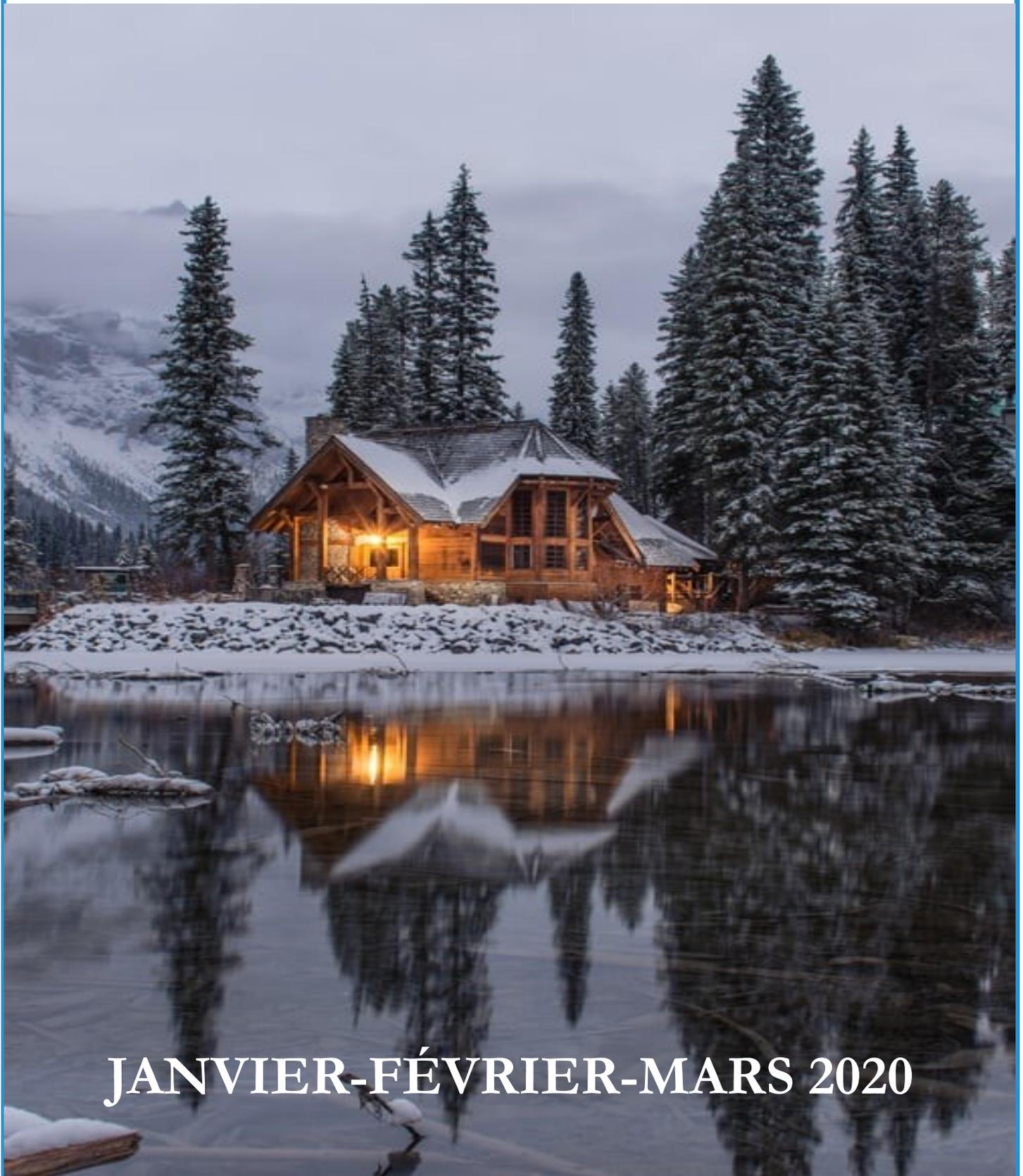


# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*



JANVIER-FÉVRIER-MARS 2020

## 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 vice-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 / Un sauna contre l'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>



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontarienais



## Mot de la présidente |

**Sylvie Bureau**

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous allez bien et que cette année s'est bien passée.

L'année s'achève et elle a été riche en événements divers qui, je l'espère, sont heureux pour vous tous. En 2020, nous allons fêter les 30 ans de l'ANO et je vous invite à nous accompagner à ce grand événement.

Le conseil d'administration s'est divisé pour participer à plusieurs comités : comité de Noël, comité de voyage, comité Everest, comité d'hébergement, comité d'activités, comité AROMA, et le comité du 30e de l'ANO. Je veux remercier tous les membres ainsi que le conseil d'administration pour leur dévouement et leur bénévolat. Grâce à votre participation et à votre appui, vous contribuez au rayonnement et à la vitalité de l'ANO.

Je vous invite à demeurer attentifs à nos invitations et à nos annonces qui vous parviendront tout au long de l'année.

Je tiens à souligner le travail acharné du comité d'hébergement, particulièrement à la Directrice générale, Mélanie Royer, pour son dévouement et l'avancement du projet : avoir une maison d'hébergement pour nos membres.

