

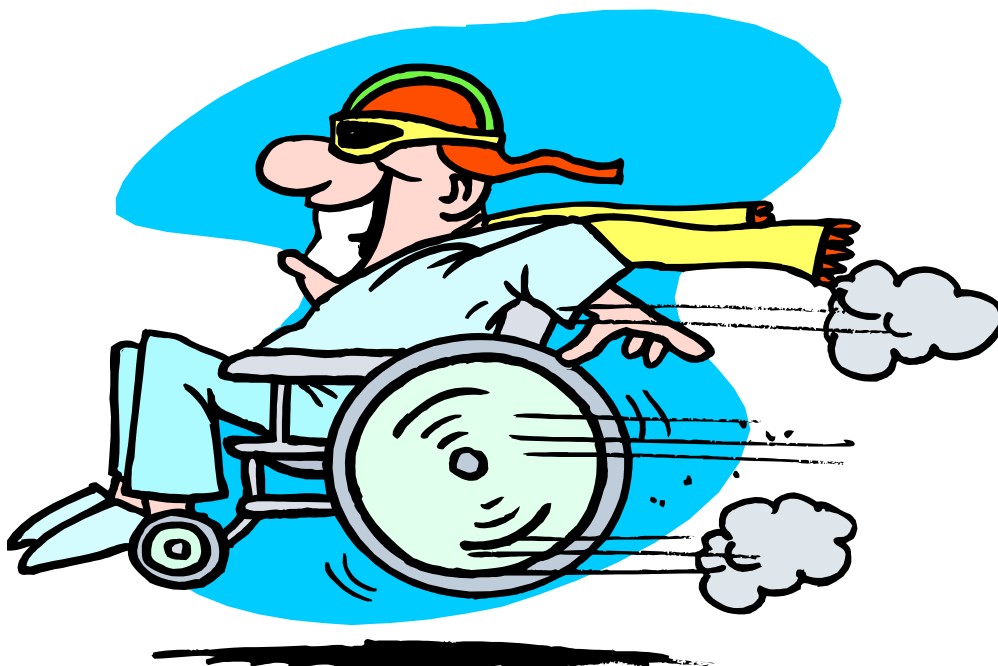


HANDICAPS
SOLEIL

Avril 2021



Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan, QC G9N 1H2
Téléphone : 819-536-5629
Site web : www.handicapssoleil.com



Volume 15, no 3



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

Dans ce numéro :

Mot de la direction	2
Petits conseils pour garder le moral et rester positif au quotidien	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Mylène Ricard	4
Retour sur...	5-6
Activités à venir...	7
Activités Virtuelles	7
Info-Béring	7
Hommage à Luc Grégoire	8
Hommage à Hélène Gaucher	8
Service Transport Santé par épilepsie mauricie/Centre-du-Québec	9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - Comment bien dormir	10-11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Les méfaits du cannabis sur l'ADN	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Quiz - Le sel	16
Jeux - Quiz - Vrai ou Faux sur l'alimentation	16
Recette santé - Gâteau aux carottes	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci! Avec le soutien financier	19-20

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

Québec

Emploi Québec

Centraide Centre-du-Québec

Le Béring

Mot de la direction

Avril 2021

Bonjours à vous tous,

Nous sommes à l'aube de nous faire vacciner enfin!

Je souhaite de tout cœur que cela nous permettra de nous regrouper bientôt, du moins à l'extérieur. Par chance l'hiver n'a pas été trop long et le printemps est déjà arrivé. Profitez-en pour sortir de vos tanières et prendre de bonnes bouffées d'air.

Sachez que Handicaps Soleil est toujours là pour vous et n'hésitez pas à nous contacter si vous éprouver des difficultés ou des craintes sur n'importe quels sujets. Il nous fera plaisir de vous écouter et vous accompagner vers les ressources qui sauront répondre à vos besoins.

Ainsi je NOUS souhaite un bel été et espérons qu'elle soit à la hauteur de nos attentes. (En considérant les mesures sanitaires bien entendu).

Josée Houle
Directrice générale

Petits conseils pour garder le moral et rester positif au quotidien

1. Rester optimiste

Adoptez une attitude positive : La meilleure approche pour avoir une vie heureuse est de trouver le positif – aussi petit soit-il – dans chaque petite chose.

2. Vivre l'instant présent

Ne gardez pas des remords pour ce qui est arrivé dans le passé et ne vous tracassez pas pour ce qui pourrait arriver dans le futur tout au long de votre vie. C'est la meilleure manière de gérer sa vie.

3. Voir les difficultés comme des défis

Faites face aux difficultés ou aux problèmes que vous rencontrez dans votre vie. Ne contournez pas les situations les plus difficiles. Cherchez des solutions dans ces cas-là.

4. Croire en soi

Ayez entièrement confiance en vos capacités. Pour garder votre attitude positive, vous devez faire confiance à vos propres décisions et avancer sereinement.

5. Supporter ce qui ne peut pas être réglé

À chaque fois que vous sentez que vous avez perdu quelque chose, s'il n'est pas possible de traiter la situation et de la tourner à votre avantage, la meilleure stratégie est d'accepter les choses telles qu'elles sont.

6. Être reconnaissant

En général, quand les temps sont durs, nous oublions la chance que nous avons. Si vous voulez avoir une vie pleine d'ondes positives, rappelez-vous d'apprécier de temps à autre ces chances que vous avez. et prenez l'habitude de vous en réjouir.

7. Choisir les bonnes personnes à qui parler

Entourez-vous des bons amis. Partagez vos joies avec vos amis car c'est toujours agréable de répandre du bonheur autour de soi. Partagez vos inquiétudes avec les personnes en qui vous pouvez avoir confiance. Ça vous permettra de recevoir des conseils précieux lorsque vous en aurez le plus besoin. Choisissez vos amis avec soin car ils font partie de votre vie et ont donc des conséquences directes sur celle-ci.

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous!

On s'y attendait; les festivités de Noël et du Jour de l'An ont été retirées de notre calendrier. On s'y attendait; notre vie sociale et notre vie familiale ont été retirées de notre quotidien. On s'y attendait; notre vie, il faudrait la réinventer. La réinventer en essayant de continuer à la trouver belle.

On s'y attendait à tout cela. Même si ça nous paraissait invraisemblable. C'est devenu notre réalité. Réalité plus difficile pour les uns que pour les autres.

