

Journal de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine automne 2017



Photo de l'Ile Bonaventure prise par Jean-Louis Dupuis membre secteur Rocher-Percé



Table des Matières

Mot de la Directrice	3
Nouveau conseil d'administration	4
Mot de Nadia Renaud, intervenante	5
Mot de Laurie-Maude Boudreau, intervenante	5
Mot de la nouvelle intervenante de Côte-de-Gaspé	6
Mot de l'étudiante du programme Été Canada	6
Témoignages d'un membre de la MRC côte de-Gaspé	7
Témoignage d'un membre de la MRC Bonaventure	9
Le Coin du Proche-Aidant	11
Pour votre information: TCC	14
Pour votre information AVC	17
Le Respect:	20
Alimentation :	21
Recette:	22
Trucs :	23
Citations et passion :	25
Les blagues à P.O	26
Les Jeux	27
Vous êtes les vedettes	28
Les points de services	32

Mot de la Directrice



Bonjour chers membres,

C'est avec un peu de retard que nous vous faisons parvenir notre édition du journal la Bulle de l'automne. Un surplus de travail au point de service de Maria en est la cause, mais soyez assuré que tout va revenir à la normale très bientôt, du moins je l'espère et que les prochaines éditions vous seront livrées comme prévu : à chaque début de saison. Après un été des plus exceptionnel, l'automne nous a aussi gâté côté température, souhaitons-nous un hiver à la hauteur de nos attentes.

Nous avons encore des changements d'intervenantes dans certaines MRC desservies par votre association. Nadia Renaud intervenante sur le territoire des lles-de-la-Madeleine nous a quittés après 3 ans de services exceptionnels donnés aux gens des îles pour un emploi à temps plein au CISSS des Îles. Nous gardons un excellent souvenir de ce petit bout de femme dynamique, souriante ayant à cœur son travail d'intervention. Nous devrions engager sous peu une nouvelle personne, le recrutement de candidat n'a pas été une tâche facile, le nombre de personnes intéressées nous a contraint à un deuxième affichage de poste qui nous a amené plus de postulants. Des entrevues auront lieu dans la semaine du 13 novembre, à suivre. À Gaspé , notre nouvelle intervenante Sophie Comeau est en place depuis la mi-août pour la MRC Côte-de-Gaspé, plusieurs défis l'attende, mais je ne suis pas inquiète , sa connaissance du milieu communautaire , son intérêt à offrir des services de qualité et des activités intéressantes sont des avantages pour les membres . Annie Canuel, intervenante pour les secteurs Avignon et Bonaventure revient en novembre d'un congé de maternité de plusieurs mois, Laurie-Maude Boudreau qui la remplaçait a devancé son départ à la fin de septembre pour un emploi dans son domaine. On peut dire que ce rayon de soleil a su très bien offrir un service personnalisé aux membres de ce secteur, ses idées novatrices, son dévouement et sa qualité d'intervention ont été appréciés de tous.

Ces départs et ces arrivées vous demandent une capacité d'adaptation exceptionnelle, j'en suis bien consciente. J'aimerais vous promettre que l'équipe d'intervention au sein de votre association ne changera plus, mais c'est impossible, rien n'est garanti. Ce que je peux vous promettre cependant c'est que vous receviez des services de qualités, selon vos besoins et dans les limites de notre mission d'organisme communautaire autonome qui est de vous : informer, soutenir, référer, regrouper, organiser des rencontres, des activités, promouvoir et défendre vos droits et votre entourage afin de faciliter votre intégration à la vie en société.

En espérant que la lecture de votre journal vous sera agréable et enrichissante.

France LeBlanc, directrice

Nouveau Conseil d'administration

Suite à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) qui s'est tenue le 22 juin dernier à Maria, je vous présente les personnes élues qui vous représentent au sein du conseil d'administration de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, la MRC qu'ils représentent, la durée de leur mandat ainsi que leur catégorie de membre. Habituellement suite à l'AGA, les administrateurs se rencontrent pour nommer les officiers (président, vice-président, secrétaire, trésorier). En raison de l'absence de 2 membres du conseil d'administration, ils ont préféré reporter les nominations à la prochaine rencontre du conseil. Cette rencontre se tiendra à la fin novembre.

Nom	MRC représentée	Mandat	Catégorie de membres
Paul-Émile Cyr	Bonaventure	1 an	Famille TCC
Jean Valliquette	Îles-de-la-Madeleine	1 an	Famille AVC
Edith Lévesques	Avignon	1 an	Famille AVC
Carol Bergeron	Avignon	1 an	Personne TCC
Claude Morrissey	Rocher-Percé	2 ans	Personne TCC
Mona Poirier	Bonaventure	2 ans	Famille TCC
Jean-Pierre Lamarre	Côte-de-Gaspé	2 ans	Personne TCC

Je vous rappelle que selon les règlements généraux le conseil d'administration doit être composé d'un minimum de cinq administrateurs et d'un maximum de sept administrateurs, dont la majorité est des membres actifs et dont l'un d'entre eux est une personne victime d'un TCC ou d'un AVC et d'un maximum de deux(2) personnes non apparentées par MRC.



Mot de Nadia Renaud



Bonjour,

C'est avec le cœur gros que je vous annonce que je quitte mon poste d'intervenante à l'association au point de service des Îles-de-la-Madeleine. Soyez assuré que durant les trois dernières années j'ai mis tout mon cœur dans l'association. J'ai rencontré des gens exceptionnels et je garderai plein de souvenirs inoubliables. Cette expérience aura été des plus enrichissante pour moi.

Le contact avec les membres des Îles me manquera beaucoup et l'association aura toujours une place particulière dans mon cœur.

Nadia Renaud

Mot de Laurie-Maude Boudreau



Chers membres,

Je tiens à vous remercier infiniment pour cette belle année riche en émotions. J'apprécie votre générosité, votre ouverture d'esprit et la confiance que vous avez portée à mon égard.

