



Le Glaneur

Été 2010
VOLUME 6—NUMÉRO 2



Regroupement des
associations de
personnes aphasiques
du Québec

Le mot de la rédactrice en chef



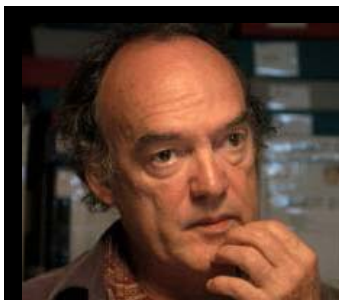
Bonjour à tous les lecteurs du Glaneur,

Cette édition du Glaneur, en plus des sections habituelles, a la particularité d'inclure un bel hommage à M. Marcel Simard, réalisateur du film bien connu dans notre réseau *Les mots perdus*, hommage rendu par Mycheline Hubert, orthophoniste à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, qui depuis des années est intimement liée au milieu associatif de l'aphasie. De plus, vous découvrirez le texte de Marie-Claude Bourjon, traductrice et écrivaine, qui a su sensibiliser ses lecteurs avec sa plume. J'en profite pour vous inviter à nous partager vos réalisations pour qu'à notre tour, nous puissions les diffuser à un plus large public : récits, poèmes, etc.

Aussi, à l'intérieur de ce numéro, vous pourrez prendre connaissance des activités réalisées par les associations membres pendant la semaine de l'aphasie, du 26 mai au 1^{er} juin. Ces mêmes informations sont disponibles sur le site Web du RAPAQ à l'adresse suivante www.aphasiequebec.org et elles sont régulièrement mises à jour. Je profite du sujet du partage d'information pour vous inviter à utiliser les listes de diffusion créées par le RAPAQ (*Entrenous* et *Le Carrefour*), n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations à ce sujet.

Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été!

Stéphanie Bodo, adjointe administrative au RAPAQ



Hommage à Marcel Simard, scénariste, réalisateur et producteur de films

*Un personnage significatif pour l'aphasie n'est plus. Monsieur Marcel Simard nous a quittés en mars dernier laissant derrière lui plusieurs récits filmiques dont un documentaire de grande portée sociale : *Les Mots Perdus* a été et restera le film le plus significatif sur l'aphasie au niveau international.*

Nous nous rappellerons de lui comme d'un être sensible, à l'écoute, porteur d'une humanité et d'un sens de l'exposé marquant dans l'histoire cinématographique du Québec.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, adresser votre don à la mémoire de Marcel Simard à la Fondation universitaire en santé mentale Douglas.

Réalisation:

Stéphanie Bodo, RAPAQ

En collaboration avec:

Jean **Allard**, Louise **Bourbonnais**, Marie-Claude **Bourjon**, Nancy **Charbonneau**, Marie-Josée **Cormier**, Isabelle **Côté**, Mylène **Dion**, Marjorie **Dugas**, Jean-Marie **Grenier**, Michelyne **Hubert**, Léandre **Joannette**, Danielle **Lajoie**, Hélène **Lamoureux**, Richard **Lavigne**, Nicole **Pelletier**, Stéphane **Séguin**.

Recherche:

Stéphanie Bodo

Correction:

Stéphanie **Bodo**
Hélène **Lamoureux**
Jean-Marie **Grenier**
Nicole **Pelletier**

Infographie:

Stéphanie Bodo
François Jean (page couverture)

Impression:

Centre CAC, Varennes

Le *Glaneur*, revue du Regroupement des associations de personnes aphasiques du Québec, est publiée deux fois par année: soit en hiver et en été.

Dans ce document, le masculin est utilisé sans aucune intention de discrimination.

Le RAPAQ respecte intégralement la présentation des articles rédigés par les associations.

