

Le Survol de L'Éveil



Bulletin d'information interne
De l'association de personnes handicapées

Dans ce numéro :

En direct.....	1
Informations	2
Au naturel	13
Trucs et astuces	14
Santé	15
Recette	16
Informatique et lecture	17
Le saviez-vous	18
Amusez-vous	19
Pensées	20
Anniversaires	21

FÉVRIER 2008

Conseil d'administration 2007-2008



1e rangée: Réal Ayotte, 1er vice-président
Daniel Cyr, président,

2e rangée: Lise Drapeau, directrice
Diane Gagnon, 2e vice-présidente
Gaétane Labonté, directrice
Gemma Lagacé, secrétaire

3e rangée: Sylvie Tremblay, directrice
Claire Valière, trésorière
Jean-Paul Rioux, directeur

Le journal est publié sur le web: <http://www.eveildesbasques.org/>

Prochain journal :31 mars

EN DIRECT... DE L'ÉVEIL

Bonjour,

Déjà le mois de février qui est bien installé avec son cortège de belles et moins belles journées. Mais l'espoir est au rendez-vous, car le soleil est de plus en plus fort pour nous réchauffer. Je me suis arrêté la semaine dernière dans un petit restaurant pour le repas du soir. On m'a servi une poitrine de poulet avec une salade-maison. Quand j'ai commencé à manger le poulet, je me suis aperçu que la viande était chaude à l'extérieur, mais froide à l'intérieur. Elle n'avait pas été assez chauffée. J'en ai avisé la serveuse qui, avec grande gentillesse, l'a remise au four. Par la suite, j'ai dégusté un très bon poulet.

Ce petit incident m'a fait réfléchir. J'ai pensé qu'il y avait des personnes chaudes à l'extérieur, mais bien froides à l'intérieur. Je ne dis pas cela pour les juger : il y a tellement de circonstances dans la vie qui font que ces « différences de température » peuvent se produire. Mais j'ai surtout pensé que, si ces personnes rencontraient sur leur chemin, un bon « four » et surtout une « bonne serveuse » pour leur réchauffer l'intérieur, elles s'en porteraient mieux et les autres aussi.

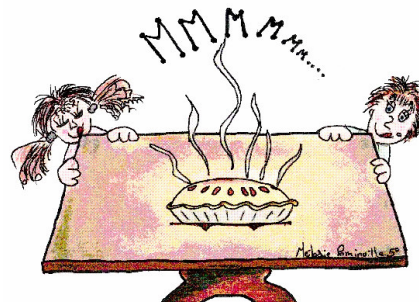
Des fois, c'est nous qui avons besoin d'être réchauffés. Et, d'autres fois, c'est nous qui sommes appelés à réchauffer les autres. Il suffit d'être attentifs à la température des gens, la sienne et celle des autres. Je vous souhaite donc, en ce beau mois de l'amour, d'être de bon four pour réchauffer le cœur de tous ceux que vous croiserez sur votre route.

Mona

Livre de recettes

L'association de personnes handicapées l'Éveil des Basques est en voie de concevoir un livre de recettes. Ce livre sera fait à partir de vos recettes favorites. Nous avons besoin de votre contribution et pour cela, veuillez nous faire parvenir vos délices par courrier le plus rapidement possible. Vous pouvez également les déposer à nos bureaux. Le lancement officiel est prévu dans le cadre de la semaine québécoise de personnes handicapées soit du 1 au 7 juin 2008. Hâtez-vous, nous attendons votre courrier avec impatience.

Notre adresse est la suivante : Éveil des Basques
589, Richard
Trois-Pistoles, Qc
G0L 4K0
Téléphone : 851-2861



INFORMATIONS



FÉVRIER, MOIS DU CŒUR. C'EST LE MOMENT OU JAMAIS D'Y METTRE DU CŒUR^{MC}.

Voici la toute nouvelle campagne de sensibilisation de la Fondation des maladies du cœur, conçue pour enseigner aux Canadiens et aux Canadiennes la véritable valeur de leur soutien, qui continue à sauver des vies. La recherche sert à réaliser des découvertes médicales révolutionnaires, à favoriser le changement social et à informer la population canadienne de tous âges des façons de mieux protéger leur santé.

Le syndrome d'impatience des membres relié aux maladies du cœur?

Si des fourmillements, des picotements et d'autres sensations bizarres dans vos jambes vous donnent de la difficulté à dormir la nuit, votre cœur pourrait courir des risques. Une récente étude publiée dans la revue *Neurology* a découvert que les personnes aux prises avec le syndrome d'impatience des membres, un trouble neurologique qui peut causer des insomnies, sont deux fois plus exposées aux maladies du cœur que les autres.

Ces chercheurs américains ont étudié 1 559 hommes et 1 874 femmes (âgés en moyenne de 68 ans) afin de vérifier si leurs habitudes de sommeil étaient associées à leur santé cardiaque. 128 femmes et 51 hommes de ce groupe ont retourné des questionnaires évoquant un diagnostic de syndrome d'impatience des membres. Ces patients étaient deux fois plus susceptibles de souffrir d'une maladie du cœur ou d'un AVC que les autres patients. Les patients ayant signalé ressentir les symptômes du syndrome 16 fois ou plus par mois étaient les plus susceptibles de souffrir de troubles cardiaques.

Le syndrome d'impatience des membres fait que les jambes ressentent un inconfort lors des périodes d'inactivité, particulièrement avant le coucher ou au cours de la nuit. Des sensations de brûlure, de fourmillements, de tiraillements et des démangeaisons dans les jambes font en sorte que la personne est agitée et éprouve de la difficulté à dormir. Si ces symptômes se manifestent plus de deux fois par semaine, ils peuvent commencer à affecter l'état d'éveil, la concentration et la capacité d'effectuer certaines tâches quotidiennes chez la personne.