J'ai alors ressenti beaucoup de compassion pour nos membres surtout pour les plus vulnérables, les plus isolés. Alors, en plus d'offrir des activités virtuelles deux fois par semaines, je suis restée aux aguets pour offrir un contact et un soutien individuels à ceux qui en manifestaient le besoin.

C'était important pour moi que ces derniers voient à prendre soin d'eux-mêmes; de leur santé physique et mentale. C'était important pour moi qu'ils fassent autres choses que de passer leurs journées devant des écrans.

Donc, devant ce défi que j'ai à redéfinir mon rôle auprès des membres au fil des fluctuations des règles sanitaires; je me considère quand même choyée. Je suis choyée parce que les membres sont tellement gentils et aimables! Quelle joie de voir apparaître leur visage tout souriant à l'écran lors des activités virtuelles!!!

Je veux dire tout plein de MERCI à une membre en particulier. Cette personne c'est ma grande complice. Dès que je lui parle d'un projet que j'ai en tête, elle s'empresse de m'offrir son aide. Et quand elle s'y met, c'est à 200%. Notamment pour l'activité de scrapbooking. Ce n'est pas pour rien qu'elle a été nommée bénévole de l'année. Et oui, je parle de Mélanie Désilets. Merci mille fois!!!

Pour l'avenir, on ne sait pas trop à quoi s'attendre...si ce n'est que ça va finir par bien aller. J'ai dans la tête plein de belles images d'une belle fête de retrouvailles. Et ça me fait sourire parce que oui, ça va finir par bien aller!

Chantou (Chantal Mongrain), votre intervenante

Conseil d'administration

Présidente : Lucie DeBons
Vice-présidente: Suzanne Lafrenière
Secrétaire: Lise Brousseau
Trésorière: Nicole Boisvert

Administrateurs (trices)

Patrick Boucher
 Michaël Mongrain

Les comités

Comité d'accueil
 Chantal Mongrain
 Caroline Parent

Comité de financement
 Mélanie Désilets
 Dany Martel
 Chantal Mongrain

Comité du journal
 Claire Bolduc
 Lucie De Bons
 Josée Houle
 Johanne Leccese
 Chantal Mongrain
 Michaël Mongrain
 Caroline Parent
 Yves Therrien

Comité des loisirs
 Mélanie Désilets
 Johanne Leccese
 Johanne Lefebvre
 Dany Martel
 Christine McGregor

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!

Information : 819-536-5629

Témoignage de

Mylène Ricard



Bonjour!

Mon nom est Mylène Ricard. J'ai 32 ans et je suis native de St-Tite. J'ai une sœur qui aura 23 ans bientôt. Je suis en fauteuil roulant depuis l'âge de trois ans. J'habite à la Villa Tournesol depuis mes 18 ans.

J'avais envie de vous parler aujourd'hui de mon histoire de couple. Ça fait maintenant onze ans que j'ai rencontré mon amoureux. Il se nomme David. Je n'aurais jamais cru que notre histoire pouvait durer aussi longtemps!

J'avais 21 ans et lui en avait 25. C'est mon amie Jessie qui nous a présentés. Un soir, je revenais de l'école (Val Mauricie). Jessie me téléphone et m'invite à aller chez elle en me disant qu'elle a quelqu'un à me présenter. Elle est convaincue que nous sommes faits l'un pour l'autre. Je me suis donc rendue chez Jessie. Et tout à coup, je l'ai vu arriver avec sa guitare... Nous avons fait connaissance et après quelque temps, je l'ai invité chez moi. Un moment donné, il m'a pris la main et m'a regardée dans les yeux. J'ai tout de suite été conquise! C'est donc là que tout a commencé. C'était le 4 février 2010. Trois mois plus tard, le 3 mai, nous étions fiancés!

Cependant, nous avons eu un petit obstacle à surmonter. En effet, les parents de David s'opposaient à ce qu'il fréquente une personne en fauteuil roulant. Mais David m'a tout de même présentée à eux. Et, dès qu'ils m'ont rencontrée, ils m'ont tout de suite aimée et acceptée.

Je suis donc très proche de ma belle-famille. Je m'entends bien avec mon beau-frère qui a deux enfants que j'adore. Mes beaux-parents sont de très bonnes et généreuses personnes. Comme par exemple : mon beau-père a construit pour moi, une rampe d'accès à sa maison. Quant à ma belle-maman, elle me cuisine des petits plats qu'elle vient me porter. Elle fait beaucoup d'artisanat et elle me donne souvent de ses œuvres.

Je suis tellement appréciée de ma belle-famille que lorsque la marraine de David est décédée, le curé a lu un texte que j'avais écrit pour elle à ses funérailles. Tout le monde me félicitait pour mon texte que j'avais écrit avec tout mon cœur.

Pour ce qui est de ma famille, c'est la même chose; tout le monde chez nous aime David et s'entend bien avec lui. Comme tous les couples, moi et mon amoureux avons connu des hauts et des bas. En ce moment, nous avons à composer avec les restrictions que nous impose la Covid-19. Nous ne nous sommes pas vus depuis l'été dernier. Bien sûr nous nous appelons à chaque soir ou nous nous voyons sur la caméra. Mais nous trouvons cela très difficile. Je crois que notre amour est très solide pour parvenir à surmonter cette dure épreuve.

Malgré mon handicap, je me sens très privilégiée. Je suis entourée de beaucoup d'amour, autant de la part de ma famille que celle de mon amoureux.

Mylène Ricard

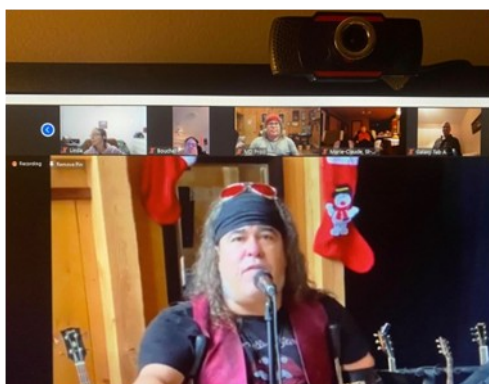
Retour sur...

Zoom-O-Thon de Noël du 22 décembre 2020

Nos musiciens, le duo Normand Gélinas et François Cossette ainsi que Stéphanie Veillette nous ont fait passer une excellente soirée.



Nous avons eu l'honneur d'avoir Martin Deschamps comme porte parole lors de notre bel événement. Et merci à nos deux excellentes animatrices de la soirée Mélanie Désilets et Marion Vallerand.