Je vais terminer ce court message en vous souhaitant à chacun un joyeux temps des fêtes ainsi qu'une bonne année 2020.

Au grand plaisir de vous revoir, toutes et tous, en 2020,

Sylvie Bureau,  
Présidente

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





## Mot de la direction |

Mélanie Royer

---

Bonjour à toutes et à tous,

Le temps des fêtes frappe encore à nos portes. J'espère que les festivités sauront vous réchauffer le cœur. Prenez le temps de dire aux gens que vous aimez, combien ils sont importants pour vous. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez leur offrir. Je vous invite tous à notre brunch de Noël le 24 décembre. N'oubliez pas de réserver votre place.

Au cours des prochains mois, vous aurez la chance de rencontrer de nouveaux intervenants. Notre chère Denise part à la retraite. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans ses nouveaux objectifs. Ainsi, Josée Tremblay prendra la relève du soutien jusqu'au retour de Josée-Anne Hotte qui, elle, prendra à son tour ce poste. Je vous annonce également que Josée Lacasse sera la nouvelle intervenante au programme d'intégration résidentielle. Si vous n'avez pas eu la chance de rencontrer Delphine Désormeaux, je vous invite à venir la saluer. Elle prend en charge le poste d'intervenante à la sensibilisation. J'espère bientôt pouvoir vous présenter la nouvelle personne qui sera au programme d'activités.

Une belle programmation pour cet hiver 2020 vous attend. N'oubliez pas à quel point il est important de s'inscrire à l'avance aux activités qui vous intéressent. De plus, je vous invite à vous impliquer le plus possible dans nos comités pour faire de l'ANO un milieu qui vous ressemble. Votre implication nous est inestimable.

Au plaisir de vous croiser bientôt.  
Mélanie Royer,  
Directrice générale



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

---

Salut la gang!

L'hiver est arrivé et "y fait frette"! Depuis le dernier bulletin, j'ai eu l'occasion de participer à une formation de CA. Je comprends encore mieux mon rôle et mes responsabilités en tant que vice-présidente aux membres. J'aimerais vous parler du groupe Everest. Le groupe Everest est en forme! J'adore participer à ce groupe! Si vous avez entre 18 et 40 ans, on vous attend pour des activités bien le fun telles que le camping d'hiver, la raquette, la randonnée de marche, visite de musées, cinéma, cuisine, dégustation de thé, équitation et plusieurs autres.

De très belles activités s'annoncent pour cet hiver! J'espère vous voir en grand nombre! N'oubliez pas que je suis toujours disponible pour recevoir vos commentaires et suggestions! Joyeux temps des fêtes et bonne année!

Marie-Lise Leonard,

Vice-présidente aux membres

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

---

Hi guys!

Winter has arrived and it sure is cold! Since the last newsletter I have had the chance to participate in a board member training. I now have a better understanding of my role as vice-president to members. I would like to talk to you about the Everest group. The Everest group is going strong! I love taking part in this group! If you are between the ages of 18 and 40 we are expecting you for really fun activities like winter camping, snowshoeing, nature walks, museums, movies, cooking, tea sampling, horseback riding, and many others.

Wonderful activities are planned for this winter! I hope to see many of you there. Don't forget that I am always available for comments and suggestions! Happy holidays and happy New Year!

Marie-Lise Leonard,

VP to members

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



# Programme socio-professionnel |

Rocksane Forget

## 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.

### **Saviez-vous que vous pouvez influencer votre humeur en modifiant votre alimentation ?**

Manger de bons aliments peut nous rendre plus positifs, nous donner de la concentration et de l'énergie, nous aider à nous concentrer. Il existe dans notre corps un certain nombre de neurotransmetteurs qui sont les messagers chimiques de notre cerveau et qui sont influencés par les aliments que nous mangeons.

#### **Sérotonine**

La sérotonine est un antidépresseur naturel et est responsable du maintien de l'équilibre de l'humeur. Il réduit les fringales de glucides et régule l'appétit et la digestion, le sommeil, la mémoire, le désir et la fonction sexuelle. On pense que la sérotonine joue un rôle clé dans le système nerveux central, ainsi que dans le fonctionnement général du corps. Vous pouvez augmenter les niveaux de sérotonine dans votre corps en mangeant des aliments riches en tryptophane, un acide aminé que l'on trouve dans la volaille, les avocats, les grains entiers, les légumineuses et le tofu.

#### **Dopamine**

La dopamine affecte vos émotions, vos mouvements et vos sensations de plaisir et de douleur. Une réduction de la quantité de dopamine dans l'organisme peut entraîner une schizophrénie, des troubles du déficit de l'attention et la perte du raisonnement cognitif chez les personnes âgées. La dopamine contribue à l'énergie, à la passion et à l'amélioration de la concentration. Les niveaux de dopamine peuvent être soutenus par des aliments riches en acides aminés, la tyrosine et la phénylalanine, présents dans les produits laitiers, les œufs, le riz et le poisson.

