

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2021



Dans ce numéro...

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	3
Mot de la vice-présidente aux membres	4
Mot des intervenantes	5-8-9-10-11-12-13-16-17
Annie Boudreault / Sourire des deux bords à la fois	6-7
Recettes	14-15
Le Coin des Confidences / Anne Couture	18
La chronique de Daniel	19-20
Chronique AVC / Comprendre le lien entre alimentation et AVC	21-22
Pensées positives de Rachel	23
Divertissement / Jeux	24
Photos / Diverses activités	25
Comités des membres Postes de bénévolat	26
Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs	27
Merci à nos commanditaires	28



Mot de la présidente | Sylvie Bureau

Bonjour à toutes à et à tous,

Pour le temps des fêtes, cette année, nous sommes dans des situations exceptionnelles dues à la pandémie. Cela exige des moyens qui nous invitent à être créatifs dans tout ce que l'on fait tous les jours. Heureusement l'aspect humain où l'on retrouve la générosité, la solidarité, l'entraide s'amplifient lors de ces épreuves.

Je me réjouis de pouvoir souhaiter la bienvenue à M. Daniel St-Jean, nouveau Directeur général par intérim. Nous l'avons choisi pour plusieurs raisons, pour son expérience et ses implications dans les organismes communautaires de la région, pour son écoute et pour son côté humain. Pour ses autres qualités, je vous laisse les découvrir en venant le saluer à l'ANO.

Permettez-moi, de vous remercier chers membres de votre présence et votre intérêt pour l'ANO, lors de l'AGA du mois d'octobre. J'aimerais aussi vous remercier pour votre confiance pour ma réélection pour un second mandat à titre de présidente du conseil d'administration de l'ANO. J'en profite pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres du conseil d'administration.

Coup de chapeau aux employés pour leur travail d'équipe. Ils se sont mobilisés pour aider à la rédaction des documents pour l'AGA et au déroulement de la soirée.

Noël approche, avec ses fêtes et ses cadeaux ! Je vous souhaite le meilleur, pour un Noël plein de jolies surprises et de petits plaisirs.

Que la magie du temps des Fêtes comble vos désirs les plus chers.

Sylvie Bureau,
Présidente

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





Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804 poste 222

Bonjour à toi,

Une nouvelle face. J'espère qu'elle te plaît parce qu'elle risque d'être là pour un an. Votre Conseil d'administration m'a donné le goût de venir travailler avec vous durant le congé de maternité de votre directrice. Ça tombait bien car j'étais confiné chez-moi depuis trop longtemps et j'avais envie de voir du monde. Et j'en vois, depuis, chaque jour ; des usagers, des employés, des visiteurs, des voisins, des partenaires. Tous du bon monde.

J'ai trente ans d'expérience dans la direction d'organismes communautaires et j'aime encore assez ça pour me joindre à l'ANO unique et magique que vous êtes. Pour 2021, je vous souhaite, à vous tous de l'ANO, une bonne santé et de l'amour avec, en plus, un beau vaccin qui nous permettra bientôt de recommencer à nous voir en grands groupes, à nous parler sans masque, à nous faire l'accolade ou encore à nous taper dans les mains et dans le dos.

Alors, si tu viens à l'ANO, passe me dire bonjour , ça me fera toujours plaisir.



Daniel St-Jean,
Directeur général par intérim



Marie-Lise Leonard |

Membre de l'ANO

Salut la gang ! L'hiver est arrivé ! C'est le temps de sortir nos tuques, nos mitaines... et n'oubliez pas les masques ! Ne lâchez pas, le vaccin s'en vient ! J'aimerais prendre ce moment pour vous aviser de mon départ du CA. Après une importante réflexion, j'ai décidé de laisser ma place comme vice-présidente aux membres. J'ai adoré faire partie de la grande table, j'ai beaucoup appris, j'ai apprécié votre confiance en moi, mais c'est le moment de redevenir simple membre. Je souhaite bonne chance à la personne qui me remplacera :)

Marie-Lise Leonard

Hi guys! Winter is coming! It's time to take out our hats, gloves ... and let's not forget our masks! Don't give up, the vaccine is on its way! I would like to take this opportunity to announce that I'm leaving the Board of directors. After much consideration, I have decided to resign as vice-president to members. I enjoyed having a seat at the big table, I learned a lot, I appreciate the trust you have granted me, but it's time to be simply a member once again. I wish all the luck to the person who will replace me :)

Marie-Lise Leonard



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.