Les membres

Malgré la distance nous avons passé une excellente soirée tous ensemble grâce à la plateforme Zoom



[Retour sur...](#)

Le montant amassé

La vente de billets et le soutien de nombreux partenaires ont contribué à la tenue de cet événement pour un montant de \$2400.



Nous tenons à remercier nos partenaires publicitaires majeurs de notre Zoom-O-Thon de Noël.



Ainsi que nos commanditaires



Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...

Puisque nous sommes toujours en zone rouge (au moment d'écrire ce texte), nous poursuivons nos activités virtuelles via un salon sur messenger. Ces activités se déroulent habituellement les mardis et les vendredis en après-midi. Si vous désirez y participer, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour vous inscrire.

Sachez que nous sommes à l'affût de l'évolution de la Pandémie et des recommandations gouvernementales. Et nous nous y adaptons du mieux que nous pouvons. Dès que nous en aurons la possibilité, nous reprendrons nos activités en présentiel.

Activités virtuelles



Info-Béring

par Mélanie Désilets

Bonjour chers membres,

Je prends un petit moment pour vous faire part de ce qui s'est passé à Handicaps Soleil ces derniers mois. Malgré le confinement, il y a eu diverses activités organisées par notre intervenante Chantal Mongrain. Je veux aussi lever mon chapeau à toute l'équipe qui a su se réinventer afin de nous offrir du divertissement et des services et ce, en mode virtuel. Ceci a permis aux membres de briser un peu leur isolement et d'avoir du plaisir entre eux en sécurité dans leur foyer.

Que ce soit le Bingo et les activités physiques (Zumba, yoga, gym douces adaptés) offerts aux deux semaines ou les rencontres amicales virtuelles hebdomadaires (tour de table pour s'exprimer, jeux de charades et devinettes, lecture, etc.); ces activités permettaient aux participants d'avoir du plaisir ensemble et d'entretenir les liens entre eux. De plus, elles contribuaient au maintien de la santé physique et psychologique.

Chantal a aussi offert des rencontres individuelles aux membres afin d'élaborer avec eux une routine comportant des activités leurs permettant de se désennuyer et de passer moins de temps devant les écrans. Merci Chantal pour cette belle implication!

Moi et Chantal avons organisé ensemble un atelier de scrapbooking en ligne. Cette activité a permis aux gens de s'évader dans la rêverie engendrée par la créativité. Nous avons aussi organisé ensemble des livraisons spéciales occasionnelles pour plusieurs de nos membres. Les colis comportaient des dessins à colorier, des livres, des friandises, des bijoux, etc. Nous voulions que les membres sachent que nous ne les oublions pas et qu'ils sont importants pour nous.

Si les mots que tu viens de lire t'inspirent et te donnent le goût de participer à nos activités; n'hésites pas à nous contacter. Et n'oublie pas que quoiqu'il arrive, l'équipe de Handicaps Soleil est là pour toi; pour t'aider à rendre ton quotidien plus doux et meilleur.

J'espère tous vous revoir bientôt,

Mélanie Désilets
membre d'Handicaps Soleil qui s'implique beaucoup pour vous.

Merci à
nos
partenaires



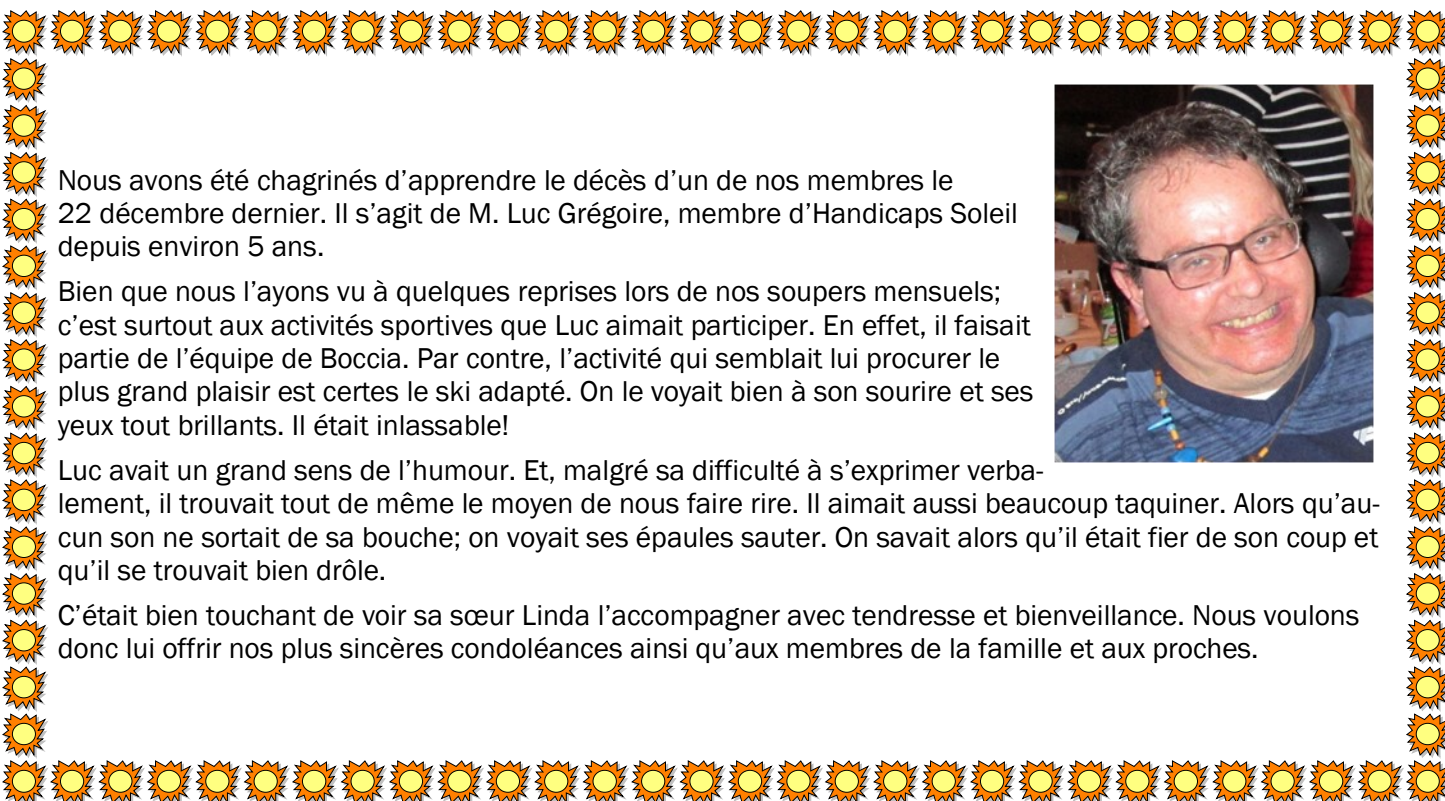
UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

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

Québec



Hommage à Luc Grégoire



Nous avons été chagrinés d'apprendre le décès d'un de nos membres le 22 décembre dernier. Il s'agit de M. Luc Grégoire, membre d'Handicaps Soleil depuis environ 5 ans.