Il n'est pas toujours facile de dévoiler notre histoire et nos émotions à une personne qui est étrangère, comme je l'étais au tout début. C'est grâce à votre grande capacité

d'adaptation que je me suis senti à l'aise immédiatement et que de merveilleux liens ont été créés au cours de cette belle aventure. Cette enrichissante expérience m'a permis de dépasser mes limites, entre autres à la cuisine collective! Hihi!

Je rapporte un beau souvenir de chacun d'entre vous et bien des fous rires! Je me suis épanouie au sein de votre groupe familial qui va terriblement me manquer et ça me fera toujours plaisir de vous croiser dans le futur. Maintenant, je vais relever de nouveaux défis qui m'attendent. Encore une fois merci pour tous les beaux moments vécus!

Laurie-Maude Boudreau.

Mot de la nouvelle l'intervenante de Côte-de-Gaspé



Bonjour,

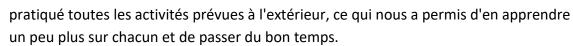
Intervenante en travail social depuis une quinzaine d'années, il me fait grand plaisir de me joindre à l'équipe d'intervenante de l'Association des TCC et AVC Gaspésie lie Îles-de-la-Madeleine à Gaspé au 47 rue Baker. Je me fais un devoir de mettre en place assez rapidement une programmation d'activités afin satisfaire vos besoins.

N'hésitez pas à me contacter au (418) 361- 2077, je suis là pour vous accompagner dans vos démarches, de vous offrir mon support et mon écoute.

Sophie Comeau, intervenante

Mot de l'étudiante du programme Été Canada

Pour ma deuxième été à l'Association des TCC et ACV au point de service a Maria en tant qu'étudiante, j'ai créé des liens avec de nouveaux membres et approfondit mes relations avec les anciens. C'est toujours un plaisir d'être en relation d'aide avec vous. L'été nous a offert une température exceptionnelle, nous avons





De beaux souvenirs se sont créés à travers les activités et tout au long de l'été. Je me suis aussi rapprochée de quelques membres familles, merci à vous d'avoir partagé votre quotidien avec moi. Travailler avec Laurie-Maude Boudreau l'intervenante d'Avignon et Bonaventure a été une expérience enrichissante et stimulante, j'ai appris beaucoup en la côtoyant tous les jours, ce fut bénéfique pour mon bagage.

Je suis chanceuse de faire partie de l'équipe et de vous accompagner, chers membres, dans le meilleur de mes connaissances. On se revoit l'été prochain!

Audélie Landry, étudiante



Témoignage

Membre de la MRC Côte-de-Gaspé



Bonjour,

Je suis Mario Dumas, 57 ans de St-Georges de la Malbaie, j'habite à Gaspé depuis 2 mois maintenant. Ma mère Rolande Dumas est cofondatrice de l'Association des TCC & AVC. Je suis un mordu de l'histoire, j'aime la photographie, le bricolage de bois et je suis un collectionneur de BD et d'outils antiques.

Le 22 juin 1981 dans la nuit, comme passager, j'ai fait une sortie de route. Mes reins et mon cœur se sont arrêtés un instant et j'ai plongé dans un coma de sept (7) jours, le côté gauche et droit de mon cerveau a été atteint. Dans ce même hiver en revenant du dépanneur j'ai fait un face à face. Les blessures suite à cet accident sont le pied droit cassé, le thorax ainsi qu'une commotion légère. J'ai eu trois (3) électroencéphalogrammes qui ont prouvé des séquelles permanentes.

À l'époque, je travaillais pour les Loisirs Chasse & Pêche, à Percé et j'étais en attente pour un poste de préposé à l'entretien à Baie-James. Vous imaginez que le parcours de ma vie à changer j'ai dû appliquer pour le bien-être social pour la première fois de ma vie. Maintenant, j'aime travailler avec le bois et surtout travailler à mon rythme. Comme passe-temps je récupère le métal pour y faire des robots, je bricole des pantins articulés ainsi que des cuillères de bois.

Pour moi l'Association des TCC & ACV c'est un peu une assurance, c'est un lieu de rencontre où l'on peut discuter. Quel que soit le sujet, il y a toujours une oreille attentive et discrète pour nous écouter et une main tendue pour une tape sur l'épaule ou tout simplement la serrer cordialement. Le seul point négatif que je déplore est le manque de liberté à effectuer des projets de groupe dû au manque de subvention .Cette association est très essentielle et il faut absolument la préserver.

Mario Dumas

Projets que Mario a réalisé







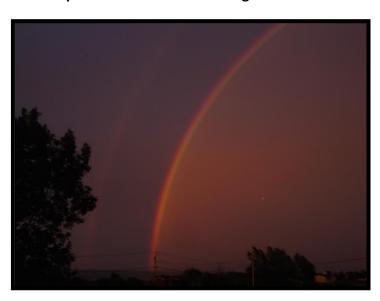
Photos que Mario a prise



Bout du Cap du vieux Farillon à Gaspé



St-Georges de la Malbaie



Témoignage

Membre de la MRC Bonaventure

Mme Valérie Gilker



Valérie est âgée de 65 ans. Elle est enfant unique, mais elle est très proche de ses cousins et ses cousines. Elle est originaire de la municipalité de New Carlisle. Elle a un garçon qui se nomme Julien et qui habite dans le même village .Elle est grand-mère de trois beaux petits enfants, dont un qui est autiste.

Valérie a été mariée pendant 5 ans avec une personne du Moyen-Orient. Elle a beaucoup voyagé : Angleterre, Belgique, France, Écosse, Irlande, Mexique, Jamaïque et États-Unis. Elle s'intéresse aux musées et aux beauxarts, en particulier à la musique, à la photographie et à la peinture. Elle a aussi joué au hockey lorsqu'elle avait 31 ans et adorait cela!