Toute reproduction du présent document est interdite sans le consentement du RAPAQ. Pour toute demande de renseignement, n'hésitez pas à communiquer avec Stéphanie Bodo, au RAPAQ au (450) 646-1473 ou au 1(877) 626-1473

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec-2010
Bibliothèque nationale du Canada-2010
ISSN-579X

La date de tombée des articles du prochain « Glaneur » est le 22 octobre 2010.

Merci à Madame Lina Parent, membre du Théâtre Aphasique, qui nous a permis d'utiliser son œuvre intitulé « Le nez au vent » en guise de page couverture.



Semaine de l'aphasie: voir le calendrier en page 20 et 21

Diffusion des « Actes de l'Agora de l'aphasie 2009 »
du 26 mai au 1er juin

AGA du RAPAQ et assemblée spéciale:

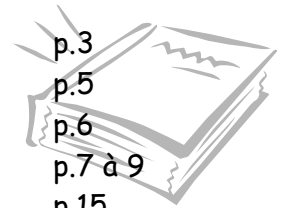
lundi le 31 mai 2010

L'Agora de l'aphasie:

nouveau rendez-vous en 2012...

Sommaire

Le mot de la rédactrice en chef	p.3
Le sommaire	p.5
Le mot du président	p.6
À la mémoire de Marcel Simard par Michelyne Hubert	p.7 à 9
À mettre à votre agenda	p.15
Semaine québécoise de l'aphasie	p. 20 à 21
Les coordonnées des associations membres	p. 32
La mission du RAPAQ	p.32
 La parole aux membres	
Vingt ans déjà! Par Nancy Charbonneau de l'APAG	p.10
Des nouvelles de l'APAM... en Mauricie par Jean Allard et Marie-Josée Cormier	p.10
Le devenir de l'Association québécoise des personnes aphasiques par Marjorie Dugas	p.11
Nouvelle directrice à l'AQPA par Louise Bourbonnais	p. 12
De merveilleux bénévoles... par Mylène Dion de l'AQPA	p. 12 à 13
Le soi-même et les autres... par Léandre Joannette de l'ARS	p. 14
L'APAS perd 2 précieux collaborateurs... par Danielle Lajoie	p. 15
Vite! par Isabelle Côté du Théâtre Aphasique	p. 15
 La parole à nos partenaires	
La nouvelle politique québécoise à l'égard des personnes ayant des limitations fonctionnelles, un outil incontournable qu'il faut connaître par Richard Lavigne de la COPHAN	p.16
L'aphasie: qu'on en parle par Stéphane Séguin (Hawesburry)	p. 16
 La parole à tous	
Morte Langue par Marie-Claude Bourjon	p. 17 à 19
 Pour votre information	
10 mythes au sujet du conditionnement physique	p. 22 à 23
Le chocolat: un aliment sain?	p. 24 à 25
La BAnQ élargit l'accès à ses services	p. 25 à 26
Des nouvelles de la Semaine québécoise des personnes handicapées 2010	p. 26
Les jeux contribuent à aplanir les séquelles d'un traumatisme crânien	p.27 à 29
 Pour vous, nous avons lu	
Les personnes handicapées et la fiscalité	p. 29
Respirez pleinement: cesser de fumer et vivre sans fumée	p. 30
Une plume à mon cerveau	p. 30



Le mot du président



« Il n'y a guère au monde un plus bel excès que celui de la reconnaissance ». *La Bruyère*

Les activités de célébration de notre 10^{ième} anniversaire ont pris fin avec l'Agora de l'Aphasie d'octobre dernier. J'aimerais vous remercier pour votre apport exceptionnel à cette première pour le mouvement de l'aphasie au Québec. Suite aux commentaires plus qu'encourageants formulés par les participants, le conseil d'administration du RAPAQ a décidé de planifier un second rendez-vous que nous souhaiterions réaliser en 2012. Nous vous invitons à visiter le site Web du RAPAQ pour suivre le développement de ce projet.

