

LE PLACOTEUX

Volume 7, numéro 3
Janvier 2005



Ma nouvelle vie... un choc et une réalité imposés

Association des Personnes
Accidentées **C**érébro-**V**asculaires,
Aphasiques et **T**raumatisées **C**ranio-**C**érébrales
du **B**as-**S**aint-**L** Laurent

SOMMAIRE

Mot du coordonnateur.....2	L'eau à la bouche.....15
Chronique AVC4	Chronique à votre santé.....17
Chronique TCC.....6	Anniversaires.....21
Chronique sur l'aphasie 10	Divertissement, humour, jeux.....22
Chronique aidant naturel 12	Devenir membre26
Saviez-vous que..... 14	Commanditaires du journal.....27

Mot du coordonnateur, Vic Talbot

Bonjour et surtout une très bonne année 2005 !

Nous nous préparons à vivre une autre super Kermesse le dimanche 19 juin prochain au Parc Beauséjour de Rimouski. Cette activité annuelle prendra de nouvelles couleurs avec l'ajout possible de nouveaux jeux et le retour des jeux les plus populaires de la dernière kermesse. Bien sur, nous proposerons des cadeaux de participation tous plus intéressants les uns que les autres. À noter que la Kermesse 2005 aura lieu le dimanche de la fête des pères, c'est donc toute la famille qui est invitée à venir s'amuser. Pique-nique et animation seront aussi au programme. Aussi, surveillez l'annonce des grands tirages de la kermesse. Dès le début de février, on vous communiquera tous les détails à ce sujet. Je peux d'ores et déjà vous affirmer que 6 forfaits vacances très emballant seront proposés. À suivre...

Les groupes d'aidants naturels

C'est au cours des mois de janvier et de février que les proches aidants seront conviés à participer à des rencontres d'information sur les ateliers qui ont été préparés l'automne dernier. Ces premières rencontres permettront aux proches de connaître plus en détail les sujets précis de chacun des ateliers ainsi que d'assister à une conférence sur la gestion du stress au quotidien. Cette conférence sera donnée avec la collaboration d'un expert. Vous pouvez manifester votre intérêt ou avoir plus d'informations en communiquant avec Rosanne à l'association.

Le projet jeunesse POUR T.I.M.I.

À la mi janvier , les ateliers de travail-loisir-culture reprennent pour les jeunes personnes TCC. Il y a du nouveau POUR T.I.M.I. L'atelier de **communication théâtre** débute le 19 janvier. Rosalie Cyr, du groupe de création du Théâtre des Cuisines animera ces ateliers en collaboration avec Étienne Bélanger. À noter que cet atelier est ouvert à tous les membres intéressés par le jeu théâtral. Cependant, les places sont limitées. Nous vous invitons à vous y inscrire rapidement.

Des nouvelles de votre Conseil d'administration

Les membres du conseil se sont réunis à deux reprises au cours de l'automne dernier. Les différents comités de financement et de la kermesse, des règlements généraux, de l'action bénévole et de la tournée régionale poursuivent leur travail. Ainsi, des amendements aux règlements généraux sont en rédaction pour une proposition lors d'une prochaine Assemblée générale spéciale. La kermesse est en préparation, de nouveaux bénévoles sont recrutés. En ce qui concerne la tournée régionale d'information et de sensibilisation, le calendrier fut bien rempli l'automne dernier et d'autres sorties sont prévues à Matane, Amqui, Notre-Dame-du-Lac et Pohénégamook au cours des prochaines semaines. Par ailleurs, des contacts sont établis avec des groupes de Rivière-du-Loup pour organiser d'autres rencontres.

Bienvenue

Je désire vous informer qu'une stagiaire sera parmi nous pour la session hiver 2005. Il s'agit de Myriam Garon, étudiante en Travail social (3^e année).

Au plaisir de travailler avec toi!

Claire Voyer
Responsable des stagiaires

INFO FORMEZ-VOUS A.V.C.

par Ginette Chénard

Ici et là dans le domaine de la santé

Les bénéfices vasculaires des isoflavones du soya

Le soya est une légumineuse riche en protéines, en fait environ deux fois plus riche en protéines que les viandes. Jadis, on utilisait le soya comme supplément de protéines. De nos jours, ce ne sont plus les protéines du soya qui retiennent l'attention, mais ses isoflavones.

Les isoflavones sont des substances qui ressemblent aux oestrogènes. Elles se lient aux récepteurs des oestrogènes et présentent une action oestrogénique. Cette action est moins marquée que celle des hormones fabriquées par l'organisme, mais elle est néanmoins très utile à l'organisme de la femme. En fait, cette activité est recherchée autant par les femmes qui produisent trop d'oestrogènes que par celles qui n'en produisent pas assez.

Dans le cas des femmes qui produisent trop d'oestrogènes, le fait que les sites récepteurs de cette hormone captent les isoflavones réduit l'activité oestrogénique. Chez les femmes qui manquent d'oestrogènes, l'apport en isoflavones fournit ce minimum d'activité oestrogénique requis dans les circonstances.

Il faut savoir que, en plus de convenir aussi bien aux femmes présentant un excès d'oestrogènes qu'à celles qui en manquent à la ménopause, les isoflavones ont aussi des bienfaits vasculaires. Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de la Californie à Davis, une diète riche en soya est bénéfique sur le plan vasculaire. Les isoflavones du soya favorisent notamment la vasodilatation des artères. Ce phénomène joue un rôle déterminant dans la prévention de caillots dans les vaisseaux sanguins.