L'enseignement est une passion dans sa famille et se transmet de génération en génération tout en commençant par la mère de Valérie, Valérie elle-même et -maintenant par son fils. Valérie a également été traductrice et responsable de la formation linguistique dans les hôpitaux du Nouveau-Brunswick. Elle a grandi dans la politique grâce à son grand-père qui a été maire de son village natal pendant 30 ans. Elle a suivi les traces de son grand-père et a été conseillère municipale et mairesse dans les années 90 pour la municipalité de New Carlisle. Ensuite, elle a déménagé au Nouveau-Brunswick pour 12 années consécutives. Elle est revenue au Québec en juillet 2016 suite à son accident.

« Le 30 août 2015, ma vie a basculé. Dans l'espace de 5 minutes, je suis tombé sur le plancher de ma cuisine au Nouveau-Brunswick. J'ai essayé de me relever, mais je n'étais pas capable. Je faisais un accident vasculaire cérébral. Mon ex-conjoint a appelé le 9-1-1 et j'ai été transféré à l'hôpital de Campbellton. Heureusement, je suis en vie!» dit-elle.

Aujourd'hui, Valérie est en fauteuil roulant et elle peut marcher avec une canne. Elle est sensible et à l'écoute des autres personnes. Elle fait beaucoup de bénévolat pour l'église et auprès d'un regroupement de femmes. Elle continue de se mettre à jour sur les nouveaux projets que sa municipalité veut mettre en place. Aussi, elle aime faire de la promotion et continue d'être active en s'impliquant dans de nombreux projets. Elle vient à plusieurs activités à notre association, dont la piscine, le boccia, le vélo adapté, les déjeuners discussion, etc. Elle est reconnaissante et tient à remercier toutes les personnes qui l'ont aidée de proche comme de loin.



Le coin du proche-aidant

Prendre soin de soi

Le rôle de proche aidant est très exigeant sur le plan psychologique. Il nécessite, en effet, d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, et cela généralement sur de longues périodes.



Karène Larocque, psychologue, compare les proches aidants à des athlètes psychologiques, pour les exploits qu'ils réalisent au quotidien. Elle souligne la patience dont ils font preuve, l'attention constante qu'ils portent à leur proche et le contrôle de soi qu'ils démontrent lors de certaines situations difficiles. Et cela tout en maintenant un bon moral pour la personne aidée.

Karène Larocque, psychologue

J'entends souvent dire de la part des proches aidants « oui, mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner! » Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait : « j'aime ça me promener en auto », même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer. Karène Larocque, psychologue.

Pour soutenir un proche au quotidien, le proche aidant a besoin de toute son énergie. Et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

Pensez à vous

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux! Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur. Il ne s'agit pas de s'entraîner pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles (nuque, épaules, jambes) et offrent une détente psychologique.

Respirez

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles qui peuvent vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-même et le moment présent.

Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces trois pistes comme résolution pour prendre soin de vous? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirements avant les repas ou un simple moment pour pratiquer la respiration rythmique, vous verrez que ces plaisirs, aussi petits soient-ils, vous permettront de recharger tranquillement votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous?



Besoin d'un coup de pouce pour vous dégager du temps? N'hésitez pas à contacter info-aidant au 1 855 852-7784. Nos conseillers spécialisés sont là pour vous aider à trouver de l'information, du répit et du soutien adapté à votre situation.

SOURCES

L'Appui pour les proches aidants d'aînés en collaboration avec Julie Martin, conseillère aux proches aidants, Karène Larocque, psychologue, et Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice

La Charte des droits des proches -aidant

En tant que proche-aidant j'ai le droit...

- de prendre soin de moi, cela n'est pas de l'égoïsme. Ça me donne la capacité de mieux prendre soin de mon proche;
- d'aller chercher de l'aide auprès des autres même si mon proche s'y oppose. Je sais reconnaître mes limites et mes capacités;
- de continuer faire des activités qui répondent à mes besoins et qui n'impliquent pas la personne dont je prends soin;
- de faire tout ce qui est raisonnable pour cette personne et j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi;
- d'êtrefâché, déprimé et d'exprimer d'autres difficultés occasionnellement;
- de rejeter toute tentative de la part de la personne que j'aide de me manipuler, consciemment ou non, par la culpabilité ou la dépression;
- de cultiver un respect réciproque dans la relation avec l'autre;
- d'être fier de ce que je suis en train d'accomplir et d'applaudir le courage que ça m'a pris parfois pour satisfaire les besoins de mon proche

Source: Jo Horne, Today's Caregiver



Pour votre information TCC

Quelles sont les conséquences d'un TCC?

Le TCC peut occasionner des atteintes sévères (des dommages) qui dérangent le fonctionnement quotidien et social des personnes et de leur entourage, souvent pour une longue période de temps, parfois pour toute la vie. [1]

Il est important de comprendre que :

- ▶ Une personne ayant un traumatisme crânien n'aura pas tous ces symptômes.
- Les conséquences d'un TCC varient en quantité, en intensité et en types, d'une personne à l'autre.
- Le traumatisme crânien peut accentuer les traits de personnalité ou les problèmes qui existaient avant le traumatisme.