Les chercheurs ne savent pas encore pourquoi le syndrome d'impatience des membres serait relié aux maladies du cœur. D'autres troubles du sommeil, comme l'apnée obstructive du sommeil, un problème de santé qui provoque des ronflements et des réveils fréquents, peuvent faire augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque en interrompant les cycles respiratoires et en forçant le cœur à travailler plus fort pour livrer l'oxygène au corps. Cependant, on ne sait pas si les interruptions des cycles de repos normaux sont responsables des effets négatifs de cette maladie du sommeil.

Les personnes aux prises avec le syndrome d'impatience des membres pourraient ressentir un soulagement en réduisant leur consommation d'alcool, de tabac et de caféine (surtout le soir) et en conservant des habitudes de sommeil régulières. Également, pratiquer un peu d'activité physique peut aider à soulager les symptômes en plus d'être bénéfique pour le cœur. Les massages, la chaleur et le froid peuvent aussi aider temporairement. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin pour savoir si des médicaments ou des modifications de vos habitudes de vie pourraient réduire vos symptômes d'impatience des membres et vos risques cardiaques.

INFORMATIONS



du 9 au 15 mars 2008 (20e anniversaire)

C'est avec enthousiasme et espoir que du 9 au 15 mars 2008, se déroulera la semaine québécoise en déficience intellectuelle sur le thème: « Je te découvre... tu me ressembles! » En plus de souligner le 20e anniversaire, l'AQIS aura le plaisir de travailler avec madame Émilie Bibeau, comédienne interprétant avec brio pour une troisième saison le rôle de Rosalie, jeune adulte ayant une déficience intellectuelle dans la série Annie et ses hommes. Madame Bibeau a soutenu nombre d'organismes au cours de sa carrière. Elle éprouve beaucoup d'empathie, d'ouverture d'esprit à l'égard des personnes que nous desservons au quotidien. Elle est pétillante et pleine d'énergie. Elle devient porte-parole de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle. « Nous sommes assurés que l'interprétation d'Émilie, dans la télésérie Annie et ses hommes, a déjà contribué à mettre de l'avant la ressemblance comme citoyen à part entière plutôt que la différence » ajoute monsieur Jean-François Martin, président de l'AQIS.

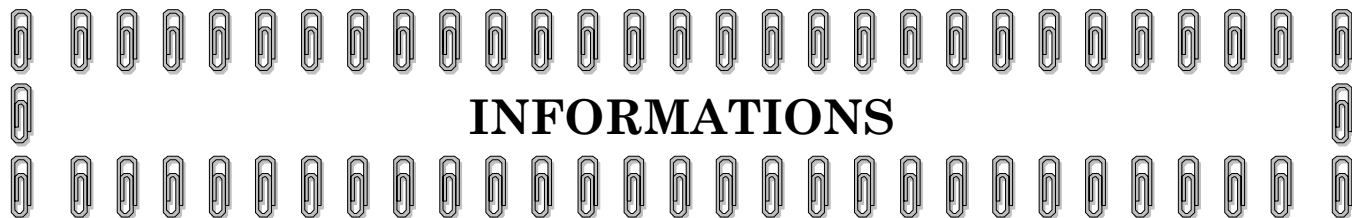


Bienvenue

Cette année encore une participante Katimawik sera à nos bureaux pour les mois de janvier à la mi-mars. **Maude Caron, originaire de Québec**, travaillera avec Hélène et Marie-Ève pour les activités sociales et les divers ateliers.

Bienvenue également à **Audrey Tourigny-Plouffe** qui sera à nos bureaux pour un projet de 30 semaines, afin d'identifier les besoins en ressources résidentielles. Son mandat sera d'identifier les besoins en logements adaptés des personnes qui vivent avec des limitations, ainsi que les ressources existantes..

Vous serez contactés au cours des prochaines semaines afin de déterminer vos besoins.



INFORMATIONS

Pétition pour un bulletin de vote adapté

Le 27 novembre dernier, le député de Laval-des-Rapides, monsieur Alain Paquet, déposait une pétition de plus de 6 000 signatures demandant à la députation de l'Assemblée nationale du Québec d'adopter une loi obligeant la création d'un bulletin de vote où l'on retrouve la photographie des candidats, l'inscription des noms en gros caractères, ainsi que le logo des partis politiques qu'ils représentent.

Depuis plus d'un an, les membres de la Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec travaillent à recueillir des appuis pour un bulletin de vote adapté qui permettrait à plusieurs citoyens d'exercer, de façon autonome, leur droit de vote. Lors de la Commission spéciale sur la Loi électorale, madame Yvette Muise, la présidente du Mouvement Personne D'Abord de Québec, et madame Louise Bourgeois, la présidente de la Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec, avaient présenté un mémoire contenant une recommandation pour un bulletin de vote adapté.

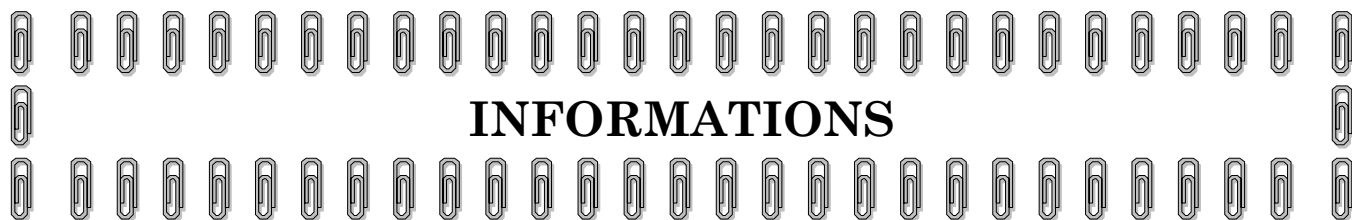
Le Comité citoyen et plusieurs organismes se sont prononcés en faveur de cette recommandation. Parmi les signataires de la pétition, il y a non seulement des personnes ayant une déficience intellectuelle, mais également des personnes âgées, des nouveaux arrivants, des personnes en alphabétisation et plusieurs autres groupes de citoyens.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Mme Danielle Gratton de la Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec au 514 723-7507 ou M. Jean-François Lessard, attaché politique du bureau du député de Laval-des-Rapides au 450 668-6077

À vos calendriers!

