

# *Le Mieux-Être*



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*

AVRIL-MAI-JUIN 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</b>
<b>Recettes / Cuisine collective</b>	<b>11-12</b>
<b>La chronique de Daniel</b>	<b>13-14</b>
<b>Chronique AVC / La vérité sur le jus</b>	<b>15-16</b>
<b>Pensées positives de Rachel</b>	<b>17</b>
<b>Divertissement / Jeux</b>	<b>18</b>
<b>Photos / Diverses activités</b>	<b>19-20</b>
<b>Comités des membres Postes de bénévolat</b>	<b>21</b>
<b>Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs</b>	<b>22</b>
<b>Merci à nos commanditaires</b>	<b>23</b>



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontarienais



## Mot de la présidente | Sylvie Bureau

Bonjour à toutes à et à tous,

Le printemps est le moment où l'hiver régresse pour laisser place au renouveau, les bourgeons, les tulipes et la chaleur.

C'est aussi une saison de félicitations, de remerciements et de vœux.

Voici les miens :

Je tiens à féliciter Serge Bureau et Robert Gravel d'avoir gagné le premier tournoi de Boccia qui se tenait le 11 décembre 2019.

À l'occasion de la journée BELL CAUSE POUR LA CAUSE, qui avait lieu le 29 janvier 2020, toute l'équipe de l'ANO ont partagé des photos, sur la plateforme Facebook. Merci pour votre soutien pour la santé mentale.

Je tiens aussi à remercier personnellement les membres pour leurs participations aux ateliers sur la prévention du suicide du 2 au 8 février dernier. Sans votre participation, les ateliers ne seraient pas offerts. Belle initiative.

Les 28-29 mars 2020 aura lieu le Tournoi CURLING des associations de personnes traumatisées craniocérébrales, à Québec. Deux équipes composées de membres et bénévoles y participeront. Je leur souhaite bonne chance et amusez-vous!!!

J'espère que vous avez remarqué les nouveaux coroplastes (affiches). Merci, à Natalie Bastien, trésorière, et DL Multipromo, Denis Laurin : propriétaire, du DON des coroplastes de signalisations avec logo. Elles sont installées à l'intérieur et à l'extérieur des locaux de l'ANO.

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,

En cette période difficile, nous tenons tout de même à vous faire parvenir une édition du bulletin Le Mieux-Être. Nous espérons qu'il saura vous changer les idées et vous permettra de passer un bon moment à le lire.

Je tiens à souligner le courage et la force de nos membres durant cette épreuve. Merci à tous pour la façon dont vous respectez les mesures prises par le gouvernement. Puisque les locaux de l'ANO sont fermés jusqu'à ce qu'il y ait consigne inverse, les intervenants travaillent fort pour vous soutenir par téléphone. Si vous ressentez le besoin de leur parler, je vous invite à laisser un message sur leurs boîtes vocales pour qu'ils vous rappellent. La communication se fait à distance pour le moment.

Nous sommes au mois d'avril. Le printemps vient de se pointer le bout du nez. Heureusement cela nous permet de prendre un peu d'air frais. Utilisez ces moments plus tranquilles pour prendre un petit bain de soleil, regarder les nuages ou même écouter le chant des oiseaux.

Malgré le fait que nous devons passer quelques semaines sans nous réunir, ayez confiance votre bien être nous tiens encore à cœur. C'est pourquoi je vous invite à continuer de nous écrire par courriel ou à nous laisser un message sur nos boîtes vocales.

Je vous souhaite une belle lecture dans l'attente de vous recroiser à l'ANO dans quelques semaines.