Pour les besoins de cette étude, 28 femmes ménopausées et en bonne santé ont consommé, à des moments différents, 25 grammes de l'un des trois suppléments de soya apportant 107,67 milligrammes d'isoflavones, un supplément de soya n'apportant que 1,87 milligrammes d'isoflavones et un supplément de protéine du lait n'apportant aucun isoflavone.

Chacun de ces trois produits a été consommé pendant six semaines. Toutes les femmes engagées dans cette recherche n'ont rien changé à leur façon habituelle de s'alimenter. Seule leur supplémentation variait à des périodes précises.

L'étude a révélé que la supplémentation riche en isoflavones augmentait la teneur isoflavones dans le sang, en même temps qu'on pouvait observer une vasodilatation artérielle. Les deux autres formes de supplémentation n'ont pas produit de tels résultats.

Les chercheurs ont donc conclu qu'un apport de 25 grammes de soya, fournissant 107 milligrammes d'isoflavones, améliore la santé vasculaire. Cette conclusion indique qu'un supplément d'isoflavones constitue une excellente alternative à l'hormonothérapie de remplacement. Les isoflavones sont non seulement efficaces à la ménopause, mais ils contribuent aussi véritablement à la santé vasculaire.

Remarque du jour

L'exercice physique permet à l'homme de maintenir un taux normal de testostérone.

Source : Journal de Québec, samedi 10 juillet 2004.



Pensées diverses

Par : Sylvie Laliberté

- C'est souvent dans l'oreille d'un ami qu'on confie ce qu'on ose s'avouer soi-même. (inconnu)
- L'obscurité n'existe pas : seule existe l'incapacité de voir. (Krishnamurti)
- La vraie force de l'intelligence n'est pas de comprendre les choses compliquées, mais de les dépouiller de ce qui les empêche d'être simples. (Pierre Billon)

T.C.C . Ténacité, Courage, Cocologie...

La sécurité en tête

Responsable : Claire Voyer

Outil de travail pour les uns, véhicule de loisir pour les autres, le VTT, plus communément appelé quad, connaît depuis quelques années un essor fantastique, Il n'y a qu'à songer aux 257 993 véhicules immatriculés au Québec en 2002 pour constater l'engouement des amateurs de plein air. En effet, avec une activité qui se pratique 12 mois par année et avec plus de 16 000 km de sentier au Québec, il est facile de comprendre pourquoi les quadistes sont de plus en plus nombreux.

Or, ce succès ne doit pas être terni par des accidents entraînant des blessures graves, voire mortelles. En 2002, 27 personnes sont décédées des suites d'un accident de quad, dont 9 avaient moins de 18 ans. Dans la plupart des cas, ces accidents auraient pu être évités.

Casque protecteur

Plus du tiers des quadistes décédés en 2002 ne portaient pas de casque ou en portaient un qui n'était pas conforme aux normes de sécurité. Le casque protecteur fait partie de l'équipement obligatoire de tout quadiste. Même à vitesse réduite et sur votre terrain privé, le port du casque est obligatoire pour votre protection. D'ailleurs, la Loi sur les véhicules hors route prévoit une amende de 100\$ à 200\$ si vous ne le portez pas. Votre équipement de sécurité doit aussi comprendre une visière sur le casque ou des lunettes de protection, des gants et des chaussures adéquates.

Âge minimal et formation

Ce véhicule n'est pas un jouet; la Loi prévoit l'âge minimal de 14 ans pour en conduire un. De plus, il est obligatoire de suivre un cours de formation et d'être titulaire d'un certificat d'aptitude délivré par la Fédération québécoise des clubs quad pour les conducteurs de 14 ou 15 ans. La conduite de ce type de véhicule nécessite un apprentissage et des connaissances techniques indispensables à votre sécurité. Quel que soit son âge, tout nouveau conducteur peut aussi suivre un cours de formation.

Des amendes de 500\$ à 1000\$ sont prévues à la Loi si vous laissez conduire des enfants de moins de 14 ans ou qui, même s'ils ont l'âge minimal requis, ne sont pas titulaires d'un certificat d'aptitude.

Conduite

Les pertes de contrôle, les renversements, l'excès de vitesse et l'abus d'alcool entraînent chaque année plusieurs accidents graves chez les amateurs de quad. Les renversements en quad sont trop fréquents et souvent mortels. La configuration du terrain où vous circulez peut vous jouer des tours, particulièrement les pentes. Même si ce type de véhicule vous permet de circuler à des endroits difficilement accessibles pas d'autres moyens; il existe des limites aux possibilités d'un quad; les ignorer peut être fatal.

Passagers sur les VTT

Il est interdit de transporter plus de passagers sur le quad que le nombre indiqué par le fabricant du véhicule. À l'heure actuelle, ces derniers recommandent de ne pas transporter de passagers sur ce type de véhicule, sauf sur les modèles qu'ils ont spécialement conçus pour deux personnes.

Circulation sur les chemins publics et permis de conduire

Les collisions entre un quad et un autre type de véhicule, tel qu'une voiture ou une motoneige, peuvent être mortelles. De plus, les quads ne sont pas conçus par les manufacturiers pour circuler sur l'asphalte.

Il n'est pas permis de traverser un chemin public, sauf à angle droit et aux endroits autorisés et indiqués au moyen de panneaux de signalisation routière prévus à cette fin.

Il n'est pas permis non plus de circuler sur un chemin public, sauf dans les cas d'exception prévus à la Loi. Dans tous les cas, un panneau de signalisation routière doit autoriser la circulation. Seul le gestionnaire du réseau (ministère des Transports ou municipalités) peut accorder ces autorisations. Pour emprunter un chemin public en quad, aux conditions déterminées par la Loi, vous devez être titulaire d'un permis de conduire valide.