Une annonce toute spéciale en vue du printemps qui arrivera dans quelques mois. En fait cette année, nous irons à une cabane à sucre de St-Eugène. Monsieur Jacques Thériault, propriétaire, nous accueillera le 19 avril 2008. Au menu, repas typique d'une cabane à sucre. Réservez tôt. La cabane à sucre est accessible à tous. Possibilité de faire une promenade en calèche d'environ 30 minutes pour le minime prix de 5 \$. Le coût du repas est de 6\$ et comprend la partie de sucre. Le transport n'est pas inclus.

⁴ Pour de plus amples informations, contacter Marie-Eve Ouellet au 851-2861.



Une compagnie de Drummondville fabrique de la machinerie à bois adaptée

L'entreprise manufacturière *Général* de Drummondville propose une série haut de gamme de machinerie à bois sous l'appellation "Access", laquelle inclut une sélection des machines les plus communément utilisées dans l'atelier type : banc de scie, dégauchisseuse, scie à ruban, perceuse à colonne et tour à bois. Et selon l'entreprise, cela n'est que le début. D'autres modèles, de fabrication canadienne et européenne, sont attendus en 2008.

"Access" est une gamme spécialement conçue et adaptée pour les utilisateurs de fauteuil roulant, les opérateurs en position assise et les personnes de petite taille pour qui la machinerie aux dimensions standard peut s'avérer encombrante, inconfortable, voire tout simplement dangereuse. La détermination et l'inventivité dont plusieurs personnes ont fait preuve, ayant eu à relever des défis quotidiens d'adaptation afin de surmonter les obstacles que peut présenter la machinerie à bois, ont été les sources d'inspiration de l'entreprise.

Pour en connaître davantage au sujet de la machinerie adaptée de *Général*, visitez le <http://www.general.ca/Access/pagemach/fr/bienvenue.html>

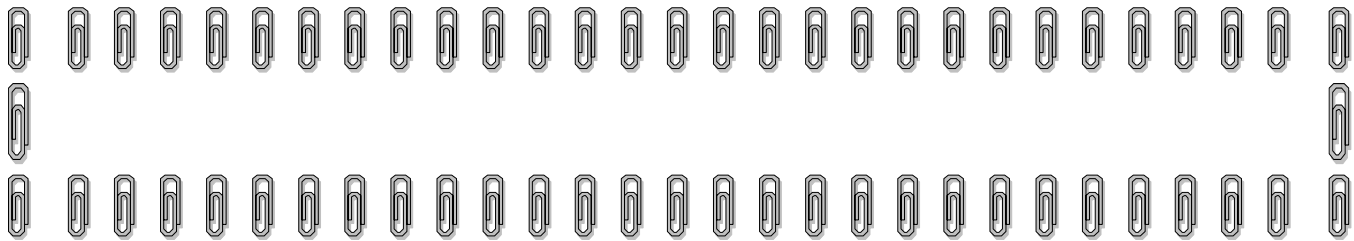
Comment se départir des médicaments périmés

Tous les médicaments, autant ceux prescrits que ceux en vente libre, ont une date de péremption après laquelle il n'est pas recommandé de consommer ces médicaments.

Que faut-il faire avec les médicaments périmés? La meilleure solution est de les rapporter à votre pharmacie. En effet, les pharmaciens ont l'obligation de collaborer à la récupération sécuritaire des médicaments périmés et inutilisés afin de les détruire. Vous éviterez ainsi d'avoir à la maison des médicaments dont vous avez oublié à quoi ils servent. De plus, vous diminuerez le risque qu'une autre personne consomme vos médicaments par erreur.

Une seule consigne à retenir: tous les médicaments périmés ou inutilisés doivent être retournés à votre pharmacie !!! **Ne jamais les jeter dans la cuvette des toilettes !!!!**

Faites votre part pour la protection de l'environnement.



64 MILLIONS DE DOLLARS POUR 6 200 MÉNAGES A FAIBLE REVENU

La vice-première ministre et ministre des Affaires municipales et des Régions, Madame Nathalie Normandeau, est heureuse d'annoncer la prolongation jusqu'au 31 mars 2013, des subventions de supplément au loyer accordées à quelque 6 200 ménages à faible revenu. «Ce soutien permettra de sécuriser nos familles qui pourront compter sur une aide renouvelée de la part du gouvernement du Québec», a souligné la ministre Normandeau. Les personnes visées par cette mesure habitent des logements réalisés en vertu des programmes de rénovation d'immeubles locatifs (PRIL), d'Achat-Rénovation pour la réalisation de logements coopératifs et sans but lucratif et d'AccèsLogis Québec. Le programme de supplément au loyer leur accorde une aide financière sans laquelle elles devraient consacrer plus de 25 % de leur revenu pour se loger. Notons qu'un peu plus de 40 % de ces ménages résident sur le territoire montréalais. «Cet investissement, qui totalisera quelque 64 millions de dollars, sera bénéfique à plus d'un titre», s'est-elle réjouie. «Il accroît l'accessibilité des personnes à faible revenu à des logements de qualité et il contribue à consolider notre parc de logements communautaires. Voilà qui démontre toute l'importance que notre gouvernement accorde à l'amélioration des conditions d'habitation de toutes les Québécoises et tous les Québécois.»

Rappelons que, depuis 2003, le gouvernement du Québec a annoncé des mesures en habitation totalisant 1,1 milliard de dollars. Très concrètement, 22 000 nouveaux logements sociaux auront été construits d'ici 2010 grâce à des investissements de 634 millions de dollars.



Service de stomothérapeute au KRTB

Au printemps dernier, suite à une journée porte ouverte au C.H.R.G.P. de Rivière-du-Loup, l'association des stomisés du Grand-Portage a présenté une demande de service en stomothérapie, pris en charge par les services de santé de la région. Lors d'une réunion du conseil d'administration du CHRGP, une lettre du comité a été lue et M. Raymond April, directeur du centre, a confirmé que le CHRGP était disposé à prendre en charge les consultations en stomothérapie. Également, il a mentionné qu'une infirmière du centre possédait déjà l'expertise nécessaire pour participer à ces consultations. Un stomothérapeute de Québec sera consultant en cas de besoin.

