

www.aqtc.ca



PHOENIX

Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien

hiver 2013



L'AQTC fête ses 25 ans en grand
P. 4 à 7

Le traumatisme crânien:
l'invisibilité racontée



Association Québécoise
des Traumatismes Crâniens
MONTREAL - LAVAL

Écho de l'AQTC	2
Activités	5
Santé	13
Écologie	16
Saviez-vous que ?	18
Fun'ix	19
Annuaire	20

REGARDEZ BIEN VOTRE CALENDRIER

Vous avez reçu votre calendrier pour la session hiver 2013. Quelques activités valent la peine d'être soulignées. **Brunch du nouvel an** le 13 janvier, **camp d'hiver** les 6-7-8 février, **traîneaux à chiens** le 13 février, la **cabane à sucre** le 23 mars.

Inscrivez-vous le plus tôt possible puisque certaines activités ont un nombre de places limité..

RAPPEL CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

Malgré une amélioration au niveau de l'inscription et de la participation aux activités, nous avons encore des personnes qui ne se présentent pas à l'activité sans nous en avoir informé ou qui annulent à la dernière minute. Ces comportements engendrent des pertes d'argent tant au niveau du temps d'organisation, de location de véhicule, de mobilisation de personnel, etc. Cet argent ainsi dépensé inutilement ne sera jamais profitable pour les membres qui veulent en profiter, nous vous demandons votre collaboration afin que tous respectent les modalités d'inscriptions que vous retrouvez à l'endos du calendrier. Il est également important de respecter les heures d'activités qui vous sont transmises par les intervenants. Encore une fois par respect pour les gens qui arrivent à l'heure et qui veulent profiter de l'activité.

Merci de votre collaboration habituelle.

COMITÉ PHOENIX

Marie-Lou Boulanger.....



Carole Sills.....



Patrick Pelletier.....



Marcos Ariztia..



Élianne Parent.....



Sonia Grenon.....



Mise en page :

Laurier Chrétien

Correction :

Dominique Cyr

Responsable de la publication :

Patrick Ste-Marie

DU NOUVEAU À L'AQTC

Quelques expressions nous viennent à l'esprit lorsque l'on perd quelque chose, par exemple, «*Chaque bonne chose a une fin*» Cette expression est de mise pour vous annoncer que l'activité **Les Copains d'abord** ne sera plus à l'horaire en 2013, après plus de 12 années au calendrier ! Wow ! L'activité était un incontournable des mardis après-midi à Montréal. C'était un endroit où les membres pouvaient se rencontrer, jaser, s'amuser tout en prenant un bon café. Des activités structurées y étaient proposées ainsi que des activités libres.

Mais voilà, dans les derniers mois, la participation n'était pas très élevée et nous avons pris la décision de retirer l'activité. Mais, comme expression, nous connaissons très bien aussi ; «Une de perdue, dix de retrouvées».

En effet, vous trouverez une nouvelle activité au calendrier dès janvier prochain, celle-ci se déroulera désormais tous les vendredis matin à l'AQTC de Montréal. Vous êtes donc les bienvenus à compter du **11 janvier de 9 h 30 à 11 h 30**. Café, petite collation, jeux de société et **jeux de console** sur écran géant (On va bouger !) vous seront proposés. Une belle façon de terminer la semaine en beauté et de commencer le week-end en pleine forme. On vous attend en grand nombre.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à communiquer avec Patrick et Geneviève.

NOS PERCUSSIONNISTES FONT ENCORE DU BRUIT

Le 9 décembre, les membres de la troupe de percussions de l'AQTC ont offert une prestation inspirante au spectacle de Samajam. Plus de 200 personnes y étaient rassemblées et ont été sensibilisées au traumatisme crânien.

LE COLLOQUE SUR INTERNET

Si vous n'avez pas eu la chance de voir les conférences et les panelistes lors du colloque qu'organisait l'AQTC les 22-23 novembre derniers. Vous pouvez voir les vidéos sur le site du colloque www.colloqueaqtc.ca

NOUVEAU SITE INTERNET

Le 22 novembre dernier lors du cocktail du 25^{ième} anniversaire de l'AQTC, nous avons lancé notre nouveau site internet. Celui-ci sera en ligne dans les prochaines semaines. Comme nouveauté, vous y trouverez un calendrier interactif affichant toute la programmation de l'Association au jour le jour.

COCKTAIL 25^{ÈME} ANNIVERSAIRE : UN GRAND SUCCÈS

Dans le cadre de son 25^{ème} anniversaire de création, l'AQTC a présenté une exposition de NathB intitulée : «25 années, 25 portraits». Plus de 140 personnes (membres et partenaires) ont assisté à cette soirée haute en émotion.

Vous pouvez admirer ces portraits dans nos bureaux de Montréal et Laval. Lisez ci-dessous le texte de présentation du projet écrit par la photographe elle-même.

LE TRAUMATISME CRÂNIEN : L'INVISIBILITÉ RACONTÉE

Création et réalisation de **NathB photographe**



Dans le cadre du 25^{ème} anniversaire de l'Association québécoise des traumatisés crâniens (AQTC), cette exposition photographique vous présente des bouts d'histoire de 32 membres de l'AQTC et leurs complices qui ont vu leur vie chamboulé suite au traumatisme craniocérébral (TCC). Son but n'est pas d'être sensationnaliste mais plutôt de susciter diverses émotions tout en favorisant l'information, l'éducation et la sensibilisation. Elle est le reflet d'une vie malgré le traumatisme crânien, une vie qui continue malgré les difficultés, une vie nouvelle malgré les séquelles.

NathB photographe était l'artisane de l'image toute désignée pour concevoir l'exposition composée de 25 portraits pour les 25 ans de l'AQTC.

Par sa créativité, sa générosité, sa disponibilité et la complicité de son amie et graphiste Geneviève Castonguay, cette photographe sociale met tout en œuvre pour faire transpirer les émotions et la vie des gens au-delà de l'image et surtout dans le respect des différences.

«La photographie est un véritable outil thérapeutique : elle permet, entre autres, aux personnes vivant avec des problématiques diverses de travailler l'estime et la confiance en soi. De tels projets photographiques ont des impacts positifs autant auprès de la personne qui se retrouve devant la caméra que de son entourage. Un beau mélange de création artistique, d'estime de soi et de sensibilisation.»