Sans nul doute ce colloque fut un véhicule important d'informations et d'expériences de vie. Depuis quelques mois, nous travaillons à la rédaction d'un sommaire de cette activité, consécration finale à plus de mille trois cent heures de travail. Les Actes de l'Agora introduits par Jamil Azzaoui, le président d'honneur de l'évènement, seront diffusés lors de la semaine de l'aphasie, soit à la fin de mai prochain.

Cette année, notre assemblée générale annuelle est prévue le lundi 31 mai et sera précédée d'une assemblée spéciale portant sur les règlements généraux du RAPAQ. Cette journée sera également ponctuée d'un échange sur l'implication de plus en plus souhaitée des associations membres, en fonction de leurs forces respectives, dans les projets futurs du RAPAQ.

Je vous attends donc toutes et tous le 31 mai prochain, où nous vous accueillerons avec grand plaisir et échangerons sur la mission du RAPAQ.

Le président du Regroupement,

Jn-Marie Grenier



Laissez-moi parler à mon rythme

À la mémoire de Marcel Simard



Un mot de reconnaissance à la mémoire de Marcel Simard, cinéaste et auteur du film «*Les mots perdus*»

En mars dernier, un ami partait, quittait notre monde pour un monde meilleur, loin d'une souffrance intérieure qu'il ne pouvait plus accepter.

En écrivant ces quelques mots en sa mémoire, mes sentiments se bousculent et la peine m'envahit. Il m'est difficile d'écrire ces quelques lignes en vous parlant de Marcel Simard. Un rendez-vous manqué de l'automne dernier, une demande qui restera silencieuse, un monologue intérieur qui garde son secret.

Plusieurs d'entre vous liront ces quelques lignes, sans trop savoir probablement qui était ce grand réalisateur pour notre milieu. Pour apaiser un peu ma douleur, je vous raconte donc l'histoire de la réalisation du film *Les mots perdus*. Je vous parlerai ici de Marcel Simard, de cet être qui a su traduire les «maux» des personnes aphasiques et ceux de leurs proches, en acceptant de réaliser le film *Les mots perdus*.

Un retour en arrière (Centre Hospitalier Côte-des-Neiges devenu l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal)

À la fin des années 80, un ami et collègue de travail, Marc Filaretos (alors responsable de l'audio-visuel du centre de recherche du Centre hospitalier Côte-des-Neiges), m'a convaincue de présenter à Marcel Simard le synopsis d'un documentaire que nous avons rédigé lui et moi. Nous y racontions l'histoire des personnes aphasiques.

L'intérêt de Marcel Simard, déjà très marqué pour les documentaires à couleur sociologique, avait attiré l'attention de mon collègue Marc qui souhaitait lui-même percer dans le domaine du cinéma. Lors du lancement de l'un des films de Marcel Simard, ramassant son courage, Marc avait demandé à monsieur Simard si cela était possible de discuter avec lui de notre projet du documentaire sur l'aphasie. Nous ne pensions jamais que cette rencontre aurait lieu. Mais, dès cette première discussion, nous sentions déjà l'âme du sociologue qui s'animait et accueillait avec un respect certain l'histoire d'un grand nombre de personnes aphasiques. Très touché et nous l'exprimant avec beaucoup de modestie, Marcel Simard accepta de relever le défi. «...nous travaillerons ensemble à la réalisation d'un film-documentaire traitant d'aphasie...». Marcel fut alors amené à discuter avec un petit groupe* de personnes aphasiques déjà réunies hebdomadairement pour écrire et lire. Ces participants devinrent donc les «étudiants en écriture» pour la préparation d'un film. Leur enthousiasme était grand!

