

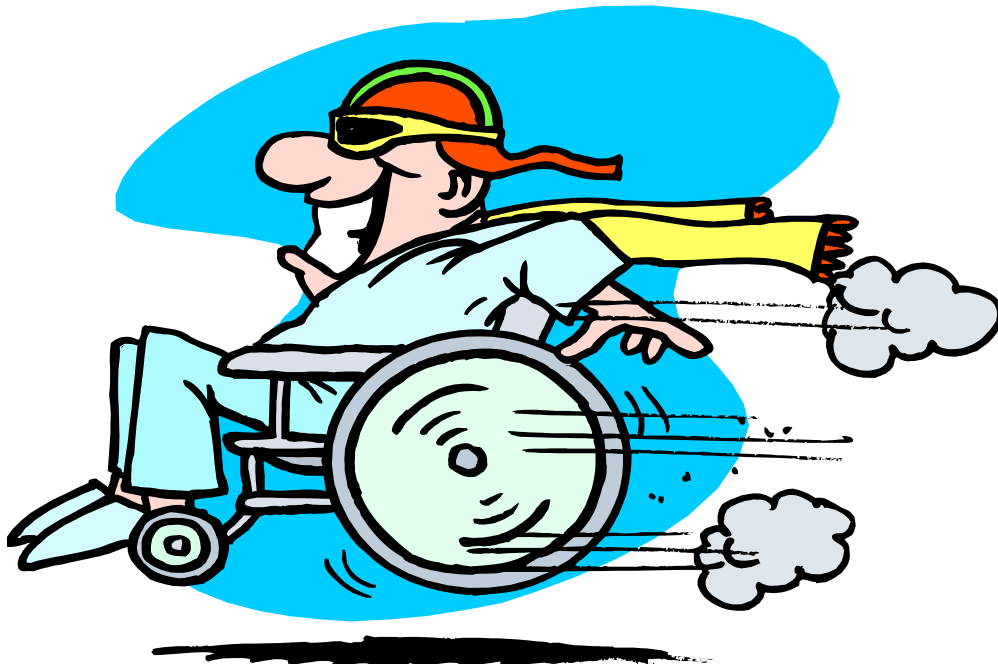


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# AVRIL 2017



# Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
Shawinigan, QC G9N 1H2  
Téléphone : 819-536-5629  
Site web : [www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)



Volume 12, no 1



HSI Handicaps Soleil Inc.  
726, 4e Rue de la Pointe,  
Shawinigan, (Québec) G9N 1H2  
Téléphone : (819) 536-5629  
Site web : www.handicapssoleil.net

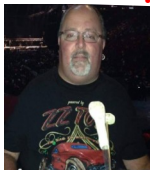
### Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Pierre Ricard	4
Info-Béring	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Béring : Coup de soleil ou coup de chaleur	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz : Les expressions québécoises	16
Recette santé : Muffins aux bananes, aux bleuets et aux amandes	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci à	19-20

# Le Béring

Avril 2017

## Mot du président



Bonjour chers membres!

Je voulais vous écrire un petit mot en tant que votre nouveau président officiel du Conseil d'Administration de Handicaps Soleil inc. Je suis heureux de pouvoir continuer à m'impliquer pour une cause qui me tient autant à cœur, car j'aime être présent et pouvoir agir pour notre cause. Je suis toujours content d'être présent lors des bingos et avec le retour du beau temps, je passerai au bureau plus régulièrement. Il ne faut surtout pas désespérer, l'hiver est maintenant derrière nous!

Au plaisir de vous voir bientôt!

Votre président, Dany Martel

## Mot de la direction



Bonjour à vous chers (ères) membres,

Ma devise dans la vie est de rester positive.

Comment rester positif quand nous sommes venus au monde avec des limitations ou que nous en avons découvert par la suite au cours de notre vie soit par accident ou par maladie ?

Et bien, nous surmontons cette épreuve en nous sentant grandis et heureux. Nous apprenons à vivre avec ce qui nous reste de fonctionnel et à aimer malgré tout la vie. Et maintenant quand le destin nous rattrape encore en nous annonçant qu'en plus de ton handicap, tu dois te battre contre le cancer ça fesse en crime... Tu fais quoi... tomber une nouvelle fois et ce, pour de bon ou te relever encore? Certains diront après une épreuve je reste à terre. Les personnes les plus positives de ce monde décideront de se relever encore une fois, car la vie vaut la peine d'être vécue malgré toutes ses épreuves. Il y a toujours un soleil qui illuminera les combattants.

Sur ce, je vous félicite pour tout le courage de vie que vous donnez aux gens qui s'en font avec un rien, vous êtes les personnes les plus chères à mes yeux et que j'en n'entende jamais dire un jour que vous êtes des perdants, car ils n'auront jamais tout le courage que vous avez.

J'espère vous voir en très grand nombre à notre assemblée générale annuelle. Et je vous souhaite un très bel été.

Josée Houle  
Directrice générale

### Avec le soutien financier

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

Emploi  
Québec



Centraide  
Mauricie

## Mot de la coordonnatrice des activités



Salut les membres!

