

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien



OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2020

Dans ce numéro...

Mot de la 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 12-13-14 15
Recettes	16-17
La chronique de Daniel	18-19
La méditation pleine conscience	20-21
10 aliments pour combattre la grippe et le rhume	22-23
Les mandalas	24-25
Pensées positives de Rachel	26
Divertissement / Jeux	27
Photos / Diverses activités	28-29
Comités des membres Postes de bénévolat	30
Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs	31
Merci à nos commanditaires	32



Mot de la présidente | Sylvie Bureau

Bonjour à toutes et à tous,

Nous vous espérons en bonne santé physique et que le moral tienne bon malgré cette crise planétaire. L'arrivée du mois de septembre rime annuellement avec l'automne qui débute le 21 septembre. Une saison que j'adore avec la splendeur des couleurs dans les arbres, l'automne révèle aussi de nouvelles motivations. Pour le conseil d'administration, c'est synonyme d'un départ pour une nouvelle année de projets, de réalisations et de nouveaux défis.

Compte tenu de l'évolution de la situation entourant la COVID-19, il a été décidé de reporter les comités suivants : comité voyage et comité 30e anniversaire de l'ANO. Par contre, je vous encourage à participer aux différents autres comités : Accueil, Noël, Activités, et Everest.

Le Conseil d'administration de l'ANO a pris une série de mesures pour tenir compte de la situation que nous vivons tous actuellement. Les élections au conseil d'administration de même que l'Assemblée générale annuelle des membres sont reportées au 6 octobre 2020. Les informations vous sont transmises en pièces jointes de l'envoi.

De plus, la période d'inscription annuelle pour la carte de membre est présentement en cours. Les activités étant restreintes dû la pandémie, la carte de membre est gratuite aux membres et membres proches pour l'année 2020-2021. Par contre, il est important de renouveler votre adhésion à l'Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais. Avec la carte de membre vous bénéficiez de nombreux avantages : accès à toutes les activités proposées, à des services de soutien et également vous obtenez un avis de convocation pour l'assemblée générale annuelle.

À titre de Présidente, je prends quelques lignes pour remercier tous les bénévoles actifs au sein du conseil d'administration pour leur implication.

Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance prochainement !

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





Mot de la direction |

Mélanie Royer

Bonjour à toutes et à tous,

Nous vous avons préparé une nouvelle édition du bulletin Mieux-Être. Malgré le contexte actuel, je suis heureuse de vous présenter une édition du bulletin, mais aussi du calendrier couvrant une période de trois mois c'est-à-dire d'octobre à décembre.

L'été vient de prendre fin, nous avons réussi à proposer une programmation malgré tous les changements qui nous ont été imposés. Merci de votre participation ainsi que pour votre respect des nouvelles consignes mises en place.

Vous verrez à l'horaire plusieurs activités thématiques avec l'Halloween qui s'en vient ainsi que Noël. C'est certain qu'avec le contexte sanitaire, l'A.N.O. devra souligner les festivités de façons différentes. Nous vous invitons à vous impliquer dans le comité Noël afin de nous aider à trouver une alternative originale pour souligner cette fête.

Le 6 octobre prochain aura lieu l'assemblée générale annuelle. Lors de cet événement, 5 postes seront disponibles à l'élection. Si vous êtes intéressés à vous présenter au conseil d'administration, je vous invite à communiquer avec nous pour de plus amples renseignements. N'oubliez pas que pour participer à l'AGA, comme à toutes les autres activités, vous devez être inscrits. Les gens non-inscrits ne pourront pas participer.

Cette année l'A.N.O. fête ses 30 ans de service. Malheureusement, nous avons dû reporter cet événement dû à la pandémie et les consignes sanitaires s'y rattachant. Nous souhaitons quand même souligner ces 30 belles années de joie, de défis, d'avancement, d'entraide, d'évolution, de rencontres, d'amitiés et d'apprentissages. Merci à tous les gens qui ont participé de loin ou de près à la vie associative de l'A.N.O. durant ces 30 dernières années.

Mélanie Royer,
Directrice générale



Mot de la vice-présidente aux membres |

Marie-Lise Leonard

Salut la gang!

L'été est maintenant terminé et nous voici à l'automne, la saison des couleurs!

C'est une belle saison pour faire de la randonnée pédestre et profiter du changement de couleur des arbres. Sachez que même avec les restrictions causées par la pandémie de la COVID-19, l'ANO est toujours là pour vous offrir du soutien et de belles activités artistiques, physiques et sociales. N'oubliez pas de consulter le calendrier et d'appeler pour réserver votre place aux activités car elles sont limitées. Si vous avez des suggestions à nous proposer, vous pouvez toujours m'envoyer un courriel ou déposer votre commentaire dans la boîte à suggestions qui se trouve à l'ANO.

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

Hi guys!

Summer is now over and fall is upon us, the season of colour!

It is a perfect season to go hiking and enjoy the changing colours. Remember, even with restrictions caused by the COVID-19 pandemic, l'ANO is always there to offer support and great artistic, physical, and social activities. Don't forget to check the calendar and call to reserve a spot for the activities as they are limited. If you have any questions, you can always send me an email or leave a comment in the suggestion box at l'ANO.

Marie-Lise, VP to Members
marielise.ano@gmail.com



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.

OYEZ OYEZ!

La semaine du TCC approche à grand pas! Ce grand événement annuel aura lieu du 15 au 21 octobre 2020. Le regroupement des associations de personnes traumatisées craniocérébrales du Québec a dévoilé le thème de cette année : « Le TCC, un choc qui dure ». L'éclairage pour aborder le TCC pendant la Semaine 2020 est le choc.