Les conséquences sont présentées ici sous quatre volets :

Les conséquences physiques

- Convulsion
- Diminution de la motricité : difficulté à bouger et à se déplacer
- Diminution de la coordination : organiser ses mouvements dans un ordre voulu
- Présence de mouvements anormaux comme des tremblements, de la spasticité (La spasticité consiste en des mouvements brusques involontaires)
- Lenteur dans les gestes
- Pertes d'équilibre
- Paralysie
- Changement dans la voix
- Difficultés à s'alimenter
- Diminution du fonctionnement des sens :
 - Vision (yeux): vision double, perte de champs visuels
 - o Audition (oreilles): baisse de l'audition, bourdonnements
 - Odorat (nez): diminution ou perte de l'odorat
 - Goût (bouche) : les aliments ne goûtent plus la même chose qu'avant le traumatisme ou n'ont pas de goût
 - o Toucher (peau): Perte de sensibilité au toucher, au chaud, au froid et à la douleur
 - Hallucinations sensorielles: sentir des odeurs ou entendre des sons inexistants
- Maux de tête
- Complications médicales peuvent toucher les poumons, les intestins, les muscles et les os, la peau et la digestion [2]



Les problèmes de type cognitif

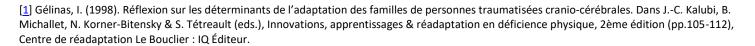
- Problèmes d'attention, de concentration
 - Manque d'attention sélective (se concentrer sur un sujet, un événement à la fois)
 - o Difficulté à se concentrer longtemps sur une tâche
- Troubles de la mémoire et difficultés d'apprentissage et de compréhension
 - Difficulté à comprendre l'information et à la réutiliser
 - o Problèmes de mémoire à court et à long terme
- Difficulté à avoir une conversation avec une autre personne
- Difficulté à planifier et à commencer des activités quotidiennes
- Difficulté de prendre position ou de juger une situation, de raisonner
- Difficulté d'organiser l'information (troubles de la pensée)
- Difficulté de faire certaines tâches comme s'habiller ou préparer un repas, même s'il n'y a pas de problème physique (apraxie)
- Difficulté à parler, à lire, à écrire, à compter, à dessiner (troubles à communiquer l'information)
- Difficulté à commencer à faire quelque chose et incapacité de s'arrêter seul de faire cette chose.

Les conséquences au niveau du comportement

- Agitation
- Irritabilité : se fâcher rapidement
- Agressivité verbale et/ou physique
- Impulsivité : réagir sans réfléchir
- Colère
- Dépression
- Automutilation : se faire mal soi-même et volontairement
- Idées suicidaires
- Orientation égocentrique dans les relations interpersonnelles : ne penser qu'à soi un peu comme les enfants
- Désinhibition : manque de contrôle qui a pour conséquence le non-respect des règles sociales généralement reconnues

Les conséquences au niveau affectif

- Variation de l'humeur : rire ou pleurer sans raison, passer d'une émotion à l'autre (tristesse puis grande joie)
- Diminution du contrôle des émotions
- Baisse de la capacité d'autocritique : évaluer ses comportements et ses actions
- Intolérance quand ses besoins ne sont pas répondus
- Difficulté à penser à ce que les autres peuvent ressentir ou vivre
- Diminution de l'estime de soi : se dévaloriser, se sentir incapable de remplir les rôles de parent ou de couple tenus avant le traumatisme.
- Apathie: perte du goût d'agir, absence de motivation pour des projets



[2] Cohadon, F., Castel, J.P., Richer, E., Mazaux, J.M. & Loiseau, H. (2002). Les traumatisés crâniens : de l'accidenté la réinsertion. Rueil-Malmaison : Arnette.

SAAQ : Le traumatisme cranio-cérébral

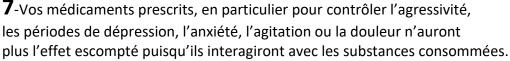


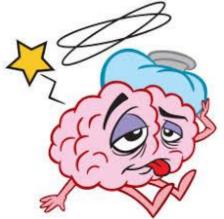
9 Bonnes raisons de ne pas consommer de l'alcool et de la drogue après une lésion cérébrale SAVIEZ-VOUS QUE?

Si vous buvez de l'alcool ou consommez des drogues après une lésion cérébrale...

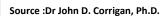


- -Vous ne récupérerez pas aussi bien ni aussi vite.
- -Vous pourriez avoir plus de problème d'équilibre, de marche et d'élocution.
- -Vos problèmes de contrôle et d'impulsivité seront aggravés.
- **4**-Vous aurez plus de difficultés sur le plan de la résolution de problèmes, de la mémoire de la concentration et d'autres habiletés de raisonnement.
- -L'alcool et la drogue auront un effet plus rapide et plus puissant sur vous.
 - -Vous risquez d'être plus déprimé, car l'alcool est un dépresseur.





- -Vous augmentez les risques d'avoir une autre lésion cérébrale.
 - **9-**L'alcool est une drogue. (Ceci inclut la bière!)



Pour votre information AVC

Risque et prévention

La prévention est essentielle

Chaque personne a un profil qui lui est propre quant aux facteurs de risque d'AVC. Si vous connaissez les vôtres, vous pouvez les gérer et réduire votre risque.



Deux facteurs de risque de l'AVC :

Facteurs de risque non modifiables : Il est malheureusement impossible de modifier certains facteurs de risque de l'AVC, dont ceux qui suivent.

Âge: Vos risques d'avoir un AVC augmentent avec l'âge. Les deux tiers des AVC se produisent chez des personnes âgées de plus de 65 ans

Sexe: Les hommes sont un peu plus à risque d'avoir un AVC que les femmes. Cependant, plus de femmes que d'hommes meurent des suites d'un AVC parce qu'elles ont une espérance de vie plus longue que les hommes.

Origine ethnique: Des taux plus élevés d'hypertension et de diabète, deux affections pouvant entraîner un AVC, sont observés chez les descendants des Premières nations et des peuples autochtones ainsi que chez les Canadiennes et Canadiennes d'origine africaine, hispanique et sud-asiatique.

Antécédents familiaux : Vous êtes plus à risque si un membre de votre famille immédiate (grands-parents, parent, frère ou sœur) a subi un AVC avant l'âge de 65 ans.

AVC ou mini-AVC (accident ischémique transitoire) précédent : Jusqu'à un tiers des personnes qui ont survécu à un premier AVC ou mini-AVC subissent un autre AVC dans les cinq années qui suivent.



Facteurs de risque modifiables : les facteurs de risque ci-dessous augmentent votre risque de subir un AVC. De petits changements à vos habitudes de vie permettent de réduire votre risque d'AVC. Les conseils suivants vous aideront à bien préparer un tel changement.

