

Le Mieux-Être



ÇA VA BIEN ALLER



JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2020

Dans ce numéro...

Mot de la vice-présidente	2
Mot de la direction	3
Mot de la vice-présidente aux membres	4
Mot des intervenantes	5-6-7-8-9-10-11-14-15-16
Recettes	12-13
La chronique de Daniel	17-18
Recette de désinfectant approuvée par l'OMS	19
Pensées positives de Rachel	20
Divertissement / Jeux	21
Comités des membres Postes de bénévolat	22
Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs	23
Merci à nos commanditaires	24



Mot de la vice-présidente | Julie Hart

Bonjour,

En tant que vice-présidente du CA de l'ANO, je veux prendre quelques minutes pour vous saluer pendant cette période d'isolement et je veux vous dire que l'ANO comprend comment c'est difficile de rester confiné.

J'en profite pour vous annoncer que l'ANO travaille sur sa réouverture aux membres et a bien hâte tout comme vous de reprendre ses activités. Aussitôt que le Gouvernement nous l'autorise, vous en serez les premiers informés.

En attendant, continuez de prendre soin de vous, gardez le moral et soyez positif.

Gardez le sourire, ça fait du bien !

Julie Hart,
Vice-présidente



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais



Mot de la direction |

Mélanie Royer

Bonjour à toutes et à tous,

Il me fait plaisir d'enfin pouvoir vous envoyer un petit mot. J'espère que vous allez bien considérant le contexte actuel. Malgré que les derniers mois ont été chamboulant pour la totalité des Québécois, je tiens à souligner la force de chacun pour avoir tenu le coup et d'avoir su écouter et respecter les consignes sanitaires qui nous ont été demandées.

L'équipe de l'A.N.O. ,durant le temps de fermeture des locaux, a fait des appels d'amitié, ainsi que de l'animation d'activités sur la page Facebook de l'Association. Nous espérons que cette attention vous a plu. Vous verrez, en annexe au bulletin, un sondage qui a été préparé par l'équipe vous permettant ainsi de nous donner vos commentaires concernant nos services des derniers mois, mais surtout vous demandant vos idées pour les mois à venir.

Depuis le 1er juin, l'équipe est de retour dans les locaux pour préparer le retour des activités. Elle travaille fort à la mise en place de toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité de chacun. Par exemple, pour les mois à venir chaque membre fréquentant l'A.N.O. devra être inscrit et venir sur rendez-vous seulement. La désinfection des mains se fera systématiquement à l'entrée des locaux. La distanciation sociale devra être respectée et le port du masque sera fortement recommandé.

Vous verrez , nous vous acheminons le calendrier seulement pour le mois de juillet. Puisque les consignes concernant les règles sanitaires à suivre sont en constante évolution, nous trouvons plus sage de le faire ainsi. Plusieurs activités auront lieu par zoom (téléconférences) pour permettre aux gens de participer tout en restant à la maison.

Vous avez sûrement remarqué notre page couverture avec la photo de l'équipe qui a recommencé à travailler. Nous avons pris une photo à deux mètres. Vous remarquerez aussi la photo un peu farfelue. Nous voulions vous faire sourire en ces temps où on s'ennuie de vous.

À bientôt, nous avons tous hâte de vous revoir.

Mélanie Royer,
Directrice générale



Mot de la vice-présidente aux membres |

Marie-Lise Leonard

Salut la gang

Nos vies ont beaucoup changé depuis le dernier bulletin! J'espère que vous allez bien et que vous gardez l'esprit enthousiaste malgré le confinement. Je sais que nous avons beaucoup parlé de la COVID-19 mais je crois que nous allons en entendre parler pour encore longtemps. J'aimerais partager avec vous quelques sites internet avec des mandalas que vous pouvez imprimer à la maison, en attendant que les activités d'art recommencent à l'A.N.O.

www.hugolescargot.com
www.mandalas-gratuits.net

Aussi, plusieurs d'entre vous m'ont fait remarquer que la boîte à commentaires est située à un endroit trop achalandé et que c'est difficile d'y mettre vos commentaires de façon anonyme. Nous avons donc décidé de la placer à un endroit plus discret, près des ascenseurs à la sortie de l'A.N.O. Ainsi, j'espère que ce changement vous encouragera d'en laisser davantage car ce sont vos commentaires (autant positifs que négatifs) qui nous mènent à faire des changements comme celui-ci.