Ce service devrait débuter dans le courant de l'année 2008.

INFORMATIONS

LE CHIEN D'ASSISTANCE, FIN D'UNE INIQUITÉ ?

En 15 ans, la Fondation MIRA a permis à quelque 450 personnes ayant une déficience motrice affectant l'utilisation des membres inférieurs, supérieurs, ou les deux, de maintenir ou d'accroître leur autonomie en leur offrant gracieusement un chien d'assistance.

Or, jusqu'à tout récemment, en vertu de la Loi sur l'assurance maladie, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ne reconnaissait pas l'assistance canine comme une aide technique au même titre qu'une «marchette», un fauteuil roulant ou même un chien-guide pour personne ayant une déficience visuelle, ce qui avait pour conséquence que les bénéficiaires ne recevaient pas de compensation forfaitaire lors de l'acquisition de leur chien ni de montant annuel pour l'entretien de celui-ci.

Il y a quelques années, une bénéficiaire s'est adressée à la RAMQ pour faire abolir cette discrimination. Elle désirait bénéficier du même remboursement des frais d'entretien de son chien que celui obtenu par les personnes ayant une déficience visuelle. Sa requête a finalement été entendue, et le 30 mai 2007, l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS) rendait public un rapport demandé par le ministère de la Santé et des Services sociaux 1.

Les spécialistes de l'AETMIS, à la recherche d'indications sur l'efficacité et la sécurité d'utilisation de ces chiens ainsi que sur les coûts associés et la question de l'accès aux lieux publics ont étudié les quelques publications scientifiques existantes. Ils ont également interrogé les organismes québécois, canadiens, américains et européens qui fournissent des chiens d'assistance. Les informations recueillies étaient quasi unanimes et allaient dans le sens de la reconnaissance des chiens d'assistance comme aide technique.

Dans le rapport, on peut entre autres lire ceci : « [...] aucune autre aide à la mobilité ne permet d'exercer autant d'activités quotidiennes et de rôles sociaux tout en diminuant le fardeau des aidants. Les bénéfices que peuvent apporter ces chiens, aussi bien pour leur partenaire (sur les plans fonctionnel et psychosocial, par exemple) que pour son entourage (sur le plan économique, par exemple) a d'ailleurs porté certains auteurs à les qualifier d'aides techniques par excellence.[...] ».



Les experts de l'AETMIS concluent que les chiens d'assistance procurent aux personnes ayant une déficience motrice des services efficaces et sécuritaires, à des coûts abordables, tant à domicile que dans les lieux publics. Ils recommandent donc qu'un programme gouvernemental d'attribution comme celui qui existe pour les chiens-guides soit mis sur pied.

Avec la sortie de ce rapport, je souhaite que les décideurs du Québec prennent les mesures nécessaires pour implanter le programme d'attribution recommandé par les experts de l'AETMIS. Par là même, qu'ils cessent toute forme de discrimination entre deux catégories de clientèle tout aussi susceptibles de bénéficier des services du meilleur ami de l'homme.

INFORMATIONS

UNE IMPORTANTE VICTOIRE

Via Rail devra modifier certaines de ses voitures pour les rendre accessibles aux personnes handicapées. La Cour Suprême a jugé raisonnables les changements proposés par l'Office des transports du Canada et auxquels Via Rail s'opposait devant les tribunaux, les jugeant trop coûteux. L'enjeu de cette longue bataille juridique était, pour le Conseil des Canadiens avec déficiences, l'accès des personnes handicapées aux réseaux de transport subventionnés par le gouvernement fédéral.

Cette décision constitue une excellente nouvelle pour les personnes handicapées du Québec qui pourront plus facilement utiliser le train comme moyen de transport. Par ailleurs, elle devrait aussi faire jurisprudence et contribuer, par son effet structurant, à une plus grande accessibilité de tous les moyens de transport en commun. La situation en cause est une bonne démonstration de l'importance d'adopter une approche inclusive, c'est-à-dire de penser dès le départ aux besoins de tous les usagers incluant les personnes handicapées, plutôt que d'avoir à corriger par la suite, à grands frais.

En effet, on estime à plusieurs dizaines de millions de dollars les sommes que devra déboursier Via Rail pour se conformer à cette décision.



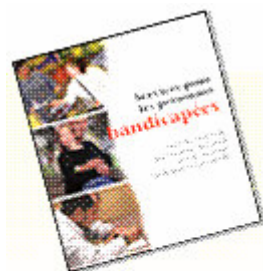
Un guide à connaître

Pour connaître les programmes et services que le gouvernement du Canada offre aux personnes handicapées, notamment sur des sujets comme l'emploi, l'accessibilité, la santé, le soutien du revenu et les prestations de revenu et autres, vous pouvez consulter le guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées et leurs familles, intitulé « Services pour les personnes handicapées. »

Pour le consulter en ligne, tapez

http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/jfy-spv/dis-inca_f.html

Vous pouvez téléphoner au # 1-800-635-7943 et demander une copie papier gratuite de ce guide.



Guide des services
du gouvernement
du Canada pour les
personnes
handicapées

INFORMATIONS



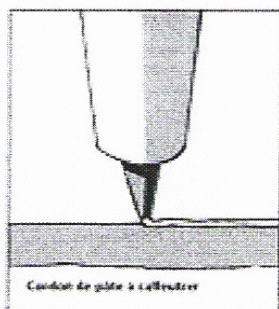
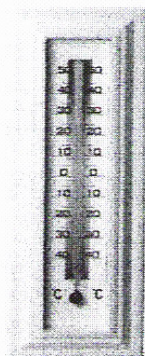
Éconologis
L'efficacité énergétique chez soi



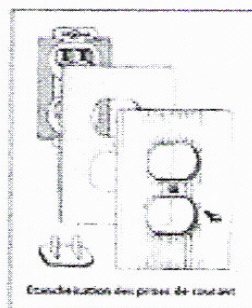
ACEF
du Grand-Portage

Votre facture **d'énergie** est élevée ?
Votre logement est **froid** ?