Hypertension: Tension artérielle élevée.

Sel: Réduisez votre consommation de sel.

Sédentarité: Augmentez votre niveau d'activité physique de façon raisonnable.

Stress: Les personnes qui vivent des niveaux élevés de stress ou des périodes prolongées de stress peuvent avoir un taux de cholestérol sanguin ou une tension artérielle accrue.

Tabac : Les fumeurs sont deux fois plus à risque de subir un AVC que les non-fumeurs.

Hypercholestérolémie : Cholestérol sanguin élevé.

Gras: Réduisez votre consommation de mauvais gras.

Diabète: Gérez rigoureusement votre alimentation.

Pilule anticonceptionnelle



Le risque est plus élevé si vous :

- Fumez;
- Faites déjà de l'hypertension;
- Avez déjà un problème de coagulation sanguine;
- Êtes âgée de plus de 40 ans.
- Alcool : Les adultes en santé doivent se limiter à deux consommations ou moins par jour.
- Poids :Réduire votre masse adipeuse excédentaire.

SOYEZ VIGILANTS

Texte du site du gouvernement du Canada.



Apprenez les signes de l'AVC VITE

VISAGE Est-il affaissé? INCAPACITÉ Pouvez-vous lever les deux bras normalement? TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation? EXTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.
APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SIGNES. PLUS VITE VOUS RÉAGISSEZ, PLUS VITE VOUS SAUVEZ LA PERSONNE. © Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

Sauriez-vous reconnaître un AVC?

VITE permet de reconnaître un AVC; ces survivants en sont la preuve vivante, dont : Josée Boudreault.

C'est en juillet 2016, lors de la première nuit de ses vacances familiales, que Josée Boudreault, animatrice de radio montréalaise et conférencière, a réveillé son conjoint, Louis-Philippe Rivard, parce qu'elle ne se sentait pas bien. Il a rapidement constaté que le visage de Josée était affaissé, qu'elle avait de la difficulté à parler, et que son côté droit était paralysé. Il a immédiatement reconnu les symptômes décrits dans la publicité VITE de Cœur + AVC. Les ambulanciers sont arrivés à l'hôtel peu après son appel au 9-1-1.

Source : Fondation des maladies du cœur





Après avoir subi un AVC au cours de l'été 2016, c'est avec détermination que Josée remonte sur scène pour une conférence mémorable, drôle et touchante. Heureuse de retrouver son public, elle est accompagnée de Louis-Philippe, son conjoint et elle partagent son histoire et sa façon de traverser les grandes et petites épreuves de la vie avec positivisme.

Suite à une demande de notre part pour que Josée vienne faire une tournée de conférence en Gaspésie et aux Îles, nous avons reçu confirmation qu'ils nous contacteront si notre territoire est inclus dans leur calendrier de tournée 2018. On vous tient au courant.



Le Respect

« Selon certains cours de philosophie : Le **respect** d'autrui est l'un des premiers principes que nous devons suivre, semble-t-il, pour que la vie en société soit possible. Nous **respectons** l'autre parce que nous reconnaissons qu'il est un autre nous-même ; nous le considérons comme un égal, en dépit du fait qu'il ne soit pas nous (ou peut-être, précisément, parce qu'il n'est pas nous). Le **respect** d'autrui se base donc, en premier lieu, sur l'acceptation d'un principe d'égalité entre les hommes et les femmes.

Nous savons également que l'autre a les mêmes droits que nous, et également les mêmes devoirs. **Respecter** autrui, c'est aussi lui accorder le statut de « personne », au sens où la notion de « personne » est à la fois de nature juridique et morale ».

Le **respect** est aussi une des valeurs de votre association. Le conseil d'administration a adopté il y a quelques années un code d'Éthique qui s'adresse à :

- -ceux qui reçoivent les services ; c'est à dire VOUS
- -ceux qui dispensent les services ; c'est à dire NOUS
- -ceux qui participent à la vie du milieu. C'est à dire ENTRE VOUS



et sa définition est celle-ci :

C'est de considérer l'individu au niveau de son intégrité, de sa liberté, de ses croyances, de ses valeurs, de son autonomie, de sa dignité, de son rythme et de sa vie privée.

Vous êtes tous membres de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, que vous soyez membre TCC, AVC ou famille vous avez ont droit au **respect** de *VOUS*, de *NOUS* et *ENTRE VOUS*.

Les intervenantes sont toutes unanimes pour dire qu'il existe énormément de **respect** dans les activités de groupe ou individuelle, de la compréhension et de la tolérance face aux différences de chacun et chacune, qu'il y a beaucoup d'entraide et de collaboration entre vous.

Cependant nous avons entendu de certains membres ici et là des remarques, comparaisons, opinions désobligeantes envers d'autres membres. Il n'est pas nécessaire de vous rappeler que ce genre de comportements irrespectueux n'a pas sa place avec nous. Chaque personne est responsable d'appliquer le code d'éthique qui se veut un reflet du véritable partenariat que l'on souhaite voir exister entre les personnes et les intervenants; où chacun, selon son rôle, est appelé à assumer pleinement ses responsabilités dans l'harmonie.

France LeBlanc, directrice

Traite les autres comme tu aimerais être traitée et respecte les autres comme tu aimerais être respecté. Auteur inconnu

Alimentation

<u>Les conserves</u>

L'automne est déjà à nos portes et le jardin à donner ce qu'il avait de mieux à livrer. On a tout récolté et avons apprécié les pleines saveurs de nos fruits, légumes et herbes. Pour en profiter toute l'année, on met tout en conserve. Plusieurs ont déjà commencé à préparer leur hivernation en empotant tomates, betteraves, cornichons. On a cependant pensé à ajouter un brin d'exotisme et plus de couleurs à votre garde-manger en vous proposant des recettes de conserves qui sortent de l'ordinaire.