Pour terminer, j'ai hâte de vous revoir à l'A.N.O. ...mais toujours en suivant les directives du Dr Arruda!

Marie-Lise, Vice-présidente aux membres
marielise.ano@gmail.com

Hi guys!

Our lives have changed a lot since the last newsletter! I hope you are all doing well and that you are in high spirit through this confinement period. I know we have heard a lot of talk about COVID-19, but I think we will be talking about it for quite a while. I would like to share with you some websites with mandalas that you can print from home as we wait for the arts activities to start back up at l'A.N.O.

www.hugolescargot.com
www.mandalas-gratuits.net

Also, many of you mentioned that the comment box is located in an area with a lot of foot traffic and that it makes it difficult to place your comments in an anonymously. Because of this, we have decided to place the box in a more discrete area, near the elevators at the exit. With this, we hope that you send in more comments (positive or negative) because it is with these that we can make changes like the one I just mentioned.

I can't wait to see you all at l'A.N.O... but always following Dr. Arruda's guidelines!

Marie-Lise, VP to Members
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'intégration dans un stage en milieu professionnel ou la réintégration en emploi.

Bonjour à tous!

J'aimerais ne pas sembler redondante mais il m'est impossible de faire abstraction de la situation actuelle tant qu'à la pandémie de la COVID-19. L'année 2020 sera sans aucun doute une année historique et riche en émotions.

En cette période particulière, nous devons repenser notre façon d'interagir avec les autres. En tant qu'intervenante, il est important de revoir la manière de communiquer avec vous. Il est aussi pertinent de redéfinir nos activités et nos tâches afin d'offrir le meilleur service possible. Nous profitons du confinement pour laisser notre imagination nous amener vers des terrains inconnus.

Je vais vous partager un projet en partenariat avec Delphine, l'intervenante au programme de sensibilisation, qui prend forme petit à petit... Roulement de tambour... : Une baladodiffusion. Une balado-quoi? Une baladodiffusion c'est, selon l'office québécois de la langue française, un mode de diffusion qui permet aux internautes (...) d'automatiser le téléchargement de contenus audio ou vidéo, destinés à être transférés sur un baladeur numérique pour une écoute ou un visionnement ultérieur. En somme, nous allons créer des capsules audio que vous pourrez écouter quand vous voudrez, où vous voudrez.

Nous sommes donc activement à la recherche de membres de l'Association des Neurotraumatisés de la région de l'Outaouais, de professionnels de la santé œuvrant dans les neurotraumatismes ou tout autres personnes pouvant apporter des témoignages ou informations pertinentes afin d'informer les gens sur la réalité des personnes vivant avec un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC).

Rocksane Forget,
Intervenante au programme socio-professionnel

Tadam!

Voici notre logo de podcast (baladodiffusion) gracieusement élaboré par Christina au programme de bénévolat.



Vous voulez participer ? Communiquez avec moi par téléphone ou par courriel :

819-770-8804 poste 226

socio-pro@ano.ca

Rocksane Forget,
Intervenante au programme socio-professionnel



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-

Bonjour chers membres,

J'espère de tout cœur que vous et votre famille, vous vous portez bien!

Les dernières semaines ont apporté un lot de petits et de grands changements, de questionnements, d'insécurités et/ou d'incertitudes. Tranquillement, le retour à la normale s'installe mais avec plusieurs changements qui risquent d'être présents encore pour un long moment (distanciation sociale, files d'attente, services non réguliers dans divers commerces, services et organismes, etc.). Je vous invite à consulter régulièrement notre page Facebook pour avoir accès à des informations pertinentes sur divers sujets qui vous touchés.

Je voulais simplement faire un rappel que la date limite pour les impôts de 2019 était le 1er juin 2020. Les particuliers ont jusqu'au 1er septembre 2020 pour payer leur solde d'impôt et/ou pour prendre une entente de paiement. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou besoin d'une ressource à ce sujet.

Enfin, la pandémie du Covid19 survint lors d'une crise du logement en Outaouais. En ce moment, il est extrêmement difficile de trouver un logement en Outaouais. De plus, le coût des logements et les critères d'admissibilité sont de plus en plus difficiles à atteindre. Les enquêtes de crédit sont de plus en plus régulières et au frais du futur locataire. Si vous avez besoin de soutien lors des démarches et/ou d'informations, alors n'hésitez pas à me contacter.