En 2002, le tiers des accidents mortels en quad ont eu lieu sur un chemin public. Pour circuler en quad, privilégiez le réseau de la Fédération québécoise des clubs quad, qui est sécuritaire.

Assurance obligatoire

Tout propriétaire d'un véhicule tout-terrain doit contracter une assurance de responsabilité civile minimale de 500 000\$ pour les dommages causés à autrui. En vertu de la Loi sur l'assurance automobile, la Société de l'assurance automobile du Québec n'indemnise pas les quadistes pour les blessures subies à l'occasion d'un accident, sauf si une automobile en mouvement est impliquée. Il est recommandé aux propriétaires de contracter une assurance personnelle couvrant leurs dommages tant corporels et matériels.

Équipement

Le véhicule doit être muni d'un phare blanc à l'avant, d'un feu de position rouge à l'arrière, de systèmes d'échappement et de freinage. Pour les modèles construits après le 1^{er} janvier 1998 un feu de freinage rouge à l'arrière, un rétroviseur solidement fixé du côté gauche et un cinémomètre sont aussi obligatoires.

Toute modification apportée à l'équipement de sécurité de votre véhicule vous rend passible d'une amende variant de 100\$ à 200\$. De plus, lorsque vous vous déplacez en quad, gardez en tête que la limite de vitesse est de 50km/h, sauf indication contraire.

Il est de la responsabilité de chacun d'améliorer la sécurité en quad. Lorsque vous êtes aux commandes de votre quad, personne n'est mieux placé que vous pour assurer votre sécurité et celle des autres. Que ce soit pour le travail ou pour le plaisir, en adoptant des comportements sécuritaires et appropriés, vous contribuez de surcroît à l'essor de cette activité.

Le respect de l'environnement et de la faune

Le respect de l'environnement ne passe pas seulement par le respect de la nature. Lorsque vous vous déplacez en quad, n'oubliez pas que, en règle générale, il est interdit de circuler à moins de 30 mètres d'une habitation, d'une installation exploitée par un établissement de santé ou d'une aire réservée aux activités culturelles, éducatives ou sportives. De plus, à l'occasion de la pratique de cette activité, il est important de respecter la sécurité des autres utilisateurs des lieux, tels que les adeptes du ski et de la raquette. Enfin, rappelez-vous que tout le monde gagne à respecter la faune et l'environnement.

Droit de passage

Avant de circuler en quad, vous devez obtenir des droits de passage des propriétaires des terrains sur lesquels vous désirez circuler, sinon il est interdit d'y circuler.

La signalisation vous parle. Ecoutez-la !

Comme sur le réseau routier, la signalisation dans les sentiers mérite toute votre attention. Elle fournit en effet une foule de renseignements utiles, voire essentiels, à votre sécurité.

Question de vous rafraîchir la mémoire, voici une vingtaine de panneaux de signalisation que l'on trouve fréquemment le long des sentiers.



Source : FQCQ (Fédération Québécoise des quadistes). (VTT)

Chronique sur l'aphasie

Par Claire Voyer

Laisser du temps pour parler, et encore du temps...

Ce que la personne aphasique apprécie le plus, c'est qu'on lui laisse du temps pour s'exprimer. Ce qui la frustre le plus : qu'on lui coupe la parole, qu'on réponde à sa place, qu'on lui fournisse, avec impatience, des phrases qui ne sont pas en lien avec son idée.

Comme tout va trop vite dans notre monde, même pour nous, attendre que quelqu'un trouve ses mots est presque rendu un exploit. Personne n'aime attendre. On a inventé les guichets automatiques pour nous éviter de faire la file à la caisse; on s'impatiente quand on est coincé dans un bouchon de circulation.

Être en conversation avec une personne aphasique nous met dans une situation similaire, en attente d'une réponse... qui ne peut avoir de la difficulté à décoder nos phrases, à trouver ses mots, à finir sa phrase.

Comme on le fait pour une situation où nous avons perdu le contrôle sur le rythme du déroulement, il faut adopter une autre stratégie pour nous éviter d'augmenter le stress. Si nous sommes pris dans un bouchon de circulation, il vaut mieux prendre cela du bon côté : écouter de la bonne musique, faire quelques exercices d'étirement; rien ne sert de s'énerver, de klaxonner, on n'a pas le choix d'attendre.

Ainsi avec une personne aphasique, rien ne sert de s'énerver; il vaut mieux changer son rythme habituel pour le mettre à son diapason. Ainsi la personne aphasique, sachant que vous avez tout votre temps pour lui parler, sera plus relax et aura plus de facilité à s'exprimer que si elle se sent stressée. Vous pouvez l'avertir de prendre le temps de chercher ses mots et l'aider au besoin lorsque vous avez suffisamment d'éléments du contexte.

Prenez le temps pour tout mais surtout d'écouter!

Afin de favoriser la compréhension de la personne aphasique...

- 👂 Utiliser des phrases simples, courtes et soyez concret.
- 👂 Ralentissez votre débit et introduisez des pauses entre vos énoncés.
- 👂 Sans augmenter le volume de votre voix, répétez le message, au besoin.



- 👂 Évitez les environnements bruyants ou les situations avec un grand nombre d'interlocuteurs.
- 👂 Positionnez la personne face à vous de façon à ce qu'elle puisse bien vous voir.
- 👂 Verbalisez l'activité en cours : dites ce que vous prenez, ce que vous allez en faire...
- 👂 Avisez la personne lorsque le sujet de conversation change.

Afin de favoriser l'expression...