COLLOQUE AQTC 2012



Retrouver le chemin de l'autonomie après un traumatisme crânien, c'est possible !

10 ans après la fondation de l'AQTC, le ciel m'est tombé sur la tête. Après des mois et des mois de réadaptation à réapprendre à parler, marcher, lire, écrire et compter, Marie-Josée, ma travailleuse sociale à Constance-Lethbridge, m'a signalé qu'à l'AQTC on offrait un atelier sur le développement des habiletés sociales. Bien franchement, je craignais cette première rencontre avec l'animatrice de l'atelier. Mais l'accueil fut si chaleureux et réconfortant que je me suis dit que je n'avais rien à perdre à participer à ce groupe de partage; je verrais bien si c'était ma place. 15 ans plus tard, j'y suis encore !

Et voilà que l'AQTC fête ses 25 ans d'existence en organisant un colloque. Celui-ci fut un franc succès, fruit du travail et de la collaboration de tous, membres comme personnel

125 personnes se sont impliquées dans l'organisation de ces deux jours dont 70 TCC

qui n'ont pas compté leur temps pour faire de ces deux journées une totale réussite.

L'ouverture du colloque s'est faite au son des tam-tam. L'énergie dégagée par les membres du groupe fut à la hauteur de ce que seraient ces deux journées. On y sentait la cohésion, l'harmonie et la précision du geste. Croyez-moi, il en faut des heures de pratique à s'écouter pour en arriver à ce que l'on a entendu !

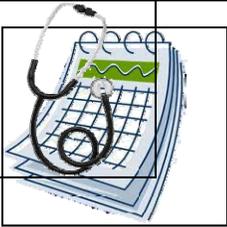
Puis, le directeur général, Pierre Mitchell a ouvert officiellement le colloque en nous rappelant que 125 personnes se sont impliquées dans l'organisation de ces deux jours. Il nous a aussi parlé du poète William Ernest Henley qui a écrit dans *Invictus* : «Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme». Pierre nous a rappelé qu'il était important pour l'AQTC de mettre l'accent sur la résilience de chacun de ses membres. Ce

concept que le docteur Michel Lemay définit comme «la capacité pour un sujet confronté à des stress importants de mettre en jeu des mécanismes adaptatifs lui permettant, non seulement de tenir le coup mais de rebondir en tirant un certain profit d'un tel affrontement» est la pierre angulaire de la philosophie de l'AQTC. C'est exactement ce que je vis depuis que j'en suis devenue membre.

Après l'ouverture officielle, l'animatrice Claire Lamarche nous a présenté France Geofroy, créatrice de Corpuscule Danse, compagnie qui fait de la danse intégrée et qui a monté une chorégraphie avec des membres de l'AQTC spécifiquement pour le colloque. La prestation a été chaudement applaudie.

Puis, le docteur Tinawi nous a raconté que depuis 25 ans, il y a eu beaucoup de changements dans les pratiques de





traitement du TCC. Tout en nous rappelant les différents stades d'un coma, il nous a inter-

pelés en nous apprenant que la mortalité d'un TCC est plus importante au Canada qu'ailleurs; l'hypothèse avancée serait qu'on arrêterait trop tôt les traitements. Le docteur Turgeon a renchéri en disant que, selon le centre où la personne est soignée, le taux de survie varie de 11 % à 44 %. D'après lui, c'est souvent dans les trois premiers jours que la décision de débrancher est prise. Et il s'en inquiète.

Quant au docteur David Roy, il a résumé les interventions précédentes en disant que ce qui en ressortait, c'est la notion de temps. Il a posé la question : «Sauver une vie, ça veut dire quoi ?» Pour lui, c'est en écoutant le cœur, le corps et le cerveau du patient que la décision de débrancher ou pas peut se prendre. Il a rajouté qu'il peut y avoir conflit dans l'équipe soignante sur cette question quand le corps du patient et la famille ne parlent pas de la même chose. Il a aussi insisté sur la différence à faire entre abandon thérapeutique et acharnement thérapeutique. Pour lui, une vie se doit d'être non seulement biologique mais

depuis 25 ans, il y a eu beaucoup de changements dans les pratiques de traitement du TCC

aussi et surtout humaine et riche.

En donnant des exemples de ce qu'il avançait, il a conclu son intervention en disant qu'il peut arriver un moment où l'équipe médicale doit protéger le patient contre sa famille et que les convictions religieuses de celle-ci ne priment pas toujours. Son intervention sur ce sujet délicat de la réanimation fut chaudement applaudie par l'ensemble des participants.

Puis, maître Ménard a pris la parole. Il nous a spécifié qu'UNE seule personne, appelée le mandataire, est légalement responsable de représenter le patient dans le coma. À ce titre, le mandataire a le droit de connaître le diagnostic et le pronostic, les traitements envisagés, les risques et les conséquences si on ne fait rien. Il faut, nous a-t-il dit, respecter autant que possible les volontés de la personne malade, dans l'intérêt de cette personne, et que les avantages du traitement dépassent nettement les risques. Ces clarifications sur le rôle du représentant du patient furent grandement appréciées de l'auditoire.



Enfin, pour clore cette réflexion sur la réanimation, les infirmières Arsenault et Bérubé nous ont dit que leur rôle en était un de soutien, de réconfort et d'informations à apporter aux proches et que l'important pour déterminer la durée du branchement/débranchement, c'est le pronostic.

Dans la soirée du 22, tout le monde s'est déplacé à la Casa d'Italia où avait lieu une exposition de photos de membres de l'AQTC. Avant le dévoilement de chacune de ces photos, Guy Rivet nous a présenté un petit film qu'il a réalisé sur le «making of» de l'expo. C'est un bijou de film où l'on voit clairement tout ce que cette expo a demandé de travail. Chaque photo racontait l'histoire d'une personne TCC. C'était extrêmement émouvant. Il m'est arrivé en lisant certains textes qui accompagnaient ces





photos d'en avoir les larmes aux yeux. C'était vraiment une belle célébration de la résilience, concept au cœur de la philosophie de l'AQTC. Nathalie la photographe a fait un magnifique travail.