Cette thématique large permet de traiter la phase de l'accident qui mène au TCC mais aussi la phase qui suit, c'est-à-dire celle où la personne touchée prend conscience que sa vie ne sera plus jamais la même. C'est une réelle rupture entre la vie d'avant et la vie d'après qui est vécue aussi bien pour la victime que pour les proches. Le choc c'est aussi quelque chose de violent, de soudain. Des caractéristiques propres au TCC qui s'immisce dans des vies, au hasard, mais en les changeant durablement.

L'affiche a donc cette volonté de traduire visuellement le **choc physique** et le **choc émotionnel durable**. En effet, elle est coupée en deux pour signifier une **rupture vie d'avant / vie d'après**. D'un côté on a l'accident et de l'autre, l'impact qu'il a sur différentes **sphères de la vie** (famille, amour, amitié, travail) à cause du TCC.

Le **cerveau est central**, ce qui permet à un néophyte du TCC de comprendre qu'il est l'organe touché. Du côté « accident », il est morcelé et de l'autre, il part en éclats, en bouleversant les « sphères de la vie » sur son passage.

Au niveau des causes, elles sont représentées par grandes catégories et la part de chacune correspond aux statistiques québécoises (1^e = les chutes, 2^e = route, 3^e = sport, 4^e = agressions).

Source : <https://www.connexiontccqc.ca/>

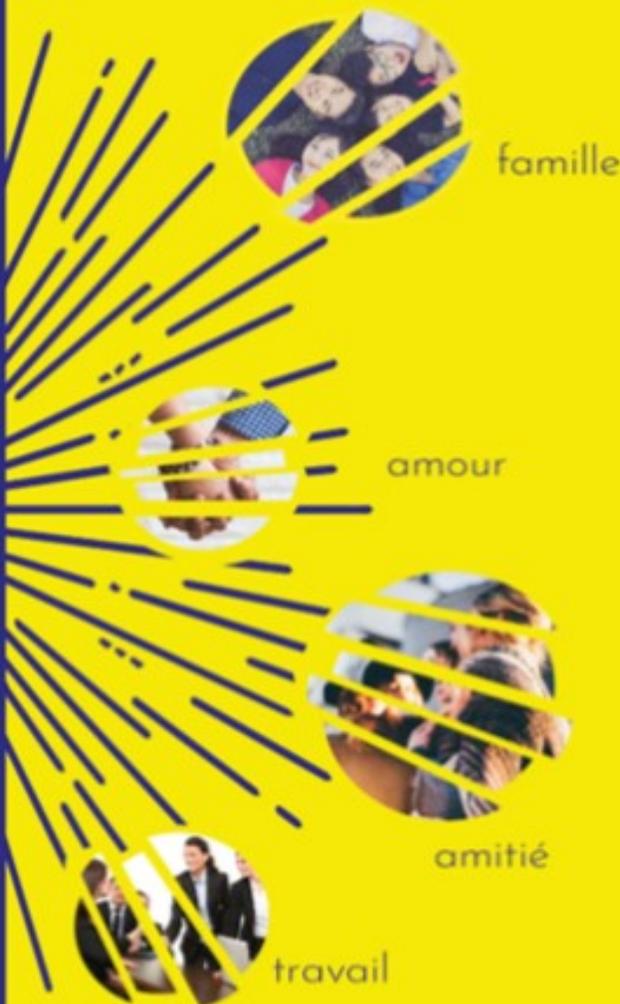
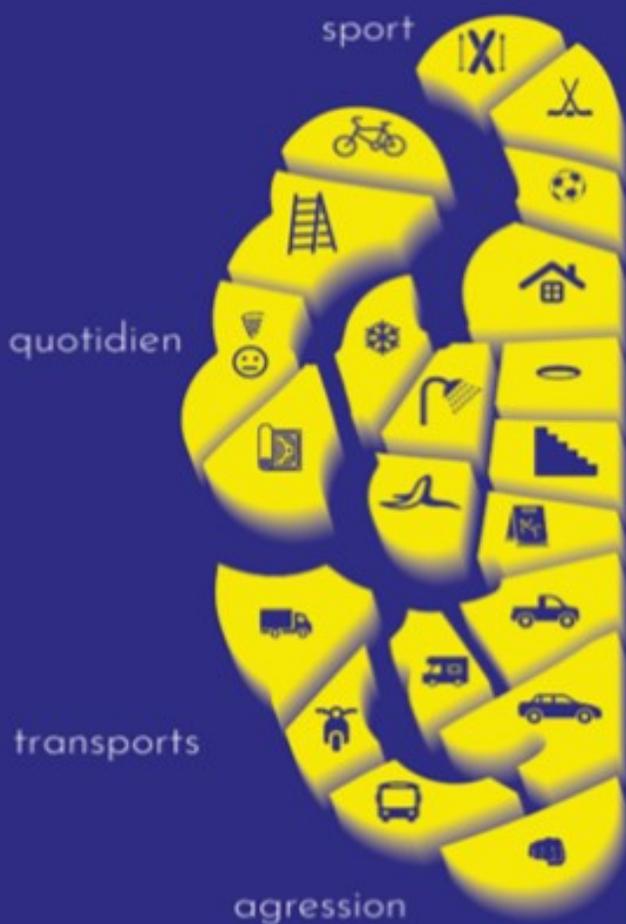
Delphine Désormeaux,
Intervenante au programme de sensibilisation

LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL

17^{ème} édition

du 15 au 21 octobre 2020

Un choc qui dure.



www.connexiontccqc.ca

[f/sqtcc](https://www.facebook.com/sqtcc)

#tcc3lettres

TCC*, 3 LETTRES QUI CHANGENT DES VIES.
*traumatisme craniocérébral

La prévention des chutes

Vous avez 50 ans et plus ? Vous arrive-t-il :

- de ressentir moins de force dans vos jambes ?
- d'avoir peu d'énergie à la fin d'une journée ?
- de circuler sans éclairage la nuit ?
- de monter sur une chaise pour atteindre l'armoire du haut ?
- de prendre des produits naturels avec les médicaments prescrits par votre médecin ?
- d'avoir moins d'équilibre ou de tomber ?
- de sauter des repas ou de manger très peu ?



Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez être à risque de faire une chute. Attention à l'effet domino... car le risque de chute augmente en cumulant plusieurs facteurs. Les chutes peuvent entraîner des blessures mineures ou graves, telles que les fractures et une difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes, diminuant ainsi votre qualité de vie. Mieux vaut prévenir puisque les chutes sont la première cause des traumatismes crâniens.

Quelques recommandations pour profiter d'un hiver sans chuter :

- Dégagez les escaliers de tout objet encombrant qui risquerait de vous faire trébucher. La neige accumulée sur les marches peut cacher des plaques de glace pouvant vous faire glisser. Un petit seau de sel de déglacage près de l'entrée du domicile est très utile.
- Habillez-vous chaudement avant de sortir à l'extérieur. Quand nous avons froid, nous sommes généralement plus tentés de nous hâter, ce qui augmente le risque de chuter;
- Assurez-vous d'être bien chaussé. Mettez de côté vos bottes à talons hauts, elles rendent la marche plus difficile. Optez plutôt pour des talons larges et peu élevés. Les souliers et les bottes avec des semelles non glissantes sont plus sécuritaires. (Exemple : Heavy-Duty Anti-Slip Ice Cleats à 24.95\$ disponible sur le site de Tenaquip).
- Procurez-vous des semelles d'appoint adhérentes (crampons). Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins d'articles de sports. Choisissez un modèle et une taille vous permettant de les mettre et de les enlever facilement de vos bottes d'hiver. N'oubliez pas de les enlever à l'intérieur ainsi que pour conduire une voiture;
- Soyez actifs! L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer ses muscles en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse. Être en bonne condition physique contribue à diminuer les risques de chutes. Il est important de rester actif toute l'année.

Source : CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (2020)



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!

Avec l'automne qui se pointe le bout du nez vous avez envie d'un nouveau départ? Vous aimeriez vous impliquer dans la communauté et sentir que vous pouvez apporter un coup de pouce autour de vous? Vous aimeriez retourner aux études ou sur le marché du travail?

Contactez-moi car plusieurs options peuvent s'offrir à vous.

Que ce soit pour vous impliquer ici à l'ANO pour des projets artistiques et culturels comme le tricot, la peinture, le dessin ou le baladodiffusion par exemple, ou pour participer à un programme de réinsertion à l'emploi en partenariat avec Réseau Outaouais, je suis là pour vous accompagner dans vos démarches.

Le programme d'intégration socio-professionnelle à l'ANO existe pour vous offrir un accompagnement individualisé basé sur l'écoute de vos besoins afin de vous orienter vers votre but.

N'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel ou par téléphone pour plus d'information.

Au plaisir de vous rencontrer.

Rocksane Forget,
Intervenante au programme d'intégration socio-professionnelle.

socio-pro@ano.ca

819-770-8804 p. 226

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

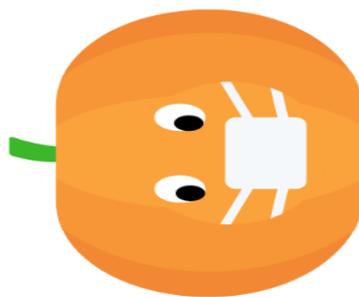
socio-pro@ano.ca

Rocksane Forget,
Intervenante au programme socio-professionnel



Le 2 octobre 2020
de 11h à 20h

Rue Eddy - Vieux Hull



La courge masquée
fête les récoltes

- Marché fermier
- Conférences
- Animations pour tous
- 5 à 7 avec nos producteurs
- Restauration
- Vente de trottoir
- Musique

Ensemble, remercions la nature de sa générosité et nos producteurs pour leur travail à nourrir la communauté. Encourageons l'achat local.





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 également des services de répit et d'accompagnement par l'entremise de jumelages ANO-Duo.

Bonjour chers membres,

Nous espérons de tout cœur que vous avez pu profiter du beau soleil de l'été pour faire le plein d'énergie, voir vos familles et amis et de profiter du BBQ !

À l'heure de la rentrée, nous retrouvons surtout la routine; des repas réconfortants, la douillette et nos téléséries préférées. La nourriture est un élément rassembleur, convivial, mais qui peut également être une source de frustration et de stress. C'est pourquoi je souhaitais vous parler de certains petits trucs qui peuvent vous aider à diminuer le stress au niveau des repas.

Tout d'abord, j'aimerais vous parler de l'organisme 3R Québec. Il s'agit d'un organisme qui a pour but de réduire le gaspillage, et ce, à tous les niveaux. L'organisme a mis sur pied une friperie située au 297, rue Notre-Dame, Gatineau, Québec, J8P1K9. Vous y retrouverez une panoplie d'articles à bons prix. De plus, l'organisme a développé un volet alimentaire afin de diminuer le gaspillage. Pour des frais de 25 \$, vous recevrez un panier d'épicerie valant entre 150 \$ et 200 \$. En situation de COVID 19, l'organisme peut livrer la commande d'épicerie à votre domicile. Pour vous inscrire: 819-635-8899 poste 102.

Certaines applications (téléphone, ordinateur, tablette) sont également très utiles. L'application *Flipp* vous permet de regarder les spéciaux de la semaine et de faire une recherche sur un produit en particulier. Il y a également l'application *Fashfood* (Maxi) et *FoodHero* (IGA) qui vous permettent de voir les invendus de la semaine (les aliments qui expirent la journée même). Ceci vous permet de réduire considérablement les frais au niveau de la viande, des poissons, etc.). Vous pouvez congeler immédiatement les aliments et ainsi les garder frais pour plusieurs semaines.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions concernant les diverses ressources nommées ci-haut !