Mélanie Royer,  
Directrice générale



## Mot de la vice-présidente aux membres |

### Marie-Lise Leonard

---

Salut la gang ! Le printemps est arrivé ! La neige et la glace commencent à fondre et cela nous permet de profiter davantage de l'extérieur ! Un temps parfait pour se dégourdir les jambes et venir participer aux activités avec nous à l'A.N.O. Notre calendrier est rempli d'activités variées. Ne vous gênez surtout pas ! Même si ça fait longtemps que vous n'êtes pas venus, vous êtes toujours les bienvenus au centre. Je suis toujours disponible pour entendre vos commentaires, n'hésitez pas à me contacter par courriel.

Marie-Lise Leonard,

Vice-présidente aux membres

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

---

Hey everyone! Spring is here ! The snow and ice are starting to melt and that allows us to enjoy the outdoors more ! A perfect time to stretch out our legs and come partake in the activities at l'A.N.O. Our calendar is full of different activities. Don't be shy ! Even if it you haven't come in a while, you are always welcome at the centre. I am always available to hear you comment, don't hesitate to write me an email.

Marie-Lise Leonard,

VP to members

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



# 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'inté-

Dans le cadre de mes fonctions je dois, entre autre, accompagner des membres vers une réinsertion socio-professionnelle. Souvent, ces personnes ne seront pas en mesure de retrouver l'emploi qu'elles occupaient avant leur accident. Cette situation peut être source de frustration et de déception. Le centre local d'emploi a un programme, le *PAAS Action*, qui a comme « objectif général de permettre à des personnes éloignées du marché du travail de progresser suffisamment au plan socioprofessionnel pour qu'elles puissent participer à une mesure active d'emploi, et ce, dans la perspective d'accroître leur accès au marché du travail.

Ce programme a pour objectifs spécifiques d'amener les personnes à :

- développer des habiletés, des attitudes ou des comportements favorables dans un contexte socioprofessionnel;
- résoudre, amenuiser ou apprendre à mieux composer avec des difficultés psychosociales qui freinent leur développement;
- atteindre un niveau d'autonomie socioprofessionnelle leur permettant de participer à une mesure active d'emploi;
- mieux connaître les ressources du milieu et en faire un meilleur usage;
- élargir ou se créer un réseau de soutien social; - connaître les incitations au travail;
- avoir un projet socioprofessionnel qui tient compte de leurs capacités, de leurs intérêts, des services disponibles et du marché du travail;
- être prêtes à participer à une mesure active d'emploi».

Référence site internet : <https://www.emploi Quebec.gouv.qc.ca/>



# Programme d'intégration résidentielle |

**Josée Lacasse**

**819-770-8804 poste 225**

---

## Programme d'intégration résidentielle

Le programme d'intégration résidentielle 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. Ce programme offre égale-

Chers membres,

Il me fait plaisir de vous informer que je débute une nouvelle aventure au sein de l'ANO en explorant présentement le poste d'intégration résidentielle. Je souhaite découvrir cette facette de ce travail et j'espère m'y plaire. Pour le moment, je souhaitais avant tout vous remercier pour ces trois années au poste d'intervenante aux activités. J'ai vraiment adoré mon expérience tant au plan du travail que lors de mes nombreuses rencontres, discussions et échanges avec les membres. L'ANO a la chance d'avoir des membres très créatifs, impliqués et avec de belles qualités humaines. Heureusement pour moi, j'aurai la chance encore de vous côtoyer dans mon quotidien ou lors de rendez-vous.

Enfin, je souhaitais simplement vous faire un rappel que la période des impôts est en cours. Vous avez jusqu'au 1er juin 2020 pour effectuer votre rapport d'impôt. Pour les gens à faible revenu, il est possible de faire effectuer vos impôts à faible coût via le Centre d'action bénévole de Hull (CABH). N'hésitez pas à me contacter, si vous avez besoin davantage d'informations. Il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Josée Lacasse,  
Intervenante au programme d'activités



## 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 des ateliers de pleine conscience et de « La vie après un AVC ».