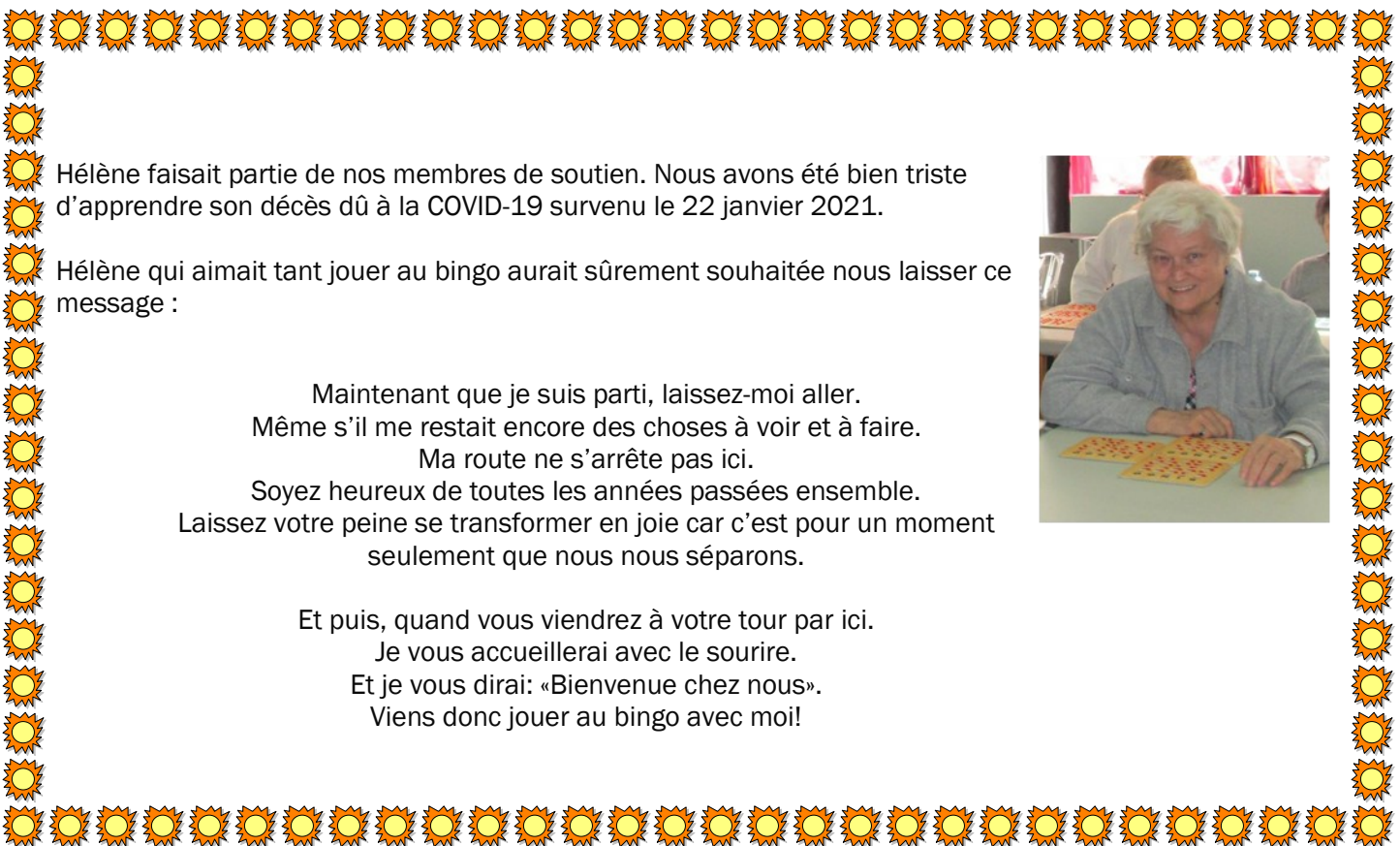
Bien que nous l'ayons vu à quelques reprises lors de nos soupers mensuels; c'est surtout aux activités sportives que Luc aimait participer. En effet, il faisait partie de l'équipe de Boccia. Par contre, l'activité qui semblait lui procurer le plus grand plaisir est certes le ski adapté. On le voyait bien à son sourire et ses yeux tout brillants. Il était inlassable!

Luc avait un grand sens de l'humour. Et, malgré sa difficulté à s'exprimer verbalement, il trouvait tout de même le moyen de nous faire rire. Il aimait aussi beaucoup taquiner. Alors qu'aucun son ne sortait de sa bouche; on voyait ses épaules sauter. On savait alors qu'il était fier de son coup et qu'il se trouvait bien drôle.

C'était bien touchant de voir sa sœur Linda l'accompagner avec tendresse et bienveillance. Nous voulons donc lui offrir nos plus sincères condoléances ainsi qu'aux membres de la famille et aux proches.



Hommage à Hélène Gaucher



Hélène faisait partie de nos membres de soutien. Nous avons été bien triste d'apprendre son décès dû à la COVID-19 survenu le 22 janvier 2021.

Hélène qui aimait tant jouer au bingo aurait sûrement souhaitée nous laisser ce message :

Maintenant que je suis parti, laissez-moi aller.
Même s'il me restait encore des choses à voir et à faire.
Ma route ne s'arrête pas ici.
Soyez heureux de toutes les années passées ensemble.
Laissez votre peine se transformer en joie car c'est pour un moment seulement que nous nous séparons.

Et puis, quand vous viendrez à votre tour par ici.
Je vous accueillerai avec le sourire.
Et je vous dirai: «Bienvenue chez nous».
Viens donc jouer au bingo avec moi!



SERVICE TRANSPORT SANTÉ

par **épilepsie**

mauricie / centre-du-québec

pour des rendez-vous médicaux partout en Mauricie, au Centre-du-Québec
mais aussi vers Montréal et Québec.

\$

Gratuit pour les détenteurs de la carte de réclamation de médicaments de l'Aide de Dernier Recours. Pour les autres, 0,50\$/km, peut être remboursé par certaines assurances collectives.



Réservez votre place dès que vous connaissez la date de votre rendez-vous au 819 373-3211 poste 401. Ouvert à tous dans la limite des disponibilités du véhicule. Vous devez être membres d'Épilepsie Mauricie/Centre-du-Québec et du Service Transport Santé en tout 20\$ par année ou 15\$ par année si vous êtes épileptiques.

Voici quelques suggestions pour des activités !

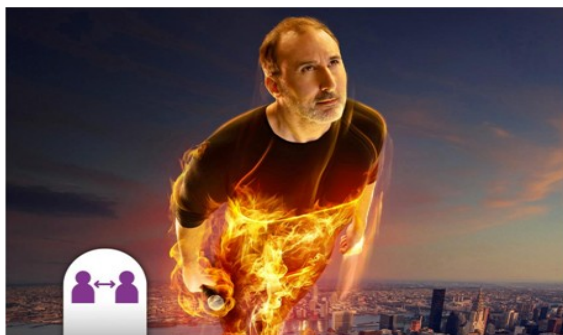


Pour l'instant aucune programmation d'activités culturelles à l'extérieur n'a encore été publiée pour l'été prochain. Cependant, nous avons la possibilité d'aller au cinéma ou encore d'assister à des spectacles à l'intérieur.

Voici donc mes suggestions :



Johanne Leccese

Martin Petit

Date : 30 avril 2021

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : 45,50 \$

Billetterie : 819-539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Laurent Paquin et Simon Boudreault

Date: 22 mai 2021

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : 43,50 \$

Billetterie : 819-539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Info-Santé

par Yves Therrien

Comment bien dormir Une nuit blanche peut avoir des conséquences considérables, que ce soit sur votre travail, votre capacité à vous concentrer ou sur vos interactions avec les autres personnes. Heureusement, il y a des mesures à court et à long terme que vous pouvez prendre pour améliorer votre sommeil.

1. Assurez-vous que votre chambre soit le plus sombre possible.

Choisissez une bonne position de sommeil. La lumière réprime la production de mélatonine, une hormone que votre cerveau sécrète pour vous aider à vous endormir. Éliminer le plus de lumière possible permet de stimuler sa production pour vous permettre de trouver le sommeil.

- Fermez vos volets ou vos rideaux pour bloquer les lumières de la circulation.
- Si c'est encore trop lumineux, vous pouvez porter un masque de sommeil (ou même poser un teeshirt sur vos yeux si vous n'avez pas de masque de sommeil).

2. Gardez la chambre fraîche, entre 16 et 19 °C.

Tout comme les animaux qui entrent en hibernation, votre température corporelle diminue au moment de vous endormir. Un environnement frais peut aider votre corps à atteindre un état optimal pour le sommeil.

- Si vous avez le contrôle de votre thermostat, veillez à ajuster la température à une valeur confortable et fraîche la nuit.
- Si vous n'avez pas de climatisation ou si vous partagez votre logement avec une autre personne et que vous ne pouvez pas ajuster la température de votre chambre, essayez d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser des ventilateurs pour abaisser la température quand il fait trop chaud. S'il fait trop froid, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant ou une couverture supplémentaire pour vous réchauffer.

Info-Santé

par Yves Therrien

Comment bien dormir (suite)**3. Éliminez la pollution sonore.**

Le trafic, les voisins bruyants, les partenaires qui ronflent et les chiens qui aboient comptent parmi les choses que vous ne pouvez pas contrôler, mais qui peuvent vous réveiller. Pour les éliminer, essayez de porter des bouchons d'oreille ou de les étouffer avec un autre son plus apaisant.

- Allumez un ventilateur, une machine à bruit ou une radio réglée entre 2 stations pour créer du bruit blanc. Le bruit blanc est un son monotone et constant qui masquera efficacement les bruits qui stimulent le cerveau et perturbent le sommeil.
- Si vous n'avez pas de ventilateur ou de machine à bruit, sachez qu'il existe de nombreuses applications pour téléphone que vous pouvez télécharger qui proposent des sons de chutes d'eau, d'orage ou de vagues pour favoriser le sommeil.

4. Essayez les techniques de respiration.

- La respiration profonde est un moyen simple et rapide de calmer votre corps et de soulager l'anxiété.
- Inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche.

5. Notez tout ce qui vous dérange.

Si vous remarquez que vous avez des pensées obsessives, circulaires ou anxieuses, essayez de les noter sur un papier.

6. Prenez une petite collation.

Manger avant de dormir peut affecter les gens de différentes façons, mais si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil à cause d'un petit creux, il vaut probablement mieux prendre une collation.

- Les aliments qui contiennent des glucides et du tryptophane, comme le pain de grain entier, la dinde et les bananes peuvent vous aider à trouver le sommeil.
- Contentez-vous d'aliments légers. Les aliments épicés et acides peuvent causer des indigestions. Les aliments gras et copieux mettent plus de temps à être digérés et le travail que votre corps doit fournir pour les assimiler peut vous empêcher de trouver le sommeil.
- Tenez-vous loin des friandises avec du sucre ou de la caféine qui peuvent stimuler votre corps et vous garder éveillé(e).

Source : <https://fr.wikihow.com/Catégorie:Santé>



Trucs de Viateur**10 choses incroyables à faire avec du sel**

par Caroline Parent

On le sait bien : le sel n'est pas le meilleur ami de notre organisme, et il faudrait grandement réduire sa consommation au quotidien. Oui mais pas question pour autant de jeter tous les pots de sel de table, de gros sel et de sel fin que l'on a dans les placards. Parce qu'à petite dose et en dehors de notre assiette, le sel peut faire de véritables miracles dans une maison pour nettoyer, détartrer, désodoriser ou même désherber !

1. Récupérer une casserole brûlée

Vous avez oublié votre casserole sur le feu et elle a complètement cramé ? Pas de panique : pour récupérer facilement le fond et éliminer les résidus de brûlé, tapissez votre fond de casserole de sel fin, laissez agir quelques heures... et la casserole se nettoiera très facilement !

6. Nettoyer la semelle d'un fer à repasser

À force d'être utilisé, votre fer à repasser se salit : les trous sont encrassés, la semelle noircit, accroche... Pour la nettoyer efficacement, il suffit de faire chauffer un mélange de 2 mesures de vinaigre blanc et 1 mesure de sel, puis de tremper un torchon dans le liquide et frotter la semelle du fer avec avant de rincer au vinaigre blanc. Votre fer sera comme neuf !

2. Éliminer les taches de café et de thé

Le sel est un nettoyant très efficace : si vous avez des mugs ou des tasses noircies par des taches de thé ou de café, saupoudrez un peu de sel dessus, laissez reposer, nettoyez-les, et les taches sombres partiront comme par magie ! Cette astuce fonctionne également avec les résidus gras dans les ustensiles en alu !

7. Rendre les dents plus blanches

Il n'y a pas que le bicarbonate de soude qui permet d'avoir des dents plus blanches, le sel aussi ! Pour profiter de ses bienfaits blancheur, mélangez dans un verre d'eau une cuillère à soupe de sel de mer. Trempez votre brosse à dents dans le verre, et brossez-vous les dents normalement (2 à 3 fois par semaine maximum).

3. Faire durer les fleurs plus longtemps

Si votre chéri vous a offert un beau bouquet de fleurs et que vous souhaitez le garder le plus longtemps possible, ajoutez une pincée de sel fin dans votre vase. Vos fleurs dureront plus longtemps !

8. Capturer les mauvaises odeurs

S'il est utilisé depuis des lustres pour conserver les aliments, c'est parce que le sel est capable d'en absorber l'humidité. Pourquoi ne pas utiliser cette propriété pour désodoriser facilement des chaussures ou un dressing ? C'est simple : il suffit de placer du sel dans un torchon, et de le refermer avec un élastique. Pour absorber l'humidité et les odeurs, c'est radical !

4. Éliminer le calcaire

Votre robinetterie est rongée par le calcaire ? Pour vous en débarrasser, pressez dessus ½ citron, et saupoudrez le tout d'une pincée de sel fin. Frottez, puis rincez à l'eau claire. Tadam, le calcaire a disparu !

9. Retirer les mauvaises herbes

Si votre jardin est infesté de mauvaises herbes, versez une bonne dose de gros sel sur les zones critiques et laissez agir 2-3 jours : miracle, les mauvaises herbes s'enlèveront on ne peut plus facilement !

5. Prolonger la durée de vie d'une bougie

Si vous voulez que vos bougies se consomment moins vite, il vous suffit de frotter la mèche de la bougie avec du sel de cuisine. Eh oui : le sel va ralentir la combustion, et empêcher la bougie de se consumer trop vite. En plus, avec cette astuce, la cire a tendance à moins couler. 100% pratique !

10. Éliminer les taches de vin sur les vêtements

Oups, vous avez été maladroit et votre chemisier blanc est orné d'une énorme tache de vin rouge ? Pas la peine de courir au pressing... une fois la tache séchée, tapissez-la de sel. Laissez agir quelques minutes, puis rincez le vêtement avant de le mettre en machine. La tache aura disparu !

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

C'est un pâtissier qui tous les matins a la visite d'un petit lapin. Tous les matins le petit lapin lui demande la même chose :

«Bonjour monsieur le pâtissier, vous avez de la tarte à la carotte ?»

Et tous les matins le pâtissier lui fait la même réponse :

«Non désolé mon petit lapin je n'ai toujours pas de tarte à la carotte...»

Mais un matin ce n'est plus, un, mais deux lapins qui viennent chez le pâtissier lui demander de la tarte à la carotte... Et chaque jour il y a un lapin de plus...

Au bout du 60e petit lapin, le pâtissier se dit alors :

«Quand même, si tous ces petits lapins me demandent de la tarte à la carotte, c'est que ça se vend ! Je vais fabriquer 61 tartes à la carotte, puisque demain, c'est sûr, j'aurai la visite d'un petit lapin en plus...»

Le pâtissier travaille toute la nuit pour fabriquer ses 61 tartes à la carotte... Et le lendemain matin, 61 petits lapins arrivent tous ensemble devant le pâtissier et lui posent la même question :

«Bonjour monsieur le pâtissier, vous avez de la tarte à la carotte ?» Et le pâtissier répond : «Oui mes petits lapins, aujourd'hui j'en ai PLEIN, des tartes à la carotte ! PLEIN ! Et je les ai fabriquées EXPRES pour vous !»

Alors les petits lapins rigolent et disent tous en coeur : «C'EST PAS BON HEIN, LES TARTES À LA CAROTTE !»

Deux oeufs de Pâques parlent entre eux :

«Tu connais le dessert préféré de la poule ?»

«Les oeufs en neige ?»

«Nan ! Le dessert préféré de la poule c'est la mouche au chocolat...»

Comment se quittent 2 oeufs de Pâques qui se sont fâchés ?

Réponse : Brouillés.

Qu'est-ce qui est jaune et qui pèse 1 tonne ?

Réponse : Deux poussins de 500 kilos

De quoi le coq a-t-il le plus peur ?

Réponse : D'avoir la chair de poule.

Qu'est-ce qui est jaune et qui monte et qui descend ?

Réponse : Un poussin dans un ascenseur

Source : <https://www.paques.pour-enfants.fr/blagues/paques-3.htm>

Saviez-vous que...par Caroline Parent
et Michaël Mongrain**Les méfaits du cannabis sur l'ADN**

Fumer de la marijuana modifie le code génétique et augmente les risques de cancer. Une nouvelle étude menée par le Dr Rajinder Singh de l'Université de Leicester, en Angleterre, démontre que fumer du cannabis modifie le bagage génétique et augmente ainsi les risques de cancer.

Selon les chercheurs, la fumée de marijuana contient 50% plus d'éléments cancérigènes que celle de la cigarette.

«Fumer trois à quatre joints quotidiennement entraîne les mêmes dégâts au niveau des membranes muqueuses des bronches que de fumer 20 cigarettes par jour», ont annoncé les auteurs de cette étude dont tous les détails se retrouvent dans la revue Chemical Research in Toxicology.

«Nos résultats prouvent que l'ADN peut être endommagé par la fumée de marijuana et la consommation de cannabis peut affecter la santé et potentiellement causer le cancer», ont-ils conclu.