Il ne nous reste plus qu'à espérer que l'AQTC en fasse un livre que l'on pourra regarder à loisir...



Dans l'après-midi du 23, pour introduire le thème de l'hébergement du TCC, la Ligue d'Impro de l'AQTC nous a fait vivre de savoureux moments. Sophie Caron fut une excellente coache pour que chacun des membres de la Ligue donne le meilleur de lui-même.

Puis, Nicole Desjardins, membre du conseil d'administration de la Fondation Martin-Matte, nous a raconté dans une intervention bouleversante de vérité, la genèse de cette fondation. Elle a très bien illustré les misères, les limites et les difficultés de l'accompagnement d'un proche TCC. Ce qui fut sa bougie d'allumage fut la détresse de son fils Christian. La

mise sur pied de la première maison en 2008 fut un apprentissage difficile et plein d'embûches. Mais maintenant, la fondation, qui ne soutient pas des individus mais des organismes, a pris son envol. Depuis 2011, il y a maintenant une maison à Sherbrooke. Et trois projets sont en route, soit un à Québec, un autre à Trois-Rivières et le dernier à Blainville. L'avenir s'annonce prometteur pour que le TCC non autonome puisse vivre dans un environnement sécuritaire, chaleureux et respectueux de ce qu'il est devenu.

Danielle Dessurault a continué la réflexion en nous parlant des différentes ressources mises sur pied par le centre de réadaptation Lucie-Bruneau.

Michel Onillon, de France, nous a appris que, dans son pays, les familles ont l'obligation d'organiser les soins à domicile pour un proche dépendant. Il y a différents niveaux de services qui vont de l'accueil de jour à l'accueil temporaire, appelé aussi répit. Puis, selon le degré d'autonomie de la personne, elle pourra vivre dans un logement collectif ou dans un logement individuel regroupé avec d'autres. Pour les personnes plus auto-

nomes, il y aura le logement-satellite. Toutes ces infrastructures se font avec des accompagnements médicaux-sociaux.

Toujours sur le thème de l'hébergement, Claude Belley, directeur général de la FQCRDI nous a parlé du modèle coopératif dont la vision est de relever le défi d'assurer aux usagers une véritable possibilité d'exercer leurs pleins pouvoirs sur leur vie et, ultimement, sur les services qui leur sont offerts. La démarche pour en arriver à ce modèle fut longue et complexe. Il a cependant réussi à rendre l'utilisateur capable de prendre le contrôle de son environnement physique et communautaire. Il y a donc de l'espoir.

Je voudrais terminer ce bref résumé de deux journées denses et riches d'informations en remerciant tous ceux et celles qui n'ont pas compté leur temps et leur énergie pour mettre leur talent à la disposition des congressistes et faire de ce colloque une totale réussite. Ce fut une superbe célébration des 25 ans d'existence de l'AQTC.

Francine Dorais

LA TRADITIONNELLE CUEILLETTE DE POMMES



Cet automne, on vous chante la pomme ! Un dicton bien connu de tous. Nous avons quitté les routes principales de Montréal pour sillonner quelques rues de l'île-Perrot afin d'y découvrir : le verger Labonté. Ce verger qui fait de la pomme une fierté régionale. L'automne est indéniablement associé à ce fruit, si juteux et si savoureux. Ce qui lui redonne ses lettres de noblesse, chaque année. Une vingtaine de membres avaient répondu à l'appel.

Nous avons profité de la nature en sentant l'odeur des pommes, en sirotant leur jus et en dégustant des muffins. C'est bon pour la santé et cette collation nous donne de l'énergie pour la suite des activités de la journée : promenade en carriole et chasse aux trésors dans un immense labyrinthe de maïs, sur le thème égyptien. Après notre cueillette de pommes dans les arbres, on en avait tellement mangées et cueillies qu'on est allé voir les petits animaux de ferme pour leur en donner. Quelle partie de plaisir ! Ce fruit est un trésor apprécié de tous qui pousse ici même dans l'ouest de la grande région montréalaise, alors pourquoi s'en passer ?

Sonia Grenon

LE PARTY D'HALLOWEEN 2012



C'est la saison des partys qui commence ! L'halloween donne le coup d'envoi, ensuite s'enchaînent Noël et le Jour de l'An. Nous étions une quarantaine à cet événement costumé de l'AQTC Laval. Des lumières tamisées nous donnaient d'affreuses sensations d'horreur. Le sang coulait dans le bol à punch pendant que nous faisons connaissance avec divers personnages étrangement déguisés. Les frissons étaient à l'honneur ! On entendait des cris atroces, des hurlements d'épouvante. Tout était en place pour nous faire vivre un moment ensorcelé et magique. Notre cher ami Mathieu Meunier nous a envoûtés par son fameux conte s'intitulant : *Le pacte*, joué par Audrey Chartrand, Guy Rivet, Serge Tremblay et Patrick Pelletier. Pour une deuxième année, une belle réussite. Les personnages nous ont fait rire. Quelle histoire sera inventée par Mathieu l'an prochain ? L'intonation théâtrale de l'auteur et le jeu des acteurs ont fait de ce conte l'événement de la soirée. Le buffet, préparé par le Relais Communautaire de Laval, où quelques membres font quotidiennement de la cuisine collective avec les sympathiques cuisiniers Fanny et Luc, était abondant et délicieux. Quelle bonne idée des intervenants de prendre le buffet d'un partenaire d'activités. Une surprise au déroulement de la soirée : les intervenants, tous costumés en cowboy, nous ont fait une mise en scène de cette époque western. Pow, pow, pow ! Après la traditionnelle remise des cadeaux de Natalie Smith, la musique de Dj Ste-Marie nous a permis de nous dégourdir les jambes, en commençant par *Thriller* de Michael Jackson. Curieusement, tous sont repartis saints et saufs de cette soirée d'Halloween. Aucun mort, aucun blessé !