#### **L'amitié, une richesse**

L'amitié enrichie notre qualité de vie : Avoir des amis qui nous valorisent comme individu, encourage l'estime de soi et la réduction de la dépression. Divers articles rapportent les bénéfices importants de l'amitié : « Ces 25 dernières années ont vu fleurir quantité d'études et d'analyses scientifiques nous révélant à quoi sert l'amitié : elle réduit de moitié le risque de mortalité, double les chances de se remettre d'une dépression et, grâce à elle, on est 4,2 fois moins susceptible d'attraper un rhume ». Avec ce genre de bénéfice sur la santé, l'amitié vaut l'investissement de temps. La vie d'adulte est pleine d'obligations qui vont du travail aux soins des enfants ou des parents âgés. Dans ce contexte, il est facile de mettre sa vie en veilleuse, de perdre le désir de profiter de la vie, de s'amuser ou de s'engager dans quoi que ce soit d'autre que la rediffusion de sa série télévisée préférée. Vous devez vous motiver pour sortir sans vous sentir coupable du temps que vous soustrayez à vos autres obligations. Apprendre à se faire des amis en tant qu'adulte peut être une tâche intimidante, mais c'est absolument nécessaire. Afin de développer des amitiés, on peut : demander à nos amis de servir d'intermédiaires, commencer à faire du bénévolat, commencer un hobby, rejoindre un club social, etc. La qualité des amitiés que l'on entretient peut ajouter du bonheur à notre vie et procurer des bienfaits à notre santé. Même si à l'âge adulte il est parfois plus difficile de se faire des amis, l'effort en vaut la chandelle!

« L'amitié double les joies et réduit de moitié les peines »  
- Francis Bacon).

Christina Bergeron,  
Intervenante au programme jeunesse et bénévolat

Référence site internet : : [Sélection.ca](http://Sélection.ca)



## Programme de sensibilisation |

**Delphine Désormeaux**

**819-770-8804 poste 228**

---

### 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.

Le mois de juin est le mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales. Ce mois est une occasion pour attirer le regard de la population quant à cette problématique et ses répercussions. Il s'agit également d'un moment où l'on peut se questionner sur ce que les membres de notre communauté peuvent faire pour aider à prévenir les lésions cérébrales. Afin d'y parvenir, je souhaite faire appel aux membres de l'ANO ainsi qu'à leurs proches. Vous voulez partager votre histoire, mais *vous éprouvez* beaucoup d'hésitations, d'interrogations et de doutes *sur comment vous y prendre*. Il y a plusieurs moyens d'y arriver et je suis également disponible pour vous aider.

Vous pouvez partager votre histoire par l'écriture. Décrivez votre réalité (rôle social, familial, particularités), tes aspirations, tes peurs, ton parcours de vie à la suite de ton TCC/AVC, puis à quoi tu t'accroches pour rester relativement sain(e) et fonctionnel(le) dans ta nouvelle réalité. Vous pouvez également partager une problématique que vous ou un membre de votre entourage vis ou à vécu à la suite de votre TCC/AVC. Pour accompagner votre texte, vous avez la possibilité de rajouter une image ou une photographie pour accompagner votre texte. Vous pouvez même adapter ces idées d'écriture pour que cela résulte en chanson ou poème. Tout est permis!

Si vous vous sentez moins doué pour l'écriture, la peinture ou le dessin peuvent être des médiums alternatifs. Comme on l'entend souvent : « Chaque peinture raconte une histoire. »

Laissez-allez votre créativité! Si vous avez d'autres idées, allez-y!

Entre autres, nous tentons présentement de développer notre propre podcast à l'ANO. Nous recherchons des individus qui seraient intéressés à discuter de leur réalité et de leur parcours à la suite de leur traumatisme crânien ou de leur accident vasculaire cérébral. Contactez Rocksane Forget ou Delphine Désormeaux si vous désirez vous impliquez dans ce projet.