Source : <https://www.leblocnotes.ca/node/2736>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Avril

5 Stéphanie Chapdelaine

16 Johanne Lefebvre

25 Lise Mongrain

25 Linda Ouellet

30 Suzanne Hardy

Juin

6 Yves Therrien

25 Simone Émond

29 Mélanie Désilets

Mai

Juillet

1^{er} Bernard Perron

6 Marilie Therrien

3 Yves-Marc Ferron

15 Julie-Anne Therrien

19 Jolyane Damphousse

21 Patrick Boucher

28 Lydia Damphousse

30 Vincent Gervais

30 Hélène Samson



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



1. **Mon premier** on les enfle avant de mettre nos chaussures.
Mon deuxième c'est le contraire du mot : c'est trop « vite ».
Mon troisième c'est un outil qui sert à couper des planches de bois.
Mon quatrième il s'emploie avec « pas » dans une négation.
Mon tout : Ensemble des cordages des vergues.

Réponse: _____

2. **Mon premier** la tête, les pieds et les mains en font partie.
Mon deuxième le verbe « aller », à la première personne du singulier, au présent.
Mon troisième c'est un pronom personnel de la même famille que : « tu, toi ».
Mon tout : c'est un navire situé entre la frégate et le brick.

Réponse: _____

3. **Mon premier** c'est le liquide qui s'écoule de nos robinets.
Mon deuxième c'est le mot « mal », mais au pluriel.
Mon troisième c'est le mot « amusement », mais en anglais.
Mon quatrième il s'emploie avec « pas » dans une négation.
Mon tout : c'est des mots qui se prononcent pareils.

Réponse: _____

4. **Mon premier** c'est le contraire de : il dit la « vérité ».
Mon deuxième c'est le participe passé du verbe : dire.
Mon troisième elles volent et sont faites en savon.
Mon tout : c'est des pinces d'insectes

Réponse: _____

Source : <https://sites.google.com/site/leroidelacharade/>

Qui suis-je?

1. Machine de guerre, des murs lui cédèrent naguère.
Généralement il blatère et c'est aussi un signe de feu.
Qui suis-je?

Réponse: _____

2. Froid comme la mort, vif comme l'argent, je n'ai jamais soif. En fait, je bois sans arrêt.
Qui suis-je?

Réponse: _____

3. Je suis utile mais on ne veut pas m'utiliser. Je n'aime pas le vent et je suis souvent mouillé. Qui suis-je?

Réponse: _____

4. Grâce à moi on peut se nourrir. Beau quand on me fait fleurir, je suis toujours ouvert au public. Qui suis-je?

Réponse: _____

Source : <http://www.reperetic.com/espacecp/5aq/quissuiscorrige.pdf>

Mot Mystère Thème: Pâques

Réponse: 8 lettres

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

- | | |
|---------------|----------------|
| A) Amer | N) Noire |
| Antioxydant | O) Oeuf |
| Aztèques | P) Pâques |
| B) Beurre | Pâte |
| Blanc | S) Stimulant |
| Brownies | T) Théobromine |
| C) Cabosse | Trinitario |
| Charlotte | |
| Côte d'Ivoire | |
| F) Forastero | |
| G) Ganache | |
| Ghana | |

Mot mystère : 8 lettres

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

Sudoku

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

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 !



Source : <https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/grille.php?>

Le sel est connu depuis la Préhistoire pour ses caractéristiques d'assaisonnement et de conservation des aliments. Le sel naturel n'est pas raffiné et contient encore tous ses minéraux naturels. Les sels naturels ont donc des propriétés gustatives et un aspect différent suivant la quantité de minéraux qu'ils contiennent. Ainsi, la fleur de sel ou le sel de mer récolté à la main ont une saveur unique qui change d'une région à une autre.

1. Dans quel pays le sel a-t-il joué le rôle de monnaie d'échange ?
 - a) L'Allemagne
 - b) La Chine
 - c) Le Grèce
2. De quoi se compose essentiellement le sel de table ?
 - a) Iode
 - b) Fluor
 - c) Chlorure de sodium
3. Quelle forme a un grain de sel de table ?
 - a) Quasi cubique
 - b) Ovale
 - c) Parfaitement rond
4. D'où provient la majeure partie du sel raffiné ?
 - a) La mer
 - b) Les marais salants
 - c) Les mines de sel
5. Combien de tonnes de sel y-a-t-il sur terre ?
 - a) 300 millions de tonnes
 - b) 40 millions de milliards de tonnes
 - c) 6 milliards de tonnes
6. Quelle est la production annuelle de sel dans le monde ?
 - a) 220 millions de tonnes
 - b) 33 millions de tonnes
 - c) 4,4 millions de tonnes
7. Combien de sel contient l'organisme d'un nouveau-né ?
 - a) 14 grammes
 - b) 20 grammes
 - c) 28 grammes
8. Combien de grammes de sel contient un litre de sueur ?
 - a) 1 à 2 g
 - b) 2 à 3 g
 - c) 3 à 4 g
9. Pour quelles maladies le sel a-t-il des vertus ?
 - a) Maladies de peau
 - b) Maladies cardiaques
 - c) Maladies respiratoires
10. Combien de grammes de sel consommons-nous en moyenne par jour?
 - a) 5
 - b) 10
 - c) 20
11. Quels sont les aliments contenant le plus de sel ?
 - a) Sodas
 - b) Viandes
 - c) Pains
12. À combien gèle une solution salée ?
 - a) - 17 °C
 - b) - 19 °C
 - c) - 21 °C
13. À combien bout de l'eau salée ?
 - a) 100 °C
 - b) 102 °C
 - c) 104 °C
14. Pourquoi le sel fait-il fondre la glace ?
 - a) Il attire l'eau
 - b) Il modifie la structure de l'eau
 - c) Il abaisse le point de congélation

Source : <https://www.quiz.biz/quiz-180832.html#debutform180832>

Quiz : Vrai ou faux sur l'alimentation

1. La viande de porc est une viande grasse?
 - a) Vrai
 - b) Faux
2. C'est conseillé de manger chaque jour au moins 400 g de fruits et de légumes?
 - a) Vrai
 - b) Faux
3. Le lait demi-écrémé contient autant de calcium que le lait entier?
 - a) Vrai
 - b) Faux
4. Les aliments «light» ne sont pas toujours pauvres en graisse?
 - a) Vrai
 - b) Faux
5. Les légumes peuvent être consommés à volonté?
 - a) Vrai
 - b) Faux
6. Les lentilles sont déconseillées en raison de leur effet sur la digestion?
 - a) Vrai
 - b) Faux

Source : <https://www.flair.be/fr/forme/vrai-ou-faux-sur-l'alimentation-2/>

Recette santé

par Claire Bolduc

Quantité : 36 tranches**Temps de préparation** : 30 minutes**Temps de cuisson** : 50 minutes**Ingédients :**