#### **Acétylcholine**

L'acétylcholine joue un rôle dans la formation des souvenirs, le raisonnement verbal et logique et la capacité de concentration. Elle offre également des avantages sur le plan de la protection et peut limiter la dégradation neurologique associée aux maladies dégénératives telles que l'Alzheimer. Les aliments riches en choline favorisent la mémoire et la concentration. Les œufs, les choux de Bruxelles, les épinards, les flocons d'avoine, le soja, les noix, les grains entiers, les graines de sésame et la levure de bière sont des exemples d'aliments riches en choline.

#### **Norépinéphrine**

En tant qu'hormone et neurotransmetteur, la norépinéphrine joue un rôle clé dans la réduction des troubles mentaux tels que le stress, les troubles du sommeil ou la dépression. Parfois appelée noradrénaline, elle stimule le cerveau et favorise la perception positive, la motivation et l'énergie. Elle est fabriquée dans le cerveau, le système nerveux central et les glandes surrénales et vous aide à réfléchir. Vous pouvez augmenter vos niveaux de noradrénaline avec l'acide aminé phénylalanine qui se trouve dans la volaille, les légumineuses, le poisson, les œufs, les légumes rouges, les épinards, les pommes et le chocolat noir.

Référence site internet : <https://garyhall.org.uk/feed-your-neurotransmitters.html>



## Programme de soutien |

Josée Tremblay

819-770-8804 poste 226

---

### 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.

Bonjour, je m'appelle Josée Tremblay. Je suis une adepte de la nature, j'adore être en bonne compagnie autour d'un feu de camp ou simplement être en famille. Je suis une personne qui aspire à voyager et à rencontrer du nouveau monde. Je suis très heureuse de m'être jointe à l'équipe de l'ANO. Je suis une personne qui fait preuve d'empathie, d'ouverture d'esprit, de jugement, d'autonomie et d'organisation. Je suis diplômée en sciences sociales à l'Université d'Ottawa. De plus, je suis diplômée en technique de travail social gérontologie de La Cité Collégiale. Mes stages, de même que mes expériences personnelles de travail m'ont permis d'acquérir de l'expérience dans le domaine. J'ai travaillé pendant plusieurs années au sein d'une belle équipe qui est l'IGA famille Charles. Je travaillais en tant que superviseuse aux caisses et service à la clientèle tout en terminant mes études universitaires. Même si je n'étais pas encore dans mon domaine, j'étais heureuse, car je travaillais avec les gens. J'ai comme objectif d'aider ma communauté afin de vivre dans un monde meilleur. Je suis une personne qui est très à l'écoute des gens et dans le passé mes collègues et amis venaient se confier en toute quiétude. Finalement, je veux souligner mon engagement pour l'Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais et ses membres. Je suis heureuse de faire partie de cette belle équipe.

«Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts, ni les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais.»

Josée Tremblay,  
Intervenante au programme de soutien



## **Programme de sensibilisation |**

**Delphine Désormeaux**

**819-770-8804 poste**

---

### Programme de sensibilisation

Le programme de 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.

Bonjour chers membres,

Je suis heureuse de vous annoncer que je suis la nouvelle addition au sein de l'équipe de l'ANO. Mon nom est Delphine Désormeaux et je suis originaire de la ville de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot en Montérégie. Cela fait déjà cinq ans que j'ai quitté ma petite région du Québec pour venir étudier au sein de la capitale nationale, Ottawa. Récemment, j'ai obtenu mon diplôme en service social à l'Université d'Ottawa. Dans le cadre de mes stages, j'ai développé un profond intérêt pour le milieu communautaire. En effet, tout comme ce secteur, je prime l'humain plutôt que la performance. Alors, n'hésitez pas à m'interpeller pour discuter. Je suis une personne qui adore faire de nouvelles rencontres ! Entre autres, je suis passionnée par le soccer, le tennis, les voyages ainsi que le piano. Dernièrement, j'ai décidé d'apprendre l'allemand puisqu'il s'agit d'une langue qui me fascine. Ainsi, j'ai toujours un désir de m'engager dans de nouvelles expériences!

En tant qu'intervenante à l'ANO, je serai en charge du programme de sensibilisation. Je tiens à remercier chaleureusement l'ANO pour cette opportunité d'emploi. Mon travail consiste à faire la promotion de l'ANO et à animer des ateliers afin de sensibiliser la communauté aux réalités et aux besoins des individus ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Je dois vous dire que j'ai hâte de me mettre à l'œuvre!

Au plaisir de faire votre connaissance.

Delphine Désormeaux,

Intervenante au programme de sensibilisation



# Intervenante psychosociale |

Denise Bisson

819-770-8804 poste 223

---

## 10 conseils pour vivre heureux

Un jour ou l'autre, au cours de notre vie, nous sommes confrontés à des questions existentielles et à des remises en question. Les épreuves, les événements malheureux, les différents irritants qui se présentent sur notre route ont une grande influence sur notre cheminement. Comment trouver le bonheur malgré les problèmes? Comment faire pour être heureux dans la vie? Certains êtres humains ont des prédispositions au bonheur, d'autres auront besoin de soutien psychologique ou d'assistance médicale, lors d'une dépression, par exemple.