Avertissement : ça donne envie de se lancer dans la popote, mais voici ce qu'il faut savoir : les aliments mis en conserve sont classés en deux catégories : aliments très acides et aliments peu acides. Chaque catégorie nécessite une méthode de préparation différente pour empêcher la prolifération de bactéries nuisibles.

Avant de commencer la mise en conserve, vous devez déterminer le degré d'acidité de l'aliment.

Aliments très acides (nécessitent un traitement à l'eau bouillante)

Les aliments très acides sont ceux dont le pH (degré d'acidité) est inférieur à 4,6. Une marmite d'eau bouillante permet de chauffer les aliments à 100 °C (212 °F) au niveau de la mer. L'acide naturel qui se trouve dans les aliments empêche la prolifération de la bactérie responsable du botulisme, tandis que cette température permet de tuer la plupart des levures, des moisissures et des bactéries qui peuvent être présentes. Par exemples : les fruits, confitures, gelées, marmelades, cornichons, choucroute et tomates auxquels on a ajouté du jus de citron ou du vinaigre.

Aliments peu acides (nécessitent une marmite autoclave)

Les aliments peu acides sont ceux dont le pH (degré d'acidité) est supérieur à 4,6. Les tomates sont à la limite d'être des aliments très acides et nécessitent l'ajout d'un acide, comme du jus de citron ou du vinaigre, pour que la mise en conserve soit sécuritaire. Les préparations contenant des aliments très acides et peu acides, tels que la sauce à spaghetti avec de la viande, des légumes et des tomates, sont considérées comme des aliments peu acides. Pour ce qui est des aliments peu acides, les températures nécessaires ne peuvent être obtenues qu'à l'aide d'une marmite autoclave qui détruit les bactéries responsables du botulisme. Par exemple : La plupart des légumes frais à l'exception des tomates, Viande et volaille, Fruits de mer - poisson et mollusques, Soupe et lait, Sauce à spaghetti avec de la viande, des légumes et des tomates.

Recette

MARMELADE de Ricardo



PRÉPARATION:30 MIN

CUISSON:1 H

RENDEMENT: ENVIRON 6 POTS DE 250 ML (1 TASSE)

INGRÉDIENTS:

1,2 kg (2 2/3 lb) d'oranges, lavées et brossées (environ 7) 500 ml (2 tasses) de jus d'orange 1,4 litre (5 1/2 tasses) de sucre Le jus de 1 citron

PRÉPARATION

- 1. Peler les oranges à vif (enlever la pelure).
- 2. Couper la chair en cubes de 2,5 cm (1 po). Réserver.
- **3.** Émincer la pelure finement.
- **4.** Dans une casserole, couvrir la pelure d'eau froide et porter à ébullition. Égoutter et répéter l'opération deux autres fois.
- 5. Dans une grande casserole, mélanger la pelure, la chair, le jus d'orange et le sucre.
- **6.** Porter à ébullition et laisser mijoter 1 heure à feu moyen en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la marmelade soit translucide. Pour vérifier la cuisson, faire le test de l'assiette.
- **7.** Ajouter le jus de citron et poursuivre la cuisson 1 minute.
- **8.** Mettre la marmelade en pots.

Trucs

La fécule de Maïs

La fécule de maïs (farine Maïzena pour ne pas la citer) est très utilisée en cuisine. Cependant, vous allez découvrir que la cuisine n'est pas le seul endroit où l'on peut utiliser la fécule de maïs et qu'il est tout à fait possible de l'utiliser autrement, par exemple pour les taches du quotidien et d'autres usages étonnants et idées surprenantes.



Contre les mauvaises odeurs : Tout comme le talc, la fécule de maïs permet d'absorber les mauvaises odeurs. Pour éliminer les mauvaises odeurs de vos chaussures, saupoudrez l'intérieur avec de la fécule de maïs et laissez agir tout une nuit. Le lendemain, époussetez vos chaussures (vous pouvez utiliser un aspirateur) et fini les mauvaises odeurs dans les chaussures.

Enlever les taches sur tapis, moquette ou fauteuils : pour enlever une tache de gras sur un fauteuil, sur un tapis ou sur la moquette, saupoudrez la tâche avec de la fécule de maïs. Laissez reposer tout une nuit, puis aspirez avec un aspirateur. La fécule de maïs aura alors absorbé le corps gras et l'excès de graisse.

Enlever les taches de gras sur le cuir : tout comme la terre de sommières, la fécule de maïs permet d'enlever les taches de gras sur du cuir. Saupoudrez la tache grasse avec de la fécule de maïs, laissez agir toute une nuit. Le lendemain, époussetez à l'aide d'une brosse douce ou d'un aspirateur. La fécule de maïs aura absorbé l'excèdent de gras et la tache aura disparu.

Enlever les taches de gras sur tissus : tout comme le bicarbonate de soude ou la terre de sommières, la fécule de maïs se révèle être un excellent atout pour enlever les taches de gras sur le tissu. Saupoudrez la tâche avec de la fécule de maïs, laissez agir toute une nuit et épousseter à l'aide d'une brosse ou d'un aspirateur.

Atténuer les bruits de parquet, de plancher ou d'escalier qui grince : Si votre sol (parquet ou plancher en bois) est grinçant ou si les marches de l'escalier grincent, saupoudrez généreusement le tout avec de fécule de maïs. À l'aide d'une brosse fine, faites pénétrer la fécule de maïs dans les jointures et petits interstices. Tout comme le talc, la fécule de maïs va s'insérer dans les interstices et jouer le rôle de liant souple, qui permettra au bois qui entre en contact avec le bois de glisser plutôt que de frotter.

Rendre des voilages ou rideaux blancs: lorsque vos voilages ou rideaux blancs sont ternes, utilisez de la fécule de maïs pour les blanchir. Déposez vos voilages ou rideaux dans la machine à laver. Ajoutez-y votre lessive classique puis 3 généreuses cuillères à soupe de fécule de maïs directement au cœur du linge.