Je vous invite à faire preuve de vigilance lors de cette période particulière. La police de Gatineau, la protection du consommateur et le marché financier ont remarqué un accroissement de fraudes. Si vous n'êtes pas certain d'une information, svp consultez les organisations mentionnées ci-dessus afin de vérifier les informations que vous avez obtenues.

Prenez soin de vous, n'oubliez pas de prendre le temps de sortir de la maison et de faire des activités qui vous font sentir bien!

Josée Lacasse,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle



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 ».

Internet et médias sociaux

Nouveau

Bonjour à tous,

Avec la situation actuelle et le long confinement des trois derniers mois, plusieurs d'entre vous ont sans doute décidé de vouloir développer leurs compétences en informatique. Les réseaux sociaux peuvent être une bonne réponse à la solitude et à l'isolement prolongé. Les médias sociaux permettent de garder contact avec son entourage, de faire des recherches simples, ou de consulter des photos de famille. J'offre actuellement la possibilité de cours pour diverses tâches informatiques pour vous familiariser avec votre ordinateur, votre cellulaire ou votre tablette. Je peux vous aider à :

- la création d'une adresse courriel;
- l'ouverture d'un compte Facebook;
- l'apprentissage de l'application Zoom;
- de l'aide pour l'achat d'un ordinateur ou tablette;
- Et bien plus, selon vos besoins.



N'hésitez surtout pas de me contacter pour discuter de vos besoins. Il me fera plaisir de vous aider à développer vos compétences dans vos diverses tâches informatiques. L'informatique peut sembler difficile, mais avec de l'aide, vous pouvez y arriver.

Christina Bergeron,
Intervenante au programme jeunesse et bénévolat



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.

Nous avons tous beaucoup de questionnements face à la situation actuelle de la COVID-19 et de ce que demain nous apportera. Comment sera l'après ? Est-ce que notre société va être changée à tout jamais ? Comme tout le monde, ce sont des interrogations qui à l'occasion me tracassent. Nous sommes tout de même chanceux de vivre cette crise dans l'ère de la technologie et de la science. Nous avons la possibilité de parler avec nos familles et amis sans qu'ils soient près de nous. Certains même peuvent les voir grâce à l'internet et les diverses applications disponibles. Cependant, la vie n'est pas facile en temps de pandémie. Le moral peut être grandement affecté. Malgré tout, il faut faire place aux possibilités positives qui pourraient émaner de cette situation particulière. Ainsi, voici 9 souhaits les plus chers pour quand la pandémie sera derrière nous :

- ◆ Qu'on apprécie les petits bonheurs sans les prendre pour acquis;
- ◆ Qu'on valorise tous ceux qui font une différence dans la société;
- ◆ Qu'on réalise qu'on a un pouvoir sur l'environnement;
- ◆ Qu'on mise sur l'économie et les ressources locales;
- ◆ Qu'on réalise le rôle primordial de la science moderne ;
- ◆ Qu'on réalise que rester tranquille à la maison, c'est parfois sain;
- ◆ Qu'on réalise le rôle crucial des artistes et de la vie culturelle;
- ◆ Qu'on réalise l'importance des médias locaux pour informer la population;
- ◆ Qu'on puisse avoir plus d'empathie et de solidarité les uns envers les autres.

Nous sommes les acteurs principaux dans notre vie ainsi, vous pouvez faire les choix auxquels vous tenez. Ce sont nos choix qui détermineront le monde dans lequel nous vivrons dans les prochaines années. Certains résisteront aussi longtemps que possible et nieront encore un bout de temps la réalité. L'adaptation déterminera qui s'en sortira grandi, dans combien de temps, et à quel prix.

Des leçons nous attendent, apprenons-les. C'est la seule chose sur laquelle on a un réel pouvoir. Plus nous serons agiles, flexibles, adaptatifs, et moins nous pédalerons dans le vide.

Finalement, prenez soin de vous et faites attention de suivre les mesures en place pour votre santé et celle des autres.

Référence site internet : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/souhaits-changements-positifs-pandemie-1.11081585>

Josée Tremblay,
Intervenante 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.

Les mandalas

Que ce soit pour ses propriétés méditatives ou juste pour colorier, les mandalas ont gagné une grande popularité dans notre société occidentale depuis les dernières années. Dans la tradition, les mandalas sont faits avec du sable de couleur, s'agissant donc d'une œuvre éphémère puisque la pluie ou le vent la détruisent. À notre époque, le mandala est simplement dessiné sur une feuille de papier ou, plus simple encore, on colore un symbole déjà imprimé avec des crayons de couleurs.



