

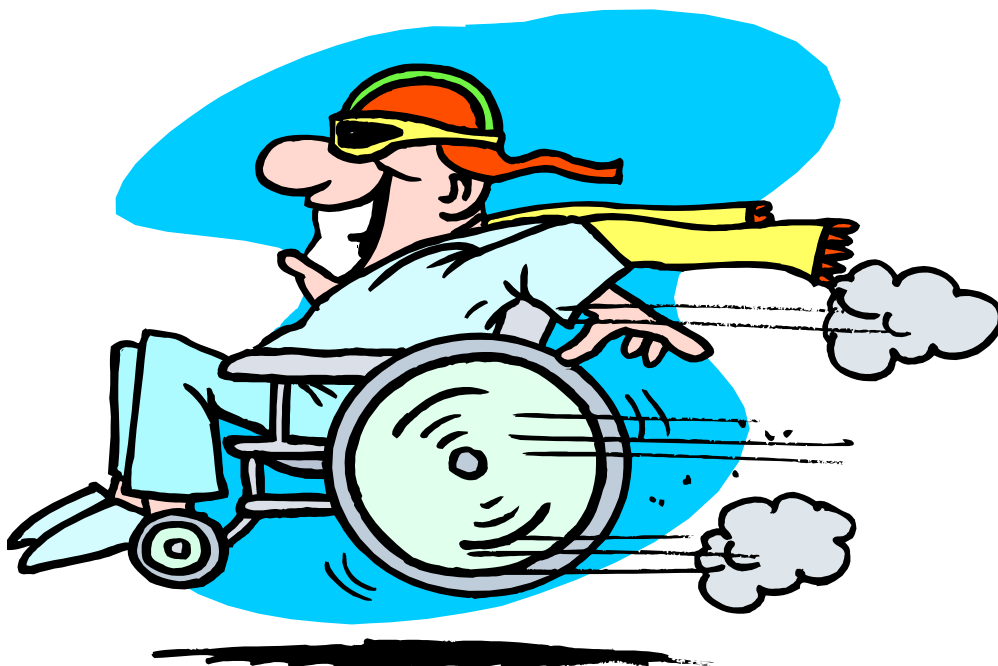


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# Août 2019



# Le Béring



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



Volume 14, no 2



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

### Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Lise Boucher	4
Info-Béring - N'attendez pas à la dernière minute	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - La marche aide à régénérer le cerveau : elle élimine les soucis et soigne le stress	11
Trucs de Viateur - Comment lire le Tableau de Valeur Nutritive	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Pourquoi le baillement est-il contagieux?	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Quizz Sur l'alimentation	16
Recette santé - Brochettes de poulet avec lime et épices (6 portions)	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci !	19-20

### Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi  
Québec



Centraide  
Mauricie

# Le Béring

## Mot du C.A.

Août 2019



Bonjour à tous et toutes,

J'espère que vous avez profité de la belle saison estivale. La saison d'automne est à nos portes. Les activités vont recommencer bientôt. Le conseil d'administration et moi avons hâte de vous revoir lors des activités hebdomadaires et mensuelles.

Je voudrais souhaiter la bienvenue aux deux nouveaux administrateurs, monsieur Patrick Boucher, et madame Suzanne Lafrenière. Nous formerons une belle équipe.

Nous allons continuer notre collaboration avec madame Josée Houle et son équipe Caroline Parent et Chantal Mongrain.

Nous vous souhaitons une belle saison d'automne. Bienvenue à tous et à toutes.

Nicole Boisvert,  
administratrice du conseil d'administration

## Mot de la direction



Bonjour chers (ères) membres

Enfin le beau temps! C'est tellement agréable de sentir le soleil nous chauffer la couenne. Et que dire des belles soirées de musique et le plaisir de se retrouver entre amis (es) devant un feu de joie. Profitez-en pour refaire le plein d'énergie et vous graver de beaux souvenirs en mémoire.

Maintenant, j'aimerais remercier Mélanie Désilets qui a toujours de bonnes idées et qui nous a concocté un superbe panier cadeau de produits Avon. L'an dernier grâce aux dons de \$2.00 recueillis, nous avons amassé \$710.00 beaux dollars. Nous avons pu vous gâter avec plusieurs activités différentes réalisées. Je vous demande donc de mettre la main à la pâte et de nous aider en sollicitant des dons à vos amis (es). C'est vraiment une belle occasion de présenter votre organisme aux gens que vous côtoyez. L'aide que chacun d'entres vous apportera fera une immense différence quant au succès qu'aura cette levé de fonds.

Dans un deuxième temps, veuillez noter que votre vignette d'accompagnement tourisme et loisirs (VATL) devra être remplacée par la nouvelle carte d'accompagnement en loisirs (CAL) d'ici octobre 2020. Vous trouverez dans info-Béring, toutes les informations afin de faire la demande de la nouvelle carte (CAL). Veuillez noter que je serai disponible sur rendez-vous afin d'aider ceux et celles qui sont dans l'incapacité de faire la demande par eux-mêmes et qui n'ont pas d'aide externe.

Sur ce, je vous souhaite une fin d'été et un automne des plus agréables.

Josée Houle directrice générale

## Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous et toutes,

Vous serez sûrement d'accord avec moi pour dire que plus nous nous côtoyons, plus nous nous apprécions l'un et l'autre...et plus nous avons de plaisir!!

Chaque fois que nous nous retrouvons cet été; que ce soit lors de nos rendez-vous hebdomadaires dans les parcs pour nos pique-niques ou lors des cafés-rencontres le vendredi, c'est un peu comme une petite fête à chaque fois. Quelle joie de vous accueillir à chacune de ces rencontres et de recevoir vos beaux sourires, votre gentillesse et votre affection! Votre enthousiasme est très énergisant et motivant.