Desserrer les nœuds : il arrive parfois qu'un nœud soit tellement serré qu'il est impossible à desserrer. Pas de panique, pour dénouer facilement un nœud, badigeonnez-le avec de la fécule de maïs. Une fois le nœud saupoudré, agitez-le un peu afin que la fécule puisse s'insérer dans les moindres interstices.

Nettoyer et faire briller l'argenterie: idéal pour nettoyer et faire briller l'argenterie, frottez vos couverts, bijoux et autres objets en argent avec une pâte à la fécule de maïs. Dans un récipient, mélangez, la moitié d'un verre d'eau et 4 cuillères à café de fécule de maïs. Vous obtiendrez une pâte avec laquelle vous allez frotter vos objets en argent. Frottez vos objets en argent avec cette pâte et laissez sécher. Ensuite, frottez à nouveau avec un torchon propre légèrement humide pour enlever l'excédent de pâte de fécule de maïs sèche.

De la peinture faite maison: ludique pour une petite activité avec vos enfants, apprenez-leur à fabriquer de la peinture faite maison avec de la fécule de maïs. Dans une casserole, faites chauffer, de l'eau et de la fécule de maïs que vous mélangez continuellement. Lorsque le tout à la consistance souhaiter pour peindre, déposez quelques cuillères à soupe dans des récipients séparés. Ajoutez quelques gouttes de colorants alimentaires différents dans chaque récipient et mélangez. Vous obtiendrez différentes couleurs qui vous permettront de faire de la peinture avec vos enfants, tout cela s'en risques pour les murs et tapisseries ou même les vêtements puisque c'est lavable à l'eau. C'est également sans crainte qu'ils en ingèrent puisqu'il n'y a rien de chimique dans cette recette.

Contre les cheveux gras : Si vous avez tendance à avoir les cheveux gras, utilisez la fécule de maïs comme shampoing sec. Saupoudrez vos cheveux avec de la fécule de maïs, massez vos cheveux quelques instants. Lorsque la fécule de maïs est bien répandue sur toute la chevelure, brossez pour en enlever l'excédent.

Déodorant et anti transpirant : Tout comme le talc, saupoudrez et déposez de la fécule de maïs sous vos aisselles. La fécule de maïs va absorber la transpiration ainsi que les mauvaises odeurs.

Avoir une peau douce comme les bébés : pour avoir une peau douce comme les fesses d'un bébé, déposez dans l'eau de votre bain un peu de fécule de maïs tout comme vous le feriez avec du sel de bain. Une fois lavé et séché, vous constaterez un effet soyeux sur votre peau.

Masque de soin pour peaux grasses: Dans un récipient, déposez deux cuillères à café de fécule de maïs et un demiverre d'eau. Ajoutez-y également un peu de votre crème hydratante et mélangez le tout quelques instants. Appliquez ce masque sur votre visage et laissez agir 15 à 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau claire. Vous pouvez constater que la fécule de maïs a absorbé l'excès de sébum, sans irriter la peau, ce qui laisse également une sensation de peau douce et soyeuse.

Matifier son vernis à ongles: si vous possédez un vernis dont vous n'aimez plus trop la couleur ou l'effet brillant et souhaitez donner un aspect mat, utilisez de la fécule de maïs. Dans une feuille de papier que vous pliez en deux et que vous ouvrez délicatement, déposez-y 1 cuillère à café de fécule de maïs. À l'aide de cette feuille de papier contenant la fécule, tout en tapotant délicatement, faites entrer la fécule dans votre pot de vernis à ongles. Secouez un peu votre vernis avant toute utilisation. Une fois le vernis sec, vous pourrez constater un effet mat. Attention, le vernis que vous aurez choisi de le rendre mat ne redeviendra pas brillant, l'effet est irréversible.

Matifier son rouge à lèvres: Tout comme l'astuce pour rendre un effet mat au vernis à ongles, si vous possédez un vieux rouge à lèvres brillant que vous n'aimez plus trop son effet glossy, redonnez-lui une seconde chance grâce à un effet mat légèrement pâle. Pour matifier son rouge à lèvres, après la pose de votre ancien rouge à lèvres (effet glossy), à l'aide d'un puceau à maquillage ou de votre doigt, déposez un peu de fécule de maïs en tapotant légèrement sur vos lèvres.

Contre la mauvaise odeur et la moisissure des vieux livres :Les vieux livres sentent souvent le renfermé et l'odeur de moisissure. Pour vous aider à les conserver, saupoudrez les pages ainsi que la couverture de vos vieux livres avec de la fécule de maïs. Laissez agir quelques minutes, puis époussetez-les à l'aide d'une brosse souple ou d'un pinceau. La fécule de maïs aura absorbé toute trace d'humidité, mais également les odeurs de moisi et de renfermé.

Repasser facilement et sans plis : La fécule de maïs facilite le repassage. L'amidon qu'elle contient permet une meilleure glisse, évite les plis et lisse les tissus. Dans un vaporisateur, déposez 3 cuillères à soupe de fécule de maïs et ajoutez-y 1 litre d'eau. Mélangez le tout avant chaque utilisation, puis vaporisez à une distance de 20 cm sur le vêtement que vous allez repasser.

Produit pour nettoyer les vitres faites maison : Faites votre produit maison pour laver les vitres.

Dans un vaporisateur, versez 2 cuillères à café de fécule de maïs, 1 une tasse d'eau, une tasse de vinaigre blanc et 1 jus de citron. Mélangez la préparation avant chaque utilisation et vaporisez-en sur les vitres. Essuyez avec un chiffon propre et sec.

Citations et passions

Le Respect

Respecter autrui, c'est le considérer comme une partie de soi, ce qui correspond à une évidence si l'on accepte la définition : " Je suis les liens que je tisse avec d'autres. "

(Albert Jacquard)

agcitations.co

On est tous différents.