Qu'est-ce qu'un mandala ?

À l'origine, le mot « mandala » vient du langage sacré des brahmanes de l'Inde. Il signifie « Cercle sacré ». Dans différentes cultures et religions, il est utilisé comme support de méditation, de prière, d'éducation, de connaissance de soi et de représentation de l'univers.

Les mandalas offrent des éléments visuels équilibrants, symbolisant l'unité et l'harmonie. Sa signification dépend des couleurs, des éléments géométriques et de la culture. Son but est de servir d'outil dans notre voyage spirituel, car il symbolise l'ordre cosmique et psychique. Le mandala est une œuvre d'art spirituel au design concentrique, c'est-à-dire, des cercles qui partagent le même centre. Certains l'appellent aussi « géométrie sacrée ».

Les mandalas à travers les religions

Les schémas que l'on trouve dans la nature, comme par exemple ; fleurs, feuilles et les animaux, sont aussi représentés dans les mandalas. Ces derniers évoquent différentes significations selon la culture, la religion ou la philosophie dont ils sont issus.

Dans la religion hindouisme, le mandala, ou « yantra », est utilisé lors de cérémonies divines. Ayant hérité de ces pratiques, les bouddhistes s'en servent comme support à la méditation souvent associé avec des techniques de visualisation.

Dans la religion chrétienne, les mandalas sont employés à travers la prière comme outil pédagogique. La prochaine fois que vous allez entrer dans une église, porter attention aux vitraux !

Le cercle sacré, chez les peuples autochtones découle de la philosophie d'une éthique de respect de l'autre, c'est-à-dire, un respect profond pour la nature et pour tous les êtres vivants ou non. Cette tradition accueille la diversité et encourage l'équilibre personnel dans une dimension spirituelle et d'appartenance à la terre.

Les mandalas et la psychologie

Carl Gustav Jung, médecin psychiatre Suisse, né en 1875, fût le premier à s'intéresser à cet art comme outil de développement personnel, le décrivant comme une représentation symbolique des émotions. Il se servait du coloriage de mandalas contemporains comme façon curative au niveau de l'âme, ainsi que pour mieux connaître ses patients. De cette manière, Jung arrivait à comprendre la partie inconsciente du patient qui ressortait instinctivement par le coloriage, c'est-à-dire, le « pattern » biologique ses comportements. En 1969, dans son livre Psychologie et Religion, il explique en écrivant que « l'inconscient produit un symbole naturel, que j'ai désigné techniquement sous le nom de mandala, auquel s'attache la signification fonctionnelle d'une réconciliation des contraires, donc d'une médication ». Ses travaux très avant-gardistes pour l'époque ont suscité des réactions, mais de nos jours, cette philosophie est de plus en plus populaire auprès des chercheurs en sciences humaines et en sciences de la santé.

Bénéfices

Connu pour ses effets thérapeutiques ou tout simplement comme passe-temps, le mandala serait idéal pour recentrer, nous permettant ainsi de mieux vivre dans le moment présent, de réduire le stress et de lâcher prise.

Des chercheurs ont remarqué que grâce au niveau de concentration demandé par ce type de coloriage, il nous permet de réduire automatiquement les impacts négatifs des émotions désagréables ressenties pendant la journée. De façon inconsciente, le mandala permet de prendre un temps de réflexion et de faire un voyage à l'intérieur de soi. La beauté dans ce moment de relaxation est que le cerveau continue cet exercice même une fois le dessin rangé.

Le mandala aiderait à organiser les « archétypes » de l'inconscient, c'est-à-dire qu'il faciliterait à la restructuration de la pensée, ainsi qu'à la gestion des émotions. De plus, il est utilisé en art-thérapie chez les personnes âgées pour ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer et pour prévenir la dégradation de toutes fonctions cognitives.

Pour résumer, les bénéfices sont les suivants :

- Favoriser le développement des deux hémisphères du cerveau;
- Garder son sens de la créativité;
- Faciliter la gestion des émotions;
- Maintenir la mobilité fine des membres supérieurs.

En conclusion, le mandala est un art fascinant et qui gagne à être découvert. En plus d'être peu coûteux, il est accessible à tous et parfait pour les petits comme les grands. Il est compréhensible qu'au début ceci peut sembler comme un projet trop difficile et minutieux, mais n'oubliez pas, le but n'est pas de l'exposer dans une galerie d'art, mais bien de prendre un moment pour soi tout en respectant nos limites et nos capacités !