Josée Lacasse,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle



Jeunesse et Bénévolat |

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 ».

Cultivez la gratitude!

Un journal de gratitude, en psychologie positive, consiste à noter chaque jour les événements, les personnes ou les situations pour lesquelles on s'est sentie reconnaissante. Cultiver la gratitude au quotidien, c'est valoriser ses émotions positives plutôt que ses frustrations, c'est anéantir l'envie pour embrasser l'amour de soi, bref, ça n'a que des avantages.

Munissez-vous d'un cahier vierge, d'un carnet déjà prévu pour cet effet ou même d'une application de journal de gratitude, vous n'allez y trouver que du bon. Inutile d'avoir vécu une journée incroyable pour avoir quelque chose à raconter le soir. Chaque jour offre son lot de petits bonheurs pour qui sait les voir.

Après quelques semaines, les pages noircies de notre journal de gratitude fournissent des informations précieuses sur soi, ses envies, les choses qui comptent vraiment et celles qui sont superflues. Le journal de gratitude permet donc de faire son introspection sans même s'en rendre compte. Grâce à lui, on se focalise enfin sur soi. On se trouve à évoluer, à progresser, et à enclencher des projets qu'on laissait traîner depuis longtemps mais qui, à la lumière de cette nouvelle routine quotidienne, paraissent plus urgents que jamais.

En conclusion, reconnaître et apprécier ce qu'il y a de bon dans notre vie nous rend plus joyeux, optimiste et attentif, et incite à soutenir davantage les autres.

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.

Bonjour chères membres,

Nous savons qu'avec la luminosité qui diminue en automne, la fatigue peut alors avoir un impact sur notre quotidien. Qu'elle soit chronique ou permanente, la fatigue agit sur notre qualité de vie. Voici 10 trucs pour éviter les baisses d'énergie.

1- Dormir suffisamment

On ne le dira jamais assez, « le sommeil c'est la santé! ». Dans tous les cas, se coucher à des heures régulières et laisser le stress hors du lit sont la clé pour un sommeil de qualité. Et si vous êtes tout de même fatiguée, une sieste de 20 minutes en journée, idéalement entre midi et 15 h, pourrait bien vous requinquer.

2- Faire de l'exercice

Difficile de trouver la motivation pour bouger quand on est épuisé... Pourtant, le sport a pour effet de nous donner un regain d'énergie. Comment? Les neurotransmetteurs qui agissent sur le bien-être et le stress, les endorphines et la sérotonine sont sécrétés par notre organisme après 30 minutes d'efforts soutenus.

3- Bien manger

Un bon déjeuner le matin, un lunch protéiné le midi et un souper léger le soir; voilà comment éviter les coups de fatigue tout au long de la journée. Et si vous avez une petite fringale nocturne, voici quelques collations qui ne perturberont aucunement votre nuit : un yogourt accompagné de quelques fruits ou de céréales, une tranche de pain à grains entiers accompagnée d'un peu de fromage, un verre de lait et une petite poignée de céréales entières, du fromage cottage et un petit fruit.

Aliments à éviter :

Les aliments élevés en protéine entraînent un travail de digestion plus difficile et interfèrent dans le sommeil. Les aliments riches en gras peuvent créer des reflux gastriques et des brûlures d'estomac. Les agrumes, qu'ils contiennent de la vitamine C ou non, ne sont pas forcément à bannir, mais plutôt à contrôler si votre digestion est difficile. Les aliments à haut index glycémique perturbent le taux de sucre dans le sang et provoquent un apport énergétique irrégulier. Les jujubes, jus de fruits et autres sucres raffinés sont donc à proscrire.

4- Les aliments anti-fatigue

Le magnésium, véritable anti-stress naturel, vous aidera à maintenir le cap durant la journée. N'hésitez pas à croquer deux ou trois carrés de chocolat noir ou une poignée d'amandes si vous sentez une faiblesse vous envahir. La vitamine C va, quant à elle, renforcer votre système immunitaire et vous donner un coup de fouet. Le ginseng, cette racine asiatique, agit sur le système nerveux central en plus de contenir des vitamines et minéraux.

5- Éviter les excitants

Si votre réflexe est d'avaler un café pour vous réveiller, peut-être devriez-vous lever un peu le pied. En effet, la surconsommation de caféine et autres boissons censées vous apporter de l'énergie provoquera l'effet inverse. Vous n'aimez pas le café? Une tisane ou un thé sucrés au miel pourraient bien vous aider à vous recentrer sur vous-même et à stimuler votre système nerveux tout en douceur.

6- Faire le plein de lumière

Le manque de lumière a de nombreuses conséquences sur notre horloge biologique. Et plus les jours raccourcissent, plus nous sommes susceptibles de tomber dans la déprime et de manquer de tonus. C'est sans compter sur le fait que la vitamine D, devenue à la mode grâce à ses nombreux bienfaits, a grandement besoin de ces rayons pour exister.

7- Attention au surmenage

Vous êtes fatiguée à cause du surmenage? Ou peut-être est-ce l'inverse? En avoir trop sur les épaules est le début d'un cercle vicieux qui risque d'engendrer stress et fatigue. À la maison, comme au travail, mettez tout le monde à contribution et n'hésitez pas à déléguer

8- Éloigner les émotions négatives

Prendre quelques minutes pour vous, même si vous en avez jusque par-dessus la tête, ne pourra qu'être bénéfique pour votre productivité. Et avant de vous abandonner dans les bras de Morphée, chassez le stress ou tout ce qui pourrait entraver votre sommeil, faites le point sur ce que vous avez vécu de bon dans la journée et de ce que vous avez fait de bien.