De ces premiers pas à la réalisation finale du film *Les mots perdus*, plusieurs pages furent noircies, différents titres pour le film furent proposés, mais surtout, plusieurs histoires bouleversèrent ce grand

À la mémoire de Marcel Simard ...suite

cinéaste devenu animateur d'ateliers de production du synopsis d'un film rédigé avec des personnes aphasiques. À la fin de chaque rencontre, les propos de Marcel reflétaient l'humilité qu'il ressentait face à ce petit groupe de batailleurs qui repoussaient sans cesse les frontières de la communication. Des moments émouvants se vivaient pendant les ateliers de travail : «... (...) il voulait nous dire quelque chose, on ne comprenait pas, il a écrit un bout de mot, a fait une mimique, et là, ben là j'ai compris! (...). Ils me dépassent!». À la fin des ateliers, Marcel demeurait souvent très silencieux, ému, songeur, dessinant intérieurement très doucement la trame du film en préparation.

Marc et moi suivions de près les activités du groupe. Un jour, l'idée de partager cette expérience avec des pays francophones fut discutée avec Marcel. Un deuxième congrès international se préparait pour les associations de personnes aphasiques et il aurait lieu à Montréal. Le défi d'y présenter une œuvre en collaboration avec d'autres pays francophones était grand. Mais, l'énergie de l'expérience vécue au Québec par le cinéaste et le groupe de personnes aphasiques était trop forte pour y résister. Peu de temps après, les ponts étaient jetés vers l'Europe et Marcel préparait sa première traversée. Des collègues et amis offraient leur aide et leur support, afin que la France, la Suisse et la Belgique soient des partenaires. Le deuxième congrès international serait le lieu de rencontre pour le lancement du film à Montréal, plus rien ne pouvait nous arrêter. Ce film avait déjà son destin.

À la fin de l'année 1991, la partie québécoise écrite, la première saison d'un film dessiné maintenant en quatre saisons, à la fois dans la tête du réalisateur et de notre groupe de travail, le tournage se préparait et les yeux se tournaient déjà vers nos amis et collègues d'Europe. Le même travail d'écriture serait donc réalisé en France, en Suisse et en Belgique, complétant les trois autres saisons. La fin d'une saison serait l'élément déclencheur de l'autre, un travail de scénarisation «à la Marcel Simard».

Nous avons construit avec lui, appris avec lui, rêvé avec lui. Finalement, à l'automne 1993, tel que souhaité, l'activité d'ouverture du deuxième congrès international des personnes aphasiques fut le lancement officiel du film *Les mots perdus*. Plusieurs cœurs battaient en union avec celui qui avait cru dans ce projet un peu fou, celui de donner la parole aux personnes aphasiques au grand écran, pour qu'enfin elles puissent repousser les murs du silence.

Depuis, ce film a permis une belle démarche d'information et de sensibilisation un peu partout dans le monde francophone. Il représente un outil important pour permettre aux personnes aphasiques de se regrouper et de travailler à la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins. Il leur donne l'espoir de demeurer des individus à part entière. « (...) l'espoir pour moi ne consiste pas à raconter des histoires au monde. Il tient plutôt dans le fait de leur dire : battez-vous, impliquez-vous, organisez-vous! Je ne montre que des petites victoires. (...) Il n'existe pas nécessairement de solutions à tous les problèmes (...), mais il faut apprendre à briser le silence.» (Marcel Simard).

À la mémoire de Marcel Simard ...suite

Voilà, c'était là ma façon de lui dire encore «merci». Merci d'avoir été là et «merci» d'avoir relevé ce défi un peu fou mais si riche d'enseignements et d'expérience.

Par ce détour de la vie, j'ai revisité plusieurs documents conservés par amitié et par respect pour tous les actants de cette œuvre hors du commun. Mon collègue et ami Marc avait été bien inspiré! Je l'en remercie sincèrement.

Je terminerai en écrivant simplement ceci. À sa façon, à sa manière, Marcel a permis à des personnes aphasiques de prendre part à cette grande démarche d'information et de sensibilisation encore nécessaire à ce jour, afin que soit mieux reconnue l'aphasie dans toute sa problématique.