Recettes savoureuses |

Trempeuse chaude aux fromages, artichauts et épinards

Ingrédients :

- 2 tasses d'épinards
- 1/4 de tasse de fromage Gouda
- 1/4 de tasse de fromage cheddar
- 1/4 de tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de fromage à la crème
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de sauce piquante



Préparation :

- Faire bouillir et hacher et les épinards 1 minute.
- Mélanger la mayonnaise et tous les fromages et les sauces.
- Hacher les cœurs d'artichauts et les échalotes.
- Ajouter les légumes au mélange de fromages et brasser.
- Saler et poivrer au goût.
- Chauffer 3 minutes au micro-onde.
- Déguster avec des croustilles ou du pain.

Bon appétit !

Mélanie Royer

Référence site internet :

<https://www.facebook.com/ano.ca/photos/pcb.3233613813367102/3233599233368560/?type=3&theater>

Suite | Recettes savoureuses

Boules d'énergie aux noix et chocolat

Portions : 12

Ingrédients :

- 1 tasse et demi de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de beurre d'arachide (ou autre beurre de noix)
- 1/3 de tasse de sirop d'érable (ou de miel)
- 1/3 de tasse de noix mélangées (ou à votre goût)
- 1 once (28 gr) de chocolat mi-sucré (ou noir, au lait, ou blanc)



Matériel :

- Grand bol pour mélanger les ingrédients
- Assiette
- Planche à découper
- Tasse à mesurer
- Papier parchemin (ou ciré)
- Cuillère de bois
- Spatule
- Couteau

Préparation :

- Hacher 1/3 de tasse de noix avec le couteau et mettre dans le bol.
- Hacher le chocolat (un once ou 28 grammes) et mettre dans le bol.
- Mesurer 1 tasse et demi de flocons d'avoine dans la tasse à mesurer et mettre dans le bol.
- Mesurer 1/3 de tasse de sirop d'érable dans la tasse à mesurer et mettre dans le bol.
- Mesurer 1/2 tasse de beurre d'arachide dans la tasse à mesurer et mettre dans le bol.
- Utiliser la spatule pour vous aider à tout retirer de la tasse à mesurer car c'est collant!
- Mélanger tous les ingrédients avec la cuillère de bois ou avec la spatule.
- Préparer l'assiette où iront les boules d'énergie en la recouvrant d'un papier parchemin (ou papier ciré). Faites-le avant d'avoir les mains collantes!
- Former des boules de la grosseur d'une balle de golf.
- Truc: Trempez vos mains dans l'eau afin de les manipuler sans trop vous coller les mains.
- Déposer les boules formées sur le papier. La recette donne 12 portions.
- Laisser reposer au frigo pendant au moins 30 minutes.
- Vous pouvez congeler les boules dans un contenant hermétique pendant 6 mois ou les conserver au frigo pendant 1 mois.

Bonne dégustation !

Rocksane Forget

Référence site internet :

<https://www.facebook.com/ano.ca/photos/pcb.3288422777886205/3288415031220313/?type=3&theater>



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.

ÊTRE UN BON PIÉTON

Pour se déplacer en toute sécurité, les piétons ont également leur part de responsabilité. Ils doivent non seulement respecter le Code de la sécurité routière, mais ils doivent également adopter un comportement responsable. Alors, comment être un bon piéton ?

Pour assurer votre sécurité, vous devez :

- ◆ Traverser à l'intersection ou au passage piétons le plus près;
- ◆ Respecter les feux pour piétons;
- ◆ Utiliser le trottoir. S'il n'y en a pas, marchez au bord de la route ou de l'accotement en privilégiant le sens contraire de la circulation;
- ◆ Vérifier la circulation avant de traverser (à gauche, à droite, de nouveau à gauche et à l'arrière);
- ◆ Établir un contact visuel avec les conducteurs, sinon présumer qu'ils ne vous ont pas vu;
- ◆ Éviter les objets de distraction (écouteurs, cellulaires, textos) lorsque vous marchez et surtout en traversant une intersection;
- ◆ Être visible en tout temps (vêtements voyants, bandes réfléchissantes, etc.).

Source de l'article : Société de l'assurance automobile (2020). Piétons : le bon sens d'abord.

Tiré de <https://saaq.gouv.qc.ca/>

Delphine Désormeaux,
Intervenante au programme de sensibilisation



T'AS PAS MIS TON T-CASQUE?