Un service gratuit
est à votre portée !



Condition de joint à caulketer



Échange de prise de courant



- **CONSEILS SUR L'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE**
- **AJUSTEMENTS**
- **CALFEUTRAGE**
- **AJUSTEMENTS**
- **POSE DE COUPE-FROID**
- **POSE D'ÉCONOMISEURS D'EAU**
- **POSE DE THERMOSTATS ÉLECTRONIQUES**

Des critères s'appliquent pour bénéficier du programme, notamment à l'égard du revenu et du mode de chauffage; un des occupants doit recevoir une facture pour le chauffage.

ACEF du Grand-Portage
867-8545

INFORMATIONS

Semaine de la canne blanche

Du 4 au 10 février 2007 avait lieu la **Semaine de la canne blanche** dédiée à sensibiliser la population à la réalité des personnes vivant avec une déficience visuelle. À cette occasion, **l'Institut Nazareth et Louis-Braille** et neuf organismes voués à l'amélioration de la qualité de vie des personnes ayant une déficience visuelle, proposaient différentes activités de sensibilisation et d'information

Chaque année, la Semaine de la canne blanche vise à démontrer qu'un bon nombre de personnes aveugles ou vivant avec une basse vision mènent une vie active et sont bien intégrées dans la société : des enfants se développent normalement, des jeunes étudient, des adultes travaillent et bon nombre d'entre eux participent à des activités sociales, culturelles et sportives. Grâce à des aides techniques adaptées et l'intervention de professionnels spécialisés, ces personnes peuvent mener une vie presque normale. Dans ce contexte, la Semaine de la canne blanche joue un rôle essentiel pour mieux comprendre la situation des personnes atteintes de déficience visuelle.

Quelques trucs pour venir en aide à une personne ayant un handicap visuel

- Lorsque l'on s'adresse à une personne ayant un handicap visuel, il est préférable de se nommer.
- Avertir la personne ayant un handicap visuel de l'arrivée ou du départ des autres personnes.
- Dans la conversation vous pouvez utiliser les mots «voir» et «regarder» ce sont des mots qui font partie du langage populaire, les personnes qui ont un handicap visuel les utilisent aussi.
- Si vous guidez quelqu'un, il faut : que ce soit la personne que vous guidez qui prenne votre bras, marcher un demi pas devant la personne, lui indiquer verbalement les obstacles avec précision.
- Lorsque vous donnez des indications, vous devez éviter d'utiliser des mots vagues comme «ici» ou «là».
- Lorsque vous laissez une personne seule, assurez vous qu'elle ait un point de repère, qu'elle sache où elle est.
- À table, disposer le couvert toujours de la même manière.
- Indiquer l'emplacement des aliments grâce à la méthode de l'horloge.
- Au restaurant, il est moins gênant pour la personne qui a un handicap visuel que vous lui lisiez le menu à voix basse en indiquant les prix.
- Les personnes vivant avec un handicap visuel ont des besoins qui varient beaucoup d'une personne à l'autre. Il est donc important de leur demander si elles ont besoin d'aide et comment vous pouvez les aider.
- Offrir son aide, ne signifie pas faire à la place de l'autre, il faut laisser la personne faire ce qu'elle est capable de faire



INFORMATIONS

Des nouvelles de MATLAB

Au terme de sa première année d'opération, l'entreprise spécialisée dans la fabrication de matelas à base de matières recyclées a dû **suspendre temporairement ses activités le 14 janvier dernier.**



MATLAB avait débuté ses activités à la fin de l'année 2006, entrepris une véritable production en avril 2007 et obtenu son incorporation distinctement du CRVA en juillet. Depuis le début, ce sont 9,07 tonnes métriques (19 986 lbs) de matières résiduelles qui ont été traitées dont le taux de récupération a atteint 59,18%. Par conséquent, il y a eu 5,37 tonnes métriques (11 828 lbs) de matières résiduelles qui ont été détournées des sites d'enfouissement. Jusqu'à maintenant, MATLAB a fabriqué plus de 300 matelas et sommiers et gérer une masse salariale de plus de 100,000\$ en employant 11 personnes dont 8 sont handicapées.

Des dépassements de coûts importants au démarrage et le refus d'accréditation comme entreprise adaptée par Emploi-Québec ont contraint les administrateurs et ses partenaires à prendre le temps nécessaire pour établir des mesures de redressement afin de réaliser les conditions gagnantes pour la relance de l'entreprise.

Nous souhaitons donc une reprise des activités dès ce printemps et comptons sur le support du milieu socio-économique afin de poursuivre la triple vocation de cette rare entreprise manufacturière à être créée à Trois-Pistoles depuis plusieurs années: la mission sociale par l'embauche de personnes handicapées, la mission environnementale par le recyclage de matelas usagés et la mission économique par la contribution à la création de la richesse régionale.

Daniel Bilodeau

Directeur général

CRVA Bas-St-Laurent

INFORMATIONS

Semaine de relâche

Dans quelques semaines, plusieurs d'entre vous seront en semaine de relâche. Congé de cours bien mérité. Je tiens à vous souhaiter à chacun d'entre vous une belle semaine de vacances. Reposez-vous bien ! On se revoit bientôt!

Journée Pleind-Air

Durant la semaine de relâche, il y aura une activité plein air à Pohénégamook Santé Plein-air le mardi 4 mars 2008. Plusieurs activités possibles : glissade en chambre à air, marche et interprétation de la nature, Sculpture sur neige, pêche blanche, atelier sur les animaux du Québec, observation des chevreuils. Le coût est de 15\$ pour l'entrée pour les activités et le transport. Vous devez fournir votre lunch. Aucun restaurant sur place.