À Montréal, à la fin des classes d'écriture du film *Les mots perdus*, plusieurs participants, voyant leur professeur et ami partir vers l'Europe, acceptèrent de poursuivre leur formation dans le domaine artistique en participant à la troupe naissante du «Théâtre aphasique»!

Et aujourd'hui, quelque part, d'une certaine façon, des liens continuent de se tisser pour permettre au travail de se poursuivre, là où comme avec Marcel Simard, nous sommes tous unis pour la reconnaissance de l'aphasie, peu importe notre rôle.

Au revoir Marcel...

Que ces **mots perdus** se rendent jusqu'à toi.

Michelyne Hubert, orthophoniste à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal



Marcel Simard

*Participants aux ateliers d'écriture à Montréal : Bruno Ainsley, Normand Bérubé, Paul-Émile Boissonneault, Rita Dell, Hélène Gaston, Gilbert Gilbert, Denise Kubiak, Lucien Muchembled, Claude Ouimet, Fleur-Ange Panneton, Louise Picard, André Roy, Claude Roy.

** Pour toutes informations concernant le film *Les mots perdus*, s'informer à l'AQPA, au RAPAQ ou à votre association régionale, voir les coordonnées au verso de cette publication.

La parole aux membres



Vingt ans déjà!

Vingt ans à sensibiliser et à informer la population sur la condition des personnes aphasiques. Vingt ans à améliorer la qualité de vie des personnes aphasiques.

Vingt ans à favoriser leur intégration sociale.

Vingt ans que les gens tombent dans les préjugés plutôt que d'essayer de comprendre cette différence. Vingt ans où des Michel et des Sylvie se sont tus parce que chaque conversation devenait trop lourde.

Vingt ans où des Jan-O et des Fernande ont cru à la cause simplement pour laisser les personnes aphasiques *Parler à leur propre rythme*.

Vingt ans, sachez-le, c'est bien peu pour tout ce qu'il nous reste à traverser pour la cause de nos personnes aphasiques. Il reste encore bien du travail à faire avant que le mot aphasie soit connu de la société en général. Nous devons en parler encore et encore et devons constamment se mobiliser afin de venir en aide aux personnes aphasiques.

Quand on a la chance de travailler dans un milieu où la communication prend un tout autre sens, on se sent choyé de pouvoir mettre la main à la pâte et être de ceux qui auront travaillé pour la cause de ces gens.

Merci de nous faire voir une autre façon de vivre et de communiquer.

Nancy Charbonneau, coordonnatrice de l'APAG



Des nouvelles de l'APAM... en Mauricie.

Suite à notre dîner rencontre avec nos cousins français et quelques membres de l'ARS, le lendemain du Colloque, nous trouvons intéressant d'organiser une activité réunissant les personnes aphasiques de nos deux organismes; l'Apam et l'ARS. Nous sommes donc à préparer cette journée qui devrait se tenir durant la Semaine de l'aphasie. L'endroit n'est pas encore déterminé, nous étudions les suggestions, mais l'objectif demeure que nos membres fassent connaissance et échangent entre eux de leur région respective et du fonctionnement de leur organisme. À suivre...

Parmi les services que nous offrons à nos membres, les ateliers d'art dramatique, donnés

par Richard Gaulin du Théâtre Aphasique, sont sans aucun doute très appréciés par les participants. Ils découvrent d'autres moyens de communiquer et de s'exprimer, tout en s'amusant. Le plaisir est au rendez-vous et les limites de chacun sont respectées. Place au défoulement et aux fous rires! Ces ateliers sont là pour rester! Merci au Théâtre Aphasique ainsi qu'à la Fondation Dr Paul David qui a rendu possible cette réalisation grâce à son financement!

L'APAM aura bientôt le plaisir de vous inviter à visiter notre site Web, présentement en construction. Il devrait être fonctionnel avant juin, vous en serez informés!...