J'ai très hâte de vivre avec vous les activités estivales spéciales qui auront lieu prochainement. Je parle bien sûr de la journée de baignade au camping Otamac et de notre sortie annuelle que nous sommes en train d'organiser et qui saura vous plaire à coup sûr. Nous vous tiendrons au courant dès que l'endroit et la date seront confirmés.

N'oubliez pas que je suis là pour vous. Alors, ne vous gênez jamais pour me faire part de vos commentaires et vos suggestions. Je suis là aussi pour vous prêter une oreille attentive.

Votre coordonnatrice des activités,  
Chantal Mongrain (Chantou)

## Conseil d'administration

### Administrateurs (trices)

Lucie De Bons  
Nicole Boisvert  
Lise Brousseau  
Suzanne Lafrenière

Michaël Mongrain  
Patrick Boucher

## 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  
Jessie Lavergne  
Johanne Leccese  
Johanne Lefebvre  
Dany Martel  
Christine McGregor  
Chantal Mongrain

**Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!**

**Information : 819-536-5629**

## Témoignage de

Lise Boucher



Bonjour, mon nom est Lise Boucher, je suis originaire de Grand-Mère. J'ai eu une enfance très heureuse au sein d'une famille nombreuse. Je me suis mariée à 30 ans. C'est à l'âge de 33 ans que j'ai accouché de mon fils Patrick. Sa naissance a changé ma vie puisqu'il est né avec une hydrocéphalie myéломéningocel (spina bifida). Pourtant, ma grossesse s'est très bien déroulée. Cependant, c'est lors de la deuxième échographie que les médecins ont vu une tache dans le dos du bébé. À ce moment là, ces derniers savaient qu'il naîtrait avec un handicap. Puisqu'il était trop tard pour avorter, l'équipe médicale ne nous a pas mis au courant mon mari et moi.

C'est donc à l'accouchement, qui fut facile, qu'on nous a annoncé le diagnostic. On m'a alors demandé si je souhaitais tout de même garder mon bébé. C'était mon enfant; il était hors de question pour moi de le donner. J'ai toujours été très contente de ma décision.

Donc, après m'avoir fait part du diagnostic, on m'a enlevé mon poupon des bras pour le transférer à l'Hôpital de Montréal pour Enfants. Ce fut une grosse épreuve de voir partir mon bébé naissant à Montréal. Et là, ce fut une période très éprouvante. Patrick devait subir une opération sous anesthésie à chaque jour. Ces opérations visaient à refermer la fissure à la colonne vertébrale (recoller la peau). Un jour, nous nous sommes rendus à l'hôpital sans en aviser le personnel. Nous sommes arrivés durant une intervention et c'est là que j'ai vu que mon bébé avait le dos ouvert et qu'on pouvait voir ses organes. Ce fut alors un énorme choc pour moi.

Au cours des 24 premiers mois de sa vie, Patrick a dû subir 16 interventions chirurgicales. Chaque fois à Montréal. Ce fut une période de grand stress et de nuits blanches. C'était surtout le pronostic qui faisait peur. Notre enfant aurait-il des problèmes d'ouïe ou de vision?

Cette vulnérabilité a fait en sorte que nous avons traité notre enfant comme un bébé de porcelaine. Mais malgré tout, il fut un très bon bébé. Il était toujours souriant et de bonne humeur. Lorsque j'avais 50 ans et que Patrick en avait 16, mon mari est décédé; laissant un grand vide dans nos vies. Quatre ans plus tard, à l'âge de 20 ans, mon fils a décidé d'aller vivre à la Villa Tournesol. En 1995, un événement a bouleversé ma vie. J'ai fait une vilaine chute dans les escaliers roulants du métro de Montréal. Mais je m'en suis sortie sans aucune blessure. C'est à ce moment que j'ai pris pleine conscience de Dieu. J'ai alors accepté Jésus comme Sauveur. Jésus-Christ c'est ma vie! Je vis depuis quelques temps à la Résidence Christ-Roi. Je suis enchantée de ma décision puisque j'y suis très heureuse!

**Info-Béring**

par Josée Houle

**N'attendez pas à la dernière minute****Vous détenez la Vignette d'Accompagnement Touristique et de Loisir (VATL)?**

La Carte Accompagnement Loisir (CAL) remplace dorénavant la VATL. Vous devez remplacer votre VATL en vous qualifiant à la CAL le plus rapidement possible selon la procédure établie pour l'obtenir au [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca).

**À compter du 1<sup>er</sup> octobre 2020** votre VATL **ne sera plus valide**. Demandez votre CAL le plus rapidement possible.

La CAL accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne handicapée auprès des organisations de loisir, culturelles et touristiques partenaires.

**À quoi sert la Carte Accompagnement Loisir (CAL)?**

La CAL permet aux personnes handicapées de pratiquer une activité de loisir sans coût supplémentaire lié à la présence de son accompagnateur. Dans ce contexte, l'accompagnateur assure une réponse aux besoins de la personne handicapée qui ne pourrait être comblés par le personnel en place.

**Quels sont les critères?**

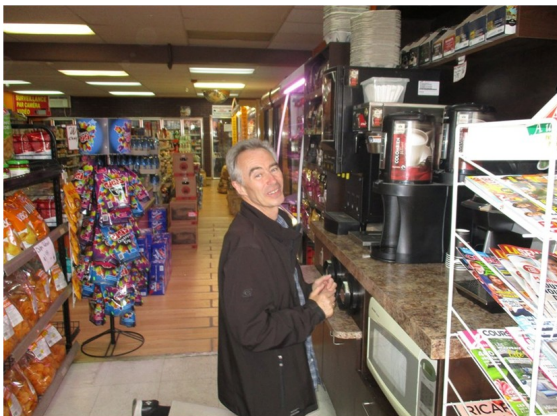
- ▶ Être une personne handicapée, c'est-à-dire, toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activité courante.
- ▶ Être âgé de 5 ans et plus
- ▶ Être résident de la province du Québec
- ▶ Avoir besoin de l'aide d'une personne accompagnatrice lors de la réalisation d'une activité de loisir, culturelle ou touristique pour au moins une des raisons suivantes :
  - S'alimenter
  - Se déplacer
  - Communiquer
  - Réaliser ses soins personnels
  - S'orienter
  - Assurer le déroulement sécuritaire de l'activité

**Comment faire la demande?**

Il y a deux façons de faire la demande, selon votre situation, c'est-à-dire, si vous bénéficiez ou non de l'un des programmes gouvernementaux, mesures à l'intention des personnes handicapées ou de l'une des cartes d'accompagnement reconnues aux fins de l'admissibilité. Pour connaître tous les détails sur la CAL et remplir le formulaire approprié, rendez-vous au [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca) ou composez le 1-833-693-2253.