Horaire de la journée

Départ en début d'avant-midi
Dîner sur place (chacun apporte son lunch)
13h00 à 16h30 Activités plein air
Retour

Cette journée t'intéresse alors inscris toi le plus rapidement possible au 851-2861. Il reste quelques places de disponibles.

Invitation à tous

Cette année encore, les cafés-rencontres se poursuivent à l'Éveil des Basques. Plusieurs personnes ressources sont à venir. Le lundi 7 avril 2008 à 13h00, Monsieur Pierre-Paul Roy du Centre-Accompagnement Deuil-Soutien viendra donner une conférence sur tous les types de deuil que l'on a à vivre. Soyez assuré du respect et de la confidentialité lors des échanges. Vous avez envie de participer. Inscrivez-vous auprès de Marie-Eve au 851-2861.



AU NATUREL

Plantes anti-pollution pour la maison

Elles purifient l'air en absorbant les émanations de substances nocives... Ces micro-usines à dépolluer, ce sont des plantes! Véritables sentinelles de l'air, on les accueille dans toutes les pièces du logis.

Certaines plantes absorbent, par leur feuillage, les émanations de substances toxiques: trichloréthylène (TCE), benzène, formol, et les neutralisent. Ces substances toxiques sont présentes dans des produits usuels comme les colles, les plastiques et les vernis... et aussi dans la fumée de cigarette (pour le formol).

Que font alors les plantes? Elles convertissent les émanations toxiques en matière inoffensive pour la santé humaine. Certaines d'entre elles acheminent les émanations jusqu'à leurs racines, où elles seront éliminées par les micro-organismes du sol.

Il faudrait de nombreuses plantes dans une seule pièce pour purifier l'air ambiant de façon significative. Mais les gouttes d'eau font les grands océans! Voici un mini-guide:

Hedera helix (lierre commun)

Propriétés: Benzène, TCE.

Exposition: Fenêtre au sud de préférence, éviter le plein soleil.

Arrosage, fertilisation: Arrosage abondant. L'été, fertiliser une fois par semaine, et l'hiver, une fois par mois.

Chlorophytum comosus (plante araignée)

Propriétés: Formol.

Exposition: Fenêtre bien éclairée.

Arrosage, fertilisation: Maintenir humide. Fertiliser du printemps à l'automne.

Dracaena (dracéna)

Propriétés: Formol, benzène, TCE.

Exposition: Claire (davantage pour espèces à feuillage panaché), ou ombragée.

Pièce chaude (18°C au moins).

Arrosage, fertilisation: Maintenir humide, fertiliser aux 15 jours, de mars à fin août.

Sansevieria trifasciata (sansevière, langue de belle-mère)

Propriétés: Benzène, TCE.

Exposition: Grande lumière de préférence.

Arrosage, fertilisation: Arroser seulement quand la terre est sèche. Aime les sécheresses passagères.

Fertiliser une fois par mois (engrais à cactus).

Remarques: Plante résistante, idéale pour les débutantes!





Trucs et astuces

Baromètre

Une simple pomme de pin peut se transformer en baromètre bien pratique: Ses écailles s'ouvrent en cas de beau temps et se resserrent en cas de pluie.

Basilic

Pour une **croissance vigoureuse**, arrosez votre basilic à midi s'il fait très chaud.. Enlevez les fleurs qui absorbent la saveur et coupez la tige à 1 cm au-dessus des pousse latérale pour la récolte: vous favorisez ainsi la croissance de la plante.

Beurre

S'il a **ranci**, plantez une carotte dans la motte ou la plaque de beurre et laissez-la quelques heures. Ceci devrait arranger le problème.

Bocaux

Pour les **désodoriser**, mettez-les au réfrigérateur juste après les avoir lavés: l'odeur disparaîtra.

Bonne mine, une salade pour avoir

Pensez aux vertus du pamplemousse pour votre teint! Un demi pamplemousse coupé en quartiers, mêlé à 2 carottes râpées. Ajoutez une cuillerée d'huile d'olive et des herbes selon vos goûts. Cette salade donne un teint de jeune fille!

Bougies

Un séjour de quelques heures au congélateur augmentera leur **durée de vie** et les empêchera de couler. Un bain de quelques heures dans le l'eau salée aura le même effet.

Quelques grains de gros sel au pied de la flamme augmentera également la **durée de vie** des bougies. En conservant une bougie au réfrigérateur, vous saurez toujours où en trouver une en cas de **panne de courant**.

Bougeoir

N'essayez pas de retirer de la cire fondue en trempant votre bougeoir dans de l'eau chaude: vous risqueriez de boucher les canalisations. Placez le bougeoir sur une plaque recouverte d'une bonne couche de papier journal et glissez le tout au four tiède. La cire s'écoulera sur le journal et vous pourrez nettoyer le bougeoir (attention à ne pas vous brûler).

Santé

La 5e maladie

On entend souvent parler de la 5e maladie. Qu'est-ce que c'est au juste ?

L'Érythème infectieux (5e maladie) est une maladie éruptive bénigne causée par parovirus B19, associée à d'autres maladies, dont l'arthrite. Elle survient surtout en hiver et au printemps et elle se manifeste par des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires ainsi qu'une période d'éruption cutanée qui se manifeste en 3 étapes et qui s'étend sur une période de 6 à 10 jours.

Manifestation de la maladie

Dans un premier temps, la personne est atteinte au niveau des joues. Elle présente une sorte de rougeur symétrique qui ressemble un peu à un coup de soleil. Par la suite, 2 à 3 jours plus tard, on observe des rougeurs aux extrémités et sur le corps. Enfin, il y a apparition de taches rouges qui deviennent surélevées, le centre est un peu violacé puis ensuite jaunâtre alors que le pourtour reste rouge vif.

La plupart du temps, il y a de la fièvre ainsi que des démangeaisons intermittentes. Au cours des 3 semaines qui suivent la maladie, il faut se rappeler que des rougeurs peuvent de nouveau apparaître après une exposition au soleil ou la prise d'un bain chaud, une friction ou un exercice qui augmente la chaleur corporelle. Après avoir été en contact avec la maladie, ces diverses manifestations mettent habituellement de 4 à 14 jours à se produire, mais cette période peut aller jusqu'à 20 jours. Et pour ceux qui se demandent si la maladie est contagieuse, eh bien oui, elle l'est. La période de contagiosité est surtout présente de la 1re à la 3e journée qui précèdent l'éruption. Mais bonne nouvelle, une fois que l'éruption est présente, il n'y a plus de contagion.