- 😊 Encouragez toutes les tentatives de communications.
- 😊 Soyez patient : laissez le temps à la personne de vous répondre!
- 😊 Essayez de lui offrir des stratégies pour communiquer : pointer des objets ou des dessins, utiliser les mimes, etc.
- 😊 Favorisez toute participation à la vie quotidienne et encouragez les nouvelles rencontres.
- 😊 Ne corrigez pas continuellement les erreurs de la personne : il faut éviter qu'elle se décourage!

Source : Journal « À nous la parole » du Groupe Relève pour personnes aphasiques

CHRONIQUE AIDANT NATUREL

Par : Claire Voyer

Tactiques de déculpabilisation

1. Dites-vous que l'**on ne peut jamais modifier le passé.**
2. **Demandez-vous ce que vous cherchez à fuir** dans le présent en vous faisant des reproches sur le passé ?
3. Commencez à **accepter certaines attitudes** que vous avez choisi de pratiquer mais que d'autres peuvent désapprouver. **Il est indispensable que vous vous approuviez vous-**

même. À partir du moment où vous n'aurez plus besoin de solliciter l'approbation d'autrui, vous cesserez automatiquement de vous sentir coupable.

4. Prenez un **cahier et notez avec précision quand vous vous sentez culpabilisé, pourquoi, vis-à-vis de qui et ce que vous cherchez à éviter** dans le présent en vous tourmentant pour un événement passé.
5. **Repensez votre système de valeurs.** Prenez la résolution d'adopter le moral que vous choisirez vous-même et non le code qui vous est imposé par les autres.
6. Faites l'inventaire de toutes les mauvaises actions que vous avez commises. Faites le total et demandez-vous si cela change quelque chose dans le moment présent. Non, **le moment présent sera toujours le même et se sentir coupable c'est perdre son temps.**
7. **Évaluez les conséquences réelles** de votre sentiment. **Demandez-vous si les conséquences de vos actes sont agréables et vous enrichissent.**
8. **Faites savoir** aux personnes de votre entourage qui cherchent à vous culpabiliser **que vous êtes tout à fait capable de survivre à leur désapprobation.**
9. **Faites une chose dont vous savez qu'elle engendrera chez vous un sentiment de culpabilité.** En agissant de la sorte, vous arriverez petit à petit à surmonter le sentiment de culpabilité que, dans bien des domaines, votre environnement vous incite à choisir.

Voilà ce qu'est le sentiment de **culpabilité** dans votre culture : **un instrument de manipulation bien pratique et une inutile perte de temps.**

Le sentiment inutile de la culpabilité

Objectif : Identifier ce sentiment inutile de la culpabilité et savoir le dépasser.

Faites une liste des choses pour lesquelles vous vous êtes culpabilisé(e) depuis une semaine.

Quels sont les avantages ou bénéfices psychologiques que vous que vous en avez retirés ?

Décrivez quelques tactiques de déculpabilisation que vous pouvez employer.

Source : Internet

Chronique Saviez-vous Que ?

Responsable Claire Voyer

Des nouvelles de la Fédération

Mot de la présidente, Fernande Griffin

Les statistiques révèlent que la population de l'Est du Québec est, plus qu'hier, composée de personnes de 65 ans et plus qui, en raison de leur âge et de la diminution de leurs capacités, sont plus à risque de nécessiter des services et plus particulièrement des services à long terme.

La première préoccupation de la Fédération des Clubs de l'Age d'Or de l'Est du Québec est de travailler à assurer une meilleure qualité de vie aux aînés et aînées afin qu'ils puissent vivre pleinement le moment présent. La Fédération a interpellé et interpelle encore les instances gouvernementales : fédérale, provinciale et municipales, soit pour la modification de l'article 185 du projet de loi 25, du Code civil du Québec, abolissant le recours alimentaire des petits-enfants envers leurs grands-parents, aussi pour l'amélioration des soins de santé, du souci de la qualité d'hébergement, etc.

L'éthique actuelle en matière de soins à la personne âgée vise en premier lieu au maintien de l'autonomie et ce, pour diverses raisons, spécialement parce que cela répond à un besoin fondamental de l'être humain. Assurément, le vieillissement entraîne plusieurs diminutions ou pertes de capacités, souvent difficiles à accepter, entre autres : difficulté à lire, voir et entendre, perte du permis de conduire son véhicule et diminution de mobilité. Autant de deuils à vivre lorsque le temps avance sur l'être humain.

Malgré ces pertes qui limitent graduellement, il est primordial que l'individu garde sa dignité, l'estime de soi et une qualité de vie, même avec ses difficultés. N'oublions pas que même une personne limitée est une personne à part entière qui doit être consultée pour les décisions qui la concernent. Elle a le droit de faire ce dont elle est capable, à son rythme. En résumé, la diminution ou la perte d'autonomie ne doivent jamais être une perte de dignité.

La personne âgée a besoin de notre soutien. La présence de proches aimants est fondamentale au maintien de la qualité de vie des aînés et aînées. Une présence aimante est une présence marquée de dévouement qui ne cherche pas son propre intérêt, mais celui de la personne aidée. C'est aussi une présence d'écoute et de respect.

Soyons des personnes à l'écoute de nos aînés et aînées afin de leur assurer une qualité de vie meilleure.



L'EAU À LA BOUCHE par Claire Voyer

Carrés aux canneberges et aux pacanes

Les canneberges séchées ajoutent un petit goût amer et de la couleur à ces carrés savoureux, faciles à faire. On trouve des canneberges séchées dans les supermarchés.