## Retour sur... Mini-rallye du 7 juin 2019

Le 7 juin dernier, dans le cadre de la semaine québécoise des personnes handicapées, nous avons organisé un mini-Rallye au centre ville de Shawinigan afin de sensibiliser la population aux difficultés que peuvent rencontrer les gens vivant avec un handicap soit une personne sourde, aveugle, de petite taille ou se déplaçant en fauteuil roulant. Aux dire des participants, cela à été de dures épreuves à affronter.



## Soupers du mois d'avril et mai

Souper du 13 avril 2019  
Personnel accueillant!  
Repas délicieux et ambiance chaleureuse!



Le 1<sup>er</sup> juin Ramez nous a reçu au Santé Taouk. Il nous a concocté un délicieux buffet libanais. Belle ambiance avec l'animation musicale assurée par Yves Hamelin, musique des années 80 au menu



## Retour sur... Nos activités hebdomadaires

Chaque vendredi différentes activités sont offertes aux membres. Les activités sont très variées dans le cadre des café-rencontre. Bingo, bricolages, jeux de société, sorties, cuisine éducative adaptés sont offerts aux participants. Plaisir assuré!



Chaque mercredi d'été, des pique-niques sont organisés dans différents parcs de la ville.

Et en hiver, chaque lundi, nous jouons au boccia



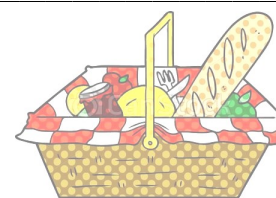
**Toujours beaucoup de plaisir lors des activités**

**Activités à venir...****Activités estivales en semaine**

Tous les mercredis  
jusqu'à tant que la  
température nous le  
permet

**Pique-niques hebdomadaires**

Endroit : Dans les différents parcs de la ville  
Heure : 11h30 à 15h00



Surveillez les publications sur Facebook

Mardi 6 août 2019  
(Si pluie remis  
au lendemain)

**Journée baignade****Baignade**

Endroit : Camping Otamac  
Heure : 11h30 à 21h00

Date limite pour réserver  
1<sup>er</sup> août 2019  
à 16h00

\*Apportez votre lunch pour le dîner  
Coût : 10 \$ / membres  
15 \$ / non membres

**Activités automnales en semaine**

Tous  
les  
lundis

**Activité du lundi**

**Boccia** Début de la saison : 23 septembre 2019

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé  
1605, 117<sup>e</sup> Rue, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



Merci à  
nos  
partenaires



UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

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

Québec



**Activités à venir...****Activités automnales en semaine (suite)**

Tous  
les  
vendredis

**Activité du vendredi****Café rencontre**

Endroit : À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00

Nous avons toujours bien du plaisir à nous retrouver pour nous divertir chaque semaine.

Nous vous proposons tout plein d'activités lors des café-rencontres du vendredi après-midi.

**\*\*Surveillez notre groupe facebook pour en prendre connaissance à chaque semaine.**

1 vendredi  
par mois

**Activité de vendredi****Cuisine éducative adaptée**

Endroit : À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00

**Activités automnales de fin de semaine**

Samedi 5 octobre 2019

**Nos repas collectifs mensuels****Souper de la rentrée**

Endroit : Le Jardin de Chine  
4230, boul, de Shawinigan-Sud  
Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

**Date limite pour réserver  
2 octobre 2019  
à 16h00**

Samedi 9 novembre 2019

**Souper d'automne**

Endroit : Residence Grand-Mère  
2581, 7<sup>e</sup> avenue, Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

**Date limite pour réserver  
6 novembre 2019  
à 16h00**

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

**Merci de**

**votre participation**

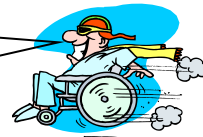


**aux activités**

## Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions pour des activités !



### Classique internationale de canots de la Mauricie

La Classique internationale de canots de la Mauricie est la dernière et ultime épreuve à laquelle les coureurs en canot R-9 font face. C'est la plus difficile course de la saison, la «Coupe Stanley du canot marathon». Cette compétition est une épreuve d'endurance qui se déroule sur trois jours. Le but de la compétition est de franchir la distance qui sépare les villes de La Tuque et Trois-Rivières, sur la majestueuse rivière St-Maurice. Elle est d'une durée approximative de 13 heures, sur près de 190 km.

#### Horaire 2019 :

#### Sprints : Vendredi 30 août 2019

Lac St-Louis, La Tuque

#### 1ère étape : Samedi 31 août 2019

La Tuque à Matawin (pont Mékinac, Matawin): Environ 75 km

#### 2e étape : Dimanche 1er septembre 2019

Pont Mékinac, Matawin à Shawinigan: Environ 75 km

#### 3e étape : Lundi 2 septembre 2019

Shawinigan à Trois-Rivières: Environ 40 km

**Date :** 30 août au 2 septembre 2019

**Endroit :** Départ de La Tuque (sur la rivière St-Maurice)

**Téléphone :** 819-537-9221

**Site web :** [www.classiquedecanots.com](http://www.classiquedecanots.com)

Source : <https://www.acrq.ca/classique-internationale-de-canots-de-la-mauricie.html>



### Festival Western

Le Festival Western de St-Tite, événement reconnu internationalement, est le rendez-vous par excellence pour vivre une expérience inoubliable au rythme des cowboys. Une visite à ce festival unique et vous repartirez la tête pleine de beaux souvenirs. À l'honneur : rodéos professionnels, danse country, spectacles musicaux, visites guidées, activités pour les enfants, place des marchands et bien plus. Voyage en train à partir de Montréal disponible. Consultez notre programmation complète sur notre site Web.