Pourquoi devrais-je participer à cette initiative de sensibilisation ? Les témoignages personnels sont un moyen d'encourager les gens à parler ouvertement des répercussions des traumatismes crâniens et des accidents vasculaires cérébraux. Plus nous serons nombreux à nous joindre à la conversation, plus nous ferons progresser les besoins des personnes ayant un TCC ou un AVC.

Si vous avez besoin d'aide ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter!

Delphine Désormeaux,  
Intervenante au programme de sensibilisation



# Programme de soutien |

**Josée Tremblay**

**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.

Avec l'hiver qui tire à sa fin, le printemps et l'été qui arrivent, quel meilleur moment pour renouer avec la nature. En gardant en considération que la majorité de la population habite dans une zone urbaine et que nombreux d'entre nous passons beaucoup trop de temps les yeux rivés sur nos écrans. La nature peut nous permettre de nombreux bienfaits. Celle-ci nous réserve toujours un je ne sais quoi, un sentiment de bien-être, de calme et de paix d'esprit. Une bonne dose d'air pur peut nous faire le plus grand bien.

Voici quelques raisons d'être en nature afin d'avoir une meilleure santé mentale :

- La nature réduit les risques de souffrir de dépression (marcher en forêt diminue les risques d'hypertension) ;
- Une promenade en nature réduit les maux de tête ;
- La nature est bonne pour la cohésion sociale (permet un sentiment de sécurité et des meilleures interactions sociales) ;
- Un environnement naturel a des bénéfices pour les performances intellectuelles (offre un plus haut niveau de concentration) ;
- Permet de réduire le stress (les études démontrent que l'hormone du stress diminue plus en jardinant) ;
- La nature accélère la guérison (la forêt renforcerait notre système immunitaire en augmentant le nombre et l'activité des cellules notamment les cellules cancérogènes ;
- La mer contre les troubles psychologique (les consultations et les soins pour troubles psychiques sont significativement moins nombreux à population égale, au bord de la mer, comparés aux statistiques des zones habitées entourées d'espaces verts.)

De plus, lorsque nous sortons en nature, cela permet à notre corps de faire le plein de vitamine D (qui est essentiel à la bonne santé des os et des dents, au bon fonctionnement des muscles et à l'absorption du calcium). Lorsque nous bougeons, nos muscles et notre cardio travaillent ce qui nous permet en même temps d'avoir une meilleure nuit de sommeil.

Josée Tremblay,  
Intervenante psychosociale au programme de soutien



## Intervenante aux activités |

**Jessica De Guille**

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 tant que nouveau visage de l'équipe de l'ANO depuis février dernier, je crois qu'une courte présentation s'impose. Je m'appelle Jessica De Guille, jeune femme dans la vingtaine qui aspire à développer son plein potentiel, tant au niveau professionnel qu'interpersonnel, en partageant sa bonne humeur et son amour pour l'entraide. Mes proches me décrivent comme une personne ouverte d'esprit, sensible et unique, au style vestimentaire souvent « *funky* ». Mes passions entourent tout ce qui touche aux arts plastiques, à l'expression de soi et à la construction d'une communauté saine et viable. À travers mes études en travail social, gérontologie, études de conflits et en arts, j'espère pouvoir transmettre mes apprentissages en vous accompagnant dans toutes les belles activités que nous réaliserons ensemble dans le futur. Mon rôle d'organisatrice des activités me permettra de vous aider non seulement à développer de nouvelles habilités et habitudes, mais aussi de faire un changement positif dans votre quotidien, ainsi que de faire de nouvelles rencontres. Je suis enchantée de faire partie de cette belle association et au plaisir de s'épanouir ensemble.