Jean Allard, Président

Marie-Josée Cormier, Agente de développement de l'APAM

La parole aux membres ...suite



Le devenir de l'Association québécoise des personnes aphasiques

Il y a plus de 25 ans, les personnes aphasiques terminaient leur réadaptation et elles étaient laissées à elles-mêmes par la suite. Quel malheur! Imaginez-vous dans un autre pays dont le langage n'est pas le vôtre, vos tentatives de communiquer avec une personne se résumant à des points d'interrogation chez votre récepteur car il ne vous comprend pas. C'est ce qu'une personne aphasique vit à l'intérieur de son propre pays. Alors, en 1980, des personnes aphasiques et des proches se sont réunis afin d'agir face à cette problématique : ils ont créé l'Association québécoise des personnes aphasiques (AQPA) en 1982. Leur but était de briser l'isolement chez les personnes aphasiques en les réunissant dans un lieu d'appartenance.

Depuis, l'AQPA a évolué en développant ses services pour une clientèle francophone principalement. Elle offre aujourd'hui divers ateliers du lundi au jeudi en plus de celui du samedi. Actuellement, elle apprend à jongler entre les francophones et les anglophones, car ces derniers n'ont guère eu de services, en comparaison au groupe francophone. Voyant un besoin criant chez les anglophones, l'AQPA, avec la collaboration de l'Université McGill, a pu concrétiser un projet d'ateliers sous la supervision de Mme Darla Orchard, orthophoniste, accompagnée de ses stagiaires de l'Université McGill et de ses bénévoles. Grâce à leur travail dévoué, les ateliers de conversation anglaise prennent de l'expansion. Nous sommes

heureux d'accueillir de plus en plus de personnes anglophones dans nos rangs et d'observer leur évolution parmi nous.

Comme l'équipe de l'AQPA a toujours eu à cœur le développement de nouveaux services pour les personnes aphasiques, de nouveaux ateliers ont été créés tels le groupe de lecture ainsi que l'atelier sur les jeux cognitifs et sur l'actualité animé par Mme Monique Michaud, orthopédagogue du Centre des ressources éducatives et pédagogiques. De plus, nous songeons à implanter dans un avenir rapproché un projet de visites d'amitié. Le but de ce projet est de jumeler une personne aphasique et un bénévole afin de briser l'isolement. Encore trop d'individus sont cloîtrés à la maison à cause de leur état. Le rôle d'une association, à mon avis, est de faire en sorte que cette réalité devienne de plus en plus rare afin que tous puissent s'épanouir malgré leur incapacité.

Bref, l'Association québécoise des personnes aphasiques a fait un grand chemin depuis sa naissance. Elle a vécu de très beaux moments qui constituent aujourd'hui sa richesse. Elle est toujours vivante, offre toujours ses ateliers avec le même dynamisme et elle vivra encore bien des années. Félicitations aux personnes aphasiques qui sont venues rejoindre nos rangs et aux membres actuels pour leur participation à notre vie associative, car sans eux l'Association ne serait pas ce qu'elle est devenue aujourd'hui. Un gros merci. Votre volonté et votre fidélité sont le fondement et la raison d'être d'organismes communautaires comme le nôtre.

Marjorie Dugas, intervenante psychosociale à l'AQPA

La parole aux membres...suite



Nouvelle directrice à l'AQPA

Bonjour,

Depuis quelques semaines, j'assume la direction générale de l'AQPA, car Michelyne Hubert, orthophoniste à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal où j'ai été bibliothécaire pendant dix-neuf ans, m'a convaincue du bienfait d'une association pour personnes aphasiques et de la nécessité urgente de mettre en place une direction administrative depuis les départs d'Alain d'Amours et de J.-M. Grenier. Comment refuser quelque chose à Michelyne qui, me sachant à la retraite, me croyait tout à fait disponible?