**Voici quelques pistes pour nous aider à préserver l'équilibre du bonheur :**

### 1. Oublier le passé

Vivre le moment présent! Au risque d'être saturé par ce concept, il s'agit pourtant d'un conseil plus que précieux. Nous ne pouvons rien modifier du passé, souvent ponctué d'événements malheureux que nous regrettons. Ruminer ces pensées nous empêche de vivre sereinement et positivement.

Quant à l'avenir, nous n'en savons rien et nous ne pouvons en être garants. Vivre pleinement le moment présent en accomplissant toutes les tâches qui s'y rattachent nous permet d'apprécier la vie et les richesses qu'elle nous offre.

### 2. Croire en soi

Cesser de chercher l'approbation des autres et se fier à ses propres convictions n'est pas chose aisée. Nous voulons satisfaire tout un chacun, pour un besoin d'amour et par crainte du rejet. La confiance en soi demande patience et indulgence envers soi-même, mais lorsqu'elle est atteinte, elle devient une force inestimable pour permettre d'affronter la vie de façon positive.

### 3. Apprécier ce que la vie nous offre

Rien n'est parfait, nous le savons tous. Il est bénéfique d'apprendre à profiter de chaque petit moment, à savourer chaque instant. Les personnes qui ont traversé des épreuves difficiles optent pour ce regard neuf sur la vie. Lorsque nous avons craint de tout perdre, les détails prennent alors toute leur importance. Si nous sommes rarement malades, si nos relations avec nos proches sont harmonieuses et si notre travail nous satisfait, nous sommes privilégiés.

### 4. Pardonner

Apprendre à pardonner est un acte qui nous libère des sentiments négatifs pouvant contaminer notre vie. Bien sûr, il n'est pas question d'approuver les actes répréhensibles, mais plutôt de les comprendre. Toute l'énergie dépensée à nourrir notre ressentiment envers ceux qui nous ont blessés est un véritable poison pour l'âme. Pardonner, c'est réaliser que nous sommes tous des êtres humains.

## **5. Exploiter ses talents**

L'ambition bien dosée dans le but de réussir est extrêmement positive, car le sentiment d'accomplissement est vraiment satisfaisant. Exploiter nos talents dans le but de créer devient un cadeau pour nous-mêmes, un cadeau que nous pouvons partager avec autrui.

## **6. Aider les autres tout en se préservant**

Il est très gratifiant d'être à l'écoute d'autrui, de lui apporter soutien et empathie. Cependant, il est indispensable de se protéger contre l'agressivité et la négativité de la personne en détresse. Si nous devenons le réceptacle des émotions négatives et des frustrations des autres, nous risquons de porter cette lourdeur en nous. C'est souvent le cas des professionnels en relation d'aide qui sont exposés à ce genre de situation. S'ils ne se préservent pas, ils font éventuellement face à la dépression. Il faut apprendre à être empathique, à l'écoute tout en comprenant que les problèmes des autres leur appartiennent et que c'est à eux d'y faire face.

## **7. Apporter un regard positif sur les autres**

Nous pouvons toujours améliorer nos relations avec notre entourage, les membres de notre famille et nos amis, en les acceptant tels qu'ils sont et en appréciant leurs qualités plutôt que de mettre l'accent sur leurs travers.

## **8. Rire**

Lorsque nous étions enfants, toutes les occasions étaient bonnes pour rire. La vie adulte et son lot de stress nous empêchent aujourd'hui de rire et même parfois de sourire. Plusieurs recherches démontrent les effets bénéfiques du rire pour chasser les pensées négatives et contrer les conséquences du stress. Contrairement à l'anxiété qui accélère le rythme cardiaque, le rire déclenche plus d'échanges respiratoires facilitant une meilleure oxygénation du sang. Quand nous sommes stressés, nos muscles sont tendus. Le rire provoque une détente musculaire au niveau du corps dans son ensemble. Des chercheurs semblent dire qu'un fou rire équivaut à une dizaine de minutes de complète relaxation!

## **9. Donner**

Donner sans compter, offrir son temps, de l'attention ou de l'affection rend bien. Aider son prochain sans attendre le retour, sans calculer, le faire gratuitement avec le sentiment du devoir accompli apporte une intense satisfaction. Beaucoup de bénévoles se disent heureux d'apporter un peu de bonheur aux autres pour le pur plaisir d'aider son prochain. N'est-ce pas ça, au fond, le sens de la vie? Certains spécialistes affirment même que se tourner davantage vers l'autre pourrait, dans certains cas, éloigner la dépression. Ainsi, quand on donne au suivant, on penserait un peu moins à son propre malheur et on trouverait un sens à sa vie.