9- Se relaxer

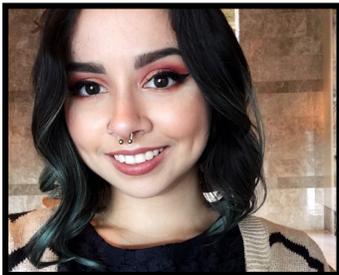
Prendre du temps pour soi, c'est aussi se recentrer sur l'essentiel : vous. Isolez-vous de temps en temps pour prendre de grandes respirations, les yeux fermés. Si vous êtes adepte de la méditation ou du yoga, optez pour une séance éclair de cinq minutes.

10- Poser des gestes concrets (et faciles!)

Si vous avez besoin d'une dose d'énergie instantanée, versez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir, et respirez! Vous retrouverez immédiatement un regain d'attention et votre sensation de fatigue sera rapidement atténuée

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/10-facons-d-eviter-la-fatigue-1.1395939>

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 couleurs de l'automne

L'automne est très populaire pour ses légumes de saison et son ambiance féérique. La température chute et les feuilles changent de couleurs, donnant un magnifique paysage. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ce phénomène arrive ?

La croyance populaire dit que le refroidissement de la température serait à la cause, cependant, il faut aller chercher un peu plus loin pour trouver la réponse. Les arbres nécessitent de la lumière pour faire ce qu'on appelle la photosynthèse, c'est-à-dire, le processus par lequel ils purifient l'air et se gorgent de chlorophylle. La chlorophylle est responsable de la coloration verte des feuilles et aide à l'absorption des rayons du soleil. À la fin de l'été et au début de l'automne, dû à la réduction de la luminosité qui commence, les feuilles manquent alors de lumière ne pouvant pas faire le plein de chlorophylle, ce pourquoi elles changent de couleurs.

Jessica De Guille,
Intervenante au programme d'activités



Recettes savoureuses |

TARTE AUX POMMES SIMPLE À FAIRE

PORTIONS : 6 portions

PRÉPARATION : 20 minutes / CUISSON 60 minutes

INGRÉDIENTS :

- 5 tasses de pommes Cortland coupées et pelées
- 1/3 tasse de cassonade dorée
- 1 cuillère à table de farine tout usage
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de muscade
- 1 cuillère à thé de margarine
- 1 boîte de pâte à tarte Pillsbury (elle contient 2 abaisses déjà faite)



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger ensemble la farine, cannelle, muscade et la cassonade et mettre de côté. Peler et couper les pommes. Mélanger ensemble le mélange sec aux pommes.

ÉTAPE 2

Défaire la première abaisse dans un moule à tarte puis y déposer la garniture. Faire de petites boules avec la margarine puis les déposer sur la garniture. Défaire l'autre abaisse puis refermer la tarte avec.

ÉTAPE 3

Cuire au four préchauffer à 425 °F pendant 15 min puis réduire le feu à 350 °F et poursuivre la cuisson de 35 à 45 min.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

Pour obtenir une couleur dorée, mélanger un œuf avec 1 c. à soupe de lait puis badigeonner avec un pinceau la pâte avant de la mettre au four.

Référence site internet : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/tarte-aux-pommes-simple-a-faire-158459>

TARTE À LA CITROUILLE D'OCTOBRE

PORTIONS : 6 portions

PRÉPARATION : 10 minutes / CUISSON 45 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de purée de citrouilles écrasée à la fourchette
- 1/4 tasse de cassonade
- 3 œufs battus
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 3/4 tasses de lait
- 4 cuillères à table de mélasse
- 1 cuillère à thé de beurre fondu
- 1/4 cuillère à thé de gingembre
- 1/4 cuillère à thé de muscade
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1 grande abaisse non cuite

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

ÉTAPE 2

Mélanger tous les ingrédients et verser dans une croûte de tarte non cuite.

ÉTAPE 3

Cuire au four 45 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit ferme.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

Pour cuire facilement la citrouille, la couper en deux, la vider et mettre une pellicule plastique sur la surface coupée. Cuire au micro-ondes à puissance maximale entre 15-20 minutes et enlever la chair cuite à la cuillère.

Référence site internet : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/tarte-a-la-citrouille-d-octobre-151635>





La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

5 activités pour apprécier l'automne



Les journées sont plus courtes, le mercure descend tranquillement et vous pensez sortir votre veste doublée. Ça y est! L'automne est à notre porte. Certaines personnes pourraient être tentées de cesser leurs activités extérieures en se réfugiant au chaud. Oubliez cette idée! L'automne est la plus belle saison de l'année pour faire de l'activité physique et bouger. Son petit vent de fraîcheur vous donne la température idéale pour bouger. En manque d'inspiration? Voici cinq activités qui vous plairont cet automne.

1. Randonnées pédestres

Avec les feuilles qui rougissent, les forêts québécoises offrent leur plus beau panorama lorsqu'arrive l'automne. Profitez-en pour marcher dans les sentiers pédestres du Québec. Il vous en coûtera peu ou tout simplement rien pour faire le plein d'oxygène. Pour plus d'informations, visitez le site de Parcs Québec.

Lisez aussi: Les plus belles pistes de randonnées du Québec

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/remise-en-forme/sports-et-entrainement/randonnee-pedestre-quebec-1.1213238>

2. Allez aux pommes!

Certains vergers sont si denses, qu'il est possible de marcher pendant des heures tout en s'adonnant à une activité typiquement automnale : la cueillette des pommes. En plus de brûler des calories, vous pourrez vous délecter d'une délicieuse collation : une pomme fraîchement cueillie. Pour planifier votre prochaine sortie dans un verger, visitez le site La pomme du Québec.