Ne vous découragez pas, l'hiver tire à sa fin! Bientôt vous allez gagner du temps dans vos journées et n'aurez plus besoin de mettre vos manteaux, et vos déplacements seront beaucoup moins compliqués! Nous avons eu le temps de faire notre activité de tandem-ski, maintenant, la neige peut fondre!

Ces derniers mois, nous avons eu l'occasion de se voir lors de plusieurs activités variées, que ce soit au Boccia, lors des café-rencontres, des cuisines collectives ou lors de nos soupers et bingos mensuels, et ce fut un grand plaisir de vous côtoyer! J'ai également eu la chance d'être avec certains d'entre vous lors de notre partie de quilles annuelle et lors de notre sortie en tandem-ski et ce fut une belle découverte, et des journées remplies de sourires 😊

Lors des prochains mois, j'aimerais continuer de vous faire vivre de bons moments tout en vous proposant des sorties et des activités qui ciblent vos intérêts. Je suis toujours à l'écoute et ouverte à vos propositions!

Votre coordonnatrice des activités  
Amélie Gélinas

## Conseil d'administration

### Comité exécutif

Président	Dany Martel
Vice-présidente	Mélanie Désilets
Trésorière	Jessie Lavergne
Secrétaire	Lise Brousseau

### Administrateurs (trices)

Lucie Debons
Michaël Mongrain

Faites d'une  
Pierre 2 coups  
Rendez 1 de  
vos proches  
heureux  
tout en aidant  
votre  
association

### Idée cadeau

Pour seulement 12\$



## Les comités

### Comité d'accueil

Amélie Gélinas  
Caroline Parent

### Comité de financement

Claude Bellavance  
Amélie Gélinas  
Dany Martel  
Yves Therrien

### Comité du journal

Claire Bolduc  
Lise Brousseau  
Amélie Gélinas  
Josée Houle  
Johanne Lecesse  
Dany Martel  
Caroline Parent  
Yves Therrien

### Comité des loisirs

Mélanie Désilets  
Amélie Gélinas  
Jessie Lavergne  
Johanne Lecesse  
Christine McGregor

**Bénévoles recherchés**

**Information : 819-536-5629**

## Témoignage de

Pierre Ricard



Hi les Amis (es) ! Je me présente comme étant le plus beau bonhomme et surtout le plus populaire des gens à mobilité réduite du grand Shawinigan! Donc, mon nom est Pierre Ricard, 57 ans.

Ceci dit, il y a environ 2 ans, soit le 27 juillet 2015, après m'être simplement étiré dans mon lit, je ne sais pas comment dire ça... c'est peut-être un mal, comme une forme de brûlure intérieure et cela 24h sur 24. Des sensations de brûlure musculaire, les muscles qui se raidissent, des engourdissements suivis de gelures... C'est comme bizarre l'affaire! Un mélange de symptômes. En effet, je souffre d'une tétraplégie incomplète des quatre membres (mains, jambes).

Bref, suite à ça, ma souffrance est omniprésente sur l'ensemble de mon corps. Mais comme je suis un bonhomme très dynamique avec un sens de l'humour à toute épreuve, bien j'aime quand même la vie au plus au point, et cela malgré cette terrible paralysie suite au blocage d'une partie de la moelle épinière. Oui, j'étais un sportif cycliste de haut niveau et maintenant me savoir ainsi pour le reste de ma vie me peine vraiment. Mais bon, j'ai trouvé en Handicaps Soleil des ressources inestimables pour avancer de plus belle!

Vous savez quoi? Madame Josée Houle, oui oui, celle qui m'a fourni toutes les ressources nécessaires à une vie meilleure, bien elle est formidablement gentille et je lui en suis très reconnaissant. Ceci dit, chez H.S.I, j'ai également trouvé des amis(es), des êtres au grand cœur ! Je les aime avec sincérité, vraiment!

Maintenant, il est temps pour moi de vous offrir mes salutations et je vous encourage à garder le sourire!

Merci pour tout!!! (Gros Cœur en Or)

Pierre Ricard



**Info-Béring**

par Amélie Gélinas

**Le communautaire, c'est salubre!**

Le 23 mars dernier, les étudiants en psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières ont organisé la 3<sup>e</sup> édition de la journée «Le communautaire, c'est salubre!». Handicaps Soleil inc. a été invité à l'événement et l'organisme s'est fait connaître de plusieurs intervenants de demain! Une quarantaine d'organismes étaient présents sur place, et ce fut une belle occasion pour les rencontrer et échanger sur les différentes offres de services en Mauricie. On en a profité pour faire connaître H.S.I. aux visiteurs, et bien expliquer ce qu'on y fait! Cette journée a été une belle occasion pour offrir de la visibilité à Handicaps Soleil inc. et aux autres organismes présents! En après-midi, des tables rondes étaient organisées pour offrir un temps de discussion entre les intervenants de différents organismes sur la visibilité et sur l'inclusion. De belles discussions en ont découlées!

**Mini-Rallye intérieur au Centre Fiscal**

Un Mini-Rallye de sensibilisation fut organisé au Centre Fiscal de Shawinigan lors de la journée des personnes handicapées le 6 décembre dernier. L'événement a permis aux participants de vivre dans la peau d'une personne avec des limites fonctionnelles en effectuant des jeux de rôles. Au cours de ces mises en situation, ils ont pu expérimenter différents types d'handicaps et vivre dans la peau d'une personne aveugle, de petite taille, sourde ou utilisant un fauteuil roulant.