*"Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation." Aristote.*

Jessica De Guille,  
Intervenante au programme d'activités



## Recettes savoureuses | Cuisine collective

### Poulet Bangkok aux tangerines

portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 min

#### Ingrédients :

- 454 g (1 lb) de poulet
- 80 ml (1/3 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 5 tangerines
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre, râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 échalote, émincée
- 60 ml (1/4 tasse) de miel
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce chili Thai
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre hachée



#### Préparation :

- Mélanger le sel et le poivre à la farine.
- Passer les escalopes dans la farine assaisonnée et les secouer pour enlever l'excédent.
- Dans un bol, mélanger le gingembre, l'échalote, le miel, le jus et le zeste de 3 tangerines, la sauce chili et la coriandre. Réserver.
- Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen.
- Ajouter les escalopes et les faire colorer 2-3 minutes de chaque côté.
- Verser de la sauce réservée sur les escalopes et bien la réchauffer en brassant.
- Faire mijoter à couvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les escalopes soient fermes et bien cuites.
- Au moment de servir, peler les 2 dernières tangerines et les défaire en quartiers.
- Ajouter au poulet, en brassant doucement.

Référence site internet : <https://www.metro.ca/recettes-et-occasions/recettes/poulet-bangkok-aux-tangerines>

**Cuisine**  
collective

## Suite | Recettes savoureuses

### Pouding aux fraises (mijoteuse)

Portions : 6

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 120 min

#### Ingrédients :

- 1 tasse de farine tout usage
- 1/3 tasse de sucre
- 1 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 2 gros œufs battus à la fourchette
- 2 cuillères à table d'huile
- 2 cuillères à table de lait et 1 c. à thé de vanille
- 3 tasses de fraises surgelées ou 1 tasse de chaque : framboises, bleuets et fraises
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 1/2 tasse d'eau



#### Préparation :

##### ÉTAPE 1

Combiner les 5 premiers ingrédients dans un bol. Remuer.

##### ÉTAPE 2

Ajouter les œufs, l'huile, le lait et la vanille. Bien mélanger.

##### ÉTAPE 3

Verser le tout dans une mijoteuse de 3,5 litres.

##### ÉTAPE 4

Mettre les 5 derniers ingrédients dans une casserole.

##### ÉTAPE 5

Chauffer, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le mélange bouille.

##### ÉTAPE 6

Verser dans la mijoteuse.

##### ÉTAPE 7

Mettre 3 épaisseurs d'essuie-tout entre le dessus de la mijoteuse et le couvercle. Cuire 2 heures à basse température.

Référence site internet : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/pouding-aux-fraises-mijoteuse->



## La chronique de Daniel |

**Daniel Céré**

819-770-8804 poste 221

---

### **Petits trucs pour favoriser la récupération suite à un TCC Léger**

1. Reprenez vos activités progressivement et reposez-vous si vous vous sentez fatigué, ne combattez pas la fatigue.
2. Préférez les endroits calmes et paisibles
3. Adoptez une routine reconfortante
4. Choisissez les aliments sains
5. Évitez la consommation d'alcool et les drogues et diminuez votre consommation de cigarettes au cours des trois premiers mois suite à l'accident
6. Évitez la surcharge ou les situations nouvelles, conflictuelles et stressantes
7. Prenez régulièrement des pauses après 30 minutes de travail soutenu ou d'activité intense. Écoutez les signaux de fatigue et respectez-les
8. Au début, limitez le nombre d'activités dans une journée
9. Recommencez vos activités par celles qui sont plus simples et faciles pour ensuite attaquer les plus longues et complexes
10. Évitez temporairement les sports de contacts, les activités physiques trop intenses ou des activités qui demandent de l'endurance
11. Évitez toutes les activités vous mettant en risque d'un autre TCC (ex : faire du vélo sans casque, ne pas attacher la ceinture en voiture...)
12. Pratiquez les activités que vous appréciez de façon modérée
13. . Faites des résumés de lecture, soulignez les idées principales d'un texte
14. Utilisez un agenda et prenez des notes
15. Prenez le temps de réfléchir et d'exprimer vos idées, ne pas bousculer vos idées, faites une chose à la fois
16. Acceptez vos limites, celles-ci sont passagères
17. Ne revenez pas sur vos erreurs, oubliez-les
18. Donnez-vous le temps de récupérer
19. Confiez-vous à des parents, des amis proches ou des professionnels de la santé afin qu'ils puissent comprendre vos difficultés et vous aider