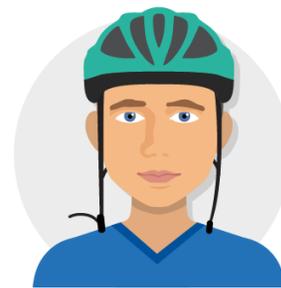
Saviez-vous qu'au Québec, aucune loi n'oblige les cyclistes à porter un casque lors de leurs déplacements, même s'il est souhaitable d'en porter un pour des raisons de sécurité? Au Québec, le port du casque de vélo se fait sur une base volontaire. Toutefois, sur le territoire de la ville de Sherbrooke, il est obligatoire pour les moins de 18 ans depuis mars 2011. Qu'en est-il des autres provinces? Au Canada, il est obligatoire en Nouvelle-Écosse, au Nouveau-Brunswick, à l'Île-du-Prince-Édouard et en Colombie-Britannique pour tous les cyclistes, de même qu'en Ontario, en Alberta et au Manitoba pour les cyclistes âgés de moins de 18 ans (CAA,2020, INSPQ, 2020).

Pourtant, les chutes à vélo peuvent causer de graves blessures à la tête et ce, même la mort. En effet, plusieurs études ont démontré que le port d'un casque de vélo est très efficace pour prévenir les blessures à la tête chez les cyclistes quel que soit leur groupe d'âge et peu importe si l'incident en cause implique ou non un véhicule motorisé. Les résultats de ces études montrent que le port du casque permet de prévenir entre 50 % et 69 % des blessures à la tête chez les cyclistes (Thompson, Rivara & Thompson, 1999). En bref, les casques ajustés de manière adéquate sauvent des vies, réduisent la gravité des blessures et réduisent les risques de traumatismes crâniens de plus de 85% (CAA, 2020).

Pour une protection optimale, voici les étapes à suivre pour porter un casque à vélo de manière adéquate (CAA, 2020) :

1. Conservez, lisez et suivez les instructions du fabricant fournies avec le casque.
2. Placez le casque sur votre tête et assurez-vous qu'il est bien ajusté. Avec votre casque sur la tête, tentez de le bouger lentement de gauche à droite et de l'avant vers l'arrière. Il devrait être suffisamment ajusté pour faire bouger votre peau.

ÉTAPE 2



3. Au besoin, placez dans le casque le rembourrage en mousse fourni avec celui-ci afin de le serrer davantage.

ÉTAPE 3



4. Assurez-vous que le casque recouvre bien votre tête. Afin qu'il protège votre front, son bord devrait se trouver à environ deux doigts au-dessus de vos sourcils.

ÉTAPE 4



5. Les sangles devraient se croiser et former un V au-dessous de vos oreilles.

ÉTAPE 5



6. Ajustez ensuite les sangles de manière à ce que vous puissiez glisser un seul doigt entre votre menton et la jugulaire. Il ne doit pas basculer ou être trop serré au point d'être inconfortable.

ÉTAPE 6



Au besoin, utilisez les coussinets vendus avec le casque pour obtenir l'ajustement adéquat.

À retenir!

Assurez-vous que le casque a été approuvé par l'un des organismes suivants : CSA, CPSC, ASTM, CEN ou SNELL. Quand le nom d'un de ses organismes est apposé à l'intérieur du casque ou sur l'emballage, cela garantit que le casque répond à des normes de performance, dont la résistance à l'impact.

N'achetez jamais un casque usagé, vous ne savez pas s'il a été endommagé!



Sources de cet article :

CAA (2020). Choisir un casque. Tiré de <https://www.caa.ca/fr/securite-a-velo/choisir-un-casque/>

INSPQ (2020). Port du casque de vélo. Tiré de <https://www.inspq.qc.ca/>

Thompson, D.C., Rivara, F. & Thompson, R. (1999). Helmets for preventing head and facial injuries in bicyclists, *Cochrane Database of Systemic Review*, 4.

Delphine Désormeaux,
Intervenante au programme de sensibilisation



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Quelle approche de la pratique sportive pendant la crise du COVID-19 ?

Des athlètes du monde entier nous posent des questions sur la pratique sportive en quarantaine et sur les mesures de distanciation sociale. Il appartient aux autorités sanitaires locales de décider quelles sont les activités autorisées ou interdites, mais nous avons demandé à Megan Roche, coach de course à pied, médecin et chercheuse en épidémiologie, de nous fournir quelques recommandations sur ce que vous pouvez faire pour rester actifs, en forme et en bonne santé pendant cette crise mondiale.