**Date :** 6 au 15 septembre 2019

**Endroit :** Site du Festival à St-Tite

**Site web :** [www.festivalwestern.com](http://www.festivalwestern.com)



Source : <https://www.tourismemauricie.com/membre/festival-western-de-st-tite/>

### Festival des couleurs

Un festival à découvrir! Plusieurs activités sont au rendez-vous : télésiège en opération, randonnée pédestre, animation pour tous, DJ et musiciens sur la terrasse du resto-bar Le 360. Pour plus d'informations, visitez le site Web.

**Date :** à confirmer

**Endroit :** Vallée-du-Parc, 10000, chemin de la Vallée du Parc, Shawinigan

**Téléphone :** 819-538-1639

**Courriel :** [info@valleeduparc.com](mailto:info@valleeduparc.com)

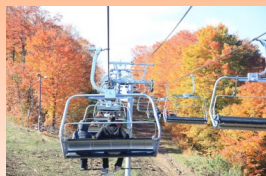
**Site web :** [www.valleeduparc.com](http://www.valleeduparc.com)

#### Tarifs :

- Accès gratuit
- Activités / spectacles gratuits
- Activités / spectacles payants : 3 \$
- Taxes incluses

Tarifs 2019 à confirmer

Source : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/fiche/evenements/festivals-et-evenements/festival-des-couleurs-de-vallee-du-parc-283737086>



### Dan & Lou

Ils demeurent à Shawinigan et c'est en 1989 que Daniel et Louiselle s'unissent pour former le Duo Dan et Lou.

Dans le cadre de leur 30<sup>e</sup> anniversaire, Le tandem Dan et Lou nous propose un spectacle joyeux et romantique qui nous laisse un souvenir heureux. Ils nous présentent la musique qui nous rassemble, un spectacle tout en chanson country populaire. Un spectacle rempli d'émotions, de moments de tendresse, de surprises et bien sûr, de rire ! Un après-midi de pur bonheur inoubliable.

Ils se complètent, l'un ne va pas sans l'autre. Ensemble, dans la vie comme sur la scène ils laissent un souvenir heureux partout où ils passent.

**Date :** 17 novembre 2019

**Endroit :** Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 14h00

**Coût Régulier :** 25,00\$

**Billetterie :** 819-539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca>



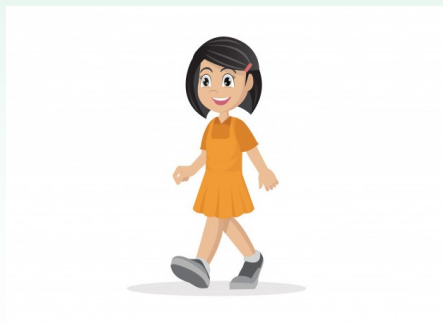
## La marche aide à régénérer le cerveau : elle élimine les soucis et soigne le stress

**MARCHER EST UN ACTE DE LIBÉRATION PERSONNELLE :** «Les marcheurs n'ont pas d'obligations, seulement le simple plaisir de se libérer petit à petit en marchant». Selon le docteur José Ángel Obeso, les bienfaits ne se remarquent pas le premier jour, mais quand les patients marchent déjà depuis au moins une semaine et qu'ils en font une habitude de vie. C'est alors que nous commençons à remarquer les résultats thérapeutiques suivants:

1. **Lorsqu'on marche, notre cerveau ne se préoccupe de rien :** La marche est une activité à la portée de tous et qui permet de recevoir une dose extra d'oxygène et d'air pur de la nature. C'est à ce moment que l'on commence à stimuler notre lobe frontal, celui qui est en lien avec la créativité et le moral. Si à cela nous ajoutons la libération naturelle d'endorphines, la magie se produit. Le cerveau se sent plus euphorique et optimiste.
2. **Grâce à un meilleur moral, une augmentation de la créativité apparaît :** Il n'y a pas de pressions, on laisse tomber le négativisme et l'hormone cortisol que l'on sécrète à cause du stress disparaît. Nous nous sentons plus détendus, plus enthousiastes, et plus confiants.
3. **Nous sommes habitués à bouger dans des petits espaces :** Notre foyer, notre travail, les restaurants, les supermarchés et d'autres lieux que nous fréquentons, sont des espaces limités dans lesquels, habituellement, s'allument les tensions. Cependant, le simple fait de commencer à marcher dans un espace naturel et ouvert est un merveilleux acte de libération et de détente.
4. **Selon le docteur José Ángel Obeso, nous devons chercher, avant tout, le contact avec la nature:** L'idéal est de remplir nos poumons d'oxygène pur, et que nos yeux découvrent de nouveaux horizons, des paysages stimulants grâce auxquels notre cerveau s'enrichit.

Soyez conscients que marcher est bien plus efficace qu'un analgésique ou n'importe quelle vitamine!

Source : <https://www.topsante.net/bien-etre/5104-la-marche-aide-a-regenerer-le-cerveau>



## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

## Comment lire le Tableau de Valeur Quotidienne Nutritive

Il est toujours utile de savoir décoder le tableau de valeur nutritive sur l'emballage des aliments, afin de faire de bons choix à l'épicerie.