N. B. : Chez les personnes qui souffrent de maladies qui affectent le système immunitaire, la contagion peut durer des mois, voire des années.

Mode de transmission et durée

Le mode de transmission se fait par les sécrétions du nez et de la gorge ou par contact avec des objets ou des mains contaminés par des sécrétions. Une femme enceinte qui en est atteinte peut le transmettre à travers le placenta durant la grossesse. Un autre mode de transmission possible, rare mais possible, est par le sang ou les produits sanguins. La maladie est présente pendant 21 jours et parfois plus.

Au point de vue de la réceptivité de cette maladie, une certaine catégorie d'âge semble être la cible préférée du parvovirus. Il s'agit du groupe des 5 à 14 ans, mais elle n'exclut malheureusement pas les autres groupes, soit les adultes et les plus jeunes enfants. Un peu de réconfort ne fait pas de mal : on dit de la maladie qu'elle confère une immunité permanente, on ne peut donc plus l'attraper.

Exclusion

Il ne faut certes pas exclure ou isoler les personnes atteintes. Les personnes qui devraient consulter le médecin sont les femmes enceintes, les personnes atteintes de problèmes du système immunitaire et celles qui ont une déficience au niveau sanguin. Pour ces catégories, il serait bon d'évaluer la possibilité d'exclusion, c'est-à-dire d'éviter tout contact avec une personne atteinte. Pour les autres, il suffit seulement de surveiller l'apparition des symptômes et de les faire confirmer par le médecin.

Conseils

Il est important de se reposer en cas de maladie et de bien s'hydrater. Il faut aussi s'alimenter selon la tolérance et appliquer de la lotion calamine au besoin, s'il y a démangeaison. Des bains d'eau tiède avec du bicarbonate de soude (250 ml) ou de l'Aveeno (en vente libre en pharmacie) peuvent également soulager la démangeaison.

Recette du mois

Bouchées au chocolat et à la framboise

Nul besoin de culpabiliser pour ces bouchées au chocolat : elles doivent leur texture moelleuse à la compote de pommes, et non aux matières grasses, et leur saveur chocolatée est relevée par un soupçon de framboise. Elles se congèlent bien, sont idéales pour la collation et rehaussent à merveille tout plateau de desserts.

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) beurre
- 56 g (2 oz) chocolat doux-amer haché
- 75 ml (1/3 tasse) compote de pommes non sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) confiture de framboise sans pépins
- 125 ml (1/2 tasse) cassonade tassée
- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf
- 5 ml (1 c. à thé) vanille
- 175 ml (3/4 tasse) farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) noix de Grenoble hachées

24 demie-noix de Grenoble



Directives

Dans un bol en verre, faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes environ une minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en remuant une fois. Ajouter la compote de pommes, la confiture et la cassonade. Bien mélanger. Battre légèrement l'œuf avec le blanc d'œuf et la vanille. Verser dans le mélange au chocolat en remuant.

Incorporer doucement la farine et les noix hachées.

Graisser un moule à petits muffins avec un aérosol de cuisson allégé. À l'aide d'une cuillère, bien remplir le moule de pâte. Déposer une demie-noix de Grenoble sur chaque bouchée au chocolat.

Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans une bouchée en ressorte propre.

Laisser refroidir dans le moule pour cinq minutes, puis déposer les bouchées sur une grille et laisser refroidir complètement. Répéter avec le reste du mélange.

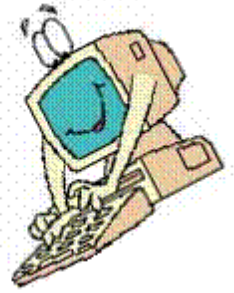
Donne 24 bouchées

Information nutritionnelle par portion

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| • Calories : 81 | Protéines : 1 g |
| • Lipides : 3 g | Lipides saturés : 1 g |
| • Cholestérol : 9 mg | Glucides : 13 g |
| • Fibres alimentaires : 1 g | Sodium : 14 mg |

Informatique

conseils, trucs, adresses



La St-Valentin c'est la journée des Coeurs et des Belles Couleurs.
C'est aussi le temps de l'année pour dire aux gens qu'on les aime,
Si vous manquez d'inspiration, visitez ces sites
Bonne St-Valentin...

[Kutchuk](http://kutchuk.com/saintvalentin/saintvalentin.htm)

<http://kutchuk.com/saintvalentin/saintvalentin.htm>

Sur ce site tu y trouveras des bricolages, des jeux, des coloriages, des cartes



[L'univers de Lulue](http://universdelulue.free.fr/st-valentin.html)

<http://universdelulue.free.fr/st-valentin.html>

De belles cartes à imprimer pour la St-Valentin.

[L'internaute](http://www.linternaute.com/saint-valentin/)

<http://www.linternaute.com/saint-valentin/>

Sur le site de l'internaute, vous trouverez des idées originales pour célébrer cette fête



[Le coffre aux trésors](http://www.alianwebserver.com/societe/stvalentin/)

<http://www.alianwebserver.com/societe/stvalentin/>

Origines, poèmes, langage des fleurs, les symboles

COIN LECTURE



Parlez-moi d'amour vrai

Se libérer de la dépendance affective

L'auteure, Marie Lise Labonté, est psychothérapeute et formatrice. Dans ce livre, elle nous invite à regarder en face notre souffrance affective: nous aimons trop ou pas assez, nous aimons mal, parfois parce que nous avons été mal aimés ou blessés...

En regardant en face nos blessures, nous pourrions retrouver notre individualité profonde et prendre la responsabilité d'aimer vraiment.

Les Éditions de l'Homme 25.95\$

Le Saviez-vous ?