- 8 blancs d'œufs
- 125 mL (1/2 tasse) cassonade tassée
- 125 mL (1/2 tasse) huile végétale
- 125 mL (1/2 tasse) yogourt nature à faible teneur en matières grasses
- 250 mL (1 tasse) farine tout usage
- 250 mL (1 tasse) farine de blé entier
- 10 mL (2 c. à thé) poudre à pâte
- 2 mL (1/2 c. à thé) bicarbonate de sodium
- 2 mL (1/2 c. à thé) sel
- 10 mL (2 c. à thé) cannelle
- 5 mL (1 c. à thé) gingembre
- 2 mL (1/2 c. à thé) muscade
- 750 mL (3 tasses) carottes crues, râpées
- 250 mL (1 tasse) ananas broyé, égoutté
- 250 mL (1 tasse) raisins secs

**Préparation :**

1. Dans un grand bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à formation d'une mousse.
2. Incorporer le sucre en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous.
3. Incorporer l'huile et le yogourt en battant. Bien mélanger.
4. Ajouter les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, le sel, la cannelle, le gingembre et la muscade.
5. Remuer pour mélanger. Incorporer les carottes, l'ananas et les raisins secs.
6. Verser le mélange dans un moule rectangulaire graissé et enfariné de 3,5 L (13 po x 9 po).
7. Faire cuire au four à 180 °C (350 °F) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un ustensile inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.

Information nutritionnelle pour une portion : 93 Calories 15 g de glucides 2 g de protéines 3 g de lipides (gras)

Source : Réimprimé avec l'autorisation de Partners Publishing. Tous droits réservés. © Partners Publishing 1992





Une seule petite pensée positive le matin, peut changer la couleur de toute une journée.

Source : <https://www.evolution-101.com/pensees-sur-loptimisme/#1>

Solutions des jeux

Charades

1. Balancine (Bas-lent-scie-ne)
2. Corvette (Corps-va-is-te)
3. Homophone (Eau-maux-fun-ne)
4. Mandibule (Ment-di-bulle)

Qui suis-je?

1. Bélier
2. Poisson
3. Parapluie
4. Jardin

Mot mystère

chocolat

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

Quiz : Le sel

1. b) La Chine
2. c) Chlorure de sodium
3. a) Quasi cubique
4. c) Les mines de sel
5. b) 40 millions de milliard de tonnes
6. a) 220 millions de tonnes
7. a) 14 grammes
8. b) 2 à 3 g
9. c) Maladies respiratoires
10. b) 10
11. c) Pain
12. c) - 21 °C
13. b) 102 °C
14. c) Il abaisse le point de congélation

Quiz : Vrai ou faux sur l'alimentation

1. b) **Faux**
Le porc est souvent banni de nombreux régimes, et pourtant... Les sélections de races porcines ont permis d'obtenir des viandes de porc nettement moins grasses qu'autrefois.
2. a) **Vrai**
L'augmentation de la consommation de fruits et de légumes est une priorité de santé publique, notamment en matière de prévention des maladies cardiovasculaires. Impossible? Bien sûr que si! Un jus de fruit au petit déjeuner, un bol de soupe et un sandwich garni de crudités à midi, 3 cuillères à soupe de légumes cuits le soir, et un fruit comme collation ou comme dessert. Le compte y est!
3. a) **Vrai**
Le calcium est un élément soluble dans l'eau, pas dans la graisse. L'écémage du lait permet d'éliminer pratiquement toute la graisse, ce qui entraîne aussi la disparition des vitamines liposolubles A et D. Par contre, le calcium, les protéines, la vitamine B2 restent présents.
4. a) **Vrai**
Il s'agit d'aliments allégés (en matière grasse, en sucre). Ils se caractérisent souvent par une réduction de l'ordre de 30 % de matières grasses, de sucre et/ou de calories, par rapport au même aliment en version classique.
5. a) **Vrai**
Les légumes sont riches en eau, pauvres en graisses et en calories. Ils constituent une bonne source de fibres alimentaires, apportent des vitamines, des minéraux et de nombreux composants protecteurs (caroténoïde, flavonoïdes). Ils ont une densité calorique faible (apport calorique léger pour le volume) et une densité nutritionnelle élevée (contenu nutritionnel intéressant par rapport à leur apport calorique).
6. b) **Faux**
Les lentilles possèdent de nombreux atouts nutritionnels: riches en protéines et pauvres en graisses, elles contiennent également beaucoup de fibres alimentaires, sont une bonne source de fer et de magnésium. De plus, l'énergie qu'elles renferment sous forme de glucides complexes est libérée de façon très progressive (énergie de longue durée).

HANDICAPS
SOLEIL

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

Dépôt légal
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Mélanie Désilets
Josée Houle
Johanne Leccese
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.com



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc.
publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Août 2021

Participation spéciale

Mylène Ricard

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Chantal Mongrain

Merci !



François-Philippe Champagne
 Député de Saint-Maurice–Champlain

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





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

Michel Angers
 Maire de Shawinigan



Marie-Louise TARDIF



Députée de Laviolette–Saint-Maurice

695, ave. de la Station 522, rue Commerciale
 Bureau 101 La Tuque, Québec
 Shawinigan, Québec G9X 3A8
 G9N 1V9 819 676-5092
 819 539-6292



Desjardins
Caisse du Centre-de-la-Mauricie

Siège social
 2500, 105^e Avenue
 Shawinigan (Québec) G9P 1P6
 819 536-4404 ou 1 877 909-4404

Société Laurentide



4660, boul. de Shawinigan-Sud
 Shawinigan, (Québec) G9N 6T5



Me Karine La Haye, LLB, DDN

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

Tel. : 819 731-8995
 Téléc. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net
 112, 4^e Rue de la Pointe
 Shawinigan (Québec) G9N 1G5



c'est ça que j'm^{SMC}

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

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



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@cgocable.ca



**Conseil 2909
St-Georges**
**Jean Montémiglio
Grand Chevalier**



**Conseil 1209
Grand-Mère**
**Gilles Garçeau
Grand Chevalier**

Société Saint-Vincent de Paul
Conseil particulier de Shawinigan



1250 rue Notre-Dame
Shawinigan, QC G9N 3S4

Heures d'ouverture
Lundi au samedi
9:00 à 16:45

819-539-5911
819-539-6538
cpssvp@cgocable.ca

**PLOMBERIE
DU LAC inc**

Résidentiel-Commercial-Industriel
819-448-0281 819-386-7756



Merci !



*Joyeuses Pâques
à tous!*