Ce mini-rallye au centre Fiscal permet une bonne visibilité auprès des employés. Plusieurs se sont prêtés aux jeux et des curieux sont venus voir et posaient des questions sur l'activité. Cela a permis d'ouvrir les yeux aux employés du Centre Fiscal

**❑ Rehaussement du financement du Programme de soutien aux organismes communautaires**

Les organismes communautaires interviennent auprès des personnes les plus vulnérables de la société au regard de leur santé et de leur mieux être.

En 2015-2016, 2 986 organismes communautaires en santé et services sociaux ont reçu du financement pour soutenir leur mission globale dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Le gouvernement reconnaît l'apport essentiel des organismes communautaires au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise. Afin de les aider à consolider leur action et leur rayonnement, un investissement additionnel totalisant 80 millions de dollars sur cinq ans est prévu, dont 10 millions de dollars en 2017-2018 et 2018-2019.

— Pour l'année 2017-2018, les sommes prévues seront pourvues à même le Fonds de suppléance.

Globalement, le financement du PSOC totalisera 577 millions de dollars en 2017-2018.

Le rehaussement du financement permettra d'améliorer l'accès de la population aux services et aux activités de ces organismes.

— Il servira notamment à financer un certain nombre d'organismes admis au programme, mais non financés, ce qui se traduira par une augmentation des activités communautaires et des services directs à la population.

TABLEAU A.15

**Investissements additionnels pour les organismes communautaires**  
(en millions de dollars)

	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	Total
Programme de soutien aux organismes communautaires	10	10	15	20	25	80

**Retour sur...**

## **Souper de Noël du 17 décembre 2016**



Noël avec Handicaps Soleil. Super belle soirée! Pleins de cadeaux grâce aux donateurs et bénévoles! De la danse et du plaisir assuré!

## **Après-midi de quilles du 14 janvier 2017**



Nous avons été bien accueillis par le personnel de la Place Biermans. La compétition fut très forte entre les participants. Un immense merci à tous les bénévoles!

## **Souper de la St-Valentin du 11 février 2017**



Fête des amoureux mais aussi de l'amitié! Le gros fun était pogné dans la place! Beaucoup de plaisir avec une super belle gang!

**Retour sur...**

**Journée Tandem ski du 22 février 2017**



Des paysages extraordinaires et une expérience de ski inoubliable! Merci encore à Ski Adapté Mauricie de permettre aux membres de revivre ces moments année après année!

**Cabane à sucre du 11 mars 2017**



De la bonne bouffe, de la bonne musique, la soirée à la cabane à sucre Chez Lahaie a de nouveau été un franc succès! Tous se sont sucré le bec!

**Cuisine collective 1 vendredi par mois**



Du travail d'équipe, de la concentration, et nous réussissons à faire de bonnes recettes à rapporter chez soi! Dégâts occasionnels et plaisir garanti!

**Activités à venir...****Activités printanière en semaine**

Tous les lundis

**Activité du lundi**  
**Boccia**  
**Endroit :** Salle Théodoric-Lagacé  
 1605, 117<sup>e</sup> Rue,  
 Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00



Tous les vendredis

**Activité du vendredi**  
**Café-rencontre**  
**Endroit :** À nos bureaux  
 726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
 Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00



1 vendredi  
 par mois  
**(le vendredi  
 avant le souper)**

**Activité du vendredi**  
**Cuisine collective**  
**Endroit :** À nos bureaux  
 726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
 Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00



**Date à déterminer**

**Activité de reconnaissance des bénévoles**  
**Souper des bénévoles**  
**Endroit :** à déterminer  
**Heure :** à déterminer



Du 27 juin 2017  
 au 22 août 2017

**Notre activité estivale**  
**Pique-niques**  
**Endroit :** Parc des canotiers  
**Heure :** 11h30 à 14h00



**Merci à  
 nos  
 partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE  
 DE LOISIR ET DE SPORT  
 DE LA MAURICIE

Centre intégré  
 universitaire de santé  
 et de services sociaux  
 de la Mauricie-et-  
 du-Centre-du-Québec

Québec



**Activités à venir...****Activités printanières de fin de semaine**

<b>Date à déterminer</b>	<p>Notre Assemblée Générale Annuelle  A.G.A.  <b>Endroit : à déterminer</b>  <b>Heure : à déterminer</b></p>	
8 avril 2017	<p><b>Nos repas collectifs mensuels</b></p> <p><b>Souper de Pâques</b>  <b>Endroit :</b> Au Jardin de Chine  4230, boul. de Shawinigan-Sud,  Shawinigan  <b>Heure :</b> 17h00 à 21h00</p>	<p><b>Date limite pour réserver</b>  <b>5 avril 2017</b>  <b>à 16h</b></p>
6 mai 2017	<p><b>Souper du printemps</b>  <b>Endroit :</b> Restaurant Auger  493, 5<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  Shawinigan  <b>Heure:</b> 17h00 à 21h00</p>	<p><b>Date limite pour réserver</b>  <b>3 mai 2017</b>  <b>à 16h</b></p>
23 avril 2017 21 mai 2017	<p><b>Nos après-midis Bingo</b>  <b>Endroit :</b> À nos bureaux  726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  Shawinigan  <b>Heure :</b> 13h30 à 16h00</p>	