## **10. Demander un soutien psychologique**

Certaines personnes, malgré les différents efforts fournis, tels les activités physiques, les différentes méthodes de relaxation et le contrôle des émotions, n'arrivent pas à vivre de façon positive. Elles doivent alors avoir recours à du soutien extérieur, sous forme de psychothérapies comportementales, analytiques ou cognitives. Pour les dépressions profondes, ce soutien devra souvent être accompagné d'un traitement de nature médicamenteuse.

Référence site internet : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/comment-vivre-heureux-1.1366291>



## Jeunesse et Sensibilisation | Christina Bergeron

819-770-8804 poste 227

### Programme Jeunesse et Bénévolat

Le programme Jeunesse et Bénévolat nous offre entre autres des activités jeunesse avec le Groupe Everest. 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.

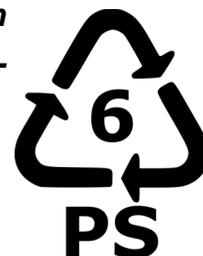
### **Le groupe Everest : en ascension**

Le Groupe Everest? Je vous entends dire : « Qu'est-ce que ce groupe? ». Il me fait plaisir de vous parler d'un groupe dynamique de jeunes de 18 à 40 ans et de quelques « jeunes de cœur » qui se rejoignent afin de participer à des activités ludiques. Le groupe Everest permet de briser l'isolement et d'aborder des sujets tels que le budget, le sens des responsabilités, le développement d'habiletés culinaires, la valorisation et l'estime de soi.

En janvier 2020, nous partirons en groupe à Val-des-Bois dans un chalet afin de profiter du grand air. Comme activité spéciale, nous irons faire du traîneau à chiens. Avec un tel événement, nous travaillerons diverses habiletés lors de l'organisation de notre séjour. Ce sera une belle expérience de groupe!

Afin de diminuer nos coûts, nous organisons une levée de fonds où nous fabriquons des porte-clés et des décorations que l'on accroche au miroir d'auto. L'ensemble des profits servira à réduire le coût du voyage. Une membre nous a également donné deux toiles qui ont été vendues lors de notre marché de Noël. Grâce à nos ventes, nous avons amassé 180 \$. Quel beau succès! Nous continuerons ce genre de levée de fonds.

***Nous recherchons du plastique no.6 (voir logo du plastique recherché) afin de poursuivre la production de nos portes clés et de futurs nouveaux produits. Vous pouvez conserver ce plastique et l'apporter à l'ANO.***



Christina Bergeron,  
Intervenante au programme jeunesse et bénévolat



## 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,

En cette période des fêtes, je veux vous offrir mes vœux de santé, de bonheur et d'amour. Puisse cette nouvelle année être bonne pour vous et votre famille ainsi que remplie d'espoir!

Le calendrier d'hiver met principalement l'emphase sur des activités de bien-être. Cette période de l'année nous amène souvent à nous isoler et à rester dans le confort de notre maison. C'est pourquoi nous avons organisé des activités telles que le SPA maison à l'ANO et un atelier d'huiles essentielles.

Afin de briser la routine, nous avons planifié des activités culturelles telles que le Musée des beaux-arts du Canada ainsi que le Musée canadien de l'histoire. Leurs nouvelles expositions sauront vous éblouir ! De plus, il ne faut surtout pas oublier notre traditionnelle sortie à la cabane à sucre. Nous espérons vous voir en grand nombre!

De plus, nous avons organisé quelques sessions de raquette et chocolat chaud, afin de rester actif et profiter du soleil de l'hiver. Les marcheurs sont également bienvenus à cette activité.

Cette année, pour la Saint-Valentin, nous avons modifié la formule habituelle, question de briser la routine! Il s'agira d'un dîner de Saint-Valentin suivi d'un karaoké! Participez en grand nombre, il y aura des fous rires garantis.

Josée Lacasse,

Intervenante au programme d'activités



### Egg rolls au porc goût de resto chinois

portions : 50

Préparation : 50 minutes

Cuisson : 30 min

#### Ingrédients :

- 1 boîte de pâte à egg roll du commerce de 908 g (2 livres)

#### Mélange de chou :

- 2 cuillères à table d'huile
- 2 oignons moyens coupés en 2 et tranchés finement
- 1 branche de céleri tendre (ou fils enlevés), hachée finement
- 1 1/2 lb de chou en fines lanières, côtes enlevées (équivalent à 1 petit chou ou 3/4 d'un chou moyen ou d'un 1/2 gros chou)
- sel et poivre au goût
- 1/3 tasse d'eau (si le chou est peu sucré après cela, ajouter 1/4 c. à thé de sucre)

#### Sauce :

- 8 cuillères à table d'eau
- 2 cuillères à table de fécule de maïs
- 1 cuillère à thé de sauce soya
- 4 cuillères à thé de sauce aux huîtres

#### Viande :

- 2 lbs de porc haché mi-maigre
- sel et poivre au goût
- 1/2 cuillère à thé mélange de cinq-épices chinoises en poudre



## Suite | Recettes savoureuses

---

### Préparation :

#### Étape 1

Mettre l'huile à chauffer dans une très grande poêle munie d'un couvercle ou dans un wok sur feu moyen.