Lisez aussi: 10 bonnes raisons de manger des pommes

<https://www.canalvie.com/recettes/10-bonnes-raisons-de-manger-des-pommes-1.1596860>

3. Préparez votre maison pour l'hiver

Râtelier les feuilles, ramasser les articles d'été et fermer la piscine sont toutes des activités qui vous permettent d'être à l'extérieur tout en brûlant un maximum de calories. Lorsque vient le temps de prendre une pause, optez pour un bouillon de poulet clair. Cela vous permettra de vous réchauffer tout en relaxant.

Lisez aussi: Préparer sa maison pour l'hiver

<https://www.canalvie.com/maison/renovation/techniques-de-pro/preparer-sa-maison-pour-l-hiver-en-5-zones-1.1197524>

4. Roulez!

Entre 12 h et 15 h, lorsque la température est adéquate, il est toujours temps de faire une balade à vélo. Avant de le remiser, taquez les pistes cyclables une dernière fois. Oxygène, bien-être et jolis paysages seront au rendez-vous.

Lisez aussi: Les plus belles pistes cyclables du Québec

<https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-famille/pistes-cyclables-quebec-1.1234229>

5. Faites un retour à la terre

L'automne est la saison des récoltes! Profitez-en pour faire le plein de fruits et légumes frais auprès des cultivateurs de votre région. Vous pourrez vous bourrer de vitamines tout en en apprenant davantage sur certains produits du terroir. Si vous êtes plus aventurier, prenez un cours en mycologie et partez à la chasse aux champignons.

Lisez aussi: Les joies de l'autocueillette

<https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-famille/les-joies-de-l-autocueillette-1.1267144>

Finalement, gardez toujours en tête que, peu importe la saison, il est important de bouger. Le dicton « Un esprit sain dans un corps sain » doit pouvoir s'appliquer, peu importe la saison.

Bon automne!

Référence site internet :

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/remise-en-forme/sports-et-entrainement/5-activites-pour-apprecier-l-automne-1.981458>

La méditation pleine conscience, pourquoi et comment la pratiquer



La **méditation pleine conscience** est sur toutes les lèvres. En anglais, on nomme « mindfulness » cet état d'esprit qui nous amène à se fixer dans le moment présent au lieu de toujours s'éparpiller. Tout un contrat qu'on décortique en simples points pour vous.

Méditation pleine conscience = retour vers l'intérieur

Habitué à vivre à 100 km/h (ou plus encore!), à être en constante connexion avec notre entourage, à s'extérioriser au maximum et à interagir avec les autres, on est pourtant des étrangers... pour soi-même! La pleine conscience est peut-être la solution pour se reconnecter intérieurement et laisser à l'«extérieur» de moins en moins d'emprise sur notre existence.

Faire l'exercice de la méditation pleine conscience est, en fait, s'exercer à porter son attention sur le moment présent de façon volontaire, consciente et sans jugement. On ne vit plus sa vie sur le pilote automatique en reproduisant les mêmes gestes sans même réfléchir : on travaille à se reconnecter sur notre baromètre personnel. De plus, pratiquer la pleine conscience a un effet positif pour le cerveau (vive les pauses!), notre bien-être général, le moral, la réduction du stress et même l'ensemble du corps (bye bye les tensions!).

La méditation pleine conscience, c'est...

- Ramener son attention sur le moment présent, le plus souvent possible;
- Examiner les pensées et les émotions qui traversent notre esprit et qui montent en nous;
- Suivre leur évolution en adoptant une position « neutre » sans tenter de les contrôler, les juger ou les analyser.

Des pauses pour se lier à soi

Pratiquer la méditation pleine conscience au quotidien n'est pas un exercice facile, mais en s'arrêtant de temps en temps (et de plus en plus longtemps!) on devient plus apte à «[habiter](#)» le moment présent au lieu de le «remplir». Trop souvent, on prend des pauses pour simplement «faire» autre chose et on n'est pas plus attentif à ce qui se passe en nous.

Dans son livre *Méditer jour après jour*, le psychiatre Christophe André invite les gens à ne plus être des «machines à faire» toujours en train de produire et de courir, mais de s'accorder du temps pour simplement observer. Au lieu d'enchaîner les tâches et les occupations, on s'efforce de faire une seule chose à la fois. Par exemple, on fait l'exercice en prenant une marche. Spontanément, on est tenté d'écouter de la musique en même temps, de penser à la prise de bec qu'on a eu avec notre conjoint, de prendre des notes sur notre téléphone, de réfléchir à la réunion avec notre patron, etc. La prochaine fois, on essaie de simplement... marcher!

Exercices simples pour pratiquer la méditation pleine conscience

- S'arrêter pour juste prendre conscience de ce qu'on fait... même si c'est prendre sa douche ou laver la vaisselle;
- En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous nos sens;
- Observer notre respiration et s'y concentrer au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de râler quand on attend en file;
- Constater comment on se sent au lieu de réagir (ou même surréagir) devant une contrariété;
- Accepter les diverses émotions qui nous envahissent, être capable de les nommer, mais ne pas s'accrocher à elles;
- Noter les sensations qu'on ressent en faisant le tour de nos cinq sens dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).



Référence site internet : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/meditation-pleine-conscience-1.1687849>

10 aliments pour combattre la grippe et le rhume

Saviez-vous que certains **aliments** permettraient de combattre la **grippe** et le **rhume** ? En effet, votre **alimentation** peut vous aider à vaincre les **infections** et les **virus** et vous garder en **santé**.



Les symptômes de la grippe ont la particularité d'apparaître subitement. Il y a quelques heures, vous vous sentiez en pleine forme, et voilà que soudainement, vous êtes étourdis, vous ressentez des courbatures et des douleurs musculaires, et les frissons, la fièvre et les éternuements s'en mêlent. Il n'y a aucun doute, vous avez la grippe, et la seule chose à laquelle vous rêvez, c'est de vous enfouir sous les couvertures. Malheureusement, à moins de complications, il n'y a pas de médicaments miraculeux pour vous soulager.