Sonia Grenon



VOYAGER POUR PAS CHER, C'EST POSSIBLE À L'AQTC



Sortez votre baluchon et donnez-nous le goût de voyager et ce, même avec un tcc. Cette année les membres de l'AQTC nous ont fait voyager en nous racontant leur voyage magnifique. Nous sommes embarqué avec Guy Rivet pour Las Vegas, avec Roxane Bilodeau pour Vancouver, Jean Gilles Desjardins pour New-York, Liberata Infusino pour le sud de l'Italie, France Bourret pour une croisière dans les Caraïbes et avec Lina Blanchette pour la Corse. Leurs présentations nous ont fait voyager au fond de notre imagination. Nous sommes tous là, à bord d'un monorail, pour visiter Las Vegas. Nous prenons un cocktail en haut de la tour de Pise, nous sommes à Louxor en Égypte et au sommet de la tour Eiffel. Nous finissons par un tour en gondole à Venise, en visitant New York miniature, pour finalement jouer au casino dans un hôtel en dansant le flamenco ! Par la suite, Roxane fait une ballade à Vancouver avec des amis. Elle apprend l'anglais, dort dans des auberges de jeunesse et prend l'hélicoptère. Ce premier voyage lui donnera le goût de l'aventure. Maintenant, allons en Corse avec Lina, sur l'Île de beauté, en sillonnant des villages rustiques et des montagnes, en mangeant de bonnes pâtisseries, des fruits frais, des saucissons et des fromages français. Tout ça, en voyant des maisons abandonnées sur le flanc des falaises, lors de randonnées pédestres ou randonnées en bicyclette.

Les grands explorateurs débiteront en février avec David Fortin qui nous présente son voyage au Pérou, regardez votre calendrier pour plus de détails.

Merci les Grands Explorateurs de l'AQTC, de nous faire voyager.

Sonia Grenon

SPECTACLE MAISON DE LA CULTURE BRUNO COPPENS HUMORISTE



Jeudi, le 15 novembre 2012, entre 20 h 00 et 21 h 00, tous les membres présents au spectacle de Bruno Coppens ont ri ! Pour commencer, rien de mieux que d'applaudir, afin de faire chasser le trac de l'artiste qui ouvrait le spectacle en se retrouvant sur scène dans le bureau imaginaire d'un psychologue. Chacun entendait son cœur battre en le voyant se changer de costume sur scène à chaque émotion qu'il vivait. Tous ont découvert les vraies différences entre les Belges et les Québécois. «Je suis au Québec et c'est un régal d'être à Montréal !» de lancer ce sympathique belge, en abordant également les sujets des antidépresseurs et de la dépendance aux cellulaires. Pure euphorie que ce spectacle à la maison de la culture Ville-ray ! Tout le monde riait sur sa façon théâtrale de nous apprendre de l'ancien français en jouant avec les mots, tel notre défunt Sol national. Sa façon de nous raconter des histoires est extraordinaire, comme celle de deux allumettes. C'est fou ce que nous avons vécu comme émotion. Pour nous, les Québécois, un poète et un grand artiste de la scène est né.

À moitié nu, délirant. Il cherchait ses bas. Il s'amusait avec nous, tout en créant une atmosphère décontractée. Il a ouvert en nous un nouvel humour, une nouvelle philosophie de vie. Je ne voudrais pas oublier de vous dire que nous avons connu l'histoire d'amour de la patate belge, point fort de la soirée. Quand j'y pense, je la ris encore ! Cette soirée était idéale pour les membres déprimés. L'instant d'une soirée, ils ont chassé cette émotion. Ce philosophe et grand jouisseur de la vie était contagieux. Un spectacle que je vous conseille fortement.

Sonia Grenon

DES ACTIVITÉS D'HIVER POUR PAS CHER !



Nul besoin de défoncer votre budget pour avoir du plaisir et garder la forme. J'ai fait des recherches pour vous calmer l'esprit, à l'approche de cette saison difficile pour plusieurs. Voici donc de quoi profiter de Montréal et de Laval cet hiver. Très souvent, beaucoup de gens défoncent leur tirelire durant les fêtes. Résultat : on s'empêche de sortir en janvier, février et mars. Vous savez, peu importe la saison, il y a toujours de l'action et le froid ne fait pas exception. Moi qui viens d'une petite région, le Lac-St-Jean, je peux vous assurer qu'il y a plein de choses à faire à moindre coût, près de chez vous.

Montréal est une ville superbe l'hiver, pour faire du ski de fond, de la raquette ou du patinage, que ce soit au Mont-Royal, au parc Maisonneuve ou au parc Jean-Drapeau. Vous pouvez louer des équipements pour pas cher. C'est très agréable de pouvoir faire un sport d'hiver le temps d'une soirée, d'une journée ou d'un week-end et de rentrer chez-soi, par la suite, avec un petit nez rouge.

Le Montréal souterrain :

pour rester au chaud, découvrez la fameuse ville intérieure : Place Ville-Marie. C'est intéressant d'y faire une visite, ne serait-ce que pour prendre connaissance de cette réalité culturelle fascinante.

Les marchés :

soit Atwater, Maisonneuve ou Jean-Talon pour rechercher des produits intéressants et préparer un bon repas maison, inviter quelques amis et ainsi, briser la solitude.

Festivités et gratuités

Montréal en lumière :

du 16 au 26 février, où des projections, des jeux, des spectacles et des personnages costu-



més vous éblouiront, sous la neige et les lumières.

La nuit blanche :

où plus de 170 activités sont possibles. Un événement hors de commun, au Vieux-Montréal, du 12 au 18 janvier

L'Igloofest :

pour danser dehors sur de la musique électronique.

Le Village des Neiges :

au parc Jean-Drapeau, à partir

du 18 janvier. Cette année, ils feront la reproduction de la magnifique ville de New-York, tout en glace et en neige. C'est vraiment une expérience hors du commun.



Et maintenant, parlons des activités hivernales à faire à LAVAL.

Pour les Montréalais, les activités de cette grande ville vous permettront de briser votre routine montréalaise et d'en profiter au maximum, sans vous ruiner.

Au centre de la nature :

enfilez vos patins, faites le tour de la patinoire, glissez sur une côte, faites de la randonnée, faites du ski de fond et réchauffez-vous avec un bon chocolat chaud à la fin de la journée.

Patinage :

dans les nombreuses arénes de Laval : Aréna Richard Trottier de Fabreville, Aréna Mike Bossy d'Auteuil, Aréna Samson de Ste- Dorothée, Aréna cartier de Laval-des-Rapides

Baignade :

dans des centres sportifs : Poly jeunesse à Fabreville, centre sportif Honoré-Mercier de Ste-Rose, Val des Arbres à Ste-Rose, centre sportif Josée-Faucher de Laval-des-Rapides ou Georges-Vanier de St-Vincent de Paul

Funtropolis :

où il y a plein d'attractions intérieures pour enfants.