#### Étape 2

Ajouter les oignons, le céleri et le chou. Faire sauter 5 minutes.

#### Étape 3

Ajouter une petite quantité d'eau et couvrir. Brasser de temps à autre et ajouter plus d'eau si nécessaire (le chou ne doit pas coller). Faire cuire le chou environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Saler et poivrer au goût et sucrer si nécessaire.

#### Étape 4

Mélanger les ingrédients de la sauce et mettre de côté.

#### Étape 5

Pendant que le chou cuit, faire cuire la viande sur feu moyen-vif dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elle perde sa coloration rosée. Bien égoutter pour enlever tout le surplus de gras. Saler, poivrer au goût et ajouter le mélange de 5 épices chinoises en poudre.

#### Étape 6

Faire un puits au centre de la viande et y verser la sauce. La laisser épaissir environ 30 secondes et bien mélanger à la viande.

#### Étape 7

Une fois la viande cuite, mélanger avec le chou cuit et laisser refroidir. Farcir chaque pâte à egg rolls de 2 c. à table de farce et sceller les bords à l'aide d'un œuf battu.

#### Étape 8

Faire frire 3 minutes à 350 °F en tournant à mi-cuisson.

### Note(s) de l'auteur :

Donne environ 50 egg rolls. Il ne reste ni farce, ni pâtes après la confection des egg rolls.



Référence site internet : <https://www.recettes.gc.ca/recettes/recette/egg-rolls-au-porc-gout-de-resto-chinois-97416>



## La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

### Savoir bouger en hiver : nos suggestions

#### Difficile de rester en forme l'hiver?

**S'entraîner et se garder en forme en vous amusant est possible. Voici comment!**

L'hiver est une saison parfois difficile à traverser pour entretenir sa forme. Pourtant, il est possible de maintenir, voire d'améliorer, sa condition physique sans focaliser uniquement sur les sports d'hiver, souvent orientés vers la glisse et les sensations de vitesse qui s'y rapportent.

Outre l'aspect cardiovasculaire qui demande des entraînements parfois un peu plus longs si l'endurance est recherchée ou plus intense si l'on recherche des capacités de vitesse et d'explosivité, il convient au préalable de définir les objectifs que l'on souhaite atteindre et qui seront propres à chacun. Cette étape cruciale est le point de départ de l'établissement d'un programme d'entraînement hivernal. Il conviendra donc de prendre conscience de l'aspect qui sera privilégié (cardiovasculaire ou musculaire), l'idéal étant un bon équilibre entre ces deux aspects complémentaires pour entamer le printemps en pleine forme.

En pratiquant une activité physique sur une base régulière, même en hiver, « vous pourriez constater les bienfaits avant la fin de la première semaine pendant laquelle vous avez fait de l'activité physique régulièrement. Par exemple, votre pression artérielle pourrait s'améliorer et vous pourriez vous sentir plus énergique et détendu. Après trois mois, vous pourriez ressentir les effets suivants : l'impression d'être en meilleure santé, une posture et un équilibre améliorés, des muscles et des os plus forts, une meilleure confiance en vous-même et une vision plus positive de la vie.

Parce que, lorsque vous faites de l'activité physique, vous vous sentez mieux dans votre peau, il est plus probable que vous adoptiez un mode de vie sain en évitant les choix malsains tels que fumer, trop manger ou consommer trop d'alcool.

La sédentarité, au contraire, est liée à un risque plus élevé de maladies du cœur, d'AVC et des nombreuses invalidités que ces maladies peuvent occasionner ».

#### Activités extérieures

Des recherches ont démontré que pratiquer une activité extérieure est excellent pour la santé et le moral. Les sports d'hiver sont évidemment incontournables! Il vous appartient de choisir celui ou ceux qui vous conviennent le mieux en fonction de ce que vous recherchez. Ainsi, si vous optez pour le ski alpin, gardez à l'esprit que cette discipline est très exigeante pour les genoux et le dos. Il vous faudra avoir des jambes et des abdominaux solides pour encaisser les nombreuses descentes que vous effectuerez. Une préparation musculaire vous permettra de repousser vos limites et de profiter au maximum de vos sorties.

## Suite | Savoir bouger en hiver : nos suggestions

Le ski de fond est une autre option qui vous permettra de travailler votre cardio. Il est une option intéressante pour ceux qui font du vélo l'été et qui cherchent à maintenir leur condition, voire à l'améliorer durant l'hiver. Quant à la technique, elle dépendra de votre niveau. Le pas alternatif (ou classique) est plus facile à assimiler et plus accessible pour débuter. Le pas de patin, plus technique, sollicitera davantage votre corps.