## Suite | Petits trucs pour favoriser la récupération suite à un TCC Léger

20. Informer votre employeur et vos professeurs
21. Acceptez l'aide de vos proches
22. Pratiquez des techniques de relaxation
23. Prenez vos médicaments (analgésiques) selon l'ordonnance médicale. Si la douleur est présente, n'attendez pas que la douleur soit trop intense. Si la douleur persiste, contactez votre médecin
24. Évitez les mouvements ou situations pouvant vous mettre à risque de chute
25. Prenez de grandes respirations avant d'éclater de colère. Essayez de contrôler vos émotions
26. Si vous avez de la difficulté à dormir, couchez vous seulement lorsque vous êtes très fatigué. Ne restez pas dans votre lit à ruminer des idées
27. Adopter une routine de coucher
28. Soyez positif et — CROYEZ EN VOTRE RÉCUPÉRATION !

### ET SURTOUT N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOINS DE VOUS!

Le TCC LÉGER n'est pas une maladie et les symptômes vont diminuer et disparaîtront après 3 mois pour la plupart des gens. Il n'y a aucun lien entre le TCC et les accidents vasculaires cérébraux, les tumeurs ou les anévrismes, l'un n'entraîne pas l'autre. S'il y avait du sang dans votre cerveau, celui-ci va être naturellement absorbé par votre organisme et disparaîtra dans un délai de 6 semaines en moyenne. Utilisez les trucs proposés et essayez de diminuer votre niveau d'anxiété et de stress car ceux-ci peuvent faire augmenter vos symptômes. Si ce document a été préparé, c'est que vous n'êtes pas la seule personne à présenter des symptômes suite à un TCC LÉGER. Ils sont connus et ils disparaissent graduellement chez la plupart des gens!

Centre universitaire  
de santé McGill  McGill University  
Health Centre

**Programme de Traumatisme  
Cranio-cérébral (TCC)**



Référence site internet : [https://cusm.ca/sites/default/files/users/user167/MildTBI\\_TipsTrucs\\_FR\\_nov2012.pdf](https://cusm.ca/sites/default/files/users/user167/MildTBI_TipsTrucs_FR_nov2012.pdf)



## AVC | La vérité sur le jus

### La vérité sur le jus

#### Le jus d'orange est-il bon pour la santé? Notre diététiste dissipe les mythes



Nous savons maintenant qu'il y a de bonnes raisons de s'inquiéter quant au sucre contenu dans ces boissons.

Une consommation excessive de sucre augmente le risque de subir un AVC et de développer une maladie du cœur, le diabète de type 2, des caries dentaires et certains types de cancers.

#### La quantité de sucre dans le jus

Tous les jus de fruits sont riches en sucre, qu'il s'agisse de jus de pomme, d'orange, de raisin, ou d'un mélange de pêche, mangue et bleuets. Une portion de 230 ml (8 onces) de jus contient environ 30 grammes de sucre en moyenne, soit presque 8 cuillères à thé. C'est autant que la même portion de boisson gazeuse de type cola.

De plus, la plupart des jus commerciaux ne contiennent pas les parties les plus nutritives des fruits, comme la pelure et la pulpe, des sources importantes de fibres et de nutriments. Il est donc préférable de manger le fruit entier afin d'obtenir plus de fibres et de réduire la consommation de sucre.

Pensez-y : il est peu probable que vous mangiez trois pommes d'un coup, mais il est facile de boire 230 ml de jus. Votre corps ne se soucie pas de savoir d'où provient tout ce sucre.