La récréathèque :

le plus grand centre d'amusements au Québec. Il y a une patinoire pour patins à roues alignées et des jeux pour le plaisir de rire ensemble.

Le Putting Edge :

un centre amusant et sécuritaire pour petits et grands où l'on trouve un minigolf de 18 trous fluo et des jeux d'arcades sportifs.

Le Cosmodôme :

cette cité de l'astronautique et de l'exploration spatiale



Le musée Armant Frappier :

sur les connaissances scientifiques et les biosciences.

Le centre d'interprétation de l'eau :

qui nous apprend le voyage fantastique d'une goutte d'eau pour devenir potable.

Ste-Rose en blanc :

En février, le quartier Ste-Rose propose une multitude d'activités sportives et culturelles.

Toutes ces activités se conjuguent pour offrir une expérience équilibrée et complète; c'est bon pour le corps, l'esprit et le budget. De belles journées pour être heureux de profiter de la vie, qui ne coûteront que l'audace de mettre le nez dehors. J'espère que cela vous aidera à trouver quoi faire pour passer un bel hiver sans être dans la monotonie et la critique de cette saison, qui peut être si belle et si agréable !

Sonia Grenon

UNE AVENTURE INNOUBLIABLE

Bonjour vous tous !

J'aimerais vous jaser de la «Fabuleuse», le mot n'est pas exagéré, sortie Canot-Camping de trois journées - deux nuits ayant eu lieu au merveilleux Parc de la Mauricie, les 11-12-13 septembre derniers.

Heureusement pour nous, contrairement aux prévisions, nous avons eu trois jours de soleil murs à murs. Par contre, il faisait «frette merci» la nuit.

Nous étions 10 membres, séparés en cinq tentes, avec Ingrid & Patrick comme accompagnateurs.

Nous avons divisé le groupe en équipes de membres responsables, chacune à leur tour de la préparation, avec tout ce que ça comporte, de tous les repas : déjeuners-diner-souper. La nourriture et les ustensiles, nous les avons apportés de Montréal dans des glacières. Repas que nous avons préparé de mains de maîtres par toutes les équipes, à l'aide d'un BBQ de feu de bois adjacent à un de nos terrains de camping.

Nos deux soirées se sont déroulées sur le bord du feu en chantant, accompagné de Patrick et sa guitare. Nous avons même appris par cœur et chanté : «Ma vie, c'est d'la marde», de Lisa Leblanc. C'était bien drôle et le fun. Nous devons chanter fort puisque, durant notre prestation, nous avons eu la visite de deux visiteurs, soit un raton laveur obèse et un renard roux. Quelques-uns d'entre nous ont tenté de s'approcher d'eux avec un certain succès. Une expérience inoubliable.

Notre journée complète, nous l'avons passée sur le lac à faire du canot-chaloupe-kayak, en pique-niquant sur une petite île et se baignant, pour ceux qui avaient le courage d'affronter l'eau froide...en tout cas, moi, j'étais trop «pissou», plutôt FRILEUX !

En résumé, ce fut un très beau séjour de découverte, de rigolade, d'entraide et de bonheur que nous avons tous vécu. Je vous invite à être des nôtres l'an prochain, si nous répétons l'activité.

Merci

Nicolas Steresco



LE DON DE SANG, EST-CE POSSIBLE POUR UN TCC?



Bonjour à tous, je vous reviens avec la mini entrevue téléphonique faite avec le Dr Marc Germain de : Héma-Québec.

En discutant avec des amis de l'AQTC sur le don de sang, je me posais la question suivante : Pourquoi une personne ayant subi un traumatisme crânien ne peut donner de sang à moins de remettre un formulaire à son médecin traitant, l'autorisant à fournir à Héma-Québec les renseignements médicaux concernant l'anomalie et/ou toute autre information supplémentaire requise par ces derniers pour déterminer son admissibilité au don de sang.

Le formulaire à compléter par le médecin demande de préciser la gravité du traumatisme ainsi que les séquelles neurologiques, si présentes.

Pourquoi une personne ayant subi un traumatisme crânien ne peut donner de sang...

En discutant avec le Dr Marc Germain, ce dernier m'informe que ce critère existe depuis longtemps et qu'il est appliqué sur la base de principe de précaution pour un statut dit : précaire.

C'est-à-dire que s'il s'agit d'un traumatisme léger, qu'aucune séquelle neurologique n'a été retenue et que le suivi médical est terminé en ce qui concerne le traumatisme, le médecin traitant complète leur formulaire et leur fait parvenir. Ensuite, c'est au directeur médical d'Héma-Québec que revient la décision d'accepter ou interdire le donneur à la lueur des renseignements fournis par le médecin traitant.

Héma-Québec doit s'assurer que la personne qui se présente pour donner du sang soit apte à répondre correctement au questionnaire d'usage, sans oubli, ni réponses erronées.

Puisqu'il n'y a aucune théorie, aucune expérience et/ou études sur les séquelles que cela pourraient entraîner sur la personne traumatisée, ils préfèrent appliquer le principe de précaution car, lorsque l'on prélève du sang, l'oxygène présent dans le sang est transporté plus lentement vers le cerveau. Comme le cerveau d'un traumatisé est fragile au manque d'oxygène, cela pourrait causer une crise d'épilepsie et/ou des problèmes de concentration et/ou accroître les problèmes de mémoire déjà présents.

Il s'agit vraiment de cas par cas on ne peut donc généraliser la réponse.

Carole Sills

L'ALIMENTATION SELON NOTRE GROUPE SANGUIN



Maintenant pour suivant dans la même lignée, je vais vous parler de l'alimentation selon notre groupe sanguin.

guin.

Il y a quelques années, comme le temps passe vite, j'ai lu le livre 4 groupes sanguins 4 modes de vie de Peter J. d'Adamo, naturopathe américain.

Selon sa théorie, il préconise que les différents groupes sanguins correspondraient à l'adaptation génétique de l'organisme à des changements alimentaires relativement récents.