D'autres activités, telles que la raquette, la randonnée pédestre hivernale ou encore la marche nordique, sont des options très abordables. Il vous faudra vous équiper en conséquence, mais de nombreuses possibilités existent. En effet, vous pourrez facilement trouver des endroits où louer des raquettes pour l'hiver. La randonnée hivernale, quant à elle, ne vous demandera rien d'autre que d'être bien habillé et bien chaussé. Quant à la marche nordique, en plein essor au Québec, vous pouvez suivre des sessions auprès de groupes spécialisés tels qu'Instinct Plein Air, qui souvent prêtent de l'équipement pour la durée de la session. Notez ici qu'Instinct Plein Air agrmente ses séances avec des exercices musculaires afin de solliciter toute la chaîne musculaire.

La course à pied est également praticable en hiver avec un équipement et une technique de course adaptés. Il s'agit de courir tranquillement en s'assurant de poser les pieds bien à plat pour conserver le maximum d'adhérence. L'habillement jouera un rôle important également et il sera judicieux, selon la température et le vent, de placer un tissu devant sa bouche pour éviter d'aspirer trop d'air froid. À noter que la course à pied peut se pratiquer avec des raquettes, dans des zones à neige fraîche, ce qui sollicitera davantage les muscles du bas du corps, et qu'il est possible de trouver des chaussures de course hivernale équipées de crampons d'acier, très utiles sur la glace.

### Habillez-vous chaudement

Évidemment, avec l'hiver vient le froid. Bien habillé, il vous sera plus facile d'aller dehors pour vous amuser. Appliquez le concept « multicouche » (aussi connu sous l'expression « pelures d'oignon ») avec des vêtements techniques. Les sous-vêtements en laine mérinos sont une excellente option, car cette laine sèche rapidement et tient au chaud même si elle est légèrement humide. La transpiration sera évacuée vers l'extérieur plus rapidement. Les couches intermédiaires serviront à isoler votre corps du froid et à conserver votre chaleur. La dernière couche vise à vous protéger du vent et de la pluie ou de la neige. Protégez bien vos extrémités également. Privilégiez les mitaines pour les mains, car vos doigts seront ensemble et perdront moins de chaleur ainsi. Pour la tête, la tuque sera de rigueur. Bien protégé, vous pourrez braver le froid et le vent pour prendre plaisir à jouer dans la neige avec votre famille ou vos amis. Les couleurs de l'hiver étant plutôt ternes, habillez-vous en couleurs pour égayer votre quotidien. Le bonheur peut parfois ne tenir qu'à de petits détails de ce genre!

### Conclusion

L'hiver n'est pas la saison la plus facile à vivre, nous vous l'accordons! Néanmoins, il ne faut pas se laisser endormir par l'hiver! Vous devez apprendre à passer au travers de la saison froide avec le sourire aux lèvres. Accepter l'hiver, c'est mieux renaître au printemps! Profitez de la neige pour redevenir un enfant et allez jouer dehors avec vos proches ou vos amis. Cela vous permettra de mieux gérer les aléas et vous verrez qu'en gardant un esprit jeune et positif dans un corps en mouvement, l'hiver, finalement, s'avère être une bénédiction!

*Julie Marchand*

Référence site internet : <https://www.couretavc.ca/articles/savoir-bouger-en-hiver--nos-suggestions>





## AVC | Un sauna contre l'AVC

Les hommes et les femmes d'âge moyen qui prennent fréquemment des saunas présentent un risque considérablement réduit d'accident vasculaire cérébral (AVC), montre une étude européenne menée sur une période de 15 ans.

*Un texte d'Alain Labelle*

Un AVC survient lorsque le flux sanguin vers une partie ou une autre du cerveau est interrompu, ce qui endommage les cellules cérébrales. Il est l'une des principales causes d'invalidité dans le monde.



Ses effets sur le cerveau dépendent de la zone qui a subi des dommages et de leur étendue.

### **Au Canada**

Environ 10 000 personnes meurent chaque année d'un AVC. Pas moins de 300 000 Canadiens doivent aussi vivre avec des séquelles de cette affection. Les fumeurs, les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle et celles qui ont des antécédents familiaux d'AVC ou de problèmes cardiaques sont plus susceptibles d'en être victimes.

Le sauna est une activité sûre pour la plupart des *personnes en bonne santé et même pour les personnes ayant des problèmes cardiaques contrôlés.*

*Setor Kunutsor, Université de Bristol*

« Nos résultats sont intéressants parce qu'ils laissent à penser que cette activité que les gens utilisent pour la relaxation et le plaisir peut aussi avoir des effets bénéfiques sur la santé vasculaire », poursuit le Dr Setor Kunutsor.



Ces résultats sont basés sur l'étude Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor (KIHD). Des travaux auxquels 1628 personnes d'un âge moyen de 63 ans sans antécédents d'AVC ont participé.

En fonction de la fréquence des bains de sauna finlandais traditionnels (une humidité relative de 10 % à 20 %), les participants à l'étude ont été divisés en trois groupes :

- ceux qui prennent un sauna une fois par semaine ;
- ceux qui prennent un sauna deux à trois fois par semaine ;
- ceux qui prennent un sauna quatre à sept fois par semaine.

### **Des résultats clairs**

Les données recueillies dans ces travaux montrent que plus les participants s'adonnent à des séances de sauna, plus le risque d'accident vasculaire cérébral diminue.

