et moins nous avons de contrôle sur notre destinée.

Notre vie est un jardin.  
Qu'il ressemble à une friche ou qu'il soit fleuri et agréable à regarder  
ne dépend que de nous, peu importe le vent, la pluie ou le soleil.

Aujourd'hui, je comprends que je suis la cause,  
la qualité de ma vie et de mes expériences dépend de moi.

Être zen un jour à la fois  
Hervé Dubois 2002 (Modus Vivendi)

# Divertissement | Jeux

## Mot « mêlé » de 10 lettres (Noël)

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

- |             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| DECORATIONS | JOUETS | DINDE |
| FRIANDISES  | MINUIT | HOTTE |
| REVEILLON   | RENNES | LUTIN |
| CHEMINEE    | BUCHE  | SAPIN |
| JACINTHE    | CHANT  | HOUX  |
| LUMIERES    |        |       |
| TRAINEAU    |        |       |
| BOUGIES     |        |       |
| CADEAUX     |        |       |
| HUITRES     |        |       |
| JOUJOUX     |        |       |
| SANTONS     |        |       |
| VEILLEE     |        |       |
| BOULES      |        |       |
| CRECHE      |        |       |
| ETOILE      |        |       |



### SUDOKU 数独

Par Fabien Savary

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

### SUDOKU 数独

Par Fabien Savary

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

Solution p.23

## Photos | Diverses activités



1 : Marche à la Tourbière Mer Bleue; 2,3 : Dîner-échanges sur la terrasse du Chelsea Pub;

## Photos | Diverses activités (suite)

4



5

4 : Le groupe Everest au Centre équestre Foulées d'espoir; 5 : Mille Îles;

# 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 Noël



**Vous voulez nous aider à l'organisation de la fête de Noël ?**

- Recherche de commandites;
- Aide avec les jeux.



**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  
votre implication !**

## 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

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

## Solution jeu de sudoku

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

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

## Solution mot caché | **GUIRLANDES**

### 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 2020)

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