Selon lui, la fin de l'ère glaciaire au cours de laquelle l'homme des cavernes n'aurait pu subsister sans viande remonte à 10,000 ans et l'introduction progressive de produits laitiers à 8000 ans.

Pour lui le groupe O serait le plus vieux groupe sanguin et correspondrait aux chasseurs cueilleurs (carnivore). Il leur suggère un régime protéiné et des exercices intenses.

Le groupe A correspondrait à la sédentarisation, l'agriculture (végétarienne). Il préconise un régime végétarien et la relaxation.

Suite p 14

...éviter la consommation de porc, saumon fumé, son de blé, crème glacée, poivre noir...

Le groupe B correspondrait aux nomades donc à la variété d'aliments et le groupe AB, dernier venu, de consommer la même chose que le groupe B.

Il classe les aliments 1- à privilégier 2- neutre 3- à éviter et ce, pour chaque groupe sanguin.

Il suggère à tous les groupes d'éviter la consommation de porc, saumon fumé, son de blé, crème glacée, poivre noir, etc. Il fait un lien entre certaines réactions physiologiques et la présence de molécules spécifiques dans l'aliment dont les molécules nommées lectines (protéines liées à des sucres qui ont la capacité de causer des réactions immunitaires).

Lorsqu'il met ces molécules en présence de sang, il observe des réactions dites d'agglutination. Ces réactions apparaissent lors de l'interaction directe avec le sang. Sauf que selon d'autres études, dans la vraie vie, il y a tout un système digestif entre le sang et l'aliment.

Souvent lorsqu'on change de régime, nous avons des bienfaits immédiats et la cause du mieux être n'est pas nécessairement le nouveau régime que l'on adopte, mais plutôt l'abandon de l'ancien !

Accepter cette façon de voir les choses éviterait les guerres de religions diététiques. Pour une raison évidente, ce sont les erreurs quotidiennes, petites peut-être, mais répétées, qui sont à l'origine des troubles de santé. D'ailleurs le jeûne confirme cela de façon éclatante. Le végétarisme, quant à lui

est multimillénaire : on en parle dans les livres sacrés de l'Inde ancienne.

En faite pour mieux déterminer les aliments qui nous conviennent le mieux, groupe sanguin mis à part, pourquoi ne pas tenir un journal alimentaire ?

On y note tout, tout ce que l'on mange et boit ainsi que les symptômes étranges, inhabituels ou réguliers. De cette façon on apprend à mieux identifier nos réactions à certains aliments et en supprimant ceux qui nous rendent intolérants, un par un, nous nous aidons à faire de meilleurs choix pour notre santé.



En terminant il ne faut pas oublier que les molécules de Maillard et d'autres substances chimiques nouvelles formées par la cuisson sont toujours cancérigènes pour l'homme et qu'il est toujours de mise de préconiser une alimentation vivante, avec des fruits et légumes en quantité, le principe du 3 pour un dans notre assiette ! Bon appétit et ménagez-vous durant la période de festivités !

Carole Sills

Références :

www.ass-ahimsa.net.vege4.html

<http://fr.wikipedia.org/wiki/lectine>

http://www.abovie.com/sante_plus/alimentsEtGroupesSanguins.html

LA MÉTHODE PADOVAN... QU'EST-CE QUE C'EST ?



Padovan n'est qu'un petit mot de trois syllabes, mais en réalité, c'est beaucoup plus que ça... C'est une thérapie qui a changé ma vie !

Après mon trauma, comme pour vous aussi, mon cerveau a dû, d'une certaine façon, réussir à rebâtir les circuits de connexions qui alimentent les capacités cognitives. En priorité, celle de bouger, car c'est la base. Suite à ça, on apprend à parler, à prendre des décisions, à penser... Et bien, **Padovan** est une thérapie qui encourage à faire les mêmes mouvements qu'un enfant : rouler, marcher à quatre pattes, ramper...

j'ai retrouvé l'espoir que ces améliorations étaient loin d'être terminées

De recommencer à faire ces choses-là amène, et m'a amenée, à beaucoup d'améliorations. Et dès que j'ai débuté, j'ai retrouvé l'espoir que ces améliorations étaient loin d'être terminées ! Dès la première fois où j'ai fait cette thérapie, j'ai remarqué que ma mémoire en gagnait puisqu'il y a aussi des exercices pour celle-ci. En fait, je dirais que la méthode **Padovan**, qui a été créée par Madame **Padovan** dans les années 1970, bien qu'elle paraisse très singulière, peut offrir, à n'importe qui vivant avec des problèmes neurologiques

et ce à n'importe quel âge, des résultats extraordinaires.

Et voici un bref résumé de l'histoire de cette thérapie. Dans les années 1970, **Béatriz Padovan**, enseignante brésilienne devenue orthophoniste, est interpellée par les travaux de **Rudolf Steiner**, philosophe et pédagogue autrichien du début du XXe siècle sur les interrelations entre trois activités exclusivement humaines : marcher, parler et penser.

Elle s'intéresse aussi aux travaux de **Temple Fay**, neurochirurgien américain qui avait fait le tour du monde avec une caméra afin d'observer les phases de l'apprentissage de la marche chez les enfants de diverses origines et qui avait conclu que tous passaient par les mêmes étapes.

Du départ de l'horizontale au berceau pour se rendre à la verticale de la marche adulte, tous passent par les mêmes étapes : rouler, ramper, quatre pattes. C'est leur répétition qui encode de manière durable une grande partie des connexions entre les neurones qui seront utilisées toute la vie. Le système nerveux n'est pas achevé à la naissance même si les neurones sont presque tous présents, leur « câblage » (synapse) est incomplet et sera lié aux stimulations sensorielles, motrices et affectives des premières années de vie.

Après 20 ans de recherches et d'expérimentations et l'ajout

d'une importante composante, le rythme, **Béatriz Padovan** met au point son approche thérapeutique, la **Méthode Padovan**, méthode de Réorganisation Neuro-Fonctionnelle.

Chaque séance, qui dure entre 45 et 60 minutes, consiste donc en une séquence précise de mouvements corporels. Les bienfaits de ces exercices sont dépendants de 3 facteurs : le rythme, la répétition et la régularité.