**Merci de****votre participation****aux activités**

**Semaine de l'action bénévole**  
**Du 23 au 29 avril 2017**

**Bénévoles : Créateurs de richesses**

**Semaine Québécoise**  
**des Personnes Handicapées**

**Du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2017**

## Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Dominic Paquet

Dominic Paquet est de retour Rien qu's'une gosse! Alors que nous vivons tous à un rythme effréné, Dominic lui s'arrête, contemple et note nos travers pour mieux les exagérer. Avec son imagination si particulière, ses métamorphoses comiques et un univers bien à lui, il déploie son grand talent en se démarquant avec ses interprétations aux mimiques grandioses. C'est souvent son corps désarticulé qui s'exprime, s'étire et se contracte, venant ainsi appuyer ses textes bien ficelés pour incarner des archétypes auxquels le public prend plaisir à s'identifier... ou pas! Est-ce un enfant? Un ado attardé? Un adulte? Un idiot fini ou un génie? Peu importe, car son énergie explosive, combinée à une performance scénique qui sort de l'ordinaire, font de Rien qu's'une gosse un spectacle totalement hilarant. Avec ce troisième one-man-show, Paquet fait pleurer de rire le public avec son humour accessible à tous. Un abruti à l'énergie débordante qui sait dilater des rates comme personne!

**Date :** 8 avril 2017

**Endroit :** Salle Philippe-Fillion, Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 20h00

**Coût :** 47,00 \$

**Billetterie :** 819-539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete/dominic-paquet-supplementaire-/377.html>

### Claudine Mercier

L'humoriste Claudine Mercier est de retour sur scène ! Après la crise de la liberté d'expression et celle de la liberté journalistique, Claudine vient défendre la liberté 55 ! Car c'est en toute liberté qu'elle revient, avec ce cinquième one-woman-show, faire rire le public avec des thèmes qui lui sont chers. L'environnement, la politique, la chirurgie, le terrorisme, le féminisme, les technologies, l'éducation, la quête du bonheur... autant de sujets qu'elle abordera à travers ses stand-ups, personnages et savoureuses imitations. Après 25 ans de carrière et plus de 750 000 billets vendus, Claudine Mercier est une valeur sûre dans le monde de l'humour, témoignant d'un souci constant de se renouveler. Voilà pourquoi on l'aime tant et depuis si longtemps!

**Date :** 19 mai 2017

**Endroit :** Salle Philippe-Fillion, Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 20h00

**Coût :** 52,00\$

**Billetterie :** 819-539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete/claudine-mercier/360.html>

### Fête de la pêche

#### Vous n'avez jamais pêché et vous aimeriez essayer?

La Fête de la pêche est le rendez-vous annuel, au début de juin, au cours duquel les citoyens sont invités à célébrer la pêche partout au Québec. Cette manifestation offre une foule d'activités organisées dans toutes les régions du Québec. Exceptionnellement, durant ces trois jours, il est autorisé de pêcher sans permis (sauf pour le saumon atlantique). Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs est fier de coordonner et de promouvoir les activités de pêche offertes pendant la Fête de la pêche.

#### La Fête de la pêche, c'est :

- Une occasion IDÉALE pour s'initier à la pratique de la pêche sportive!
- Une occasion MAGNIFIQUE de pêcher en famille, entre amis ou avec des collègues de travail!
- Une occasion RÉVÉE de découvrir de nouveaux sites de pêche!
- Une occasion UNIQUE de pêcher sans permis durant trois jours!

**Date :** 2, 3 et 4 juin 2017

**Endroit :** Dans toutes les régions du Québec, là où la réglementation le permet

Source : <http://www.fetedelapeche.gouv.qc.ca/index.asp>

**Info-Santé**

par Yves Therrien

**Coup de soleil ou coup de chaleur?**

La saison estivale amène son lot de joies et de beaux moments en famille, par contre, la prudence est de mise lorsque l'on s'expose au soleil.

**Savez-vous différencier un coup de soleil d'un coup de chaleur?  
Voici une liste de symptômes qui vont vous aider à mieux identifier la situation.**

**Coup de soleil**

- Peau rouge et sensible
- Une peau qui s'assèche puis qui pèle dans les jours suivants le coup de soleil
- Apparition de cloques sur la peau brûlée
- Éruptions cutanées
- Fièvre et frissons

**Coup de chaleur**

- Étourdissements
- Sensation d'évanouissement
- Maux de tête
- Accélération du rythme cardiaque ou de la respiration
- Nausées et vomissements
- Soif excessive
- Urine de couleur inhabituelle (très foncée)
- Somnolence
- Irritabilité

**Voici ce qu'il faut faire en cas de coup de soleil**

- Se retirer du soleil
- Appliquer des compresses d'eau tiède sur les endroits brûlés
- Si nécessaire, utilisez un savon doux et non abrasif
- Appliquer de l'aloès ou de la crème après-soleil pour soulager les symptômes
- Couvrir les régions cutanées brûlées afin de ne pas les exposer davantage au soleil