Voici quelques conseils utiles:

### 1. Portion:

C'est la 1<sup>ère</sup> chose à regarder. En effet, certains fabricants donnent les valeurs nutritives pour une portion plus petite que celle que la plupart des gens mangent, pour que le produit semble plus sain. Toutes les valeurs du tableau sont données pour la portion indiquée, dont la taille est souvent exprimée en tasses, tranches, unités, etc., suivi du poids ou volume correspondant (grammes, millilitres, etc.)

### 2. Calories:

Ceci indique combien d'énergie est contenue dans une portion.

### 3. %VQ:

La colonne à droite du tableau indique le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) recommandée pour chaque élément nutritif, en supposant un apport de 2 000 calories par jour. Votre propre VQ peut être supérieure ou inférieure, en fonction de vos besoins en calories.

Valeur nutritive	
pour 1 portion (270g) excluant les ingrédients facultatifs	
Teneur	% VQ*
Calories 410	
Lipides 15 g	23 %
saturés 9 g	43 %
+ trans 0 g	
polyinsaturés oméga-6 0.7 g	
polyinsaturés oméga-3 0.2 g	
Cholestérol 115 mg	
Sodium 260 mg	11 %
Glucides 51 g	17 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 1 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	6 %
Calcium	10 %
Fer	20 %

\* VQ = valeur quotidienne

### 4. Lipides:

On indique sur le tableau la teneur en lipides totaux, avec des sous-catégories pour les gras saturés et trans, ces deux derniers étant les mauvais gras. Vous pouvez également consulter la liste des ingrédients. Si elle mentionne des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, c'est qu'il y a des gras trans.

### 5. Cholestérol:

Il n'y a pas de VQ parce-que le cholestérol doit être réduit au minimum. On considère toutefois que le cholestérol alimentaire doit être inférieur à 300 mg/jour pour l'ensemble de la population.

### 6. Sodium:

La VQ considérée par Santé Canada est 2 300 mg.

### 7. Glucides:

On indique sur le tableau la teneur en glucides totaux, avec des sous-catégories pour les fibres et les sucres. Cette teneur en sucre comprend les sucres présents naturellement dans les aliments, comme le fructose et le lactose, ainsi que les sucres ajoutés (sirop de maïs, dextrose, et miel, pour n'en nommer que quelques-uns). Préférez les produits dont la liste d'ingrédients ne mentionne pas ces sucres ajoutés, ou ne les mentionne pas en début de la liste.

### 8. Protéines:

Il n'y a pas de VQ pour les protéines.

### 9. Vitamines et minéraux:

Les fabricants sont tenus d'indiquer le % VQ des vitamines A et C, du calcium et du fer. Les valeurs des autres vitamines et minéraux sont facultatives.

## Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

À la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.

«Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça!»

«Si, monsieur, du haut du plongeoir, vous êtes le seul!»

«Allô Police ! Je viens d'écraser un poulet. Que dois-je faire ?»

«Et bien, plumez-le et faites-le cuire à thermostat 6.»

«Ah bon ! Et qu'est-ce que je fais de la moto ?»

Vous êtes au volant d'une voiture et vous roulez à vitesse constante.

À votre droite, le vide... À votre gauche, un camion de pompiers qui roule à la même vitesse et dans la même direction que vous. Devant vous, un cochon, qui est plus gros que votre voiture ! Derrière vous, un hélicoptère qui vous suit, en rase-motte. Le cochon et l'hélicoptère vont à la même vitesse que vous? Face à tous ces éléments, comment faites-vous pour vous arrêter ?

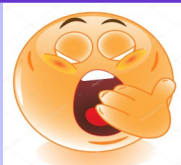
**Réponse :** C'est simple, vous descendez du manège !

Source : <http://www.blague.info>

## Saviez-vous que...

## Pourquoi le bâillement est-il contagieux?

par Caroline Parent et Michaël Mongrain



### Qu'est-ce que le bâillement?

Selon le Larousse médical : «Le bâillement est un réflexe consistant en une ouverture large et involontaire de la bouche, avec inspiration accompagnée d'une dilatation du pharynx, puis expiration associée à des mouvements de contraction de la face... Le bâillement a une signification et un mécanisme neurologique mal connus. Il est habituellement lié à l'assoupissement ou à l'ennui... Toutefois, un bâillement excessif peut apparaître au cours des maladies du système nerveux central qui atteignent le tronc cérébral. » Voilà pour la définition officielle. Mais, pour obtenir une réponse à la question initiale, il faut se tourner vers d'autres sources.

### Contagieux? Non.

Dans un premier temps, même si c'est la coutume, il est faux de parler de contagion. Ce terme est plutôt adapté aux maladies infectieuses qui se transmettent par contact. Donc, oubliez la contagion... Les termes «réplication», «synchronisation d'actions», «imitation comportementale», voire «réflexe» sont donc mieux adaptés. Mais, en pratique, ils permettent d'affirmer que, lorsqu'une personne bâille, elle déclenche le même phénomène chez d'autres personnes. Donc le phénomène existe bel et bien. Ainsi, une étude des primates a démontré qu'un groupe de 30 singes peut bâiller en même temps, même si les animaux ne sont pas témoins de leurs bâillements. En fait, il s'agit d'un geste involontaire autorisé par le cerveau. Une personne stimulée intellectuellement de façon soutenue ne bâillera pas, même si dix autres le font simultanément.

### Un avertissement

Pour la plupart des gens, le bâillement informe la personne d'un changement imminent de son état de vigilance. On bâille lorsqu'on a faim, ou que l'on est rassasié. On bâille aussi lorsqu'on s'endort, ou qu'on se réveille. Bref, notre corps nous parle. Alors, pourquoi votre vis-à-vis bâille-t-il? En fait, ce réflexe n'est pas systématique. Une personne capable d'empathie est plus susceptible de bâiller qu'une autre. De la même façon, une personne attentive à vos propos bâillera également, quelques secondes ou quelques minutes après vous. Parfois, le réflexe, stimulé par la vue, est simultanément. Vous partagez donc vos émotions, sans le vouloir vraiment.