#### Le sucre du jus d'orange et des boissons gazeuses

Oui, le jus de fruits contient du sucre « naturel », mais cela ne le rend pas plus sain que le sucre des boissons gazeuses. En fait, l'Organisation mondiale de la Santé classe le sucre contenu dans le jus, tout comme celui des boissons gazeuses, dans la catégorie des « sucres libres ».

Cœur + AVC recommande aux gens de réduire leur consommation de sucres libres afin que ceux-ci constituent moins de 10 % des calories totales (idéalement moins de 5 %). Pour un adulte qui consomme 2 000 calories par jour, cela représente un maximum de 50 grammes (ou 12 cuillères à thé) par jour de sucres libres provenant de toutes les sources, y compris les bonbons, les pâtisseries, les boissons gazeuses et les jus. Pour les enfants, c'est encore moins : on parle d'environ 8 ou 9 cuillères à thé.

Les enfants sont les plus grands consommateurs de jus, ce qui pose problème lorsque le jus remplace d'autres aliments nutritifs. La Société canadienne de pédiatrie recommande de limiter la consommation de jus et d'opter plutôt pour l'eau.

Le jus présente tout de même un aspect positif : il contient certains nutriments. Des études montrent qu'en consommer au plus 140 ml par jour diminue le risque de maladies du cœur et d'AVC. Boire un peu de jus de fruits serait donc acceptable, mais consommer une trop grande quantité de sucre, peu importe la provenance (même du jus de fruits), est fortement déconseillé pour la santé.

### **Les jus de légumes**

Qu'en est-il du jus de légumes commercial? Les jus à base de tomates ne contiennent peut-être que 2 cuillères à thé de sucre par 230 ml, mais ils contiennent également 650 mg de sel, ce qui est énorme. Il ne s'agit pas d'une option nutritive.

Depuis quelque temps, les jus de légumes pressés à froid, qui sont faibles en sucre et ne contiennent pas de sel ajouté, volent la vedette. Pensons aux boissons de céleri et de persil. Les gens se procurent des extracteurs à jus, et des bars à jus font leur apparition un peu partout au pays. Les portions individuelles se vendent parfois à 10 \$.

Une boisson faite de légumes verts, de céleri, de concombre et de gingembre est-elle nutritive? Bien sûr, si vous pouvez vous le permettre. Il s'agit certainement d'un meilleur choix que le jus de fruits sucré. Toutefois, méfiez-vous des jus faits avec des légumes riches en sucre (carottes, patates douces, betteraves) et des jus de légumes qui contiennent aussi des fruits pour adoucir le goût.

On dit des jus pressés à froid qu'ils sont plus nourrissants que les jus commerciaux traditionnels faits de concentré, car ils sont moins transformés et ne sont pas pasteurisés à chaud. Je n'ai encore vu aucune étude clinique comparative approfondie des avantages nutritionnels, et donc, aucune donnée exacte.

### **Le pouvoir de la publicité**

Une mise en garde s'impose : une consommation excessive de jus peut poser des risques spécifiques pour les personnes qui prennent des anticoagulants ou qui ont une maladie rénale. Consultez votre médecin avant de consommer une grande quantité de jus, peu importe le type.

Enfin, la publicité qui entoure les jus. Ceux-ci ne détoxifient pas le corps, ne renforcent pas le système immunitaire et ne guérissent pas le cancer. Rien ne prouve scientifiquement que le jus soit meilleur que les fruits ou les légumes. Bien qu'une petite quantité de jus puisse faire partie d'une alimentation saine, vous économiserez de l'argent et gagnerez du temps en mangeant plutôt des fruits et des légumes. Vous éviterez aussi de consommer trop de sucre.

Apprenez-en plus sur la saine alimentation et sur la façon de réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC.





## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

### Être zen un jour à la fois

Les gens peuvent changer la vérité.  
La vérité peut changer les gens.

Une vérité modifiée légèrement n'est plus une vérité.

Vivre avec le mensonge est une épreuve qui apporte son lot de sueurs froides et de tourments car le mensonge nécessite beaucoup d'efforts pour survivre.