Cette thérapie s'adresse à différents problèmes d'origine neurologique comme les problèmes de langage, la dyslexie, la dysphasie, la dyspraxie, les troubles de l'attention, l'autisme et la paralysie cérébrale. Elle peut aussi être bénéfique pour des maladies dégénératives du système nerveux ainsi que pour les victimes d'AVC ou de TCC.

Cette méthode est, entre autres, testée actuellement pour mieux aider les enfants aux prises avec la paralysie cérébrale, et au Québec, il y a des expérimentations sérieuses visant à aider les enfants de milieux scolaires adaptés.

Éliane Parent

Pour en savoir davantage :

www.padovan.ca (site québécois)

www.padovan-synchronicité.fr/ (site français, + complet)

RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DANS LE TEMPS DES FÊTES



À quelques semaines de la période des Fêtes, plusieurs consommateurs ont déjà commencé leurs achats de Noël. Cette période pour les commerçants représente une part importante de leur chiffre d'affaires. Même si l'économie traverse toujours une période incertaine, les consommateurs ne changeront pas leurs habitudes de faire des cadeaux encore cette année.

Le Conseil québécois du commerce de détail évalue que les dépenses seront de plus de 2 milliards de dollars au Québec, cette année. Ce qui représente une croissance des ventes de près de 2% sur l'an dernier. Dès le début du mois de novembre, plus de 60% des consommateurs ont déjà commencé leurs achats alors que 30% d'entre eux attendent le mois de décembre et que 9% profitent des soldes d'après les Fêtes.

Les achats de Noël permet certes d'aider les commerçants, mais le but premier de Noël n'était-il pas de se rassembler entre famille, amis, proches et de passer du bon temps ensemble? Si vous vous questionner sur la consommation et êtes conscientisés, ne serait-ce qu'un peu, sur l'environnement, vous vous posez peut être certaines questions à ce sujet.

Vous rappelez-vous des 3R ? C'est le premier principe de la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles. C'est à dire que ce sont des actions à privilégier pour ré-

Réduire sa consommation est donc la première chose à faire

duire la pollution. En ordre d'importance: 1- Réduire, 2-Réutiliser et 3-Recycler.

Réduire sa consommation est donc la première chose à faire pour réduire la pollution et avoir un environnement plus sain. Est-ce que les cadeaux sont vraiment nécessaires pour passer un joyeux Noël ??!

Il est bien sûr agréable de donner et de recevoir des cadeaux durant cette période, mais si comme moi, vous êtes préoccupés et conscientisés par cette période de grande surconsommation, vous chercherez sans doute à penser à des alternatives environnementales, qui seront également économique !

Si dans votre famille, vous avez l'habitude de tous vous achetez des cadeaux, vous pourriez par exemple proposer qu'un seul cadeau soit acheté par personne en pigeant chacun un nom au hasard.

Étant submergé par la consommation, la majorité des gens possède de nombreux biens de consommation (objets de toute sortes: livres, jeux, jouets, outils, objets d'art, accessoires de bureau, articles électroniques, informatiques, de sport, vêtements, etc.)

Plutôt que d'accumuler, de laisser traîner ou de jeter ces articles que vous n'utiliser plus, pourquoi ne pas les offrir en cadeau à quelqu'un à qui ça pourrait servir et qui pourrait faire leur bonheur !



Pourquoi acheter du papier et accessoires d'emballage qui se retrouveront vite dans les poubelles après le déballage de cadeaux ? Hé-



las la plupart des papiers d'emballage sont fait avec du papier ciré qui n'est malheureusement pas recyclable, de même que

les "papiers-collants" utilisé pour coller tout ces papiers. Au lieu de papier adhésif pour faire tenir l'emballage, vous pouvez user d'originalité en employant différents rubans, cordes, lacets, élastiques, etc.! L'originalité est toujours appréciée et donnera sans doute toutes sortes de bonnes idées aux gens! Aussi, pourquoi ne faire une thématique de cadeaux et d'emballages écologiques et faire un concours amical à la personne qui aura présenté le cadeau le plus original ?!

Comme alternative, vous pouvez par exemple opté pour des papiers journaux et autres papiers. Les sacs cadeaux et papier de rembourrage sont également intéressants à considérer puisqu'ils pourraient être réutilisés pour un prochain cadeau !

Si vous avez des petits enfants et que ceux-ci sont habitués à recevoir des cadeaux, il sera sans doute difficile de ne pas leur en donner. Je pense que les petits enfants aiment surtout avoir et déballer des cadeaux. Ils ne se soucient pas nécessairement de l'argent que vous y avez mis. Vous pourriez donc échangez des objets pour enfants avec d'autres personnes qui ont ou ont déjà eu des enfants. Une fois emballé (écologiquement), ils n'y verront que du feu et

seront quand même heureux de recevoir un cadeau !

Une amie écolo m'avait déjà dit, qu'avec sa famille, ils avaient déjà décidé d'échanger des services plutôt que des biens ! C'est -à-dire qu'au lieu de se donner des cadeaux, ils s'offraient des services. Exemples: Couture, Cuisine, Déménagement, Ménage, Pelletage, Réparation d'objet, Transport, etc. Cela peut être une autre alternative d'échange très intéressante qui sera très apprécié! Donner du temps en offrant un service pour aider peut aussi faire très plaisir et vous évitera d'aller dans des magasins achalandés!



Références :

<http://tvouvelles.ca/lcn/economie/archives/2012/11/20121109-141510.html>

<http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/Client/fr/gerer/travail/dechet-boulot/3rv.html>

Autres liens intéressants :

Noël Écolo :

<http://www.equiterre.org/geste/noel-ecolo-colore>

Achats et consommation responsables :

<http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/rubriques/liens.asp?idTypeLib=60>

Patrick Pelletier

NOËL DANS LE MONDE



Bonjour à tous !
En ce merveilleux temps des fêtes, je me suis posée la question : comment Noël se célèbre-t-il dans les autres religions ?

Et voici le résultat de ma recherche :

Chez les hindouistes

Aussi invraisemblable que cela paraisse, le Père-Noël s'aventure jusqu'au Kerala : s'il ne trouve pas de cheminée ni ne porte beaucoup de cadeaux dans sa hotte, il aime en revanche «s'incarner» dans d'immenses sculptures de sable sur les belles plages du sud de l'Inde ou décorer l'entrée des maisons chrétiennes.