**Voici ce qu'il faut faire en cas de coup de chaleur**

- Se retirer du soleil
- Prendre un bain ou une douche tiède
- Boire beaucoup d'eau durant quelques jours afin d'éviter la déshydratation
- Prendre de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène en cas de besoin
- Rester dans un endroit frais et aéré
- Consulter un médecin pour tout symptôme aggravé

**Précautions à prendre pour éviter ces problèmes**

- Procurez-vous une crème solaire de FPS 15 au minimum qui est à large spectre et résistante à l'eau.
- Appliquez votre crème solaire toutes les deux heures lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Le port du chapeau ou de la casquette est essentiel pour toute la famille durant les journées ensoleillées.
- Apportez toujours un parasol à la plage
- Armez-vous d'une bonne paire de lunettes de soleil
- Identifiez les zones d'ombre afin de pouvoir vous y abriter de temps en temps
- Buvez beaucoup d'eau
- Limitez votre temps d'exposition au soleil

Pour plus d'informations, consultez le site web de Canadiens en santé.

**Trucs de Viateur****8 trucs faciles pour changer son alimentation en douceur**

par Caroline Parent

**Manger plus de légumes, réduire sa consommation de sel, ajouter plus de fibres à son alimentation :** des conseils en matière d'alimentation, on en a plein son assiette! Ce qui est moins évident, c'est la façon de s'y prendre pour intégrer ces recommandations au quotidien. Justement, dans son bulletin de juillet/août, le Centre for Science in the Public Interest propose plusieurs conseils faciles pour améliorer son alimentation sans tout bouleverser. En voici quelques-uns à garder en tête à la maison, au resto et à l'épicerie.

**1. À la maison, on opte pour : Des légumineuses en accompagnement**

Au lieu des pommes de terre, des pâtes ou du riz, optez pour des légumineuses : haricots rouges ou noirs, pois chiches, haricots de lima, lentilles, etc. Elles sont riches en fibres et en protéines végétales, et pauvres en calories et en gras. De plus, elles sont économiques.

**2. Du saumon en boîte plutôt que du thon**

Un échange judicieux : le saumon contient plus d'oméga-3 que le thon. Et il provient plus souvent de la pêche que de l'élevage. Quelques marques l'offrent également sans sel ajouté.

**3. Des ramequins pour réduire les portions**

Servez sorbet, crème glacée et autres petites gâteries dans des ramequins d'une demi-tasse (125 ml). C'est l'idéal pour joliment modérer ses portions.

**4. Au resto, on choisit :**

**Des entrées et de petites portions**

Au lieu d'un plat principal, souvent très copieux, on choisit une ou deux entrées, un format « lunch » ou une assiette-goûter qui offrent une quantité plus raisonnable.

**5. Le cornet de crème glacée pour enfants**

Pour la crème glacée et le yogourt glacé, choisissez la plus petite quantité offerte : le format pour enfants. Gardez en tête que les informations nutritionnelles fournies le sont habituellement pour une quantité d'une demi-tasse (125 ml). Or, cette quantité est souvent plus petite que le plus petit format offert au comptoir. **Attention** aussi aux cornets qui gonflent le nombre de calories : 20 calories pour un cornet régulier; 50 pour un cornet sucré; 110 pour un cornet-gaufre; 200 pour un cornet-gaufre trempé dans le chocolat.

**6. De partager son bagel**

Un bagel régulier (farine blanche) peut facilement représenter 300 calories à lui seul! On a donc avantage à n'en prendre qu'une moitié. On évite aussi l'épaisse couche de fromage à la crème (3 c. à soupe et plus) qui ajoute 150 calories. La version allégée ajoute tout de même 100 calories.

**7. Des légumes frais déjà coupés**

On n'a pas toujours l'entrain ou l'envie de laver, peler, couper les légumes. En acheter qui sont déjà prêts à cuire, frais ou congelés (mais sans sel ajouté), nous donne alors un bon coup de main. Et ce n'est pas beaucoup plus cher si l'on considère qu'il n'y a pas de pertes.

**8. Du pain en portion raisonnable**

Saviez-vous qu'une portion du groupe «pain et céréales» ne représente qu'une tranche de pain, une demi-tasse de riz, de pâte ou de céréales? Visez des portions le plus nutritives et le moins caloriques possible. Choisissez par exemple les pitas ou les tortillas, qui contiennent 100 calories par morceau. Recherchez les emballages qui proposent des tranches plus petites comptant 50 ou 60 calories. Consultez les étiquettes.

## Blagues de Viateur

par Caroline Parent

### Point commun

Quel est le point commun entre une pizza brûlée, une bière congelée et une femme enceinte?

**Réponse :** Dans les trois cas, il y a un gars qui ne l'a pas sortie à temps.

### À la plage

Comment les hommes font-ils de l'exercice à la plage?

**Réponse :** En rentrant leur ventre à chaque fois qu'ils voient une belle jeune femme en bikini.

### Désir

Ma femme m'a demandé de l'amener dans un endroit où on n'était pas allé depuis longtemps. Je lui ai offert d'aller dans la cuisine. Et là, la chicane a pogné.

### Trois femmes, trois désirs

Quand elles font l'amour...

La prostituée regarde au plafond et dit : «Quand va-t-il finir?»

La maîtresse regarde au plafond et dit : «Quand va-t-il revenir?»

L'épouse regarde le plafond et dit : «Quand va-t-il le repeindre?»

Source : Source : Les jokes à Nancy - À mourir de rire, no 3

## Saviez-vous que...

## 5 règles pour avoir une alimentation plus saine

par Caroline Parent

### 1) *Boire beaucoup d'eau*

Saviez-vous que votre corps est majoritairement composé de liquides (plus de 60 %)? Par conséquent, il est important de bien l'hydrater. Cela vous donnera de l'énergie tout au long de votre journée en plus de favoriser votre digestion.

### 2) *Prioriser les aliments frais aux produits transformés*

Il est toujours plus facile de contrôler ce que l'on mange lorsque c'est nous qui le cuisinons. Il est donc plus santé de choisir des aliments frais et complets plutôt que de choisir des produits transformés... qui parfois contiennent plus de cinq ingrédients.

### 3) *Pas d'interdictions!*

Ne vous privez de rien... c'est souvent le meilleur chemin qui mène aux excès. Apprenez plutôt à diversifier votre alimentation. Permettez-vous des gâteries en petites quantités. Car après tout, la modération a bien meilleur goût!

### 4) *Ne pas sauter de repas*

Avec le mode de vie que nous avons aujourd'hui, il est si facile de sauter un repas. Ce n'est toutefois pas une bonne idée! Chaque repas est important et contribue à vous donner de l'énergie pour votre journée. Prévoyez le coup avec des repas simples et déjà préparés. Par exemple, faites-vous un *smoothie* le matin que vous pouvez prendre dans la voiture ou le métro ou préparez-vous des sandwichs avec des pains tortillas que vous pouvez rouler et manger facilement sur le coin du bureau... si nécessaire.

### 5) *Manger des fruits et des légumes*

Selon le guide alimentaire canadien, il est important de manger entre 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour pour les adolescents et les adultes et de 3 à 6 portions pour les enfants âgés entre 2 et 14 ans. Prioriser les légumes verts foncés et orangés tels que le brocoli, la laitue romaine, les carottes, etc.

Source : <http://preventionarcenciel.org/5-regles-alimentation-plus-saine/>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Avril

### Juin

5 ..... Stéphanie Chapdelaine  
6 ..... Pierre Ricard  
14 ..... Nancy Lynch  
19 ..... Christine McGregor  
25 ..... Lise Mongrain  
25 ..... Linda Ouellet  
26 ..... Alexia Beaudoin  
27 ..... Annie Dupuy  
30 ..... Suzanne Hardy

3 ..... Chantal Gélinas  
6 ..... Yves Therrien  
13 ..... Jeannine Lambert  
25 ..... Simone Émond  
29 ..... Mélanie Désilets

### Juillet

### Mai

6 ..... Marilie Therrien  
15 ..... Julie-Anne Therrien  
21 ..... Patrick Boucher  
21 ..... Marie-Claude Cloutier  
23 ..... Lynda Paquin  
24 ..... Micheline Gaumont  
26 ..... Nicole Pelletier  
30 ..... Hélène Samson

3 ..... Yves Ferron  
19 ..... Jolyane Damphousse  
23 ..... Pierrette M.-Deschênes  
24 ..... Hélène Langevin  
28 ..... Lydia Damphousse  
30 ..... Roland Désilets



Nous vous souhaitons  
un joyeux  
anniversaire  
à tous !



## Jeux Les Charades

1. **Mon premier** sert à couper les arbres  
**Mon deuxième** est un endroit où l'on prend le train  
**Mon troisième** est un morceau d'allumette  
**Mon tout** abîme la santé

Réponse : \_\_\_\_\_

2. **Mon premier** la 11ème lettre de l'alphabet  
**Mon deuxième** est un nombre connu en mathématiques  
**Mon troisième** est un adjectif possessif  
**Mon quatrième** est un article  
**Mon tout** un lieu central

Réponse : \_\_\_\_\_

Source : <http://www.recapitout.fr/P-746-302-A1-jeux-de-memoire-a-imprimer-charade.html>

## Qui suis-je ?

1. Je suis une petite boîte sans couvercle,  
 Sans charnière et sans clé avec un petit objet doré à l'intérieur.  
 Qui suis-je ?

Réponse : \_\_\_\_\_

2. Je suis connecté par beaucoup de fils invisibles.  
 Je forme un réseau vaste et dense.  
 Mais, si quelqu'un coupe un de ces fils,  
 Je peux avoir un gros problème.  
 Qui suis-je ?

Réponse : \_\_\_\_\_

3. Je peux être sur pied  
 Prendre de multiples formes  
 Si mon coup est flatteur  
 Me porter rend responsable  
 Qui suis-je ?

Réponse : \_\_\_\_\_

4. On te le donne, il t'appartient.  
 Tu ne le prêtes à personne.  
 Pourtant il est utilisé par tous les gens que tu connais.  
 Qu'est-ce ?

Réponse : \_\_\_\_\_

Source : <http://www.unedevinette.com/devinette-difficile.html?page=10&p=33&call=1>

## Sudoku



La règle du jeu est simple :  
 chaque ligne, colonne et  
 région ne doit contenir  
 qu'une seule fois tous les  
 chiffres de 1 à 9.  
 À vous de jouer !