175 ml	canneberges séchées bien tassées	¾ tasse
50 ml	beurre froid	¼ tasse
250 ml	farine tout usage	1 tasse
175 ml	sucre granulé	¾ tasse
25 ml	yogourt nature à 1%	2 c. à table
2	œufs	2
pincée	sel	pincée
125 ml	pacanes hachées grossièrement	½ tasse

1. Recouvrir les canneberges d'eau dans une petite casserole. Couvrir et porter à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer 1 minute (ou cuire au micro-ondes). Égoutter et laisser refroidir. Réserver.
2. Dans un bol, couper le beurre dans la farine de manière à obtenir un mélange ayant l'apparence d'une chapelure fine. Incorporer 50 ml (1/4 tasse) de sucre et le yogourt en mélangeant bien. Disposer uniformément dans un moule à gâteau, d'une capacité de 2 l (8 po de côté) graissé légèrement ou vaporisé d'un enduit anticollant. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 15 minutes.
3. Entre-temps, battre dans un bol les œufs avec les 125 ml (1/2 tasse) de sucre restants et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange léger. Incorporer les canneberges. Verser sur la base. Parsemer les pacanes. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme et dorée. Laisser refroidir un peu dans le moule. Couper en carrés.

Donne 18 portions.

Source : Nouvelle cuisine légère de Anne Lindsay

Ratatouille à la GIGI

« Recette gagnante proposée par Gina Ortolano »

Rendement : 6 portions de 250 ml (1 tasse)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 8 minutes

Cette délicieuse ratatouille peut facilement se marier avec du poisson, du porc ou de la volaille grillé ou rôti.

Ingrédients

15 ml	huile d'olive	1 c. à table
2	zucchinis coupés en rondelles	2
1	poivron vert coupé en lanières	1
1	poivron jaune coupé en lanières	1
1 petit	oignon rouge coupé en rondelles	1 petit
227 g	champignons tranchés	8 onces
2	tomates coupées en cubes	2
5 ml	basilic séché	1 c. à thé
5 ml	origan séché	1 c. à thé
1 ml	sel	¼ c. à thé
1 ml	poivre	¼ c. à thé

Mode de préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire revenir tous les légumes quelques minutes en remuant constamment. Ajouter les assaisonnements et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Information nutritionnelle pour une portion de 250 ml (1 tasse) :

74 calories
10 g de glucides
2 g de protéines
3 g de lipides

Source : Revue diabète, automne 2003.

CHRONIQUE À VOTRE SANTÉ

Par : Claire Voyer

Rapides, sûrs et sans douleur



Ces nouveaux tests non invasifs pourraient vous sauver la vie

Certains examens sont si désagréables que nous sommes souvent tentés de les remettre au lendemain. Une coloscopie de routine, par exemple. Heureusement, la recherche est en train de mettre au point une nouvelle génération d'outils diagnostiques, qui non seulement ne rendent pas malades rien que d'y penser, mais qui permettent de détecter des maladies avant qu'elles commencent à faire des ravages dans l'organisme. En voici quelques-uns. Certains sont déjà disponibles au Canada, d'autres devraient l'être bientôt.

→ La signature d'un tueur

Chaque jour, au Canada, 200 personnes meurent d'une maladie cardiovasculaire. Or la plupart des infarctus, thromboses et accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la conséquence d'une artère bloquée. Chirurgien à la retraite, le Dr John McCredie se disait qu'il ne tarderait pas à figurer au tableau de chasse du tueur numéro un. Ses artères étaient mal en point, mais aucun examen n'avait déterminé la cause de l'AVC mineur dont il avait souffert dans la cinquantaine. Lors d'un bilan de santé à la clinique de London, en Ontario, où il se faisait suivre depuis des années, on lui a recommandé de faire mesurer son taux d'homocystéine. C'était la première fois que le chirurgien entendait parler de ce test.

Depuis la fin des années 1990, les spécialistes considèrent qu'un taux trop élevé de cet acide aminé favorise l'apparition d'anévrismes, de caillots sanguins, de crises cardiaques et d'AVC. Selon le Dr David Spence, directeur du Centre de recherche sur l'artériosclérose et la prévention des AVC à l'institut Robarts de London, un taux d'homocystéine compris entre 9 et 14 micromoles par litre de sang est considéré comme normal. Au-delà de 20, le risque de crise cardiaque ou d'AVC est neuf fois plus élevé que lorsque le niveau est inférieur à 9. Environ 20 pour 100 des Canadiens dépassent le taux normal, mais très peu le savent. Pourtant, ce marqueur des maladies cardiaques est facile à traiter. Des suppléments de vitamines B₆, B₁₂ et d'acide folique le ramènent généralement à un niveau normal en l'espace de quelques mois.

«L'homocystéine sera bientôt considérée comme un facteur de risque plus important que le cholestérol», prédit David Spence. Le test, rapide et fiable, est couvert à 100 pour 100 par la carte soleil.

Le taux d'homocystéine de John McCredie atteignait un sommet alarmant de 180. Le Dr Spence lui a prescrit des vitamines, mais, deux ans plus tard, le niveau n'avait baissé que de moitié. Le médecin a alors ajouté un autre supplément, la bêtaïne, ce qui a fait chuter le taux à 7. Puis il s'est stabilisé à 3, et les artères carotides ont cessé de se détériorer.

→ Super – Mammographie

Le cancer du sein frappe chaque année plus de 20 000 Canadiennes. Pourtant, traité à un stade précoce, il est guérissable dans 90 pour 100 des cas. Conjuguées à un autoexamen régulier, les mammographies sont le meilleur moyen de découvrir l'apparition d'une tumeur avant qu'il soit trop tard. Inconvénient : ces radiographies du sein sont interprétées par des yeux humains, avec le risque d'erreurs que cela comporte. Aussi, des médecins canadiens se tournent-ils de plus en plus vers une nouvelle technologie qui soumet chaque cliché à un deuxième examen et permet de déceler des anomalies minuscules.