Qui est Saint Valentin ?

Un Saint : patron des fiancés et des apiculteurs ; il est aussi invoqué contre la peste.



Saint Valentin était un médecin devenu prêtre à Rome au III^e siècle.

En 268, l'empereur Claude II, qui trouvait que les hommes mariés faisaient de mauvais soldats à cause de la dépendance à leur famille, fit abolir le mariage.

Mais les jeunes fiancés continuèrent à venir trouver en secret Saint Valentin pour recevoir la bénédiction du mariage. Le prêtre fut donc arrêté et emprisonné. Pendant sa captivité, Saint Valentin se lia d'amitié avec Julia, la fille de son geôlier, une jeune aveugle. Un miracle se produisit : la jeune-fille, retrouva la vue. Juste avant d'être exécuté, il lui offrit des feuilles en forme de cœur avec le message suivant : " de ton Valentin "...

Mort martyr, décapité à Rome en 270, il fut enterré sur la voie Flaminienne où on lui rendit un culte.

Des origines romaines ?

Les Lupercales (du latin "lupus", le loup et moins directement de "Lupercus", dieu de la fécondité, des bergers et des troupeaux) étaient une fête païenne célébrée le 15 février, lendemain de la fête de Saint Valentin.

Les Lupercales deviennent la grande fête de la reconnaissance et de la fertilité.

Les Romains aimaient les jeux de hasard. Aussi, avant le festin, on organisait une sorte de loterie : les jeunes hommes tiraient au sort le nom d'une jeune fille qui devait rester en leur compagnie durant tout le banquet. Parfois, les couples tombaient amoureux et se mariaient. Cette tradition était dédiée à Junon, déesse du mariage.

Les Lupercales furent un des derniers rites païens à disparaître de la Rome devenue chrétienne.

L'Eglise, pour en effacer le souvenir, aurait favorisé la fête de Saint Valentin, célébrée la veille. Saint Valentin serait ainsi devenu le protecteur des couples.





- 1- vis/age
- 2- fer/vent
- 3- sou/mis
- 4- sou/pape
- 5- gui/tare
- 6- pin/son
- 7- corne/muse
- 8- croc/odile
- 9- ado/ration
- 10- or/ni/ère

026

TRACE

MÉTAL NÉGATION ÉPOQUE

018

AMOUR ARDENT

JEUNE PORTION

016

GRAND REPTILE

CANINE PRÉNOM FÉMININ

014

INSTRUMENT DE MUSIQUE

BOIS DE CERVIDÉ DÈSSE

009

PASSEREAU

CONIFÈRE CÉRÉALE

005

INSTRUMENT DE MUSIQUE

ARBUSTE DÉFAUT

004

OBTURATEUR

MONNAIE CHEF

003

OBEISSANT

MONNAIE PLACÉ

002

ARDENT

MÉTAL BRISE

001

FACE

SPIRALE NOMBRE D'ANNÉES

Les charades

Amusez-vous





Écouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps.

Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là... Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre!

Écouter, c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué comment les "dialogues" sont remplis d'expression du genre.

"C'est comme moi quand..." ou bien "Ça me rappelle ce qui m'est arrivé..." Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif (...).

Écouter, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami: marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir avec lui, pour rien, pour lui.

Écouter, ce n'est pas de chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas de donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné: de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en FÉVRIER et MARS nous souhaitons une très heureuse journée de fête.



La directrice d'une compagnie de taxis reçoit un candidat :

-Je veux bien vous prendre comme chauffeur si vous avez de bonnes références.
-J'ai conduit plus de vingt-cinq ans sans aucune réclamation des clients !
Où étiez-vous employé ?
-Aux pompes funèbres, service des corbillards !



Toto annonce à son père :

-J'ai découvert que maman est une fée !-
C'est bien gentil de ta part, Toto.

Et pourquoi penses-tu que maman est une fée ?

-C'est pépé qui m'a dit qu'elle te fait marcher à la baguette !

Sylvie	Tremblay	2	2
Claude	Leduc	3	2
Marcel	Lafrance	10	2
Colette	Pelletier	10	2
Lucien	Ouellet	12	2
Béatrice	Pinel	14	2
Marie-Rose	Ouellet	22	2
Christiane	Caron	24	2
Simone	Côté	26	2
Chantal	Dumont	26	2
Louis-Philippe	Gagnon	26	2
Réal	Ayotte	4	3
Gaston	Caron	6	3
David	Thibault	6	3
Jean-Yves	Bélanger	7	3
Réjean	Rousseau	7	3
Réjean	Lachapelle	8	3
Annette	D'Amours	10	3
Sylvie	Lafontaine	14	3
Régine	Michaud	21	3
Bruno	Roy	25	3
Carmella	Ouellet	26	3
Yvon	Ouellet	28	3
Charles-Émile	Rioux	30	3



La famille de Mme Bernadette Rioux-Morais

La famille de Mme Madeleine Michaud

N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

L 'ÉVEIL DES BASQUES

Les objectifs

L'association de Personnes Handicapées l'Éveil des Basques a pour objectif de

- Promouvoir les droits et défendre les intérêts des personnes handicapées
- Promouvoir une meilleure intégration des personnes handicapées à la vie familiale, culturelle, sociale et sportive
- Permettre aux personnes handicapées de mener une vie active, d'être des citoyens à part entière en respectant le droit au travail, à l'éducation, au transport, aux loisirs, à l'accessibilité des lieux publics
- Favoriser le regroupement des personnes handicapées et de leurs parents, ainsi que toutes personnes intéressées par les problèmes des personnes handicapées
- Réaliser des projets concrets favorisant le mieux-être et l'épanouissement personnel des personnes handicapées
- Sensibiliser et faire des recommandations aux divers paliers d'administration, aux corps publics, aux marchands et à la population en général, pour améliorer l'environnement des personnes handicapées et
- Gérer et administrer un service de transport adapté et collectif

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce :

À L'Agence de développement des réseaux locaux de services de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (programme soutien aux organismes communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible sur cassettes pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser.