

VIVRE EXPRESS

VOTRE RESSOURCE POUR MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

ÉTÉ 2016

Entrevue avec
Marie-Ève Major 4

Entrevue avec
Annie Dubreuil 6

Juritour 2016 7

Prévention des
intoxications alimentaires 8

Prévenir les
coups de chaleur 13

Guide des
mesures fiscales 13

Soutiens financiers
pour les parents 14

SOMMAIRE ÉTÉ 2016

Mot de la présidente.....	2
Mot du coordonnateur	3
Entrevue avec Marie-Ève Major	4
Visite des laboratoires de Vertex	5
Naomie Castillo-Irizarry honorée	5
Remerciements	5
Vous déménagez?.....	5
Entrevue avec Annie Dubreuil.....	6
Juritour 2016.....	7
Prévention des intoxications alimentaires	8
Conseil d'administration	10
Bourses et encouragement aux études.....	11
Prix Marc-Fortin et Michel-Paquette	12
Opinion de Sophie Jacob	12
Prévenir les coups de chaleur	13
Guide des mesures fiscales	13
Assistez au spectacle de Céline Dion.....	13
Soutiens financiers pour les parents	14
Recettes	14
Mots croisés.....	15



629, rue Prince-Arthur Ouest
Montréal (Qc) H2X 1T9
514 288-3157 (Montréal et environs)
1 800 315-3157 (Sans frais)
info@vivreaveclafk.com
vivreaveclafibrosekystique.com



HORAIRE D'ÉTÉ

Veuillez prendre note que les bureaux de Vivre avec la fibrose kystique seront ouverts durant la période estivale.

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement l'ensemble de nos partenaires pour leur engagement et leur passion qui permettent la réalisation de notre mission et de nos nombreux projets.

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ?

Si vous changez d'adresse, veuillez nous en informer par courriel, par téléphone ou par la poste.

VIVRE EXPRESS / ÉTÉ 2016

Rédacteur : Tomy-Richard Leboeuf McGregor

Conception graphique : François Jean

Révisseurs : Audrey Beauséjour, Valérie Mouton

Collaborateurs : Luc Desjardins, Me Kenny A. Duque, Sarah Dettmers, Dominic Leblanc, Marie-Ève Major, Me Éric Taillefer



Mot de la présidente

Vivre avec la fibrose kystique: un organisme unique

Vous l'avez peut-être remarqué: notre organisme accorde désormais une place plus importante à l'aide directe auprès des personnes vivant avec la fibrose kystique. Notre permanence est toujours disponible pour répondre aux appels de tous ceux ayant besoin de nos services ou bien d'une oreille attentive à leurs problèmes. Plusieurs fois, nous faisons le lien entre des gens dans le besoin et des ressources en place dans la communauté ou au sein de diverses instances gouvernementales. Malheureusement, certains besoins ne peuvent être comblés qu'avec notre intervention.

Depuis nos débuts, plusieurs d'entre vous avez eu recours à nos services. En effet, depuis maintenant 31 ans, nous sommes le seul organisme du Québec dont la mission est de répondre à vos questions ou à vos besoins d'aide directe. Vous pouvez faire appel à nous dans toutes les situations que vous vivez dans votre quotidien.

Pour poursuivre notre mission, nous avons besoin du soutien financier des gens solidaires avec les personnes atteintes de fibrose kystique.

Où vont vos dons?

Enseignement et diffusion de l'information (34 %)

Il s'agit de la production du SVB, du Vivre Express, du Guide de transfert vers le monde adulte, d'affiches d'information et de la gestion de notre site Internet.

Service psychosocial (26 %)

Écoute active de personnes FK ainsi que de leurs proches, que ce soit par téléphone ou par les médias sociaux, soutien pour trouver de l'aide appropriée à chaque situation.

Administration (17 %)

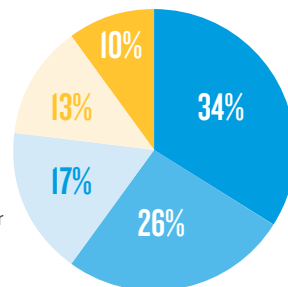
Ce poste inclut les frais comme le téléphone, le loyer de la permanence, la masse salariale, la comptabilité, etc.

Fonds d'aide d'urgence (13 %)

Il comprend, par exemple, du dépannage alimentaire d'urgence ou le règlement de toute situation financière précaire urgente d'une personne FK.

Représentation (10 %)

Les frais de représentation sont ceux utilisés pour que l'organisme soit présent dans diverses activités reliées à l'amélioration des services.



Il y a plusieurs façons de nous aider

• Don direct

Il est possible de nous faire un don en ligne par le biais de notre site Internet ou vous pouvez nous faire parvenir un chèque par la poste. Un reçu pour fins d'impôts sera émis pour tous les dons de plus de 20\$.

• Organisez une activité

Plusieurs personnes désirent organiser des activités afin de nous aider à nous financer, que ce soit par exemple un souper bénéfique, un quille-o-thon, etc. Si vous avez besoin d'aide pour une telle activité, n'hésitez pas à nous contacter. Nous pourrions vous conseiller sur la marche à suivre.

• Donnez-nous votre monnaie

Grâce à Changelt.com, vous pouvez, chaque fois que vous effectuez un achat par carte de débit, de crédit ou par votre portefeuille mobile, arrondir le montant de votre achat au dollar près et remettre automatiquement la différence à notre organisme. Vous recevrez un reçu officiel aux fins de l'impôt pour chaque sou que vous avez donné. Par exemple, si vous effectuez un achat de 13,88\$, un montant de 12 sous nous sera remis. Inscrivez-vous en ligne sur <https://ca.changeit.com/> et recherchez Vivre avec la fibrose kystique dans le menu.

Charlène Blais, présidente

charlene.blais@vivreaveclafk.com





Mot du coordonnateur

Résumé du début 2016

Lors de l'assemblée générale annuelle de Vivre avec la fibrose kystique qui s'est tenue en avril, nous avons eu la chance d'accueillir du sang neuf dans notre conseil d'administration. D'abord, Céline Gagnon est officiellement devenue la représentante régionale de la région de Laval, Lanaudière et Laurentides après les élections tenues auprès des membres de cette région. Deux autres personnes se sont également ajoutées, soit Isabelle-Alexandra Simard et Audrey Beauséjour, qui siégeront également au comité exécutif. L'arrivée de ces trois femmes est un moment important pour nous: notre conseil d'administration est désormais composé de 65% de femmes! Il est également formé de gens de partout au Québec, de toutes les tranches d'âge, à l'image de ce qu'est devenue la fibrose kystique depuis les dernières années.

Quand des médias ont besoin d'informations ou de précisions, leur premier réflexe est bien souvent de nous consulter. Nous sommes la référence dans notre milieu et plus que jamais, notre mission entreprise il y a plus de 30 ans démontre sa pertinence!

L'année 2016 est également celle de notre retour actif sur la scène internationale. En effet, notre participation aux deux plus importants congrès mondiaux sur la fibrose kystique nous permettra de mieux nous outiller afin de vous aider toujours plus efficacement. Notre présence aux côtés des chercheurs, des docteurs et des autres experts de renommée mondiale est unique. Il ne faut cependant pas croire que notre présence y est nouvelle. Est-il nécessaire de rappeler que notre revue officielle, le *SVB*, est la publication francophone la plus lue, à travers le monde, concernant la fibrose kystique? Il s'agit d'une belle réalisation et du résultat d'un travail collectif avec plusieurs d'entre vous!

Durant le mois de mai, plusieurs experts ont publiquement demandé au gouvernement du Québec de mettre en place le dépistage néo-natal de la fibrose kystique. Malheureusement, le Québec est la seule province à ne pas l'offrir. Nous joignons donc notre voix à ces experts ainsi qu'à nos amis de Fibrose kystique Canada qui ont déposé un dossier à cet effet auprès du ministère de la Santé.

Dans le milieu de la santé, nous commençons déjà à voir les impacts négatifs des réformes en cours. Les compressions mènent plusieurs membres du personnel hospitalier, tant chez les infirmières que chez les gestionnaires, à des épuisements professionnels. Dans la plupart des cliniques FK, les ressources diminuent mais les besoins augmentent. Ironiquement, l'ouverture du nouvel hôpital du CUSM a mené à une diminution de lits sur le territoire montréalais, et celle du CHUM accentuera le problème.

De plus, après avoir mis un terme au financement public de la fécondation in-vitro, une décision qui rend l'accès impossible à la majorité des personnes qui vivent avec la fibrose kystique, le gouvernement a même songé à arrêter la couverture de la médication nécessaire à cette procédure. Plusieurs rêves s'en trouvent désormais brisés car impossibles à réaliser. Cela nous rappelle que de nombreuses choses que nous prenions pour acquises depuis des années peuvent rapidement disparaître si nous ne sommes pas vigilants à ce qui arrive autour de nous.

Je termine en soulignant l'appui financier du premier ministre et du ministre de la Santé du Québec, qui nous ont accordé des montants de leur budget discrétionnaire. Bien que nous soyons critiques et en désaccord sur un grand nombre de leurs décisions des deux dernières années, nous sommes ravis de constater la reconnaissance de nos actions aux plus hautes instances du gouvernement. Ce soutien nous a permis d'aider concrètement certains de nos membres aux prises avec des situations ponctuelles délicates. Plusieurs députés de l'ensemble des formations politiques nous ont également appuyé financièrement. Un grand merci!

En nous souhaitant un été agréable, je vous rappelle que vous pouvez compter sur nous pour veiller au bien être de notre communauté.

Tomy-Richard Leboeuf McGregor, coordonnateur
tomyrichard@vivreaveclaik.com

Quand des médias ont besoin d'informations ou de précisions, leur premier réflexe est bien souvent de nous consulter.

Une nouvelle travailleuse sociale dans le milieu de la fibrose kystique



Entrevue avec Marie-Ève Major, travailleuse sociale
Clinique de fibrose kystique de l'Hôtel-Dieu (CHUM).

En janvier, vous avez succédé à Laval de Launière en tant que travailleuse sociale de la clinique de fibrose kystique de l'Hôtel-Dieu. Pouvez-vous nous raconter votre parcours?

Bien sûr. J'ai commencé ma carrière en travaillant à titre d'intervenante psychosociale dans une maison pour femmes en difficulté pendant mes études au baccalauréat en travail social à l'UQÀM. En 2011, j'ai effectué un stage à la clinique de psychiatrie de l'hôpital Notre-Dame. Suite à l'obtention de mon diplôme, en mai 2012, le CHUM m'a engagée pour travailler en médecine physique. J'ai œuvré dans plusieurs spécialités médicales avant d'être recrutée par l'équipe de pneumologie de l'Hôtel-Dieu, à l'été 2013. Au fil des ans, j'ai développé un bon lien avec les médecins et professionnels de la clinique de fibrose kystique, ce qui fait que lorsque Laval de Launière a annoncé son départ, j'ai manifesté mon intérêt pour le remplacer.

Comment voyez-vous votre rôle au sein de la clinique?

Le rôle principal inhérent à ma profession est de soutenir et de rétablir le fonctionnement social de la personne dans le but de favoriser son développement en interaction avec son environnement. Comme travailleuse sociale, je m'efforce d'accompagner les individus et les familles à travers les épreuves de la vie, en apportant de l'écoute, du support, et de l'assistance dans la prise de décisions ainsi que dans la recherche de solutions. Je maintiens la profonde conviction que chaque personne possède en elle les forces et les habiletés nécessaires pour apporter des changements positifs à sa situation. Je pense que mon rôle principal est de favoriser l'émergence de ces forces à travers mes interventions. Dans un deuxième temps, je considère que le rôle d'une travailleuse sociale au sein d'une équipe multidisciplinaire est de faire ressortir le contexte psychosocial des patients et des patientes pour que celui-ci soit pris en compte. Ainsi, j'espère humblement pouvoir contribuer à l'humanisation et à la personnalisation des soins de santé offerts à la clinique.

Comment s'est passé votre premier contact avec les personnes vivant avec la FK? Avez-vous eu à changer votre approche habituelle, à l'adapter?

Dès mes premières rencontres, j'ai senti que le lien de confiance avec cette nouvelle clientèle allait se créer très facilement. Tout d'abord, j'ai été merveilleusement bien accueillie, et cela malgré le sentiment de tristesse partagé par plusieurs, en lien avec le départ de mon prédécesseur, Laval de Launière. Les gens se sont montrés empathiques et compréhensifs envers moi, ce qui fût très aidant. Puis, j'ai été frappée par la diversité des perceptions et des expériences de la maladie qui diffère énormément d'une personne à l'autre. On remarque parfois des similitudes au niveau des épreuves que les gens ont dû traverser, ou en ce qui a trait aux stratégies de survie qui ont été déployées pour les surmonter, mais chaque personne est foncièrement unique et chemine différemment dans son parcours d'acceptation de la maladie. Cette réalité rend mon travail

d'autant plus stimulant et intéressant.

En ce qui a trait à la nécessité d'adapter mon approche, je pense que les principes de base qui guident ma pratique depuis que j'interviens dans le contexte hospitalier demeurent les mêmes; chaque personne est le maître de sa propre vie et l'expert de sa situation, chaque personne possède en elle les forces nécessaires pour apporter des changements positifs, la personne humaine est une entité complexe qui ne doit en aucun cas être définie par un diagnostic médical. Ce qui diffère de mes assignations précédentes, c'est que dans le contexte de la clinique externe, j'ai maintenant la chance de pouvoir créer un véritable lien de confiance avec les patients et les patientes, un élément qui est selon moi primordial pour que des changements puissent être apportés.

Selon vous, quels sont les principaux défis auxquels font face ceux qui vivent avec la FK?

Selon ce qui m'a été jusqu'à présent rapporté par la clientèle, les principaux défis liés au fait de vivre avec la fibrose kystique seraient notamment liés à l'acceptation du diagnostic, à la lourdeur des traitements quotidiens, à l'employabilité, à la précarité économique, à l'insécurité alimentaire, à la stigmatisation, à l'infertilité masculine, à la conciliation travail-famille, ainsi qu'à la détresse psychologique ressentie par plusieurs devant le caractère incertain de leur avenir. Par chance, tous les adultes atteints de fibrose kystique ont quelque chose en commun. Une force de résilience absolument incroyable qui leur permet de faire face à ces défis jour après jour. Je me sens privilégiée d'être en mesure de les accompagner à travers les moments plus difficiles et de les voir renaître, des jours, des semaines ou des mois plus tard, avec une nouvelle étincelle dans le regard.

Bientôt, la clinique déménagera dans les nouvelles installations du CHUM. Certaines personnes ont exprimées leurs inquiétudes face à ce déménagement. Que pouvez-vous dire à ces personnes pour les rassurer?

Je pense qu'il est normal d'avoir des peurs et des appréhensions devant un tel changement, surtout pour ceux et celles qui sont suivis à la clinique de l'Hôtel-Dieu depuis plusieurs décennies. Il a été prouvé que le fait de changer de milieu de vie est aussi traumatisant sur le plan psychique que le fait de vivre un divorce ou encore le deuil d'un être cher. Nous allons devoir traverser cette période d'adaptation ensemble, autant au niveau des médecins et des professionnels que de la clientèle. Une chose est certaine, l'amélioration de la qualité de vie des patients et des patientes de la clinique de fibrose kystique du CHUM est et restera toujours notre priorité en tant qu'équipe. J'invite tout le monde à ne pas hésiter à partager leurs inquiétudes lors de leurs visites de suivi. Parfois, le simple fait d'en parler peut faire diminuer l'anxiété.

Visite des laboratoires de Vertex

Dans le cadre du mois de la sensibilisation à la fibrose kystique, la compagnie pharmaceutique Vertex a organisé une journée porte ouverte destinée à faire découvrir ses installations québécoises. Ce fut l'occasion de rencontrer plusieurs scientifiques et d'apprendre davantage sur leurs réalisations dans la découverte de médicaments novateurs afin d'aider les patients atteints de fibrose kystique et de maladies rénales.

Rappelons que le 26 janvier dernier, Santé Canada a autorisé la distribution du tout dernier traitement de Vertex, Orkambi, qui s'adresse aux patients FK homozygotes deltaF508. L'Orkambi est une combinaison de deux molécules: lumacaftor et ivacaftor. Le lumacaftor fait partie d'une nouvelle classe de médicaments connue sous le nom de correcteurs du régulateur de la perméabilité transmembranaire de la fibrose kystique (CFTR) qui améliore la fonction de la protéine CFTR. Il s'agit de la deuxième molécule qui cible l'anomalie biochimique sous-jacente causant la fibrose kystique (FK). L'ivacaftor, un potentialisateur du CFTR, est homologué au Canada pour le traitement de la FK causée par onze mutations.

Bien que le traitement ne soit toujours pas remboursé par la RAMQ, certaines assurances privées permettent son remboursement.



SUR LA PHOTO:

Francine Charbonneau, *ministre responsable de la région de Laval*
Monique Sauvé, *députée de Fabre*
Claude Provencher, *de Fibrose kystique Canada*
Tomy-Richard Leboeuf McGregor, *coordonnateur de Vivre avec la fibrose kystique*

Naomie Castillo-Irizarry honorée pour sa persévérance

En avril dernier, Naomie Castillo-Irizarry, une jeune adulte de 25 ans vivant avec la fibrose kystique, a été honorée au Gala de la réussite du Collège de Shawinigan grâce à ses résultats académiques et à sa persévérance. Malgré qu'elle ait eu parfois à abandonner ses cours pour ensuite les reprendre, elle a un jour décidé de se prendre en main et de ne plus se laisser dominer par la maladie. En l'honorant, le Collège de Shawinigan a ainsi souligné sa détermination à poursuivre ses études pour réaliser son rêve, soit d'être diplômée universitaire en criminologie. Toutes nos félicitations!



Remerciements!

Au cours des derniers mois, quelques députés de l'Assemblée nationale du Québec nous ont fait parvenir des subventions en provenance de leur budget discrétionnaire. Ces dons nous permettent de poursuivre notre mission de promouvoir et de favoriser la qualité de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique.

M. **Gaétan Barrette**, ministre de la Santé

M. **Guy Bourgeois**, député d'Abitibi-Est

M. **Philippe Couillard**, député de Roberval (premier ministre)

M. **Germain Chevarie**, député des Îles-de-la-Madeleine

M. **Jacques Chagnon**, député de Westmount

Mme **Françoise David**, députée de Gouin

Mme **Hélène David**, députée d'Outremont

M. **Bernard Drainville**, député de Marie-Victorin

Mme **Nicole Léger**, députée de Pointe-aux-Trembles

M. **Mathieu Traversy**, député de Terrebonne



Vous déménagez ?

Le Service québécois de changement d'adresse permet d'aviser à la fois six ministères et organismes du gouvernement du Québec de votre nouvelle adresse dans un délai d'environ dix jours, soit le Directeur général des élections du Québec, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), Retraite Québec, Revenu Québec et la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Pour utiliser le service, vous devrez fournir des renseignements comme votre date de naissance, votre numéro d'assurance sociale, le nom de votre mère et le mois de sa naissance. Afin de permettre aux ministères et organismes d'authentifier votre demande, d'autres renseignements pourront aussi vous être demandés, selon votre situation.

Il est également important de faire votre changement d'adresse auprès de **Vivre avec la fibrose kystique** afin de continuer à bénéficier de nos services!

Liens

www.vivreaveclafibrosekystique.com/changement-dadresse
www.adresse.gouv.qc.ca



Crème glacée et dépaysement



Entrevue avec Annie Dubreuil, auteure

Fraichement sorti en librairie, «Crème glacée et dépaysement» publié chez les Éditeurs Réunis est le septième roman d'Annie Dubreuil à se retrouver sur les tablettes depuis 2014. Économiste de profession, on pourrait lui attribuer une plus grande aisance avec les chiffres qu'avec les mots. Et pourtant!

Vous provenez d'un milieu très cartésien qui doit laisser peu de place à la folie entourant la création. Comment expliquez-vous cet intérêt pour l'écriture?

En effet, le métier d'économiste, en tant que tel, laisse peu de place pour les grands élans créatifs. Dans le quotidien, on jongle avec le concret. Malgré mon côté très rationnel, je suis une personne avec un sens de l'observation très aiguisé et une imagination fertile. J'aime inventer une vie aux gens qui croisent mon chemin. Pendant les périodes difficiles du point de vue de la santé, l'écriture me permet de vivre des aventures en parallèle et de prendre une pause de la réalité.

Quel est l'élément déclencheur qui vous a amenée à tenter votre chance dans le milieu littéraire?

Depuis mes années universitaires, je rêvais d'écrire pour les enfants. Prise en sandwich entre le travail, les obligations et les traitements, j'étais à court de temps et je repoussais le projet. Puis, le jour où je me suis retrouvée en attente de greffe, j'ai eu l'impression que tout s'était arrêté. Je passais maintenant mes journées à faire des traitements sans toutefois avoir l'impression de maximiser mon temps. C'est ainsi que j'ai eu l'idée de me mettre derrière mon clavier pendant les heures passées à faire des intraveineux et des aérosols, d'écrire des histoires pour me changer les idées et de mener à terme un projet tangible. Mon premier roman a reçu de bons commentaires de plusieurs maisons d'édition. Ça m'a encouragé à poursuivre dans le milieu.

«Crème glacée et dépaysement» est le deuxième tome d'une série qui se déroule dans une laiterie. Pouvez-vous nous en parler un peu?

La série Crème glacée est en fait de la «chick lit». Il s'agit d'un type de littérature dans lequel les romans reconnus pour être légers et humoristiques et pour s'adresser principalement aux femmes. Dans cette suite, on retrouve nos quatre mêmes héroïnes six mois après les avoir laissées à la fin du dernier épisode. Les souvenirs du dernier party de Noël enterrés, la vie continue pour chacune d'elle. Annabelle, la plus jeune du groupe, a quitté l'entreprise afin de travailler pour le Crazy Horse de Paris afin d'y poursuivre son rêve de devenir danseuse professionnelle. Louise, Dominique et Yolanda décident de plier bagage et d'aller la rejoindre pour vivre un voyage de filles des plus mémorable dans la Ville Lumière. Évidemment, ces vacances ne seront pas de tout repos et certaines illusions seront brisées en cours de route.

D'où vous est venue l'idée de mettre la crème glacée en premier plan?

Plusieurs raisons ont expliqué ce choix. En premier lieu, j'avais envie de mettre en scène des gens ordinaires. Faire évoluer mes personnages dans une usine m'a semblé tout naturel. Pour ce qui est de la crème glacée, c'est encore plus simple: je suis une gourmande et les desserts glacés sont un de mes vices. Si la FK a un seul point positif, c'est bien qu'elle m'a permis de me laisser aller la cuillère allègrement dans la bonne glace très longtemps. Depuis la greffe, j'essaie de ralentir!

Avez-vous un parfum préféré?

Définitivement litchi et gingembre de la marque HaägenDazs. Malheureusement, la compagnie n'en produit plus. Je prends maintenant ma revanche avec la Cherry Garcia de Ben and Jerry's!

La série présente des histoires délicieusement drôles et s'adresse à des lectrices gourmandes. **Crème glacée et désenchantement** et **Crème glacée et dépaysement** sont disponibles dans toutes les librairies de la province. Bonne lecture!



JURITOUR 2016

Pour une quatrième année, le 18 septembre 2016, les grands noms de la communauté juridique que sont les avocats, juges, notaires, huissiers, juristes, greffiers, parajuristes et leurs amis enfourcheront leur vélo afin d'amasser des fonds afin de lutter contre la fibrose kystique. Les profits seront remis à Fibrose kystique Québec et à Vivre avec la fibrose kystique. Soutenu par un prestigieux comité d'honneur, cet événement sportif et gourmand s'adresse aux cyclistes amateurs comme aux plus chevronnés.

Cette année, il y a une nouveauté: **Vivre avec la fibrose kystique** a formé sa propre équipe!

Plusieurs membres et collaborateurs de notre organisme rouleront donc sur les abords de la rivière Richelieu, sur 50 km, afin de soutenir la cause et nous donner les moyens de poursuivre notre mission. Michel Barrette, comédien, humoriste et propriétaire des Trois Tilleuls, sera encore une fois le porte-parole de l'événement.

Des membres du cabinet d'avocats Handfield et associés, en compagnie du coordonnateur de **Vivre avec la fibrose kystique**, membres et commanditaires de notre équipe.



PARTICIPEZ

directement à l'événement

Pourquoi ne pas venir rouler avec nous? Une fois inscrit, le montant à amasser est de 500\$, ou de 250\$ pour les étudiants ou membres d'une profession juridique depuis moins de cinq ans. Pas besoin d'être avocat pour participer, tout le monde est bienvenu dans notre équipe!

Quand: le 18 septembre 2016

Où: Auberge des Trois-Tilleuls,
à St-Marc-sur-le-Richelieu

COMMANDITEZ

l'équipe de **Vivre avec la fibrose kystique**

En finançant notre équipe, vous participerez à atteindre notre ambitieux objectif! Que ce soit 5, 20 ou 100\$, tous les dons serviront au bénéfice d'une cause importante: venir en aide aux personnes qui vivent avec la fibrose kystique.

Dans les deux cas, inscrivez-vous en ligne à fibrosekystique.quebec pour atteindre la page de notre équipe.



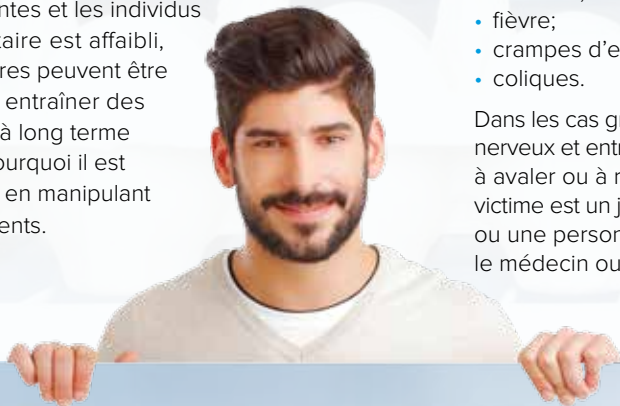
PRÉVENTION DES

INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire?

La plupart des cas d'intoxication alimentaire se produisent à la suite de la consommation d'aliments contenant des organismes pathogènes ou des toxines. On ne peut pas voir ces organismes ou ces toxines, ni les sentir ou les goûter. De plus, entre 4 et 60 °C (40 à 140 °F), ils peuvent se multiplier rapidement pour former des millions de nouvelles bactéries en quelques heures à peine.

La consommation d'aliments contaminés peut nous rendre malades. Chez certaines personnes, surtout les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les individus dont le système immunitaire est affaibli, les intoxications alimentaires peuvent être dangereuses et peuvent entraîner des complications médicales à long terme et même la mort. C'est pourquoi il est important de les prévenir en manipulant convenablement les aliments.



Les symptômes

L'intoxication alimentaire peut facilement être confondue avec d'autres genres de maladies. Il n'est pas toujours facile d'établir que les symptômes ont été causés par des aliments, car on peut commencer à se sentir mal des heures, et même des semaines, après avoir ingéré un aliment contaminé. La plupart du temps, les gens commencent à être malades dans les jours qui suivent la consommation d'aliments contaminés.

Exemples de symptômes causés par les intoxications alimentaires:

- nausées;
- vomissements;
- diarrhée;
- fièvre;
- crampes d'estomac;
- coliques.

Dans les cas graves, l'intoxication alimentaire peut affecter le système nerveux et entraîner une paralysie, une vision double ou des difficultés à avaler ou à respirer. En présence de symptômes graves, ou si la victime est un jeune enfant, une personne âgée, une femme enceinte ou une personne déjà malade, il faut appeler immédiatement le médecin ou se rendre à une clinique.



PRÉVENTION

Il faut suivre ces quatre étapes pour s'assurer que les aliments sont manipulés de manière sécuritaire et afin de prévenir la contamination de ses proches.



1. Nettoyer

- Se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine et les plans de travail avec de l'eau chaude savonneuse avant, durant et après la préparation des aliments.
- Se laver les mains après avoir utilisé la salle de bains.
- Nettoyer les plans de travail, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de Javel.
- Laver entièrement tous les aliments avant de les consommer ou de les faire cuire.



2. Séparer

- Garder les viandes, les volailles et les poissons crus à l'écart des autres aliments durant la conservation et la préparation.
- Utiliser des planches à découper distinctes pour les viandes et les légumes crus ou les nettoyer avant chaque utilisation.
- garder les aliments recouverts jusqu'au moment de les préparer ou de les cuire.



3. Cuire

- Cuire entièrement les aliments.
- Surveiller attentivement les durées et les températures de cuisson car elles varient selon les types de viande.
- Préparer rapidement les aliments et les servir immédiatement. Au cours de la préparation, ne pas laisser les viandes crues ni les produits laitiers à la température de la pièce pendant plus de deux heures.



4. Refroidir

- Réfrigérer ou congeler les aliments périssables, les aliments préparés et les restes en moins de deux heures.
- Utiliser un thermomètre pour s'assurer que la température du réfrigérateur est réglée à 4 °C (40 °F).
- Garder la température du congélateur à -18 °C (0 °F).

Voici quelques conseils de salubrité pour prévenir les intoxications alimentaires à domicile:



À l'épicerie

Au moment de faire les courses, s'assurer de garder la viande crue à l'écart des autres produits dans le panier et les sacs. Acheter les aliments réfrigérés en dernier au magasin d'alimentation et réfrigérer toujours les aliments périssables au plus tard deux heures après les avoir achetés, surtout lorsqu'il fait chaud. Si on ne retourne pas immédiatement à la maison, utiliser une glacière contenant de la glace et un thermomètre pour s'assurer que les aliments périssables sont gardés à une température inférieure à 4 °C.



Au réfrigérateur

À la maison, réfrigérer la viande, la volaille et le poisson crus ainsi que les œufs et les produits laitiers dès le retour de l'épicerie. Congeler la volaille, le poisson ou le bœuf haché crus qui ne seront pas consommés avant un ou deux jours. Congeler les autres types de viandes dans les quatre ou cinq jours.

Faire mariner les viandes dans le réfrigérateur et non sur le comptoir. La marinade gardée pour arroser la viande cuite ou comme trempette ne doit pas avoir été en contact avec de la viande non cuite.

Garder la viande, la volaille et les fruits de mer crus sur la tablette inférieure du réfrigérateur.



Décongélation de la viande

La viande doit être entièrement décongelée avant d'être grillée afin que la cuisson soit uniforme.

Ne jamais décongeler des aliments à température de la pièce. Les couches extérieures des aliments dégèlent avant l'intérieur. Ces conditions sont propices à la propagation des bactéries.

La décongélation des aliments doit se faire au réfrigérateur; les emballages sous vide peuvent toutefois être décongelés sous de l'eau courante froide. Placer les aliments sur la tablette inférieure du réfrigérateur et allouer 10 heures par kilogramme d'aliments pour la décongélation.

Si les aliments sont décongelés au four micro-ondes, les faire griller immédiatement après.

Conseil d'administration

Les élections menant à la composition du nouveau conseil d'administration de Vivre avec la fibrose kystique et de notre comité exécutif ont pris fin lors de notre assemblée générale annuelle et de la rencontre printanière du conseil.



NOM	FONCTION	RÉGION REPRÉSENTÉE
Charlène Blais	Présidente et représentante régionale	Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec
Pierre-Alexandre Tremblay	Trésorier et président sortant	
Francine de Guise	Vice-présidente aux affaires internes et représentante régionale	Montréal
Sarah Dettmers	Vice-présidente aux affaires externes et représentante régionale	Montréal
Isabelle-Alexandra Simard	Secrétaire	
Luc Desjardins*	Officier de soutien	
Audrey Beauséjour	Conseillère spéciale	
Christian Auclair	Conseiller spécial	
Ann Julie Desmeules	Représentante régionale	Saguenay Lac-St-Jean
Alexandra Beaudry	Représentante régionale	Montréal
Carol Côté	Représentant régionale	Capitale nationale et Chaudière-Appalaches
Esther Leblond	Représentante des personnes greffées ou en attente de greffe	
José Mercier	Représentant régional	Bas-Saint-Laurent / Gaspésie / Îles de la Madeleine
Jennifer Gagnon	Représentante régionale	Outaouais
Céline Gagnon	Représentante régionale	Laval / Laurentides / Lanaudière
Raymond Lapointe	Représentant régional	Côte-Nord et Nord-du -Québec
Suzanne Maheux*	Représentante des membres honoraires	
Suzanne Raymond	Représentante régionale	Abitibi -Témiscamingue
Marie-Anne Fillion	Conseillère spéciale	
Sophie Quevillon*	Conseillère spéciale	

En bleu : Membres du comité exécutif. L'astérisque (*) indique que ces personnes ne sont pas atteintes de la fibrose kystique.

Un éloge de positif !

Plusieurs d'entre vous avez fait parvenir des commentaires positifs suite à la parution du texte L'amour... et la santé, de Diane Gagnon, dans notre dernière édition du SVB. Auteure du best seller «Apprendre à s'aimer, un jour à la fois», Diane Gagnon est conférencière et coach en développement personnel et professionnel. Depuis plus de quatre ans, à tous les jours, elle écrit sur sa page facebook des réflexions positives qui rejoignent des milliers de personnes. De ses 1500 articles écrits jusqu'à présent, 366 ont été sélectionnés et assemblés dans son livre.

Dans le SVB, elle écrivait entre autres que «notre santé, ou plutôt nos conditions de santé, nous apparaissent souvent comme étant une limitation à ce que nous voulons faire. Et si c'était plutôt les conditions qu'il nous fallait pour que nous accomplissions notre mission de vie de cette façon?»

Pour la découvrir, consultez sa page Facebook  [DianeGagnon.Auteur.Coach](#)

Vous pourriez gagner son livre, détails à la page 15!





BOURSES D'ÉTUDES DE LA FONDATION L'AIR D'ALLER

Afin d'encourager les personnes vivant avec la fibrose kystique à reprendre ou à poursuivre leurs études à temps plein ou à temps partiel, la Fondation l'air d'aller, en partenariat avec Vivre avec la fibrose kystique, vous propose des bourses d'études afin de vous encourager à décrocher un diplôme.

Pour vous inscrire, il suffit de remplir les formulaires disponibles sur notre site Web. Vous pouvez également vous les procurer en communiquant avec la Fondation l'air d'aller au 450 445-6934 ou nos bureaux au 1 800 315-3157.

Les formulaires devront être accompagnés des documents suivants :

- Une lettre de votre clinique attestant que vous êtes une personne atteinte de fibrose kystique.
- Une preuve d'inscription (le ou les cours suivis doivent être reconnus par le ministère de l'Éducation du Québec).
- Un court texte (une à deux pages maximum) dans lequel vous faites état de votre parcours scolaire et de vos objectifs de formation.

Les bourses seront accordées sans égard à l'âge, au sexe ou au degré d'atteinte de la maladie. Les récipiendaires seront déterminés en fonction de la qualité de leur dossier et de l'évaluation de leur situation financière. Des bourses seront également offertes pour la session d'hiver 2016-2017.

Bourse Marika Archambault-Wallenburg



C'est en mémoire de Marika Archambault-Wallenburg, jeune femme exceptionnelle et aimée de tous, que nous souhaitons offrir cette bourse afin que d'autres personnes puissent s'inspirer de son illustre parcours et idéalement être «contaminées» par ses nombreuses qualités.

Conditions d'admissibilité : Être atteint de fibrose kystique et étudier à l'université (minimum six crédits), préférablement dans le domaine des sciences.

Bourse Marie-Hélène Roger



Conditions d'admissibilité :

Être atteint de fibrose kystique et étudier au cégep (minimum trois cours) ou à l'université (minimum six crédits) préférablement dans le domaine de l'environnement, de la biologie ou de l'écologie.

ATTENTION! La date limite d'inscription pour les bourses est le **31 juillet 2016**.

PROGRAMME DE PRÊTS ET BOURSES

Aide financière
aux études



Les personnes atteintes de fibrose kystique peuvent avoir accès au Programme de prêts et bourses en bénéficiant de plusieurs avantages. Pour bénéficier des privilèges consentis aux personnes atteintes d'une déficience majeure, il faut répondre à certains critères quant à la gravité de la maladie.

Parmi les privilèges, on retrouve la possibilité que l'aide financière soit versée en totalité sous la forme d'une bourse (et non sous la forme d'une bourse et d'un prêt), ce qui vous permettra d'éviter l'endettement à la fin de vos études. Vous pourriez également être reconnu comme étudiant à temps plein même si ce n'est pas le cas et recevoir de l'aide financière pour la session d'été alors qu'aucun cours n'est suivi durant cette période.

Pour permettre aux responsables du Programme de prêts et bourses de statuer sur la sévérité de la maladie, vous devrez joindre à votre demande de prêts et bourses le formulaire Certificat médical – Déficiences fonctionnelles majeures et autres déficiences reconnues. Ce formulaire doit être rempli par un médecin ou un physiothérapeute. Il est disponible sur le site Web de l'Aide financière aux études (www.mesrs.gouv.qc.ca).

Mises en candidature pour les prix Marc-Fortin et Michel-Paquette

Cette année, **Vivre avec la fibrose kystique** remettra deux prix afin de souligner l'apport et la contribution de personnes ou d'organismes qui oeuvrent dans le milieu de la fibrose kystique. Il s'agit des prix Marc-Fortin et Michel-Paquette. Le comité de sélection fait appel à vous afin de lui soumettre différentes candidatures. C'est le moment d'exprimer votre reconnaissance envers ceux qui font une différence pour nous! Afin de soumettre une ou plusieurs candidatures, vous pouvez vous rendre sur notre site Internet ou communiquer avec nous.

PRIX MICHEL-PAQUETTE

Le prix Marc-Fortin est décerné tous les trois ans à une personne vivant avec la FK qui s'est réellement distinguée par son apport exceptionnel à la cause. Rappelons que Marc Fortin a été le président fondateur de notre organisme. Son action a marqué un tournant majeur dans le monde québécois de la fibrose kystique, qui, jusqu'alors, demeurait la chasse gardée de la communauté médicale et du milieu de la recherche. Grâce à lui, c'est l'ensemble du monde de la fibrose kystique qui a dû apprendre à composer avec la présence d'un nouvel acteur : **Vivre avec la fibrose kystique**.

PRIX MARC-FORTIN

Chaque année, ce prix est décerné à une personne (physique ou morale) oeuvrant dans le milieu de la FK. Il a été institué en l'honneur de Michel Paquette qui, pendant plusieurs années, a occupé le poste de président de Vivre avec la fibrose kystique. Son dynamisme et sa détermination nous ont permis de grandir et de nous affirmer dans notre spécificité.

OPINION

Comme bien des personnes vivant avec la fibrose kystique, Sophie Jacob est reconnaissante envers le personnel médical qui se dévoue à notre bien-être. Malgré tout, bien des choses mériteraient d'être améliorées. Avec humour, elle nous a écrit afin de nous en faire part.

Dernièrement, j'ai été hospitalisée pour une sinusite qui est descendue dans les poumons. À mon arrivée à ma chambre, j'ai remarqué que le frigo n'avait pas été vidé et le garde-robe était rempli de trucs inutiles dont personne ne sait que faire. Étant déjà dans un état de découragement, je peux dire que ces découvertes ne donnent pas une impression de confort comme nous laisseraient le croire toutes les publicités que l'on voit sur les murs!

Puis, en radiologie, un préposé a signalé à l'équipe qu'il manquait encore du matériel pour débiter leur journée du lendemain. Quand on a des amis qui attendent l'installation de leur picline, c'est réellement frustrant de savoir que le problème concerne la logistique, l'administration... Ensuite à l'étage, il manquait d'autre matériel et du laxatif pour un patient bloqué. J'en suis venue à me demander, est-ce normal?

J'ai toujours été très reconnaissante envers l'hôpital qui me soigne. Mais, d'accepter des situations qui sont inacceptables parce que je les vis forcément, dans le but de rester positive, c'est un manque d'intégrité aux sentiments qui montent en moi. Donc, pour me libérer de ces émotions, sans nourrir ma colère, j'ai écrit sur mes réseaux différentes chroniques humoristiques pour démontrer la réalité dans laquelle nous vivons à l'hôpital. Dieu... que ça m'a fait du bien!

«La santé est au cœur de nos priorités à l'Hôtel-Cieux du MIUM, c'est pourquoi nous mettons de l'avant des programmes qui favorisent le rétablissement par des techniques naturelles et environnementales. À cet effet, nous embauchons régulièrement des gens au service de l'entretien qui ne vont pas au bout de leurs tâches afin qu'il reste toujours un filet important de poussière noire sur les meubles. Cette poussière de qualité se loge ainsi dans les bronches de nos malades, ce qui a pour effet de produire du mucus, un élément naturel du corps humain qui a la faculté de nettoyer les poumons. En produisant le mucus, nous sommes confiants d'aider nos patients à cracher davantage et tousser suffisamment pour sortir les bouchons qui nuisent à leur respiration...» Un peu d'humour, ça ne tue personne!

Heureusement, de l'autre côté se trouve le personnel soignant, qui se donne entièrement à notre cause et au bien-être de leurs patients. Notre équipe de soins apporte l'humanité disparue dans ce gros système administratif. Quand tu te fais accueillir le matin par ton infirmière avec deux becs et un câlin, ça renforce le sentiment qu'à l'hôpital, les gens qui t'entourent sont réellement ta deuxième famille! Ça renforce également le sentiment quand tes infirmières, docteurs, préposés entrent dans ta chambre, émotives et les yeux mouillés, parce que l'un des nôtres ne va pas bien.

L'humanité est présente et toujours mise de l'avant par notre équipe soignante. Je fais bien des «farces» avec l'hôpital, mais il faut bien faire la distinction entre le personnel soignant et l'administration... et reconnaître les efforts soutenus du personnel pour nous apporter santé, sourires et réconfort.

Je n'ai aucun reproche à faire par rapport aux soins que je reçois, je remercie d'ailleurs ma belle deuxième famille d'être aussi dévouée, souriante et pleine de belles énergies à partager. N'hésitons pas à leur dire à quel point leur présence, leur support et leur travail sont des éléments clés dans notre rétablissement. C'est plus qu'un travail, mais une vocation qui ne reçoit pas la reconnaissance méritée auprès des institutions. Merci d'être qui vous êtes, je vous aime ma famille du 2^e Le Royer!

Sophie Jacob, patiente au CHUM



Venez vous amuser !
www.ferlandphoto.com
450.968.2725



Comment prévenir les coups de chaleur

Le corps humain possède certains mécanismes qui permettent de conserver l'équilibre de sa température interne. Un coup de chaleur survient lorsque le corps «surchauffe», en quelque sorte, et qu'il ne parvient pas à se refroidir.

Il arrive qu'un coup de chaleur se produise après une activité physique intense, par exemple lors d'un marathon, surtout en présence d'une température environnante élevée et d'un manque d'hydratation (déshydratation). Certaines personnes peuvent en être victimes sans avoir fait de l'exercice, comme à la suite d'un coup de soleil ou d'une exposition exagérée à la chaleur ou au soleil. Un coup de chaleur constitue une urgence médicale qui nécessite des soins immédiats. Dans les cas les moins graves, on parle plutôt d'«épuiement provoqué par la chaleur» (insolation). Les symptômes de ces deux affections diffèrent quelque peu.

Afin de prévenir la survenue d'un épuiement provoqué par la chaleur ou d'un coup de chaleur, voici quelques conseils:

- Buvez au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Couvrez-vous la tête pour travailler à l'extérieur.
- Ajustez votre rythme de travail en fonction de votre tolérance à la chaleur.
- Prenez des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Si vous avez des problèmes de santé, des antécédents médicaux ou si vous avez été malade récemment: redoublez de prudence.
- Si vous prenez des médicaments, manquez de sommeil, consommez de l'alcool: redoublez de prudence.



En cas d'épuiement provoqué par la chaleur, appliquez les mesures suivantes:

- Tentez de faire descendre la température du corps en allant à l'abri de la chaleur.
- Recherchez un endroit climatisé.
- Prenez un bain ou une douche tiède.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez l'alcool et la caféine.
- Reposez-vous.

Si vous croyez souffrir d'un coup de chaleur, ou si c'est le cas d'une personne de votre entourage, consultez un médecin sans tarder, puisqu'il s'agit d'une urgence médicale.

Guide des mesures fiscales

Dans l'envoi du SVB de cet hiver, nous avons fait parvenir à nos membres une clé USB contenant le *Guide des mesures fiscales provinciales et fédérales à l'intention des personnes handicapées*. Ce guide, créé par l'OPHQ, vise à faciliter l'accès à l'information sur les mesures fiscales provinciales et fédérales.



Les mesures sont réparties dans cinq sections: les crédits d'impôt non remboursables, les crédits d'impôt remboursables, les déductions fiscales, les exemptions et les remboursements de taxes et, finalement, les autres mesures particulières qui peuvent s'appliquer aux personnes handicapées.

Un autre guide est désormais disponible: celui concernant les divers programmes gouvernementaux qui s'adressent aux mêmes personnes. Il présente les programmes liés au soutien au revenu, au soutien à domicile, à l'habitation, à l'emploi, aux aides techniques, aux services de garde, à l'éducation, au transport ainsi qu'au loisir, au sport, à la culture et à la vie communautaire. Il présente également les principaux régimes d'indemnisation du Québec.

Par exemple, saviez-vous que les personnes vivant avec la fibrose kystique peuvent obtenir un crédit d'impôt non-remboursable pour l'achat d'un climatiseur, jusqu'à une valeur de 1000\$? Il vous faudra une prescription ou une lettre de votre médecin, à conserver dans vos dossiers, certifiant que vous avez besoin d'un tel appareil dû à vos problèmes respiratoires.

Pour plus d'information sur les mesures ou pour obtenir ces guides, n'hésitez pas à nous contacter!



Assistez au spectacle de Céline Dion!



Vous aimeriez assister au nouveau spectacle de Céline?

C'est peut-être votre jour de chance! Nous sélectionnerons, parmi tous ceux qui feront un don à Vivre avec la fibrose kystique avant le 31 juillet 2016, une personne qui se méritera une paire de billets pour le spectacle de Céline Dion, le 5 août prochain, au Centre Bell.

Vous pouvez faire un don en ligne: vivreaveclafibrosekystique.com/dons ou bien par la poste au: 629, rue Prince-Arthur Ouest, Montréal, Qc H2X 1T9

Soutiens financiers pour les parents

Supplément QUÉBÉCOIS pour enfant handicapé

L'aide financière est de 187\$ par mois et n'est pas imposable. Le montant est le même pour toutes les familles, peu importe le type d'incapacité de l'enfant et le revenu familial. Ce montant peut être versé rétroactivement pour les mois qui précèdent la demande si, pendant cette période, l'enfant remplissait les conditions d'admissibilité. Ce paiement rétroactif couvre une période maximale de 11 mois. Pour l'obtenir, vous devez remplir le formulaire «Demande de supplément pour enfant handicapé» qui se trouve sur le site Web de Retraite Québec.

Prestation FÉDÉRALE pour enfant handicapé

La prestation pour enfants handicapés (PEH) est une prestation non imposable destinée aux familles qui subviennent aux besoins d'un enfant de moins de 18 ans ayant une déficience grave et prolongée des fonctions physiques ou mentales. Le montant de la prestation mensuelle est calculé en fonction du revenu net familial et du nombre d'enfants admissibles de votre famille. En 2015, le montant de la prestation pouvait atteindre 2650\$ par année (220,83\$ par mois). Pour l'obtenir, il faut avoir préalablement soumis le formulaire T2201 afin d'être admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées.

POUR EN SAVOIR PLUS

Soutien aux enfants de Retraite Québec: 1 800 667-9625

Agence du revenu du Canada: 1 800 959-7383

Source: Guide des programmes destinés aux personnes handicapées de l'OPHQ



Recettes

Pour plus d'idées de recettes, visitez
le site Internet ensure.ca/fr/recettes.