Des appareils de détection assistée par ordinateur (DAO), comme MammoReader et ImageChecker, peuvent repérer des masses tellement petites qu'elles passaient souvent inaperçues jusqu'ici. La technologie n'est pour le moment disponible que dans deux établissements, un à Montréal et un à Vancouver (l'examen coûte 100\$, à la charge du patient). Après numérisation, la mammographie est épluchée, pixel par pixel, par un ordinateur, afin d'y rechercher le moindre signe de tumeur ou de calcification. Une fois les zones douteuses mises en évidence, l'image est renvoyée au radiologue, qui la compare à ses observations avant de poser un diagnostic. Lors d'une étude portant sur 12 860 femmes, la DAO a permis de détecter 20 pour 100 plus de cancers que les mammographies ordinaires. Selon le Dr Linda Burhenne, du département de radiologie de l'université de la Colombie-Britannique, «une augmentation de 20 pour 100 dans la détection des cancers à un stade précoce est probablement l'avancée la plus spectaculaire depuis l'invention de la mammographie ».

Le Dr John Keyserlingk, directeur médical du Centre du sein Ville-Marie, a fait passer une mammographie à une femme de 45 ans, atteinte de huit mois plus tôt d'une tumeur bénigne au sein gauche. Les radiologues n'ont rien signalé d'inquiétant, mais le médecin a tout de même eu recours à la détection assistée par ordinateur... qui a découvert une tumeur cancéreuse au sein droit. Une fois cette minuscule bombe à retardement excisée, une radiothérapie est venue à bout du cancer. Par curiosité à la DAO la mammographie faite huit mois plus tôt : la tumeur cancéreuse y était déjà visible à un stade plus microscopique. « C'est ce que nous demandons à cette machine : nous donner un an d'avance », dit-il.

→ Détecteur d'allergies



Jusqu'à l'âge de 11 ans, Tyler Stinson a été une source d'angoisse pour sa famille. Le moindre contact avec des produits laitiers, des œufs, des noix ou des fruits de mer plongeait le garçon dans un choc anaphylactique qui pouvait lui être fatal. Les contraintes étaient multiples : repas spéciaux et propreté obsessionnelle à la maison, surveillance constante à son école d'Aylmer au Québec. Un jour, sa sœur aînée a oublié un verre de lait sur la table, et Tyler, encore tout petit, s'est empressé de le boire. Après l'avoir vu partir en état de choc aux urgences, la petite fille a appris à faire très attention.

Il y a un peu plus d'un an, le médecin qui soignait Tyler à l'Hôpital pour enfants de Montréal a suggéré un nouveau test sanguin pour vérifier si les allergies n'avaient pas disparu d'elles-mêmes; depuis près de trois ans, en effet, l'enfant n'avait souffert d'aucune réaction allergique.

Nouveau venu sur le marché canadien, l'ImmunoCAP a été conçu pour le 1 pour 100 d'enfants qui, comme Tyler, souffrent de graves allergies alimentaires. On sait que de 10 à 20 pour 100 d'entre eux se débarrassent de ces allergies en grandissant, mais il peut être difficile pour d'autres de savoir si c'est également leur cas. « Même un test cutané est parfois risqué », explique l'allergologue Donald Stark.

L'ImmunoCAP mesure la quantité d'anticorps reliés aux différentes allergies d'un patient. Quelques jours plus tard, le médecin compare les résultats avec les taux normaux dans la population. L'examen coûte 30\$ par allergène testé, mais n'est pas couvert par l'assurance maladie. Il est très précis, mais le Dr Stark recommande néanmoins de tenir compte des antécédents médicaux du patient pour juger de la pertinence des résultats. Un allergologue devrait ensuite procéder à un test oral, administré sous surveillance médicale.

L'ImmunoCAP a montré que Tyler n'était plus allergique à quoi que ce soit. Néanmoins, sa mère, Kathie, restait hésitante. Puis, un jour, elle a ajouté un peu de vrai lait dans le lait au soya de son fils. Pas de réaction. C'est alors qu'elle a emmené Tyler au supermarché et empilé dans le chariot tous les produits et gourmandises auxquels il n'avait jamais goûté. « C'est incroyable à quel point il a changé », dit-elle. Il est devenu plus audacieux; il peut maintenant partager ses lunchs, aller coucher chez des amis et manger du chocolat. Et, surtout, lui et sa famille ne vivent plus la peur.

Tests de dépistage bientôt disponibles



Cœur

La médecine utilisait déjà la tomodensitométrie pour détecter des anomalies cardiaques et artérielles. Il en existe maintenant une version cinq fois plus rapide; la tomodensitométrie à faisceau d'électrons. Grâce à ses images plus précises, les médecins peuvent repérer plus tôt la présence de dépôts dans les artères et déceler plus vite les maladies cardiaques. Offerte aux Etats-Unis au coût 300\$ US l'examen, cette technique a reçu l'autorisation de mise au marché au Canada.

Une trop faible quantité d'acides gras oméga-3 dans l'organisme peut multiplier jusqu'à neuf fois le risque de maladie cardiaque ou d'infarctus. Un nouveau test, bon marché, qui permet de doser le niveau d'oméga-3, est disponible depuis peu au Canada. Selon Bruce Holub, de l'université de Guelph en Ontario, « la plupart des gens n'ont pas assez d'oméga-3 ».