Dois-je avoir une activité sportive pendant la pandémie ?

« L'exercice physique peut réduire le niveau de stress, renforcer le système immunitaire et améliorer votre niveau d'énergie, explique Megan Roche. Toutefois, il est essentiel de rester à l'écoute de son corps et de veiller à ce que l'intensité et la charge physique d'activité soient adaptées. Le surentraînement et/ou une hausse trop rapide du volume d'entraînement risquent de fatiguer le système immunitaire. Il est aussi important de tenir compte de l'apparition éventuelle de symptômes. Ainsi, je conseille aux athlètes qui présentent des symptômes de rhume ou d'état grippal léger de lever un peu le pied et de diminuer l'intensité et la durée de leurs entraînements. Dès les premiers symptômes, je recommanderais aux athlètes d'y prêter attention, de se reposer et de consulter leur médecin si les symptômes venaient à s'aggraver considérablement, compte tenu de la situation actuelle. »

Puis-je faire du sport dehors, tout en respectant la distanciation sociale ?

« De manière très générale dans le monde, la réponse est oui, mais cela dépend de la densité de population de votre région. Si vous pouvez facilement éviter la proximité d'autres personnes (dans l'idéal, rester à plus de deux mètres de toute personne) pendant votre sortie à vélo ou votre séance de course à pied, et si aucune restriction de mouvement ou quarantaine ne vous oblige à rester chez vous, vous pouvez en principe faire de l'exercice en plein air. J'insiste sur le fait qu'il s'agit ici d'une approche générale.

Suite |

Si l'heure est au confinement total dans la région du monde où vous habitez vous devez impérativement vous en remettre aux consignes des autorités locales. Si vous vivez près d'une forêt, à la campagne ou à la montagne, près de grands espaces propices au sport, entraînez-vous comme vous en avez l'habitude, en vous écartant au maximum des personnes que vous croiserez, déclare Megan Roche. La crise actuelle peut aussi être l'occasion d'innover et d'adapter vos entraînements, en transformant vos activités de façon ludique si vous êtes obligés de rester à l'intérieur. Essayez de mettre en place une nouvelle routine matinale de musculation, de monter et descendre les escaliers, ou de jouer dans la maison avec vos enfants. Vous pouvez repenser vos habitudes sportives en y intégrant les mouvements du quotidien.»

Quelles recommandations générales donneriez-vous concernant la pratique et les événements sportifs en cette période de crise ?

« On ne se tape plus dans les mains et on s'éloigne des autres sportifs, en salle et en plein air. Vous devez absolument suivre les mesures de précaution requises dans la région du monde où vous vous trouvez pour limiter la propagation du virus, même si vous ne faites pas partie des personnes à risque et que vous avez l'impression d'être en excellente santé. D'un point de vue sportif, sachant que les courses et épreuves d'athlétisme sont reportées ou annulées, vous pouvez en profiter pour développer votre système aérobique et travailler sur vos points faibles ; vous n'en serez que plus forts lorsque vous reprendrez les compétitions. »

Comment pouvons-nous nous entraider en ce moment ?

« Partout dans le monde, nos vies et nos habitudes sont actuellement bouleversées et nous ressentons presque tous de la peur et de l'anxiété, à des degrés divers, indique Megan Roche. Nous n'avons jamais vécu une telle situation. C'est le moment ou jamais de s'entraider et de se soutenir mutuellement. Nous ne devrions pas parler de distanciation sociale, mais de distanciation physique : nous pouvons maintenir, et même renforcer, à distance, nos relations sociales. Appelez vos coéquipiers sportifs, soutenez les entreprises locales en ligne et dites à ceux que vous aimez que vous pensez à eux. L'ensemble de toutes nos petites actions a des effets positifs sur notre communauté sportive. »

Référence site internet : <https://blog.strava.com/fr/galleries/being-active-during-the-covid-19-crisis/>

Recette de désinfectant approuvée par l'OMS

Ingrédients

- Éthanol 96% ou isopropanol 99.8%
- Peroxyde d'hydrogène 3%
- Glycérol 98%
- Eau distillée ou eau bouillie refroidie

Recette

- 8333 ml d'éthanol 96% ou 7515 ml d'isopropanol 99.8%
- 417 ml de peroxyde d'hydrogène 3%
- 145 ml de glycérol 98%
- Remplir le contenant d'eau distillée ou eau bouillie refroidie jusqu'à ce que la solution atteigne 10 litres.

Matériel nécessaire

- Bouteille de 10 litres en verre ou en plastique, munie d'un bouchon à vis, afin d'éviter l'évaporation
- Récipients en acier inoxydable avec couvercle d'une capacité de plus de 10 litres pour éviter les débordements
- Spatules en bois, plastique ou métal, pour mélanger les composants.
- Tasse à mesurer
- Entonnoir (plastique/métal).

Étapes de production

1. Verser la quantité d'éthanol ou d'isopropanol nécessaire le contenant servant au mélange.
2. Ajouter le peroxyde d'hydrogène.
3. Ajouter le glycérol.
4. Ajouter l'eau distillée ou l'eau bouillie refroidie jusqu'au repère gradué indiquant 10 litres.
5. Afin d'éviter toute évaporation, fermer rapidement le récipient à l'aide du bouchon à vis ou du couvercle prévus à cet effet.
6. Mélanger la préparation en agitant délicatement le récipient ou à l'aide d'une spatule.
7. Répartir immédiatement la préparation dans de petits flacons de distribution. Placer les flacons remplis en quarantaine pendant 72 heures, délai permettant la destruction des spores bactériennes potentiellement présentes dans l'alcool ou dans les flacons (neufs ou réutilisés).

Plusieurs personnes se demandant peut-être pourquoi on ne peut pas utiliser des produits avec un plus faible pourcentage d'alcool pour effectuer cette recette, et bien la réponse est simple ! Il ne faut pas oublier que l'alcool est mélangé avec d'autres ingrédients, alors celui-ci est dilué. Par exemple, si j'utilise de l'alcool à 90%, j'obtiens un désinfectant concentré à 66%. Selon le chimiste et professeur Norman Voyer, de la faculté des sciences et de génie à l'Université de Montréal, « Pour qu'un désinfectant soit efficace contre la COVID-19, il doit contenir de 60% à 80% d'alcool ». Donc s'il est impossible de vous procurer ces ingrédients, il est déconseillé de faire cette recette, car utiliser du désinfectant (surtout s'il n'est pas suffisamment concentré) donne un faux sentiment de sécurité. Alors continuer de vous protéger en prenant les mesures d'hygiène nécessaires et ne prenez jamais de risque !



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Le plus grand bonheur c'est d'être bien avec soi.

Nous souhaitons probablement tous le bien-être de ceux qui nous sont chers.

Si notre bonheur dépend de nous,
il passe aussi par le bonheur des gens
que nous aimons et qui partagent notre vie.

Afin de trouver le bonheur réel,
nous devons être présents et participer au bonheur des autres.

Parce que je veux être une source positive pour mon entourage,
je prends soin de moi et de mon corps,
mais je m'occupe aussi des gens autour de moi
car je sais que je ne serai jamais heureux
dans un monde rempli de misère et de tristesse.

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

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 9 lettres (Légumes)

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

- PISSENLIT
 - COURGETTE
 - SALSIFIS
 - CHICOREE
 - ECHALOTE
 - EPINARD
 - HARICOT
 - CAROTTE
 - OSEILLE
 - POIVRON
 - CRESSON
 - POTIRON
 - OIGNON
 - ENDIVE
 - CELERI
 - LAITUE
 - BLETTE
 - BETTE
- NAVET
 - RADIS
 - SOJA
 - CHOU
 - POIS
 - FEVE
 - AIL



SUDOKU

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

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

Solution p.23

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.



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
Julie Larochelle, 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

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

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

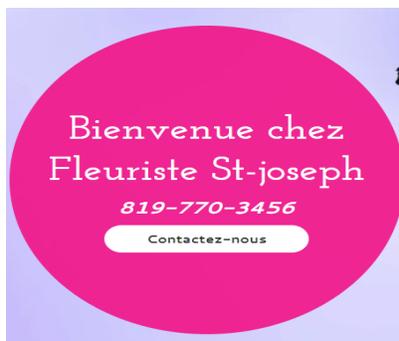
Solution mot caché | **AUBERGINE**

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 !



Appel à votre générosité

COMMENT DONNER ?

PREMIÈRE FAÇON DE DONNER : En allant sur notre site à l'adresse www.ano.ca :

A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : 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.

Nous vous remercions à l'avance de votre contribution !

Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 9h à 16h

Heures d'ouverture pour l'été

(du 1^{er} juillet au 31 août 2020)

Lundi au jeudi de 9h à 16h

Vendredi de 9h à 12h