### Pour conclure :

Une personne sur quatre n'est pas sensible aux bâillements des autres. Pourquoi? Les chercheurs tentent de trouver la réponse à cette question. Vous le savez maintenant : bâiller signifie que vous êtes en phase de changement de votre état. Et que vous êtes capables d'empathie. Donc, la prochaine fois que vous bâillerez, dites-vous que c'est pour le mieux. Mais rappelez-vous que le bâillement peut parfois être mal perçu. Votre interlocuteur, dont l'esprit est très éveillé, peut s'imaginer que ses propos vous ennuient.

Source : <http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/pourquoi-baillement-contagieux-1.1103800>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Août

8 ..... Renée Mathieu  
10 ..... Caroline Parent  
21 ..... Danielle Goudreau  
24 ..... Luc Grégoire

### Octobre

8 ..... Chantal Mongrain  
12 ..... Michel Charrette  
14 ..... Nicole Boisvert  
21 ..... Jean-Jacques Légaré  
24 ..... Marcel Bruneau  
29 ..... Claude Boisvert

### Septembre

1<sup>er</sup> ..... Normand Rousseau  
7 ..... Pauline Chadonnet  
8 ..... Simon Gagné  
11 ..... Jessie Lavergne  
13 ..... Hélène Gaucher  
24 ..... Suzanne Blais

### Novembre

4 ..... Claire Bolduc  
5 ..... Lise Boucher  
8 ..... Louis Guillemette  
20 ..... Marco Latulippe  
20 ..... Dany Martel  
26 ..... José Marchand  
27 ..... Pierre Dore  
28 ..... Lucie De Bons



Nous vous souhaitons  
un joyeux  
anniversaire  
à tous !



**Jeux Les Charades**

1. **Mon premier** est un animal domestique qui ronronne.  
**Mon deuxième** est le contraire du mot : il est «tard».  
**Mon troisième** est l'endroit d'une rivière où tu peux traverser à pied.  
**Mon tout** est une ville située dans la région de Roussillon et de Montréal.

Réponse : \_\_\_\_\_

2. **Mon premier** est une grande étendue d'eau entourée de terre.  
**Mon deuxième** est le cinquième mois de l'année.  
**Mon troisième** est comme une mitaine, mais avec des doigts.  
**Mon quatrième** est dans le bruit d'une horloge, il accompagne «tac».  
**Mon tout** est une ville située dans la région de l'Estrie.

Réponse : \_\_\_\_\_

3. **Mon premier** est un déterminant, le masculin de : «ma».  
**Mon deuxième** est ce que tu remets au gagnant d'une loterie.  
**Mon troisième** est le verbe «rire», deuxième personne du pluriel, au présent.  
**Mon tout** est une ville située dans la région des Laurentides.

Réponse : \_\_\_\_\_

4. **Mon premier** c'est un homme qui est canonisé par l'Église.  
**Mon deuxième** est le verbe «sauver», troisième personne du singulier, au présent.  
**Mon troisième** il y en a vingt-quatre dans une journée.  
**Mon tout** est une ville située dans la région des Pays-d'en-Haut.

Réponse : \_\_\_\_\_

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

**Qui suis-je?**

1. Plus je suis courte, plus je suis mauvaise. Plus je suis mauvaise, plus je trahis. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

2. J'ai un toit de fer, des murs de verre et une chambre où ça flambe. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

Source : <http://www.reperetic.com/espacp/5a/q/quisuiscorrig.pdf>

3. Mûr à point, je suis fauché et on est fauché de n'en avoir point. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

4. Nous faisons plus de bruits mortes que vivantes. Nous annonçons une nouvelle saison. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Mot Mystère Thème : L'automne**

Réponse : 9 lettres

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

- A)  Arbres
- B)  Ballon
- Bottes
- Brouter
- C)  Cahier
- Ciel
- Confitures
- Conserve
- Crayon
- E)  Élève
- Émoi
- Épi
- Expo
- F)  Feuille
- Frais
- J)  Jaune

- L)  Lumière
- M)  Même
- N)  Noël
- Nuage
- O)  Ocre
- Orange
- P)  Pierre
- Pluie
- Pomme
- Promenade
- Provisions
- R)  Râteaux
- Récoltes
- Rente
- Rentrée
- Rouge