Par comparaison, les personnes qui s'adonnent à des séances de sauna de deux à trois fois par semaine réduisent leur risque de 14 % par rapport à celles qui ne s'y adonnent qu'une fois par semaine. Ce pourcentage monte à 61 % chez les personnes qui prennent de quatre à sept séances par semaine.

Ces résultats sont très significatifs et mettent en évidence les multiples avantages pour la santé de prendre fréquemment des bains de sauna.

#### *Dr Setor Kunutsor*

Cette association persiste même en tenant compte des facteurs de risque habituels d'AVC, tels que l'âge, le sexe, le diabète, l'indice de masse corporelle, les lipides sanguins, la consommation d'alcool, l'activité physique et le statut socioéconomique.

En outre, la force de l'association était similaire chez les hommes et les femmes.

De précédentes études avaient montré que les saunas sont associés à une réduction du risque d'hypertension artérielle, de démence et de mortalité cardiovasculaire.

Celle-ci est cependant la première qui s'est intéressée au lien entre le sauna et le risque d'accident vasculaire cérébral.

Les saunas abaissent la tension artérielle, ce qui sous-tend un effet bénéfique sur le risque d'AVC.

#### *Dr Setor Kunutsor*

L'une des limites de cette étude est qu'elle n'est basée que sur des saunas finlandais traditionnels. Ses conclusions ne peuvent donc pas s'appliquer à d'autres types de thérapie thermique tels que l'exposition à la chaleur infrarouge, les hammams ou les bains-tourbillon.

### **Bémol**

Les auteurs de ces travaux publiés dans la revue *Neurology* (Nouvelle fenêtre) (en anglais) rappellent que certaines personnes ne devraient pas utiliser les saunas, par exemple celles qui ont récemment eu une crise cardiaque ou celles qui souffrent d'angine instable. Les personnes âgées souffrant d'hypotension doivent aussi être prudentes lorsqu'elles prennent un bain sauna.



Site référence internet : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1099513/sauna-accident-vasculaire-cerebral-prevention-etude-finlande>



## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

### Être zen un jour à la fois

La paix avec les autres, avec soi, est une victoire qu'on ne gagne qu'après s'être vaincu soi-même.

Notre pire ennemi est intérieur. Nous avons déjà entendu cette petite voix qui nous chuchote de ne pas faire la paix, de ne pas faire d'excuses, que ce qui nous arrive n'est pas de notre faute, que c'est aux autres de s'excuser, de demander pardon, parce que ce sont eux les coupables, parce que c'est leur faute, etc. C'est un discours qui semble se nourrir de lui-même, devenant de plus en plus critique et acerbe à mesure qu'on le laisse aller. C'est aussi efficace que de jeter de l'huile sur le feu.

Savoir que cela se produit en nous est déjà un premier pas dans la bonne direction. Mais il faut ensuite prendre conscience que cela ne mène à rien d'autre que plus de colère et de souffrances. Il suffit parfois de faire une promenade et de regarder autour de soi pour lâcher prise et mettre fin à ces discours interminables.

Aujourd'hui, je regarde autour de moi pour sortir de ma tête.

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

# Divertissement | Jeux

## Mot « mêlé » de 10 lettres (Température)

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

BROUILLARD  
GIBOULEES  
PATINOIRE  
POUDREUSE  
BANQUISE  
BLIZZARD  
CONGERES  
GLISSADES  
FLOCONS  
GLACIAL  
GRELONS  
RAFALES  
TEMPETE  
VERGLAS

CHUTES  
FRIMAS  
NOROIT  
FROID  
GIVRE  
GLACE  
GRELE  
NEIGE  
PLUIE  
VENT  
GEL  
SEL



**SUDOKU** 数独 Par Fabien Savary

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

**SUDOKU** 数独 Par Fabien Savary

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

*Solution p.23*

## Photos | Diverses activités

1



2



3



4

1: Julie Hart remporte le Prix David à la Maison du Citoyen; 2: ANO Coco;  
3,4: Marché de Noël à l'ANO.

## Photos | Diverses activités (suite)



5: Groupe Everest à Montebello; 6: Dîner de la Petite-Nation avec l'Association des Laurentides;

# 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 fonds 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 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  
Rocksane Forget, Intervenante  
programme socio-professionnel  
Josée Tremblay, Intervenante  
au soutien  
Delphine Désormaux, Intervenante  
programme sensibilisation  
Denise Bisson, Intervenante au soutien  
Christina Bergeron, Intervenante  
programme Jeunesse et Bénévolat  
Josée Lacasse, Intervenante aux activités  
Daniel Céré, Adjoint administratif  
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

**Vous aimeriez vous impliquer dans  
notre bulletin ?**

### Solution jeu de sudoku

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

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

### Solution mot caché | **BOURRASQUE**

### 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 !

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



**Merci de votre grande générosité !**



## Appel à votre générosité

### COMMENT DONNER ?

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

Lundi au jeudi de 9h à 16h

Vendredi de 9h à 12h