Poumons

Les médecins canadiens seront bientôt capables de diagnostiquer le cancer des poumons avant qu'il devienne incurable, en utilisant un microscope assisté par ordinateur qui détecte les changements génétiques cellulaires dans les crachats d'un patient. « Cette analyse quantitative de l'ADN des cellules accroît considérablement les chances de déceler un cancer à un stade précoce », souligne le Dr Stephen Lam, professeur à la faculté de médecine de l'université de la Colombie-Britannique. Ce type d'examen devrait être disponible d'ici cinq ans.

Ovaires

Les premiers symptômes du cancer des ovaires sont tellement ordinaires – perte d'appétit, ballonnement et nausées – que seulement un cas sur quatre est diagnostiqué quand la maladie est encore très facile à traiter. Découvert à un stade avancé, ce cancer tue jusqu'à 90 pour 100 de ses victimes. D'ici quelques années, deux nouveaux tests sanguins pourraient changer la situation. Ils détectent l'augmentation d'un acide et de certaines protéines, et des études ont prouvé qu'ils étaient capables de diagnostiquer le cancer à ses tout premiers stades. Pour plus d'informations, contacter l'Association nationale du cancer des ovaires à Toronto (www.ovariancanada.org ; 1 877 413-7970).

Peau

Le mélanome est un cancer si redoutable que, si on le laisse s'étendre, il tue de 90 à 95 pour 100 de ses victimes. Et, il est difficile à détecter. « Comment se souvenir de l'apparence exacte d'une lésion cutanée d'une année à l'autre? Une photographie fait toute la différence », dit le Dr Kent Taylor, dermatologue à Burlington en Ontario, qui possède le seul MoleMax au Canada. Composé de deux appareils photo numériques et d'un logiciel, ce système cartographie toutes les lésions pigmentaires sur le corps d'un patient et les compare, grossies 30 fois, avec les clichés de l'année précédente. Malheureusement, son prix élevé (45 000\$) le rend pour le moment inaccessible à la majorité des dermatologues.

Fausse REPRÉSENTATION ?



Vous ne fumez pas ou plus, vous faites de l'exercice (parfois), mais vous vous demandez quand même si un ennemi mortel n'est pas en train de se développer en vous? Un nouvel examen, la tomographie par ordinateur intégrale se propose de répondre à votre question. Certains médecins offrent en effet à leurs patients d'étendre la tomographie, généralement utilisée pour photographier le cœur, à tout l'organisme afin de détecter les premiers signes de maladie cardiaque, de cancer ou d'ostéoporose. Ce service est offert dans certaines cliniques de la Colombie-Britannique et de l'Alberta (mais non au Québec).

« Nous voulons découvrir les maladies qui menacent la vie des gens avant même qu'ils en soupçonnent l'existence », justifie le Dr Stephen Valentine, codirecteur de Mayfair Diagnostics à Calgary. Sa clinique demande 1100\$ pour l'examen général, plus 800\$ pour un autre qui se concentre sur le cancer du côlon.

Tout cela peut paraître impressionnant, mais il n'existe aucune étude à long terme sur les avantages et inconvénients du procédé. En fait, il a été désavoué aussi bien par l'Association canadienne des radiologues que par l'Agence américaine de contrôle alimentaire et pharmaceutique (FDA). Ce type d'examen peut en effet produire de faux résultats positifs, des tumeurs qui se révéleront bénignes... après chirurgie. Plus inquiétant encore, de faux résultats négatifs peuvent empêcher des problèmes graves d'être traités à temps. Rassuré à tort, le patient risque de sauter des examens à l'efficacité prouvée. Il faut aussi considérer les radiations reçues durant l'opération.

Pour ceux qui voudraient malgré tout tenter l'expérience, assurez-vous que l'interprétation des résultats est confiée à un spécialiste de bonne réputation et apportez le film à votre médecin traitant.

Source : Sélection du Reader's Digest, mars 2004



SECTION DIVERTISSEMENT

PAR MICHELINE OUELLET.

QUI SONT CES CHATS ? A.

JE SUIS UN CHAT QUI BÉGUAIE : -----

B.

**LORSQUE JE PRENDS UN PETIT VERRE ET QUE JE ME PROMÈNE, JE
ME FAIS TOUJOURS DES BOSSES :**

C.

JE SUIS UN CHAT QUI NETTOIE LES AUTOMOBILES :

D.

JE SUIS UN CHAT QUI VIT DANS LE DÉSORDRE :

E.

JE SUIS UN CHAT QUI TRAVAILLE LE MÉTAL :

F.

JE TRAVAILLE LE BOIS : -----

G.

J'ŒUVRE DANS LE DOMAINE D'UN MATÉRIAU QUI DONNE DE LA CHALEUR :

H.

JE SUIS UN CHAT QUI PEUT VOUS OFFRIR UNE BALADE SUR UN LAC:

ET POUR TERMINER, UNE PETITE HISTOIRE ...

MADAME FRANÇOISE DIT À SA VOISINE JOSÉPHINE :
" REGARDES LE CHAT QUI S'EN VIENT, COMME IL EST
ÉTRANGE CAR IL N'A QU'UN ŒIL ... "

" MAIS " RÉPOND LA VOISINE JOSÉPHINE À FRANÇOISE, " IL
N' EST PAS ÉTRANGE ; IL NE S'EN VIENT PAS, IL S'EN VA !!! "

////////////////////

SOLUTIONS : A) CHA CHA CHA
B) CHAMEAU

- C) CHAMOIS
- D) CHARIVARI
- E) CHALUMEAU
- F) CHARPENTIER
- G) CHARBONNIER
- H) CHALOUPE.