- S)  Sacs
- Sentier
- Soleil
- T)  Tartes
- Teintes

Source : <https://www.galoche.ca/motmystere.asp?NoMystere=33>

Mot mystère : 9 lettres

— — — — —

**Sudoku**

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

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

**Jeux****Quiz : Les vitamines**

Des éléments en petites quantités dans le sang dont la gravité des maladies qu'ils engendrent manifeste leur importance dans l'organisme. **Une ou plusieurs bonnes réponses par question**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Qu'est-ce qu'une vitamine ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Une substance organique non synthétisée par l'organisme</li> <li><input type="checkbox"/> b) Une substance organique synthétisée par l'organisme</li> <li><input type="checkbox"/> c) Un ion spécialisé</li> </ul> <p><b>2. Quelles sont les vitamines liposolubles ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Les vitamines A, C, E et K</li> <li><input type="checkbox"/> b) Les vitamines A, B, E et K</li> <li><input type="checkbox"/> c) Les vitamines A, D, E et K</li> </ul> <p><b>3. De quelle vitamine liposoluble, la carence peut entraîner un trouble de la coagulation ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) K</li> <li><input type="checkbox"/> b) A</li> <li><input type="checkbox"/> c) E</li> </ul> <p><b>4. Quelles avitaminoses donnent une forme d'anémie appelée mégaloblastique ? (2 réponses)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Le déficit en vitamine B2</li> <li><input type="checkbox"/> b) La carence en vitamine B9</li> <li><input type="checkbox"/> c) La carence en vitamine B12</li> </ul> <p><b>5. La vitamine dont le déficit est responsable du scorbut est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) La vitamine A</li> <li><input type="checkbox"/> b) La vitamine C</li> <li><input type="checkbox"/> c) La vitamine K</li> </ul> | <p><b>6. Quelle est la source alimentaire principale de la vitamine D ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Le beurre de cacao</li> <li><input type="checkbox"/> b) L'huile de foie</li> <li><input type="checkbox"/> c) Le jaune d'oeuf</li> </ul> <p><b>7. Ses principales sources sont les épinards, les carottes et sa carence entraîne une cécité nocturne, c'est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) La vitamine A</li> <li><input type="checkbox"/> b) La vitamine C</li> <li><input type="checkbox"/> c) La vitamine E</li> </ul> <p><b>8. L'acide folique est l'autre nom d'une vitamine. Laquelle ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) La vitamine PP</li> <li><input type="checkbox"/> b) La vitamine B9</li> <li><input type="checkbox"/> c) La biotine</li> </ul> <p><b>9. Quelle vitamine est surnommée vitamine anti-stérilité ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) L'acide ascorbique</li> <li><input type="checkbox"/> b) La vitamine B</li> <li><input type="checkbox"/> c) La vitamine E</li> </ul> <p><b>10. Quelle avitaminose entraîne une atteinte nerveuse (douleur), cardiaque (insuffisance) et digestive (constipation et anorexie) ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Carence en vitamine H</li> <li><input type="checkbox"/> b) Le béribéri</li> <li><input type="checkbox"/> c) Carence en vitamine B6</li> </ul> |
|---|---|

Source : <https://www.quiz.biz/quiz-405423.html#debutform405423>

**Quiz. Boire de l'eau? Oui, mais pas n'importe comment**

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Mais quelle quantité et à quel moment? Autant de questions sur un sujet qui ne coule pas toujours de source.

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Il faut boire au minimum 2,5 L d'eau par jour ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>2. Boire de l'eau pendant le repas perturbe la digestion?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>3. Faire de la rétention d'eau ne doit pas empêcher de boire de l'eau?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> | <p><b>4. Mieux vaut boire de l'eau plate que de l'eau gazeuse?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>5. Boire glacé ne permet pas de mieux s'hydrater?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> |
|--|--|

Source : <https://www.notretemps.com/sante/dietetique/quiz-boire-eau-en-5-idees-recues,i144921>

**Recette santé**

par Claire Bolduc

**Brochettes de poulet avec lime et épices  
(6 portions)****Ingédients :****Marinade:**

3 limes moyennes  
 75 ml (1/3 de tasse) d'huile de canola  
 2 gousses d'ail moyennes, émincées  
 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu  
 4 ml (3/4 c. à table) de piment de la Jamaïque  
 4 ml (3/4 c. à thé) de feuilles de thym séché  
 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne  
 6 brochettes de 12 pouces, en métal ou bambou

**Brochettes:**

12 filets de poulet, (total de 750 g/1 1/2 lb),  
 coupés en entiers (36 morceaux)  
 2 oignons jaunes ou rouges (total de 250 g/8 oz),  
 coupés en quartiers et séparés en 36 couches  
 2 poivrons rouges moyens, coupés en morceaux  
 d'un pouce (36 morceaux)  
 l'huile de canola en aérosol

**Préparation :**

1. Dans un petit bol, presser le jus de deux limes. Couper l'autre lime restante en 6 quartiers. Ajouter au jus de lime, l'huile de canola, l'ail, le gingembre, le piment, le thym, le poivre de Cayenne, et le jus de lime. Fouetter ensemble. Placer le poulet dans un grand sac en plastique étanche avec la moitié du mélange de la marinade. Faire mariner le poulet durant toute la nuit ou pendant au moins 8 heures, en retournant occasionnellement.
2. Retirer le poulet du sac et jeter la marinade restante. Enfiler 6 brochettes en alternant entre les morceaux de poulet et les légumes, tout en commençant et finissant avec le poulet.
3. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
4. Déposer les brochettes sur le gril déjà recouvert d'huile de canola à cuisson en aérosol. Faire cuire 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose au centre, tout en les retournant fréquemment. Assurez-vous de ne pas trop cuire le poulet. Retirer du gril, placer sur un plat de service et verser la marinade restante sur les brochettes. Servir avec des quartiers de lime.

**Valeur nutritives:**

1 brochette donne : Calories 170, Protéines 19 g,  
 Lipides 6,5g, Glucides 8 g, Fibres 2 g,  
 Sodium 50 mg.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.





N'écoute pas ceux qui te disent  
que tu n'y arriveras pas, ils ont  
souvent peur que tu fasses  
mieux qu'eux.

Source : www.facebook.com

## Solutions des jeux

## Charades

1. Chateauguay (chat - têt - gué)
2. Lac Mégantic (lac - mai - gant - tic)
3. Mont-Laurier (mon - lot - riez)
4. Saint-Sauveur (saint - sauve - heure)

## Qui suis-je ?

1. Mémoire
2. Lanterne
3. Blé
4. Feuilles

Mot mystère  
été indien

## Quiz : Les vitamines

1. a) Une substance organique non synthétisée par l'organisme
2. c) Les vitamines A, D, E et K
3. a) La vitamine K
4. b) La carence en vitamine B9
- c) La carence en vitamine B12
5. b) La vitamine C
6. c) Le jaune d'oeuf
7. a) La vitamine A
8. b) La vitamine B9
9. c) La vitamine E
10. b) Le béribéri

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

## Quiz. Boire de l'eau?

## Oui, mais pas n'importe comment

**1. b) Faux :** Les bons réflexes: boire régulièrement 6 à 8 grands verres par jour, par petites gorgées, sans attendre d'avoir soif (signe que la déshydratation a débuté) et vérifier la couleur des urines qui doivent être limonade et pas jus de pomme. Pour compenser les pertes en eau et sels minéraux évacués par les urines, les selles, la sueur, la respiration, les médecins recommandent en effet, pour ne pas risquer la déshydratation, de boire 1,5 litre/jour (eau, thé, tisanes sans sucres). Ration à laquelle s'ajoute l'eau contenue dans l'alimentation: 500g de légumes et 200g fruits équivalent à un demi-litre d'eau! S'il faut bien sûr ajuster l'hydratation au contexte la pratique d'un exercice physique, une grosse chaleur -, inutile de l'exagérer sans avis médical. Boire trop d'eau, trop vite, et non assortie d'une augmentation d'apport en sodium (incompatible avec une hypertension artérielle) peut en effet provoquer une hyponatrémie, un œdème cellulaire pouvant atteindre le cerveau.