La vérité par elle-même existe sans que l'on ait besoin quoi que se soit pour elle, comme la lune luit dans la nuit.

Quand la vérité efface le mensonge, car cela arrive un jour ou l'autre, tôt ou tard, elle change effectivement les gens pour le mieux ou pour le pire.

Choisissez donc la vérité, c'est une meilleure compagne de route.

Aujourd'hui, je choisis la vérité et je voyage le cœur léger.

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

# Divertissement | Jeux

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

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

DALMATIEN  
LABRADOR  
PEKINOIS  
EPAGNEUL  
TERRIER  
SLOUGHI  
BOUVIER  
GRIFFON  
WHIPPET  
COCKER  
LEVRIER  
CANICHE  
SETTER  
BERGER  
BRAQUE

TECKEL  
BICHON  
BASSET  
DOGUE  
BOXER  
BULL  
FOX



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

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

## Photos | Diverses activités



1: Équipe de curling de l'ANO; 2: Groupe Everest au camping d'hiver;

## Photos | Diverses activités

3



4

3: La 30e semaine nationale de prévention du suicide ; 4: Dîner de la Saint-Valentin ;

# 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 Lacasse, Intervenante  
programme intégration résidentielle  
Christina Bergeron, Intervenante  
programme Jeunesse et Bénévolat  
Delphine Désormeaux, Intervenante  
programme sensibilisation  
Josée Tremblay, Intervenante  
au soutien

Jessica De Guille, 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

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

### Solution mot caché | **BOULEDOGUE**

### 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 !

- **3R Québec inc**
- **À l'Échelle Du Monde**
- **Animonde**
- **Anne Couture**
- **Atlantic Studio de beauté**
- **Bambou Restaurant**
- **Barbies**
- **Béatrice Et Chocolats**
- **Benny&Co**
- **Bijouterie Roger Roy**
- **Bistro L'Autre Œil**
- **Boston Pizza Aylmer**
- **Boulangerie Aux Deux Frères**
- **Bouquinart Librairie & Galerie d'art**
- **Boutique d'animaux Chico Aylmer**
- **Bulletin d'Aylmer**
- **Café Mullingan**
- **Chocolat Favoris - Galeries d'Aylmer**
- **Cinéma Starcité Gatineau**
- **Claire et Guy Royer**
- **Coiffure Encore**
- **East Side Mario's**
- **Épicerie African Soul Food**
- **EssenCiel (Éminence Organique)**
- **Fleuriste Au Jardin De Sylvie**
- **Fleuriste Aylmer**
- **Gestion Immobilière Metropolis**
- **IGA Famille Larivière Gatineau**
- **Jean-Coutu - Patrick Desjardins**
- **Jean-Coutu du Plateau**
- **Kenneth O'Neil**
- **Klein Optical**
- **La Nomade**
- **La Zone Chawarma**
- **M&M**
- **Manon Bertrand**
- **Marché Laflamme IGA**
- **Maureen O'Neil**
- **Étude Légale Du Vieux Aylmer**
- **Les Grands feux du Casino du Lac- Leamy**
- **Librairie Rose-Marie**
- **Marché Laflamme**
- **Mikes Hull**
- **Nathalie Bédard - Compétence Outaouais**
- **Optique Laurier Aylmer**
- **Pascale Henri Denturologue**
- **Pharmacie Karl Chiasson et Martin Payer**
- **PJC Jean Coutu - Gilles**
- **Promutuel Assurance La Vallée**
- **Restaurant La Station**
- **Restaurant Pacini Gatineau**
- **Sharon O'Neil**
- **Shawarma Santé**
- **Starbucks**
- **Uniprix Aylmer**
- **Uniprix D. Dessureault et M. Beaucage**
- **Centre Espoir de Gatineau**



**Heures d'ouverture de l'ANO**  
Lundi au vendredi de 9h à 16h