En adoptant une saine nutrition vous renforcerez votre système immunitaire en consommant des [aliments spécifiques pour combattre la grippe et le rhume](#).

En voici quelques-uns.

1. Bouillon de poulet

Non, ce n'est pas une légende! Différentes études ont démontré que la soupe ou le bouillon de poulet apportait un effet apaisant, et avait des propriétés légèrement anti-inflammatoires. Le fameux bouillon augmente la capacité des cils olfactifs de la région nasale visant à combattre la grippe et le rhume.

2. Ail

L'ail est un aliment miraculeux qui combat la grippe et le rhume, et qui donne de la force au système immunitaire en favorisant la production de globules blancs. Il est également antibactérien et antiviral. Il peut être combiné avec d'autres aliments, comme l'oignon et le piment, ou l'on peut l'avaler tel quel avec de l'eau, tout comme un médicament. Si vous n'aimez pas son goût, choisissez alors de le consommer en comprimés offerts en pharmacie.

3. Gingembre

Utilisée en médecine traditionnelle orientale, la racine de gingembre est conseillée pour ses vertus antitussives naturelles. Une tisane à base de ce rhizome contribue à débloquer les bronches et à contrer l'inconfort respiratoire. Le gingembre est un aliment efficace, non seulement pour combattre la fièvre due à la grippe, mais aussi les nausées.

4. Eau, thés, tisanes et jus

Lorsque nous voulons combattre la grippe et le rhume, il est essentiel de s'hydrater adéquatement, car les voies nasales et la gorge s'assèchent rapidement. Optez pour des boissons sans caféine, des jus d'agrumes riches en vitamine C, des jus de légumes faibles en sodium et une grande quantité d'eau froide ou chaude. L'hydratation des muqueuses aide grandement à combattre la fièvre qu'occasionne l'état grippal. Un gargarisme composé d'eau tiède, de sel et de jus de citron est également efficace.

5. Protéines

Pour combattre la grippe et le rhume, des aliments contenant de bonnes protéines sont conseillés. Parmi celles-ci, la dinde est recommandée. Sa viande est maigre et constitue une base de nutrition solide. Elle est plus facile à digérer lorsque le corps est fragile. Il s'agit d'un aliment contre la grippe et le rhume gorgé de minéraux et de vitamines, ce qui en fait une viande à privilégier.

6. Fruits et légumes frais

Les fruits et légumes à choisir pour combattre la grippe et le rhume sont ceux qui ont une haute teneur en antioxydants, en vitamines et en minéraux. Parmi ceux-ci, le chou frisé (kale), le brocoli, la patate douce, la banane, le kiwi et les agrumes s'avèrent d'excellents choix d'aliments pour combattre la grippe et le rhume.

7. Poissons

La consommation de poisson comble nos besoins en protéines, et maintient notre énergie. Cependant, dans le cas d'une grippe, certains poissons sont meilleurs que d'autres. Le saumon, le thon et les fruits de mer sont riches en acides gras, notamment en oméga-3. Ceux-ci améliorent notre défense immunitaire et préviennent les infections en fabriquant des anticorps. Si vous n'aimez pas le poisson, optez alors pour les capsules d'oméga-3 offertes en pharmacie pour soulager votre grippe et votre rhume.

8. Glaces et sorbets

Lorsque la gorge est endolorie et sèche à cause d'une grippe ou d'un rhume, la crème glacée, les sorbets aux fruits et les *popsicles* soulagent l'irritation. Ces aliments froids contribuent également à augmenter l'hydratation et à réduire la congestion. Privilégiez les options qui ne contiennent pas trop de sucre comme aliments pour combattre votre grippe et votre rhume.

9. Le miel

Le miel possède de nombreuses vertus pour faire face aux rigueurs de l'hiver. Outre ses propriétés antioxydantes, il soulage la gorge irritée. On peut l'utiliser tel quel ou pour sucrer thés et tisanes. De plus, cet aliment est considéré comme un aseptisant des voies respiratoires, et il aide à tonifier la circulation sanguine.

10. Substituts de repas vitaminés

Un état grippal trop intense peut engendrer une perte d'appétit. Vous avez des nausées et de la difficulté à avaler? Pensez alors à vous procurer des substituts de repas liquides, et assurez-vous que ces boissons soient riches en vitamines et faibles en sucre. Les substituts liquides vous aideront à maintenir le coup, et à retrouver la forme physique.