Les chrétiens indiens

sont des fidèles de la messe de minuit mais toutes les autres religions célèbrent ce jour

avec échanges de petits cadeaux et des repas de fête. Les arbres exotiques sont décorés et des bougies sont allumées partout, comme pour la fête de Diwali, quelques semaines plus tôt. Les modes occidentales commencent à faire leur apparition et certains indiens fortunés n'hésitent pas à faire venir un sapin de l'Himalaya pour épater la galerie à la mode «Bollywood». Assombries depuis quelques années par des manifestations violentes et meurtrières de la part des Hindous fondamentalistes, les fêtes de Noël sont, malgré tout, un grand moment de rassemblement de toutes les confessions et méritent vraiment le nom de «Bara din». Et, à ce propos, voici la formule hindi à utiliser pour souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année: Bara din mubarak ho (Joyeux Noël !) et Naya saal mubarak ho (Bonne année !)

Les Juifs

ne célèbrent pas Noël mais ils ont une fête à célébrer en décembre: Hanouka, la fête des lumières. Pendant cette cérémonie, chacun allume une bougie d'un chandelier à huit branches, chaque soir de la semaine. Pendant Hanouka, on s'échange aussi un cadeau

par jour pendant huit jours. Les enfants juifs reçoivent traditionnellement une toupie marquée des quatre initiales hébraïques qui signifient «ce fut-là un grand miracle».



Musulman

Le Coran (Sourate III, verset 42/47) affirme que Jésus est né d'une vierge miraculeusement. Mais l'Islam reconnaît Jésus comme prophète et non comme «fils de Dieu». La raison est que, pour les musulmans, Dieu est une abstraction: «il n'a pas été enfanté et il n'enfante pas» mais l'Islam permet-il de fêter la naissance des prophètes ? Les Musulmans sont divisés sur ce point. Certains fêtent le jour de Noël pour les enfants et pensent qu'un Musulman peut accepter l'invitation de ses amis chrétiens à participer à la fête : «les écrits disent : si ton voisin est en fête, réjouis-toi avec lui.» Toutefois, en principe, un

Musulman ne doit pas célébrer une fête religieuse non-musulmane. Il n'y a pas d'équivalent de Noël chez les Musulmans.

Égyptiens

Noël est officiellement une fête traditionnelle en Égypte depuis 2002. Noël est surtout fêté par les Coptes, une paroisse chrétienne de l'Égypte. Les Coptes ne fêtent pas le 24 décembre mais le 7 janvier. L'Avent qui dure 43 jours (du 25 nov. au 6 janvier) précède Noël. Pendant cette période il est interdit de manger des aliments venant des animaux (viande, œufs, lait). Un grand festin, le jour de Noël, met fin à l'Avent

Traditionnellement, on mange, ce jour-là, du zalabya, un gâteau et du bouri qui est un plat avec du poisson. On sert également des sucreries traditionnelles nommées kahk, également faites par les musulmans à l'occasion d'Eid el fetr. On offre aux enfants des sucreries et des petits cadeaux. Les enfants reçoivent souvent le traditionnel El' aida, une petite somme d'argent qui leur permettra d'acheter des sucreries. Des concerts de musique internationale et copte ont lieu partout. Traditionnellement, lors de ce jour de fête, les gens vont à la messe de minuit, qui commence habituellement à 23h pour se terminer vers 4h

du matin. Le sapin de Noël est originaire de l'Égypte. Sa forme d'origine était le palmier. Les égyptiens utilisent un palmier à 12 branches comme symbole pour une année de passée. Une branche pousse chaque mois. Chaque branche représente de ce fait, symboliquement, un mois. Cette coutume fut exportée en Europe où l'on préfère prendre le sapin dont la forme rappelle celle de la pyramide égyptienne. La pyramide était décorée avec des lumières en l'honneur de Saturne pendant le solstice d'hiver. Cette coutume fut reprise plus tard dans le christianisme.

Marie-Lou Boulanger

Fun'ix

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

			4				5		7
	0	2	7						9
1		3		8	2	5			
2		7			9		1		8
			2					9	
	9					8			
0		4		2			8		3
			8	6	0		2		5
9						4	0	5	
5		8				2			

2008 by Uwe Wisemann

MONTREAL

911, rue Jean-Talon est, bureau 106

H2R1V5

LAVAL

220 avenue du parc

H7N 3X4

Téléphone 514-274-7447



Vous avez des suggestions ou commentaires ? 514-274-7447, poste 411

PERSONNEL



Direction

Pierre MITCHELL
Directeur Général

514-274-7447
poste 224
p.mitchell@aqtc.ca

Pascal BRODEUR
Directeur adjoint
Laval

514-274-7447
poste 233
pascal.brodeur@aqtc.ca



Gestion/Administration

Dominique SAINT-CHARLES
Adjointe administrative

514-274-7447 poste 221
dominique.stcharles@aqtc.ca

Claude DUCHARME
Comptable

514-274-7447 poste 226
comptable@aqtc.ca

Mathieu DENÉCHEAU
Chargé de projet
Développement et communication

514-274-7447 poste 235
mathieu.denecheau@aqtc.ca



Intégration sociale

Geneviève BIBEAU
Organisatrice communautaire
Responsable du bénévolat

514-274-7447 poste 225
genevieve.bibeau@aqtc.ca

Patrick STE-MARIE
Organisateur communautaire

514-274-7447 poste 227
patrick.stemarie@aqtc.ca

Ingrid ROBERT
Organisatrice communautaire
Laval

514-274-7447 poste 232
ingrid.robert@aqtc.ca



Intervention psychosociale

Nathalie LAMOTHE
Intervenante
Psychosociale
Laval

514-274-7447
poste 231
nathalie.lamothe@aqtc.ca

Nathalie BOUCHER
Intervenante
Psychosociale

514-274-7447
poste 222
nathalie.boucher@aqtc.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon BEAUDOIN
Présidente

Céline MARTEL
Vice-Présidente

Denyse ROUSSELET
Trésorière

Nicolas STERESCO
Secrétaire

Sophie THERIAULT
Administratrice

Lina BLANCHETTE
Administratrice

Marie St-AMOUR
Administratrice