**2. b) Faux :** L'eau est indispensable à la digestion et aucune étude fiable ne prouve cette croyance. Une bonne digestion dépend avant tout d'une bonne mastication. Et boire quelques gorgées pendant le repas contribue à rendre les aliments plus mous à mâcher et plus facilement digestibles par les enzymes des sucs digestifs. Le bol alimentaire est aidé dans sa progression, le risque de constipation limité et le quota des 1,5 l d'eau par jour plus facile à atteindre de façon optimale (sans phases de déshydratation alors que nos cellules ont besoin d'eau en continu). À noter qu'avant le repas, boire un grand verre d'eau dilate l'estomac et aide à réduire l'appétit en cas de surpoids. Après le repas, un autre verre d'eau permettra de réduire l'acidité gastrique, source de reflux et de ballonnements.

**3. a) Vrai :** Pour ne pas aggraver ce phénomène, il faut fluidifier le sang pour activer la circulation et permettre aux reins de diluer les toxines pour les éliminer sous forme d'urine. Repérable au gonflement des membres inférieurs (par effet de pesanteur) et à la trace blanche laissée après avoir appuyer ses doigts sur la cuisse, le pied ou la cheville, la rétention d'eau ne doit donc pas conduire à limiter l'hydratation (ni à l'exagérer), mais à consulter son médecin pour en identifier la cause (veineuse, cardiaque, rénale...). Généralement, s'hydrater normalement et régulièrement et faire le point sur son alimentation, son hygiène de vie, ses habitudes en automédication, permet de résoudre le problème.

**4. b) Faux :** L'idéal est de varier les sources pour diversifier les apports en nutriments. Et surtout d'écouter son corps et son médecin. Une eau gazeuse, souvent riche en bicarbonate, pourra améliorer le confort digestif des uns mais causer des ballonnements à d'autres... surtout si elle est consommée en excès. Certaines eaux plates comme gazeuses sont plus ou moins recommandées selon les cas (calculs rénaux, hypertension...). Quant à une récente étude, publiée dans la revue *Obesity Research and Clinical Practice*, associant la consommation d'eau contenant du gaz carbonique à la stimulation de l'appétit et à la prise de poids, elle demande à être confirmée.

**5. a) Vrai :** La bonne température de la gorgée d'été : entre 8 et 12° C. Ou à température ambiante. Trop froide, l'eau écourte la sensation de soif et ne permet donc pas de s'hydrater suffisamment. De plus, le choc thermique entraîne un inconfort digestif dû à une contraction au niveau de l'estomac. Boire chaud favorise la sudation et par ricochet le refroidissement du corps. Raison qui explique cette coutume courante dans les pays chauds. En revanche, boire brûlant est nocif à l'œsophage et pourrait même engendrer un sur-risque de cancer.



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal  
ISSN  
Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

## Chroniqueurs (euses)

Nicole Boisvert

Claire Bolduc

Josée Houle

Johanne Leccese

Chantal Mongrain

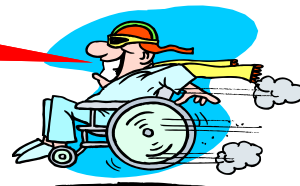
Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)



## Participation spéciale

Lise Boucher

## Responsable de la mise en page

Caroline Parent

## Responsable du français écrit

Chantal Mongrain

## Le Béring

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

Prochaine parution Décembre 2019

# Merci !



**François-Philippe Champagne**  
 Député de Saint-Maurice–Champlain  
 Ministre de l'Infrastructure et des Collectivités

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



CHAMBRE DES COMMERCE  
 HOTEL DE COMMERCE  
 CENTRE




VILLE DE  
**SHAWINIGAN**  
 UN COURANT D'ÉNERGIES

550, avenue de l'Hôtel-de-Ville  
 CP 400  
 Shawinigan Qc G9N 6V3  
 Téléphone : 819 536-7200  
[www.shawinigan.ca](http://www.shawinigan.ca)

**Michel Angers**  
 Maire de Shawinigan

**PLOMBERIE**  
**DU LAC inc**

Résidentiel-Commercial-Industriel

819-448-0281 819-386-7756





**Desjardins**  
 Caisse du Centre-de-la-Mauricie

Siège social

2500, 105e Avenue  
 Shawinigan (Québec) G9P 1P6

819 536-4404  
 1 877 909-4404  
 Télécopieur : 819 537-6604

[desjardins.com](http://desjardins.com)

**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](mailto:karine.lahaye@notarius.net)  
 112, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe  
 Shawinigan (Québec) G9N 1G5



**c'est ça que j'm**

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE  
 WAL-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

# Merci !



Pour l'intégration de l'enfance handicapée



En échange d'un don de \$2.00, vous aurez une chance de gagner soit :

- ☀ 1<sup>er</sup> prix : un magnifique panier cadeau de produit AVON d'une valeur de \$275,00.
- ☀ 2<sup>e</sup> prix : Bijou Tocara,
- ☀ 3<sup>e</sup> prix : une paire de billet pour le cinéma Biermans.

Nous vous invitons donc vous les lecteurs du Béring à acheter votre petit billet, d'en parler auprès de votre famille et vos amis car nous savons que tous ensemble nous sommes capables de faire une différence.