Soupe froide à l'avocat et sa garniture de maïs grillé et de bacon

Ingrédients

Soupe:

- 1 bouteille (235 mL) d'Ensure® Régulier à saveur de vanille
- 500 mL (2 tasses) de bouillon de légumes prêt à utiliser
- 3 avocats de taille moyenne, coupés en quartiers
- Le jus et le zeste de 1 lime
- 125 mL (1/2 tasse) de coriandre fraîche
- 5 mL (1 c. à thé) de cumin moulu
- 2 mL (1/2 c. à thé) de sel
- 2 mL (1/2 c. à thé) de poivre

Garniture:

- 250 mL (1 tasse) de maïs en grains, congelé ou en boîte
- 3 tranches de bacon

Préparation

Mettre tous les ingrédients de la soupe dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.

Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, cuire le bacon à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il devienne très croustillant (bien cuit). Retirer le bacon de la poêle et le laisser égoutter sur un essuie-tout pour absorber l'excès de gras. Laisser refroidir jusqu'à la température ambiante. Émietter le bacon refroidi avec les mains.

Dans la même poêle, faire revenir le maïs environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ait légèrement bruni. Retirer du feu et laisser refroidir. Verser la soupe refroidie dans des bols et garnir du maïs grillé et du bacon.

Pouding aux graines de chia, à la vanille et à la noix de coco

Ingrédients

- 1 bouteille (235 mL) d'Ensure® à la saveur de votre choix
- 45 mL (3 c. à soupe) de lait de coco en boîte
- 60 mL (1/4 tasse) de graines de chia
- 30 mL (2 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un contenant hermétique et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure. Les graines de chia commenceront à absorber le liquide – mélanger de nouveau si les graines se déposent au fond pendant ce temps. Le mélange est prêt lorsqu'il prend la consistance d'un pouding.

Mélanger avant de servir pour éviter qu'il y ait des grumeaux. Servir froid.



Mots croisés

Faites-nous parvenir cette grille complétée (par courriel ou par la poste) accompagnée de vos coordonnées **avant le 15 août 2016** et vous pourriez gagner un exemplaire du livre *Crème glacée et désenchantement* de l'auteure Annie Dubreuil.

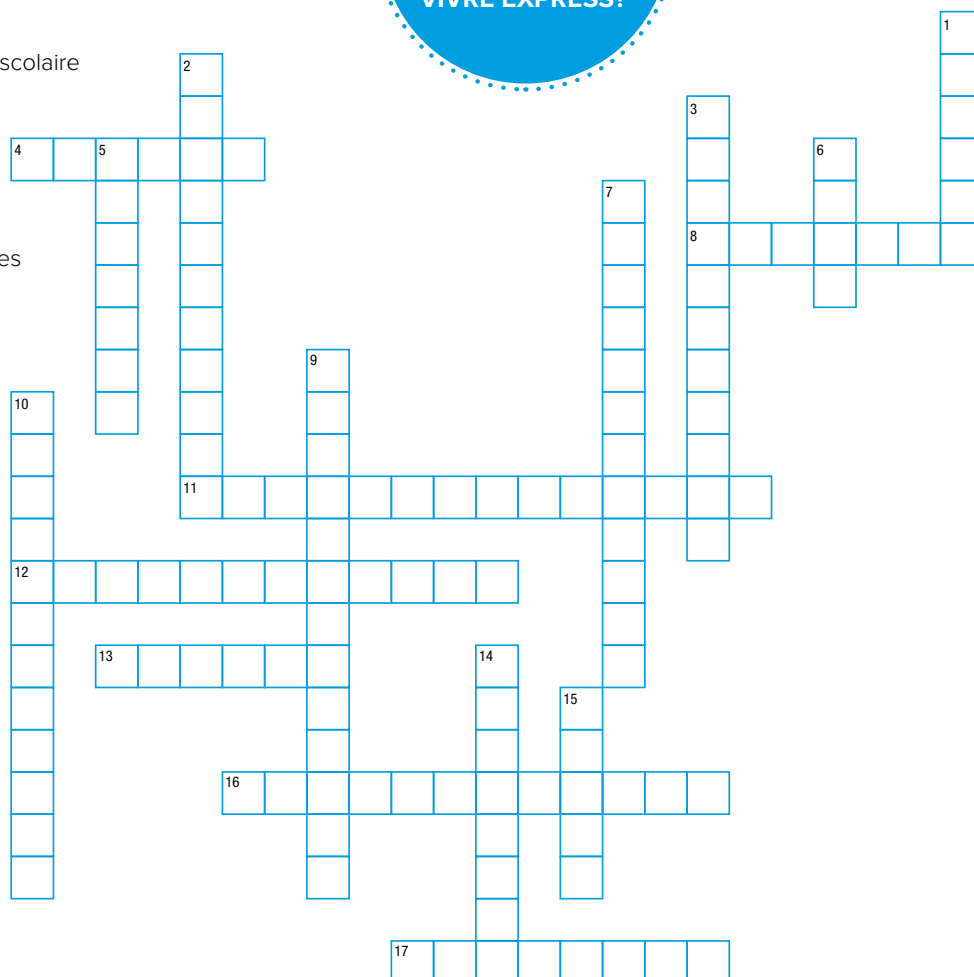
Toutes
LES RÉPONSES
se trouvent
À L'INTÉRIEUR
de cette édition de
VIVRE EXPRESS!

HORIZONTAL

4. Elle a remporté un prix pour persévérance scolaire
8. Fonction des membres de l'Assemblée nationale du Québec
11. Organisme responsable du Supplément québécois pour enfant handicapé
12. Elle est la nouvelle représentante de la région de Laval, Lanaudière et Laurentides
13. Supplément alimentaire qui peut remplacer un repas
16. Il est le graphiste du *Vivre Express*
17. Nom de famille du ministre de la Santé du Québec

VERTICAL

1. Elles forment 65% de notre conseil d'administration
2. Appareil qui permet de rafraîchir l'air durant les périodes de chaleur
3. Il a été en croissance en 2015, établissant même des records
5. Ce médicament corrige la mutation DF508
6. Acronyme du centre hospitalier francophone de Montréal
7. On le fait souvent le 1^{er} juillet
9. Nom des comptes de Vivre avec la fibrose kystique sur les médias sociaux
10. Rue du siège social de notre organisme
14. Tour cycliste au profit de la fibrose kystique
15. Nom de famille de la nouvelle travailleuse sociale de l'Hôtel-Dieu



Mots mélangés

Reconstituez cet extrait du texte de Diane Gagnon paru dans le dernier *SVB* et vous pourriez gagner son plus récent livre, *Apprendre à s'aimer, un jour à la fois*.

Plus nuos sommes oevrtus, puls nuos auocineclls ce qeu la vei nuss eoïnve, puls nuos ceopnrmons que cahque chose a sa picae dnas ntore vie. Et que nous aovns aussi nrtoe palce à nuos.

Réponse:

VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

vivreaveclafibrosekystique.com

Vivre avec la fibrose kystique a pour mission de promouvoir et de favoriser la qualité de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique.