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

Source : <http://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/moyen.php>

## Mot Mystère

Thème : Fruits et légumes

Réponse : 11 lettres

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

- A) Ail
- Ananas
- Avocat
- B) Brocoli
- C) Carottes
- Céleri
- Cèpe
- Cerise
- Chou
- Citron
- Coton
- Courge
- E) Épinard
- F) Fraise
- H) Haricot
- L) Laitue
- M) Mache

- Melon
- N) Navet
- Noix
- O) Oignon
- Orange
- P) Patate
- Pêche
- Persil
- Pois
- Poivron
- Prune
- R) Radis
- T) Tomate

Mot mystère : 11 lettres

-----

Source : <http://www.fortissimots.com/mots-meles.html>

## Jeux

## Quiz : Les expressions québécoises

1. L'expression *avoir des fonds de bouteille* fait référence à de sérieux problèmes de consommation d'alcool.  
 Vrai  
 Faux
  
2. Quelqu'un qui *swigne dans le beurre* danse mal.  
 Vrai  
 Faux
  
3. *Frapper son Waterloo* signifie «connaître un échec».  
 Vrai  
 Faux
  
4. *Être une grosse bolle*, c'est être naïf.  
 Vrai  
 Faux
  
5. *Pelleter des nuages*, c'est avoir des projets irréalisables.  
 Vrai  
 Faux
  
6. *Avoir de l'eau dans sa cave*, c'est porter des pantalons trop courts.  
 Vrai  
 Faux
  
7. *Avoir les yeux gros comme des trous de suce* (tétine) signifie «avoir le regard fixe».  
 Vrai  
 Faux
  
8. *Se péter les bretelles*, c'est avoir un excédent de poids et ne pas s'en soucier.  
 Vrai  
 Faux
  
9. *Être habillé comme la chienne à Jacques* est synonyme d'«être mal vêtu».  
 Vrai  
 Faux
  
10. L'expression «*oreilles de Christ*» sert à décrire les gens qui écoutent aux portes pour dénicher des ragots.  
 Vrai  
 Faux

## Recette santé Muffins aux bananes, aux bleuets et aux amandes

par Claire Bolduc

### Ingrédients

- 1 1/2 tasse d'amandes moulues
- 1 tasse de mélange de farine tout usage sans gluten
- 1/2 cuillère à café de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 tasse de purée de banane (environ 2 bananes)
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de miel liquide
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 tasse de bleuets



### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les amandes moulues, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les bananes, l'oeuf, le miel, l'huile, la vanille et le jus de citron.
2. Verser la préparation de bananes sur les ingrédients secs. Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier ou beurrés.
3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre. Mettre les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Retirer les muffins des moules et laisser refroidir complètement sur la grille.  
(Les muffins se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Portion(s): 12 muffins Valeurs nutritives par muffin : cal. 185; prot. 4 g; lipides 11 g gluc. 19 g; fibres 4 g;

Source : Coup de pouce, parution magazine novembre 2014



## Pensée de Viateur

par Caroline Parent



### DAME NATURE

À Pâques, Dame Nature décide de se faire belle. Elle s'habille de jolies couleurs, se parfume et resplendit de Bonheur. Elle chante gaiement son hymne au printemps. Apprécions cette douce saison !!!  
Joyeuses fête de Pâques :o)

Source : <http://cybermag.cybercartes.com/14-textes-pour-souhaiter-de-joyeuses-paques/>

## Solutions des jeux

### Charades

1. cigarette (scie-gare-ette)
2. capitale (k-pi-ta-le)

### Qui suis-je?

1. Un oeuf
2. Un cerveau
3. Un chapeau
4. Un prénom

### Mot mystère

Cinq par jour

### Sudoku

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

## Quiz : Les expressions québécoises

1. **La réponse est FAUX.** L'expression *avoir des fonds de bouteille* signifie «porter des lunettes épaisses».
2. **La réponse est FAUX.** L'expression française *swigner dans le beurre* n'a aucun lien avec la danse. Elle signifie «donner un coup d'épée dans l'eau, manquer son coup».
3. **La réponse est VRAI.** L'expression *il a frappé son Waterloo* est la traduction de l'expression anglaise *He met his Waterloo*. Elle signifie «connaître un échec, rencontrer un obstacle infranchissable» et fait référence à la défaite de Napoléon à Waterloo.
4. **La réponse est FAUX.** L'expression *être une grosse bolle* signifie «être très doué, intelligent ou calé dans un domaine».
5. **La réponse est VRAI.** L'expression *pelleter des nuages* signifie «rêver sans tenir compte des contraintes réelles». Un *pelleteux de nuages*, c'est un idéaliste ou un enthousiaste dépourvu de sens pratique, qui caresse des chimères.
6. **La réponse est VRAI.** L'expression *avoir de l'eau dans sa cave* signifie «porter des pantalons trop courts». Elle fait référence au fait qu'on retousse le bas de ses pantalons pour ne pas les mouiller lorsque la cave est inondée et qu'on doit réparer les dégâts.
7. **La réponse est FAUX.** L'expression *avoir les yeux gros comme des trous de suce* signifie «avoir des yeux à peine ouverts en raison de la fatigue». Au Canada, le mot *suce* est synonyme de «tétine, ou sucette, pour bébé».
8. **La réponse est FAUX.** L'expression *se péter les bretelles* est synonyme de «se vanter de ses exploits, faire de l'esbroufe».
9. **La réponse est VRAI.** L'expression *être habillé comme la chienne à Jacques* signifie «être mal vêtu, porter des vêtements mal assortis». L'expression existe aussi sous la variante *être attriqué comme la chienne à Jacques*.
10. **La réponse est FAUX.** La locution *oreilles de Christ*, que l'on prononce «oreilles de crisse», désigne la couenne de lard grillée dans une poêle ou frite dans l'huile et servie sous forme de croustilles épaisses.