Chers membres,

Un an s'est écoulé depuis mes débuts à l'ANO. Depuis un an, je suis votre intervenante au programme de sensibilisation. Au cours de cette année, j'ai appris, grandi et évolué. Je suis passée d'une jeune diplômée insécure à une jeune professionnelle avec de l'expérience. Mes extraordinaires collègues de travail ont énormément contribué à mon développement professionnel par leur soutien et leur générosité tout au long de cette année, mais c'est aussi en grande partie grâce à vous, chers membres. C'est pourquoi je tiens à vous remercier personnellement une dernière fois avant de tirer ma révérence. C'est avec beaucoup de regrets que je vous annonce que mon programme de sensibilisation n'a pas été renouvelé pour la prochaine année. Sachez que j'apporte avec moi tous les beaux moments que j'ai partagés avec vous. Ça me manquera de vous accueillir, de vous voir cheminer et de faire des blagues avec vous. Qui sait ? Peut-être allons-nous nous recroiser ? Après tout, le monde est petit !

Je vous souhaite de trouver votre voie et d'y être heureux. N'oubliez jamais que je crois en vous et en vos capacités. C'est avec le cœur gros que je vous quitte, mais je n'ai aucune inquiétude puisque je sais que vous êtes entre de bonnes mains avec mes collègues de travail. Pour ma part, je suis fière de ce que j'ai accompli pour l'ANO. Maintenant, je suis prête à relever de nouveaux défis professionnels.

Delphine Désormeaux





9 octobre 2020 Journal Le Droit

Sourire des deux bords à la fois

CHRONIQUE / Le 2 septembre 2007, Annie Boudreault a fermé ses paupières lourdes de sommeil. Quand elle s'est réveillée, 38 jours plus tard, sa vie avait changé à tout jamais.

Encore aujourd'hui, la Gatinoise n'a aucun souvenir de ses 38 jours passés dans le coma après l'accident de voiture qui a failli lui coûter la vie sur la route 148, à hauteur de Masson-Angers.

Elle avait 27 ans, deux jeunes enfants, une nouvelle maison. Elle menait quatre boulots de front. Il fallait bien payer les factures...

Une vie de fou, avec des nuits trop courtes. « Je courais comme une poule pas de tête », se rappelle-t-elle.

Jusqu'à cette nuit-là, cette fameuse nuit où elle s'est assoupie au volant...

« Il était environ 4 heures du matin, je revenais de mon emploi de barmaid au Lac-Simon. Je suis allée déposer ma chum chez elle, à Gatineau. En revenant par la 148, il y avait beaucoup de brouillard. La route était en réfection – je me souviens des cônes orange au milieu de la voie. J'ai dû m'assoupir... »

Comme je le disais, elle s'est réveillée 38 jours plus tard aux soins intensifs. Fractures multiples, poumon perforé, traumatisme crânien sévère... Et aucun souvenir de ce qui s'était passé.

Le reste de l'histoire, Annie Boudreault l'a appris des policiers. D'après les traces de pneus, les enquêteurs ont déduit que sa voiture est passée d'un bord à l'autre de la route. Elle a fait quelques tonneaux avant de frôler un poteau de téléphone et de s'écraser sur un mur de pierre devant une salle de gym.

« J'ai pris la ride de ma vie et je ne m'en souviens même pas ! Une chance que j'avais bouclé ma ceinture de sécurité. Sans cela je ne serais pas ici pour témoigner », raconte Annie Boudreault.

Et si elle raconte son histoire, c'est pour donner de l'espoir à ceux qui ont vécu un truc semblable à elle.

Car oui, il y a une vie après un traumatisme crânien, assure-t-elle.

Treize ans plus tard, Annie Boudreault a toujours des séquelles de son accident. Difficultés de concentration, perte de mémoire, difficultés d'élocution... elle a été déclarée inapte au travail. Un deuil immense pour elle.

Après son accident, elle s'est imposée deux ans et demi de rééducation. Quinze heures par semaine en ergothérapie, physiothérapie, psychoéducation... Il lui a fallu tout réapprendre. À tenir une fourchette, à la porter à sa bouche, à mastiquer, à avaler...

Le traumatisme a eu l'effet d'un bombardement en règle sur son cerveau. Il lui a fallu rebâtir un à un les chemins entre ses neurones...

Et ce n'est jamais revenu comme avant. Ça ne le redeviendra jamais. Aujourd'hui, si elle court, elle a l'air saoule. Elle est incapable de verser une larme, même en pelant des oignons. Comme elle a perdu 30 % de sa sensibilité du côté gauche, son sourire a une fâcheuse tendance à se figer à moitié. « Je dois vraiment me concentrer pour sourire des deux bords », rigole-t-elle.

Le plus dur ?