Les mandalas

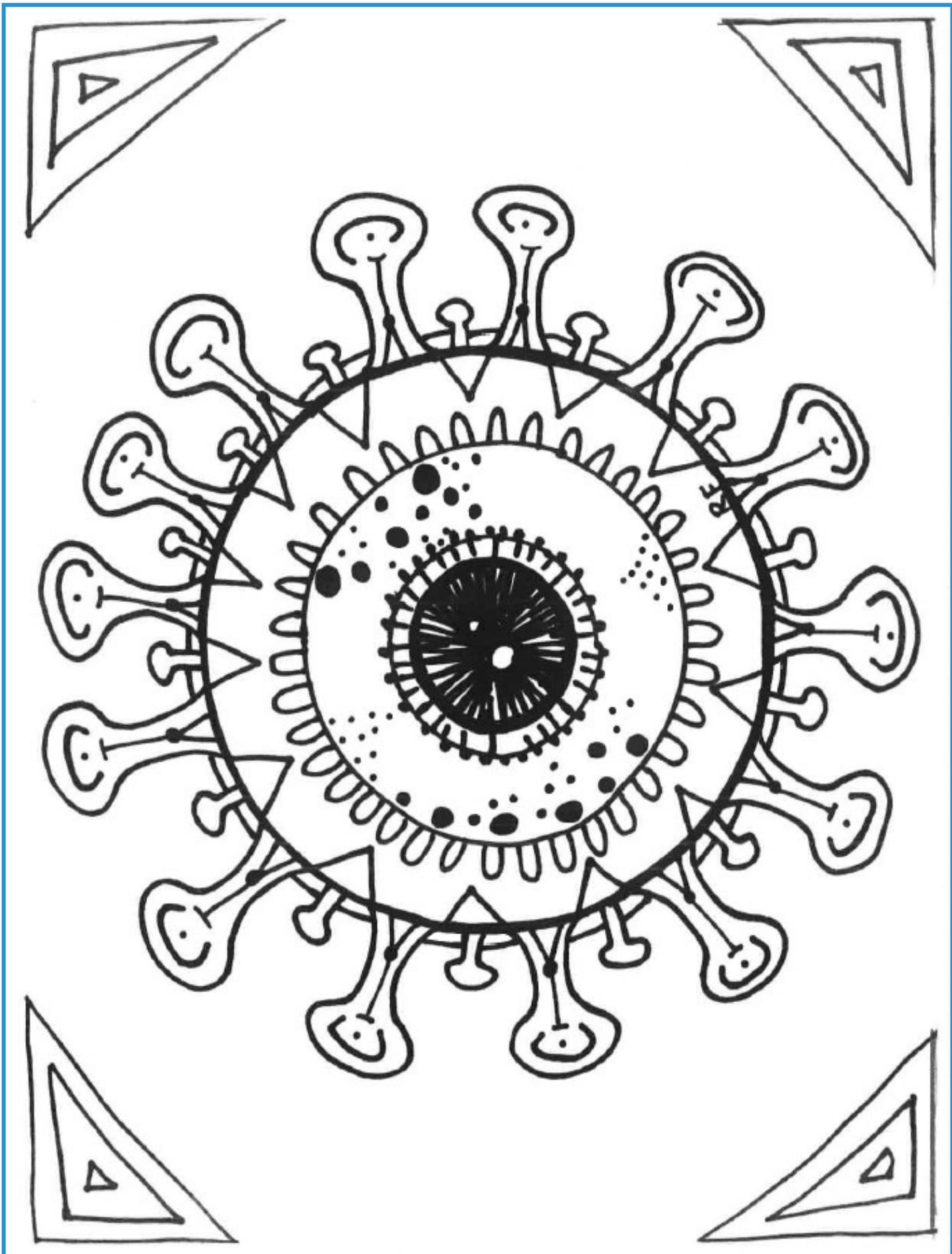
Mandala (मण्डल) est un terme sanskrit, en tibétain : དཀྱིལ་འཕེལ་, Wylie : *dkyil*

'*chor*, THL : *kilkor*, signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté¹. Les mandalas sont en premier lieu des aires rituelles utilisées pour évoquer des divinités hindoues. Le bouddhisme héritier de ces pratiques utilise également les mandalas pour ses rites et ses pratiques de méditation².

Les mandalas sont en premier lieu des aires rituelles utilisées pour évoquer des divinités hindoues. Le bouddhisme héritier de ces pratiques utilise également les mandalas pour ses rites et ses pratiques de méditation².

En psychanalyse

Des représentations structurées selon une double symétrie (carré, cercle) peuvent apparaître dans les rêves, fantasmes, dessins etc. Il s'agit de mandalas spontanés qui, selon Carl Gustav Jung, représentent le Soi, archétype de l'entièreté psychique. Pour le psychanalyste, le mandala a pour fonction d'attirer intuitivement l'attention sur certains éléments spirituels, par la contemplation de l'ensemble et la concentration autour du centre. Jung pense que l'inconscient tourmenté peut tout de même générer spontanément des mandalas. Ces derniers symbolisent la descente et le mouvement de la psyché vers le noyau spirituel de l'être, vers le Soi, aboutissant à la réconciliation intérieure et à une nouvelle intégrité de l'être.





Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Du sable entre les doigts, les nuages s'écoulent.

Vous avez déjà remarqué toute la puissance
que peuvent avoir quelques mots : c'est là que réside la magie du langage.

Vous pouvez dire un seul mot, mais un mot qui constituera à lui seul,
une telle force, une intention, qui fera sourire ou pleurer,
rire ou grincer des dents celui ou celle qui vous écoute.

Le langage est un moyen
de transmettre nos intentions et nos sentiments.

C'est une arme extrêmement puissante
à la portée de tous et en libre circulation.
C'est une arme qui peut apporter bonheur et réconfort
mais aussi souffrance et désolation.

Aujourd'hui, j'utilise mes mots avec prudence et discernement.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 10 lettres (Halloween)

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

CUCURBITACEES
SORCELLERIE
DIABOLIQUE
SQUELETTES
ARAIGNEES
EFFRAYANT
LANTERNES
MALEFICES
SORCIERES
CHAUDRON
FANTOMES
ESPRITS
POTION
BALAIS
CROCHU
HIBOUX

ORANGE
POTIRON
ZOMBIS
CRANE
CHAT
NOIR
SANG
SORT



SUDOKU

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

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

Solution p.31

Photos | Diverses activités

1



2



1,2 : Habillage d'arbres "tricots" au Ruisseau de la Brasserie;

Photos | Diverses activités (suite)

3



4

3 : Pique-nique au Parc des Cèdres; 4 : Journée à la plage du Lac Leamy;

Vous aimeriez faire partie d'un comité à l'ANO ?

Comité Activités



Améliorer l'offre d'activités aux membres vous intéresse ?

- Impliquez-vous dans la vie associative de l'ANO;
- Exprimez vos idées et vos opinions sur les activités;
- Partagez vos passions et vos expériences.

Comité Noël



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

- Planification de l'activité;
- Exprimez vos idées;



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

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

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

Solution mot caché | CITROUILLE

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