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil Inc.  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe  
Shawinigan (Québec) G9N 1H2  
Téléphone : (819) 536-5629  
Site web : [www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

Dépôt légal  
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

### Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc  
Amélie Gélinas  
Josée Houle  
Johanne Leceste  
Caroline Parent  
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :  
[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

### Participation spéciale

Pierre Ricard

### Responsable de la mise en page

Caroline Parent

### Responsable du français écrit

Amélie Gélinas



**Le Bering**

est le journal de l'organisme  
HSI Handicaps Soleil inc.  
publié 3 fois  
par année.

Prochaine parution Août 2017

# Merci !




*Julie Boulet*  
Députée de Lavolette  
Ministre du Tourisme  
Ministre responsable de la région de la Mauricie




**Michel Angers**  
Maire de Shawinigan

VILLE DE  
**SHAWINIGAN**  
**UN COURANT D'ÉNERGIES**  
550, avenue de l'Hôtel-de-Ville  
CP 400  
Shawinigan Qc G9N 6V3  
Téléphone : 819 536-7200  
[www.shawinigan.ca](http://www.shawinigan.ca)



**François-Philippe Champagne**  
Député de Saint-Maurice Champlain

632, avenue de Grand-Mère, bur.1  
Shawinigan (Québec) G9T 2H5  
Tél. : 819 538-5291  
Télec : 819 538-7624



**Pierre Giguère**  
Député de Saint-Maurice

695, avenue de la Station, Bureau 101  
Shawinigan (Québec) G9N 1V9  
Pierre.Giguere.SAMA@assnat.qc.ca  
**819 539-7292**




f Pierre Giguère

**Société Laurentide**



4660, 12<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud, (Québec) G9N 6T5



Me Karine La Haye, LL.B., DDN  
Notaire

- Testament
- Mandat
- Droit corporatif
- Droit immobilier
- Succession

Tél. : 819 731-8995  
Télec. : 819 731-8885  
karine.lahaye@notarius.net

1000, Ave des Cèdres, suite 3  
Shawinigan (Québec) G9N 1P6



**c'est ça que j'm**<sup>SM</sup>

**SHAWINIGAN GRAND-MÈRE**      **LA TUQUE**  
WAL-MART SHAWINIGAN

**Commanditaires carte de membre:  
Utilisez vos rabais**

 <p><b>LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN</b> SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</p> <p>15 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>FUSÉE ROTISSERIES</b> SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</p> <p>10% SUR TOUS LES REPAS. SAUF SPÉCIAUX ET MENUS DU JOUR.</p>
<p>GRUPE</p>  <p><b>JEAN GOUTU</b> SHAWINIGAN - SHAWINIGAN-SUD - GRAND-MÈRE</p> <p>10 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>Restaurant Auger</b></p> <p>10 % SUR TOUS LES REPAS. valide au 493, rue 5<sup>e</sup>, Shawinigan</p>

**Merci !**

80, 116e Rue  
Shawinigan, Québec  
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile

**Villa tournesol**

Logements adaptés pour adulte vivant avec  
un handicap physique sévère

Sophie Leblanc, Coordonnatrice  
Téléphone: 819-536-5333  
Télécopieur: 819-536-5303  
villatournesol@cgcable.ca



**Conseil 2909  
St-Georges**

**Jean Montéméglio  
Grand Chevalier**

**FINI L'ACHAT DE BOUTEILLES**  
UNE EAU DE GRANDE QUALITÉ ET DE BON GOÛT AU ROBINET



**Vente • Installation • Réparation**

871, 6e avenue, Grand-Mère, G9T 2H9 (819) 533-1001  
[info@pomplo.com](mailto:info@pomplo.com)



**Desjardins**  
Caisse du Centre-Sud  
de Shawinigan

André Héon  
Directeur général

**Siège social**  
2500, 5<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404  
Télécopieur : (819) 537-6604  
[andre.heon@desjardins.com](mailto:andre.heon@desjardins.com)

**Merci !**



**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Roger Castonguay  
Grand Chevalier**



Gérard Bilodeau  
819 448 9057

*Petite boutique  
Grand service*

Dominic Lavergne  
819 852 7171

[coupdepoucemobilite@gmail.com](mailto:coupdepoucemobilite@gmail.com)  
[www.coupdepoucemobilite.com](http://www.coupdepoucemobilite.com)



**Fondation  
fusée**

Pour l'intégration de l'enfance handicapée