La solitude après les deux ans et demi de thérapie. Du jour au lendemain, elle s'est retrouvée seule avec ses deux enfants. Son cercle social avait pratiquement disparu. « Heureusement, j'ai eu de l'aide de la famille, des deux papas qui ont été présents pour les enfants... »

« Le plus dur, c'est le jugement des autres, rectifie Annie Boudreault. Les gens ne voient pas nos blessures invisibles. Physiquement, rien ne paraît. Alors on fait face au jugement. Les gens se demandent pourquoi on ne travaille pas. Pourquoi on est payé "à ne rien faire". »

Pause au bout du fil.

« C'est le fait d'avoir deux enfants, de devoir assumer pour eux, qui m'a motivée à me réadapter, reprend-elle. Un matin, j'ai mis le pied hors du lit, j'avais de la misère... Je me suis secouée. Je me suis dit : allez, tu vas t'en sortir ! Ç'aurait été facile de sombrer. Et j'ai sombré parfois... »

« Mais c'est possible de s'en sortir. Même si on a parfois l'impression du contraire. J'ai vécu de beaux, de bons moments après l'accident. J'ai fait des voyages. La vie ne s'arrête pas là. Il y a toujours de belles surprises. »

Comme quoi on peut réapprendre à sourire à la vie – des deux bords à la fois.

Référence site internet : https://www.ledroit.com/chroniques/patrick-duquette/sourire-des-deux-bords-a-la-fois-f3597ed0c1c52ac7843d311d547c6a5b?fbclid=IwAR0iu8rHQ-e1777b0_Ddz45ZDrd_3JM66e6y95gbN0-QFor2BjM14AxHuMY



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.

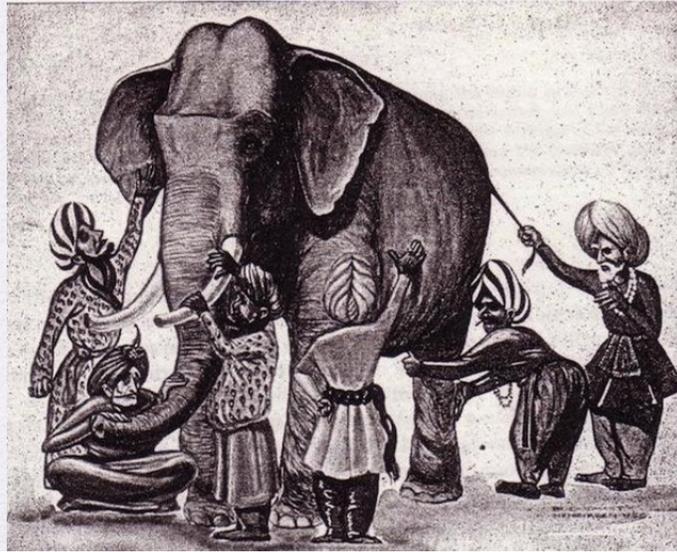
Bonjour à tous!

L'année 2020 n'aura pas été de tout repos et il est temps que 2021 arrive à nos portes. Il est primordial de prendre soin de vous.

- Ayez confiance en vos capacités.
- Demeurez attentifs à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre.
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress. Par exemple, bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.).
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et misez sur vos forces personnelles.
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité. Tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres.
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et tranquillement.

Lorsque vous vivez des moments difficiles, utilisez les ressources d'organismes offrant de l'écoute ou du soutien téléphonique ou en ligne. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies. Source: <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

Les aveugles et l'éléphant



Une fois, six aveugles vivaient dans un village. Un jour, ses habitants leur dirent : “Hé ! Il y a un éléphant dans le village, aujourd’hui”. Ils n’avaient aucune idée de ce qu’était un éléphant. Ils décidèrent que, même s’ils n’étaient pas capables de le voir, ils allaient essayer de le sentir. Tous allèrent donc là où l’éléphant se trouvait et chacun le toucha.

“Hé ! L’éléphant est un pilier” dit le premier, en touchant sa jambe.

“Oh, non ! C’est comme une corde” dit le second, en touchant sa queue. “Oh, non ! C’est comme la branche épaisse d’un arbre” dit le troisième, en touchant sa trompe. “C’est comme un grand éventail” dit le quatrième, en touchant son oreille. “C’est comme un mur énorme” dit le cinquième, en touchant son ventre. “C’est comme une grosse pipe” dit le sixième, en touchant sa défense. Ils commençaient à discuter et à débattre, chacun d’eux insistait sur ce qu’il croyait exact. Ils semblaient ne pas s’entendre, lorsqu’un sage, qui passait par-là, les vit. Il s’arrêta et leur demanda :

“De quoi s’agit-il ?”

“Nous ne pouvons pas nous mettre d’accord pour dire à quoi ressemble l’éléphant”, dirent-ils.

Chacun d’eux dit ce qu’il pensait à ce sujet. Le sage leur expliqua, calmement :

“Vous avez tous dit vrai. La raison pour laquelle ce que chacun de vous affirme est différent, c’est parce que chacun a touché une partie différente de l’animal. Oui, l’éléphant a réellement les traits que vous avez tous décrits “

“Oh !” dit chacun.

Il n’y eut plus de discussion entre eux et ils furent tous heureux d’avoir dit la réalité.

La morale de cette histoire, c’est qu’il peut y avoir une part de vérité dans ce que quelqu’un dit. Parfois, nous pouvons voir cette vérité, et parfois non, parce qu’il peut, aussi, y avoir différentes perspectives sur lesquelles nous ne pouvons pas être d’accord. Plutôt que de discuter comme ces aveugles, nous devons dire “Peut-être que vous avez vos raisons ?”. De cette façon, nous ne nous perdrons pas en argumentations.



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.

Chers membres,

En cette nouvelle année qui débute, je désire tout d'abord vous souhaiter une bonne et heureuse nouvelle année, à vous et à vos proches. Je vous souhaite de tout cœur, que ce nouveau départ puisse être utilisé comme tremplin dans votre vie ; du temps de qualité avec vos êtres chers, la santé, des rires et le goût de se dépasser. J'ai déjà très hâte de vous revoir !

Avec les défis de la dernière année, il est important de faire un retour sur notre façon de fonctionner dans notre quotidien. Il est important de se tenir informés des événements de notre région, province et pays. C'est pourquoi, nous avons mis en place des ateliers « Protégez-vous! ». Ces derniers abordent différents sujets concernant la sécurité, les achats ainsi que les divers programmes sociaux faits pour vous. Ces ateliers vous permettront d'acquérir davantage de connaissances et d'outils pour être mieux préparés lors de diverses circonstances de la vie. Le simple fait d'être préparé peut réduire de façon considérable votre niveau de stress et ainsi vivre mieux cet événement. Par exemple, il est important de prévoir un « kit » d'urgence de 72 heures, en cas de panne d'électricité. Tout ceci en prenant en compte nos limitations et de notre budget. Je vous invite donc à vous inscrire à ces ateliers informatifs et venir échanger avec vos pairs sur les mesures d'urgence que vous avez déjà mises en place.

Au plaisir de vous revoir !

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 ».

Les bénéfices santé de la randonnée en raquettes

Pour ceux qui ont envie de profiter de la neige sans pour autant faire du ski, pour les amoureux de randonnée dans la nature enneigée loin de la foule des pistes, les raquettes à neige sont toutes indiquées. Avec les modèles les plus récents, repensés et redessinés, chacun peut pratiquer cette activité physique et en tirer de nombreux bénéfices.

Depuis quelques années, les raquettes à neige ont fait peau neuve : dimensions plus compactes, armature plastique ou aluminium, griffe à l'avant voire sur les côtés pour plus de prise, cale sous le talon pour monter sans glisser, fixations dignes de chaussures de ski... les nouvelles raquettes ont fortement changé la pratique.

La randonnée en raquettes est une activité d'endurance qui bénéficie à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, et qui fait travailler le dos, les abdominaux et les muscles des jambes. Parce qu'elle peut brûler environ 500 kcal (calories) par heure (voire plus par grand froid), elle constitue une activité de choix pour ceux qui veulent contrôler leur poids. La randonnée en raquettes permet également d'améliorer son équilibre et, comme beaucoup d'activités sportives d'endurance qui nous amènent à parcourir la nature, elle lutte contre le stress et l'anxiété.

De plus, la neige amortissant les chocs d'impact, elle permet aux personnes dont les articulations des hanches ou des genoux sont fragiles de pouvoir randonner en douceur (à condition de ne pas sortir sur un terrain verglacé) !

Si la randonnée en raquettes est une activité à la portée du plus grand nombre, mieux vaut ne pas oublier qu'elle se pratique dans un environnement de montagne enneigée où certaines consignes de sécurité sont essentielles.

Bonne randonnée!

Christina Bergeron,
Intervenante au programme Jeunesse et Bénévolat



Intervenante aux activités |

Josée Tremblay

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,

J'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes malgré le contexte actuel. Nouvelle année rime souvent avec les fameuses résolutions. Voici quelques façons de les prendre en considération :

Définir sa priorité

Quelle sphère de votre vie voulez-vous changer le plus? Il est important de le savoir parce que vous ne pourrez vous attaquer à plusieurs cibles en même temps. Dressez une liste et foncez! Si votre but est de retrouver la forme, trouvez la meilleure façon pour vous de vous entraîner : une plate-forme en ligne, une chaîne d'entraînement, un abonnement dans un gym, etc (Bien sûr, tout en respectant les restrictions liées à la COVID-19.) Vous pouvez également investir dans des vêtements qui vous permettront d'aimer l'extérieur. Si vous voulez éliminer quelques kilos, allez-y pour la santé lors de votre prochaine visite à l'épicerie. Gardez toujours en tête que ce que vous n'achetez pas, vous ne le mangez pas!

Être proactif

Le slogan d'une compagnie de vêtements de plein air que j'admire beaucoup était "Évolution dans l'action". Si vous restez assis sur votre sofa, rien ne se passera! Vous devez être proactifs et agir en fonction de vos objectifs. Essayez de vous surpasser. Un jour, j'ai lu dans un livre de psychologie sportive que dans 95 % des cas, c'est votre mental qui vous force à abandonner et non votre corps. Vous avez une machine incroyable entre les mains (vous-même). Profitez-en!

Penser à long terme

Vous devez arrêter de penser que tout se réglera en quelques mois. Projetez-vous dans cinq ans! Vaut mieux y aller pouce par pouce que d'avancer trop vite et finalement d'abandonner. Finalement, même si vous avez fait des excès pendant le temps des Fêtes, gardez toujours à l'esprit que ce qui est le plus important, ce n'est pas ce qui se passe entre Noël et le jour de l'An, mais bel et bien ce qui se passe entre le jour de l'An et Noël.

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/remise-en-forme/sports-et-entrainement/une-priorite-fois-sante-1.981306>

Josée Tremblay, Intervenante au programme d'activités



Venez participer à l'activité de tricot afin que Jos Montferrand ait chaud cet hiver.

Un beau foulard confectionné par les membres.

Contactez Rocksane au 226 ou Josée T. au 224



Recettes savoureuses |

JAMBON À L'ÉRABLE ET À LA BIÈRE À LA MIJOTEUSE

PORTIONS : 6 portions

PRÉPARATION : 20 minutes / CUISSON 60 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 jambon fumé dans l'épaule avec os d'environ 3 kg (6 1/2 lb)
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 3 à 4 clous de girofle
- 1 bouteille de 341 ml de bière blonde
- 180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- Eau



PRÉPARATION :

1. Retirer le filet du jambon. Déposer le jambon dans la mijoteuse. Le badigeonner avec la moutarde et le piquer avec les clous de girofle.
2. Ajouter la bière et le sirop d'érable. Couvrir d'eau froide jusqu'à 5 cm (2 po) du rebord de la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à basse température (Low) 10 heures ou jusqu'à ce que le jambon se défasse à la fourchette. On peut retourner le jambon à la mi-cuisson.
4. Retirer le jambon de la mijoteuse puis l'émincer ou le défaire en morceaux. Conserver le jus de cuisson (reste environ 2,25 litres / 9 tasses) pour faire cuire des pommes de terre entières si désiré.

Référence site internet : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5803-jambon-a-l-erable-et-a-la-biere-a-la-mijoteuse>

TARTE AU SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION : 25 minutes / CUISSON 45 minutes

ATTENTE : 2 h / RÉFRÉGERATION 30 minutes

INGRÉDIENTS :

Croûte

- 190 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé froid, coupé en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau glacée

Garniture

- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable ambré
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 1 œuf

PRÉPARATION :

Croûte

- 1. Au robot culinaire, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque.
- 2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Foncer un moule à tarte en verre de 23 cm (9 po) de diamètre. Retirer l'excédent de pâte. Réfrigérer 30 minutes.

Garniture

- 3. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 4. Dans un bol, mélanger la fécule et la farine. Ajouter le sirop d'érable et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et que la fécule soit complètement dissoute. Ajouter la crème et l'œuf. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans la croûte.
- 5. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit figée. Laisser refroidir à la température ambiante 2 heures avant de servir.



Référence site internet : <https://www.ricardocuisine.com/manger-local/recette.php?c=desserts&id=7437>



Intervenante au soutien |

Josée-Anne Hotte

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.

Cher membres,

C'est avec plaisir, après un an de congé de maternité, que je vous reviens pleine d'énergie à consacrer à l'ANO et à mon poste de soutien. Je tiens aussi à remercier la belle équipe et les membres pour un retour chaleureux. L'ANO est un milieu de vie ouvert où l'atmosphère de travail est agréable. J'ai donc confiance que mon adaptation se fera à merveille.

Au cours de la dernière année, beaucoup de choses ce sont passées. Soit plusieurs épreuves qui n'ont pas été de tout repos pour plusieurs personnes. Je m'engage donc à être à votre disposition si vous avez besoin de soutien face à cette épreuve difficile que l'on vit ou d'autres besoins personnels.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec moi, soit par téléphone pour un suivi individuel qui a pour but, l'écoute, le support, le développement de soi ou encore l'aiguillage vers d'autres ressources. Vous pouvez aussi manifester votre intérêt pour faire partie d'un groupe de soutien ou pour l'ANO Entraide afin de partager vos expériences avec d'autres membres.

Il me fera plaisir de prendre de vos nouvelles et à bientôt.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante au soutien



Jessica De Guille



Chers membres,

C'est avec un pincement au cœur que je dois vous dire au revoir. Je tenais à profiter de cette occasion pour vous remercier de tous ces beaux moments partagés ensemble. Je vous souhaite de trouver votre voie, d'y être heureux et de ne jamais oublier de croire en vous ! J'ai confiance aux valeurs et à la mission du bel organisme qu'est l'ANO. Continuez votre beau dévouement envers la cause !

Jessica, Intervenante



Anne Couture | Le coin des confidences

Membre de l'ANO

Les Avants et les Après qui mènent à Soi

Dans chaque vie, il y a les 'Avants' et les 'Après'.

Ce sont nos points de repère pour nous situer, nous raconter, nous souvenir, pour comparer (les situations ou nous-mêmes) Pour nous définir et / ou pour nous redéfinir.

Lorsqu'on se retrouve dans un de ces moments ' Parenthèse', ces 'entre-deux' où l'on n'a pas encore tout à fait accepté de quitter ' l'Avant'...pour accueillir 'l'APRÈS'...on se retrouve en période d'incubation, où notre plus grande tâche devient celle d'accueillir et de ressentir nos émotions.

L'APRÈS commencera tôt ou tard à émerger et à se transformer en notre 'PRÉSENT'.

AVANT d'avoir vécu un AVC, j'étais une personne d'idées, de débats, d'évaluations et d'analyses. Ma vie a basculé et j'ai perdu tous mes repères.

J'ai toujours été extrêmement mal à l'aise avec tout ce qui concerne les arts, la peinture, la cuisine, le jardinage, le tricot, le bricolage. J'étais maladroite et me sentais incompétente. Je ne risquais rien, de peur de me ridiculiser.

Pour emprunter l'expression d'un auteur que j'affectionne particulièrement, soit Boris Cyrulnik. Après avoir traversé, tant bien que mal, ma grande période de noirceur, enchevêtrée dans mes grosses 'parenthèses' ... j'ai reconnu que je vivais un 'merveilleux malheur'.

L'ANO y est pour beaucoup.

Je me retrouve, à présent, dans le PRÉSENT...Transformée et comblée.

Ça fait plus d'un an que je confectionne des arrangements floraux chez-moi. C'est un réel plaisir. C'est une passion qui me rend heureuse.

Récemment, j'ai fait le grand saut en participant à la mise sur pied d'ateliers d'arrangements floraux.

Le fait de sortir de l'ombre, de m'entourer de gens qui s'actualisent, comme moi, en manipulant des fleurs et en créant de beaux bouquets, me ramène à ce qui me faisait vibrer dans mon ancienne vie....Celle d'AVANT!

Je retrouve ce qui me permet de m'actualiser...Être avec des gens qui partagent mes intérêts, voir des gens s'épanouir en se découvrant de beaux talents...cela me comble et apaise mes résistances au changement.

Que ce soit la peinture, la couture, la confection de bijoux ou les arrangements floraux...chaque démarche est thérapeutique parce qu'elle favorise le lâcher-prise et laisse une grande place à l'intuition et à la créativité.

Longue vie à l'ANO et merci.





La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

8 activités hivernales à faire en famille durant la relâche

Découvrez notre palmarès d'**activités d'hiver** à faire pour s'amuser en **famille** durant la **semaine de relâche** et ainsi se créer des souvenirs impérissables.

On ne le répètera jamais assez : pour ne pas déprimer tout l'hiver, la meilleure chose à faire reste d'en profiter pour faire toutes sortes d'activités au grand air! Habillez-vous chaudement et sortez jouer dehors...

1. Patiner sur le Canal Rideau (ou ailleurs)

Le patin à glace est l'une des activités d'hiver les plus amusantes et récréatives qui soient. Si vous ne l'avez jamais fait, organisez une belle escapade en famille à Ottawa et arpentez le superbe Canal Rideau - après tout, il s'agit de la plus grande patinoire naturelle au monde! On y propose quatre différentes aires de repos avec des services, incluant la location des patins pour tout le monde. Vous pourriez également profiter de votre voyage pour visiter l'un des fantastiques musées de la ville.

Et si Ottawa est trop loin ou que ce n'est pas possible de vous déplacer, choisissez une autre des innombrables patinoires extérieures et sentiers de patin qui existent au Québec!

2. Se balader en traineau à chien

Si vous posez la question à tous les touristes étrangers qui sont venus chez nous durant la saison froide - à savoir quelle a été leur activité favorite, c'est presque assuré que leur réponse sera la traditionnelle balade en traineau à chien... Pourquoi devraient-ils profiter de cette aventure grandiose et pas nous? Disponible dans pratiquement toutes les régions du Québec, il s'agit d'un moment unique, qui vous fera non seulement apprécier l'hiver, mais également tomber en amour avec ces magnifiques bêtes infatigables. Il s'agit d'une activité dispendieuse, mais qui vaut la peine et dont on se rappelle toute la vie!

3. Aller glisser sur des tubes

Pour une activité d'hiver inoubliable, prenez un bon déjeuner, habillez-vous chaudement et allez faire de la glissade sur tubes. Vous pourrez complètement vous éclater et retrouver votre cœur d'enfant. Les enfants ne voudront plus repartir, c'est promis!

4. Faire de la raquette dans un parc national

La Sépaq regroupe plus d'une trentaine de parcs nationaux et de réserves fauniques au Québec... Alors, il y en a certainement un qui vous est accessible et qui vous convient! Enfilez vos raquettes (il est possible de les louer), et partez sur les pistes afin de découvrir des sites tous plus époustoufflants les uns que les autres, en plus d'avoir la chance d'admirer la faune québécoise dans son environnement naturel.

5. Faire du ski de fond

Si vous habitez à Montréal et ne disposez pas d'un véhicule pour sortir de la ville, mais souhaitez tout de même profiter de la nature, il existe de nombreux parcs accessibles par transport en commun. Chaussez vos skis de fond et profitez-en.

6. Pêcher sur la glace

Une autre activité d'hiver dont vos enfants se souviendront toute leur vie, c'est la pêche blanche, que l'on nomme aussi pêche sur glace. Cette coutume nous vient directement des premiers habitants du territoire... Et elle est vraiment exceptionnelle. Imaginez-vous, bien au chaud dans une cabane chauffée au bois, en train d'attraper de petits poissons que vous dégusterez ensuite avec fierté.

7. Faire de la motoneige

Il s'agit encore une fois d'une activité que tous les touristes européens s'amuse à faire, mais que trop peu de Québécois font! Plusieurs entreprises au Québec organisent des excursions guidées incluant la location des motoneiges.

8. Faire de la tyrolienne

Mais oui, c'est possible de faire de la tyrolienne et de se lancer dans le vide même en hiver! C'est une activité très revigorante, qui fera vivre des sensations fortes aux petits comme aux grands, mais en toute sécurité.

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



AVC | Comprendre le lien entre alimentation et AVC

Des études révèlent des liens étonnants entre l'alimentation et le rétablissement après un AVC

Ce n'est pas un secret : manger sainement et de façon équilibrée, c'est bon pour la santé. Mais pour une personne qui a subi un AVC, le régime alimentaire pourrait avoir plus d'importance encore.

Les travaux dirigés par la Dre Phyllis Paterson sont en train de nous donner une idée d'effets inattendus qu'aurait l'alimentation sur le rétablissement après un AVC. Son équipe est l'une des toutes premières à enquêter sur les répercussions d'une mauvaise alimentation sur la réadaptation post-AVC.

« La nutrition chez les patients qui ont fait un AVC est un domaine de recherche de première importance qui mérite qu'on s'y attarde », affirme la chercheuse et professeure de nutrition à l'Université de la Saskatchewan.

On estime que la malnutrition touche jusqu'à 50 % des patients d'AVC. À la base, c'est un problème que l'on constate déjà souvent chez les patients âgés. Dans le cas présent, par contre, il touche aussi un deuxième groupe, celui des personnes qui cessent de bien se nourrir en raison de leur AVC. Les difficultés de déglutition, les problèmes de mobilité et la dépression sont autant de facteurs qui peuvent empêcher les gens d'adopter un régime alimentaire complet et équilibré.

Et, comme le dit la Dre Paterson, « nous avons aujourd'hui des preuves que la malnutrition empire le rétablissement après un AVC ».

Des données probantes révèlent également que la malnutrition réduit la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité qu'ont les cellules du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions.





Nous sommes d'avis que la nutrition joue un rôle important dans la force et la réadaptation.

Dre. Phyllis Paterson Professeure de nutrition à l'Université de la Saskatchewan

Se nourrir pour mieux guérir

Les premières constatations de son équipe démontrent que la malnutrition freine des processus importants du rétablissement, par exemple en réduisant l'inflammation au cerveau après un AVC.

« L'inflammation peut, dans certains cas, jouer un rôle positif, explique-t-elle. C'est la façon par laquelle le corps réagit à la blessure qu'il a subie et c'est ainsi qu'il jugule l'AVC pour permettre au cerveau de commencer à se réparer. »

Des données probantes révèlent également que la malnutrition réduit la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité qu'ont les cellules du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions.

Dans le cadre d'études menées sur des rats, la Dre Paterson a découvert que les membres qui n'étaient pas touchés par un AVC augmentaient progressivement de taille, peut-être pour compenser les lésions de l'autre côté du corps. Le groupe qui se nourrissait moins bien, pour sa part, n'arrivait pas à compenser, et son rétablissement n'avancait pas.

« Nous sommes d'avis que la nutrition joue un rôle important dans la force et la réadaptation, qu'elle aide à protéger le membre endommagé par l'AVC », explique la chercheuse.

À la recherche de solutions

Bien que la malnutrition soit un problème à la fois courant et compliqué, la Dre Paterson souligne que le soutien offert résout en partie le problème, surtout chez les personnes âgées et celles à besoins complexes. Un nutritionniste-diététiste peut aider les patients à surveiller leur régime alimentaire et leur donner des stratégies, voire des plans de repas spécialisés, pour surmonter les différents problèmes, y compris la difficulté de déglutition.

« Les défis vécus après un AVC sont parfois bien difficiles, dit-elle. Nous espérons répondre à quelques-unes des questions que nous avons sur l'importance de la malnutrition et sur la rapidité à laquelle il faut la traiter pour éviter les dommages permanents. »





Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Si vous avez déjà observé deux joueurs de tennis ou de ping-pong, vous avez certainement remarqué qu'ils se renvoient la balle chacun leur tour afin de gagner le point.

Celui qui s'apprête à frapper la balle est à ce moment précis la cause de ce que deviendra ensuite le jeu de celui qui frappe la balle de l'adversaire.

Il est jusqu'à un certain point l'effet puisque le jeu, à ce moment précis, dépend en grande partie du coup de son adversaire.

C'est un peu cela la vie, nous causons des choses, bonnes ou mauvaises, et nous sommes l'effet dans une certaine mesure de ce que causent les autres.

La vie devient rapidement beaucoup plus difficile lorsque nous résistons aux effets adversaires et que nous refusons d'être la cause des effets que nous créons.

Aujourd'hui j'accepte le fait que je cause des choses et que je suis l'effet de certaines autres, je ne résiste pas à cette réalité.

Je constate et je participe afin de créer des effets positifs.

Il y a cause et il y a effet. Nous sommes soit un ou l'autre.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 8 lettres (Température)

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

- | | | |
|------------|--------|-------|
| BROUILLARD | CHUTES | GRELE |
| GIBOULEES | FRIMAS | NEIGE |
| PATINOIRE | NOROIT | PLUIE |
| POUDREUSE | FROID | VENT |
| BANQUISE | GIVRE | GEL |
| BLIZZARD | GLACE | SEL |
| CONGERES | | |
| GLISSADES | | |
| FLOCONS | | |
| GLACIAL | | |
| GRELONS | | |
| RAFALES | | |
| TEMPETE | | |
| VERGLAS | | |



SUDOKU

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

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

Solution p.27

Photos | Diverses activités

1



2

1 : Arrangements floraux;
2 : Comité Accueil;

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 2020-2021

Sylvie Bureau, Présidente
Julie Hart, Vice-présidente
Raphaëlle Robidoux, Secrétaire
Natalie Bastien, Trésorière
Marie-Josée Manseau, Administratrice
Carole-Anne Cloutier, Administratrice

**Merci de tout cœur de
votre implication !**

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Sylvie Bureau, Présidente du C.A.
Daniel St-Jean, Directeur général
Marie-Lise Leonard, Membre de l'ANO
Rocksane Forget, Intervenante
programme socio-professionnel
Josée Lacasse, Intervenante
programme intégration résidentielle
Christina Bergeron, Intervenante
programme bénévolat et sensibilisation
Delphine Désormeaux, Intervenante
programme sensibilisation
Josée Tremblay, Intervenante
programme d'activités
Jessica De Guille, Intervenante
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO
Anne Couture, Membre de l'ANO

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

Solution jeu de sudoku

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

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

Solution mot caché | GIBOULEE

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