DEVINEZ QUI NOUS SOMMES ?

1) ON ME TROUVE À GRANBY ;
JE PORTE DES CORNES
ET EN DÉCEMBRE, JE VOLE :

&&&&&

2) NOUS SOMMES DE MULTIPLES FORMES,
COULEURS ET TEXTURES ;
NOUS POUVONS ÊTRE À L'INTÉRIEUR OÙ À
L'EXTÉRIEUR D'UNE MAISON ;
FINALEMENT, NOUS EXISTONS POUR SOULIGNER
UN ÉVÉNEMENT PARTICULIER :

.....

&&&&&

3) AU CIEI, NOUS SOMMES TROIS ;
SUR TERRE, J'EN AI DIRIGÉ DOUZE
ET MAINTENANT, JE SUIS LE MAÎTRE DE LA SAINTE
ÉGLISE :

.....

&&&&&

LES TROIS SOLUTIONS :

- 1) RENNES
- 2) DÉCORATIONS DE NOEL
- 3) JÉSUS - CHRIST.

*

LA QUÊTE PASSIONNÉE DU POSSIBLE :

IL FAUT CHÉRIR SES VISIONS ET SES RÊVES, CAR ILS SONT LES ENFANTS DE L'ÂME, LES PLANS DE VOS ULTIMES RÉALISATIONS.

NAPOLEON HILL

TEMPS DES ...

F ESTIVITÉS, **BON**
E NTRAIN, ACCOMPAGNÉ (E) S DE
T OUS NOS PARENTS ET AMIS
E N CE MERVEILLEUX TEMPS DE L'ANNÉE, AVEC LES
S SOUHAITS LES PLUS CHALEUREUX POSSIBLES !!!

((((((((((((O))))))))))))

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE!

!!!!



L'ASSOCIATION DES PERSONNES ACVA-TCC DU BSL

EST UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE QUI SE DONNE POUR
OBJECTIF DE :

- ⇒ **INFORMER** ses membres;
- ⇒ **REGROUPER** ses membres;
- ⇒ **APPORTER** un support aux membres et à leurs proches;
- ⇒ **SENSIBILISER** la population;
- ⇒ **REPRÉSENTER ET DÉFENDRE** les droits de ses membres et
- ⇒ **FAVORISER** la tenue d'activités.

Être membre de l'ACVA-TCC du BSL, c'est avoir l'opportunité de se faire entendre et de créer un lien d'appartenance.

COUPON D'ADHÉSION POUR DEVENIR MEMBRE DE L'ACVA-TCC DU BSL

Je désire devenir membre de l'ACVA-TCC du BSL. Je joins le montant de la cotisation annuelle. Je recevrai par la poste ma carte de membre ainsi que toute correspondance adressée aux membres. De plus, je recevrai gratuitement le journal trimestriel de l'organisme «Le Placoteux» ainsi que les calendriers mensuels des activités.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Date de naissance : _____

Retourner à :

ACVA-TCC du BSL

484, rue Tessier

Rimouski (Québec) G5L 4L7

Tél . : (418) 723-2345 ou

1-888-302-ACVA (2282)

acvatcc@globetrotter.net

Carte de membre : 15\$ - renouvelable à la prochaine Assemblée générale annuelle

Le conseil d'administration et les employé(e)s, au nom de tous les membres de l'Association des Personnes ACVA-TCC du BSL, tiennent à remercier chaleureusement les commanditaires suivants pour leurs implications. En effet, leur générosité contribue à la réalisation de ce journal. Par la même occasion, nous tenons à remercier les membres qui ont participé à la recherche de commandites. **MERCI ET BRAVO!**

SALON DE QUILLES TÉMIS
SALONS & TÉMIS CABANO

Vidéo poker Loto-Québec •
Table de billard •
Pro-Shop certifié •
Cours de quilles •
Clair de lune •
Déjeuners quilles •

Heures d'ouverture:
Lundi au jeudi : 12 h pm à 1 h am
Vendredi : 12 h pm à 2 h am
Samedi : 9 h am à 2 h am
Dimanche : 9 h am à 24 h

35, rue St-Laurent
Cabano (QC) G0L 1E0

Éric Cyr
Michel Ruess

Tél. & Fax : (418) 854-1360

 **JEAN-PIERRE ROUSSEAU PHARMACIEN**

AFFILIÉ À **brunet**

OUVERT 7 JOURS
LIVRAISON GRATUITE

80, St-Germain Est
La Grande Place
Rimouski (Québec)
G5L 1A6

Tél.: (418) 722-4555

RESTAURANT BISTRO

Marco Dugas prés.
Duc inc.

159 Commerciale, Cabano G0L 1E0

RÉSERVATION: (418) 854-3437
TÉLÉCOPIEUR: (418) 854-1897

Salle de banquets
Salles à manger
Bistro-Bar

MENU DU JOUR
(lundi au vendredi)
DÉJEUNER
des 5h30

TABLE D'HÔTE

SPÉCIALITÉ:
- Cuisine française
et régionale
- Steak sur grill
- Fruits de mer
- Pizza Européenne

GLENDYNE inc.
ARDORES NATURELLE / NATURAL HEATING

Dany Dumont, c.a.
Coprésident

396, rue Principale
Saint-Marc-du-Lac-Long
Québec (Canada) G0L 1T0

Tél. : 418.893.1585 / Téléc. : 418.893.1798
Courriel : danydumont@glendyne.com



MCNI-Porc Inc.
169, Rue McNider
Saint-Noël (Québec) G0J 3A0
Tél: (418) 776-2929

Cet espace vous est réservé

Cet espace vous est réservé

Cet espace vous est réservé