Tous uniques.
Personne ne se ressemble.

Mais on est tous égaux.

Respecter les autres,

cest se faire respecter.

CODE MORAL

La Politesse

C'est le respect d'autrui

La Sincérité

c'est de s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'Honneur

c'est d'etre fidèle à la parole donnée

La Modestie

c'est de parler de soi même sans orgueil

Le Respect

sans respect, aucune confiance ne peut naître

Le Controle de Soi

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

La première pierre à poser pour que ta vie tienne debout, c'est celle de l'amour; la deuxième, du respect; la troisième, de l'humilité; la quatrième, de la tolérance; la cinquième, du pardon.



Le respect est ce que nous devons.

L'amour est ce que nous donnons.

Phylip Bailey.

Blagues a P.O.

- 1- La différence entre une échelle et un pistolet? L'un est pour monter et l'autre est pour descendre.
- 2- Lors d'une maternité, un père demande à une sage-femme si son garçon lui ressemble. «Oui il vous ressemble, mais ce n'est pas grave. Au moins, il est en bonne santé!»
- 3- Un homme est arrêté pour un vol de voiture.

 Des années plus tard, il est libéré pour bonne conduite.
- 4- Quelle est la différence entre une paire de leggings et un ascenseur? Dans l'ascenseur, il y a un poids maximal.
- 5- Voulez-vous que je vous raconte une blague à l'envers? Commence tout de suite à rire.
- 6- Comment appelle-t-on un pou sur la tête d'un chauve? Un sans-abri.
- 7- Quel bruit font les Inuits quand ils boivent une bière? Igloo igloo igloo.
- 8- Pourquoi les pêcheurs sont-ils minces? Parce qu'ils surveillent leur ligne.

9-C'est un gars qui se lève le matin. Sa mère lui dit : «coudonc tu as deux bas qui ne sont pas pareil». Le garçon répond : « Je sais, j'ai 2 paires de même.»



Pierre-Olivier Arsenault est un membre de l'association du secteur MRC Bonaventure

Le jeu c'est sérieux



Le pluriel des noms

ABCDEFCHIJKLMNCPQRSTUVWXYZ

- 1 un enfant, des....
- 2 un tapis, des....
- 3 une école, des ...
- 4 un cheveu, des....
- 5 un château, des...
- 6 une souris, des...
- 7 un chien, des...
- 8 un gâteau, des
- 9 un garçon, des...
- 10 un prix, des....
- 11 un euro, des....
- 12 un cheval, des
- 13 un gaz, des ...
- 14 un genou, des ...
- 15 une fille, des ...
- 16 une croix, des...
- 17 un stylo, des...
- 18 un maitre, des... 19 une trousse, des...
- 20 un travail, des...



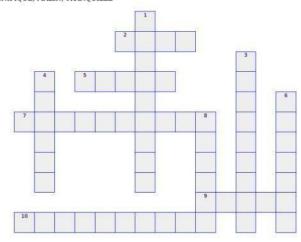
1					+1	
2			+ 2			
3				0		
4					-19	
5						-5
6				0		
7				+2		
8					-10	
9					0	
10		-17				
11			-1			
12					-23	
13	-12					
14				-20		
15				.0		
16			-17			
17				-14		
18					-5	
19						-10
20					-19	

R	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
																			_

Mots croisés

Adjectifs synonymes

Mots à placer : AMUSANT, BEAU, CLAIR, DELICIEUX, DIFFICILE, ENORME, FEROCE, MAGNIFIQUE, MALIN, TRANQUILLE



Horizontalement

- 2. C'est le synonyme de joli.
 5. C'est le synonyme de lumineux.
- 7. C'est le synonyme de calme.
- C'est le synonyme de rusé.
 C'est le synonyme de splendide.

Verticalement

- C'est le synonyme d'excellent.
 C'est le synonyme de compliqué.
- 4. C'est le synonyme de méchant.
- 6. C'est le synonyme de drôle.8. C'est le synonyme de gigantesque.



Vous êtes les vedettes

Cinéma à Sainte-Anne-des-Monts



Visite à Barachois à Percé







Visite de la Bataille de la Restigouche

Café-rencontre aux Îles-de-la-Madeleine



Visite à la société d'Histoire Sainte-Anne-des-Monts







Ale Roje, Larindon

Vélo adapté à Chandler





Dîner proche-aidant, Sainte-Anne-des-Monts



Visite au Bourg de Pabos







Déjeuner à Bonaventure

Kayak adapté à New Richmond









Visite des Jardins Val-d'Espoir



Création de napperons à Chandler





Déjeuner à Chandler

Cuisine individuelle à Percé





Promenade en foret Sainte-Anne-des-Monts



Pique-nique à New Richmond



Visite entomologue à Nouvelle





Peinture à Chandler



Randonnée Parc de la Gaspésie







Vélo adapté New Richmond









Visite des Jardins à Lyne





Visite à Percé









Voile adapté Carleton



Rassemblement sportif à Gaspé



Points de services

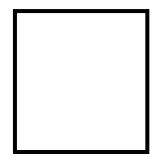
SIÈGE SOCIAL



France Leblanc, directrice



Martine Tremblay, intervenante MRC Roché-Percé Tél:418-616-0156



Territoire des Îles-de-la-Madeleine Tél : 418-969-7108



Laurie-Maude Boudreau, intervenante MR Avignon-Bonaventure Tél: 418-759-5120



Isabelle Bouchard, intervenante MRC Haute-Gaspésie Tél: 418-967-5542



Sophie Comeau MRC Côte-de-Gaspé Tél: 418-361-2077



SIÈGE SOCIAL

20-A, rue des Fauvettes, Maria, Québec, GOC 1Y0 Tél.: 418-759-5120 Sans frais: 1-888-278-2280 Téléc.: 418-759-8188

assotccacv@outlook.com www.tccacvgim.org