Vous vous demandez sans doute ce qu'une bibliothécaire - même spécialisée en gériatrie et en gérontologie - peut bien connaître de la gestion d'un regroupement communautaire? Il faut dire qu'administrer une bibliothèque, c'est gérer du personnel et suivre un budget, entre autres choses. Cependant, la vie m'a donné une merveilleuse occasion de me familiariser avec la gestion d'un organisme communautaire en me demandant d'assumer la transition administrative chez Baluchon Alzheimer qui perdait, après dix ans, sa fondatrice et directrice générale. Ce que

j'ai fait pendant presque deux ans. Je fais partie du conseil d'administration de Baluchon Alzheimer depuis 1999 et je reste attachée à cet organisme. Ce qui ne m'empêchera pas de m'investir avec énergie et bonheur dans l'AQPA.

La principale personne aphasique que j'ai connue est Maurice Dancause, qui travaille à la bibliothèque de l'Institut universitaire de gériatrie depuis dix-sept ans. Maurice a rendu de multiples services à la bibliothèque et m'a permis d'apprendre à communiquer avec une personne aphasique. Nous avons eu de nombreux échanges absolument fructueux. Si bien qu'avant même de prendre ma retraite, j'avais pensé offrir mes services à l'AQPA. Et c'est maintenant que l'occasion m'en est donnée... bien autrement et plus largement que ce à quoi j'avais pensé.

Je suis heureuse de trouver un conseil d'administration ouvert et une équipe dynamique. Plusieurs objectifs pointent dans ma mire : augmenter le nombre d'adhérents et étendre les activités de l'AQPA en m'associant un conseil d'administration élargi et des intervenants provenant de plusieurs horizons. Le RAPAQ m'apparaît comme un lieu stimulant pour notre organisme et je compte sur la synergie créée entre tous ses membres.

Louise Bourbonnais, directrice générale de l'AQPA

De merveilleux bénévoles...

Une association ne peut survivre sans ses merveilleux bénévoles. Ces gens qui donnent sans attendre en retour et permettent aux organismes communautaires d'exister. L'Association québécoise des personnes aphasiques (AQPA) n'est pas en reste, nous avons la chance de compter parmi nous des bénévoles pour les ateliers francophones et anglophones.

Nous avons aussi quelques bénévoles et cherchons toujours des personnes prêtes à offrir de leur temps pour des visites d'amitié à des personnes aphasiques qui en ont grandement besoin. Ce projet n'en est qu'à ses balbutiements, mais l'AQPA espère, avec les années, avoir une structure solide pour développer un réseau de bénévoles encore plus grand.

La parole aux membres ...suite

Cela permet aux personnes aphasiques de travailler leur langage ou d'effectuer des activités de la vie quotidienne comme sortir de la maison et faire leurs courses qu'ils auraient autrement de la difficulté à effectuer seuls. À l'AQPA, les bénévoles sont aussi sollicités pour des tâches autres que les services directs aux personnes aphasiques. Nous avons aussi besoin de bénévoles pour des tâches de bureau. Par exemple, en ce moment, nous bénéficions de l'aide d'un bénévole pour la remise en forme de notre base de données. Cela nous permettra d'augmenter l'efficacité de nos services et de rejoindre davantage de personnes. De plus, une équipe dynamique de bénévoles œuvre au conseil

d'administration. Elle accepte de donner sans compter plusieurs heures de son temps pour le bon fonctionnement de l'AQPA. Merci beaucoup à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la continuation de l'AQPA qui fête cette année ses vingt-neuf ans. Que vous soyez une personne aphasique, un proche ou une personne intéressée par la cause de l'aphasie, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez quelques heures à donner. Il nous fera le plus grand plaisir de vous accueillir parmi nous pour toutes tâches qui vous tiennent à cœur.

Mylène Dion, responsable des bénévoles de l'AQPA

SOIRÉE THÉÂTRE AU PROFIT DE L'AQPA

Sous la direction d'Isabelle Côté

LE THÉÂTRE APHASIQUE

présente

Le facteur temps

Le 3 juin prochain à 19h30

à l'auditorium de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

4565, chemin Queen-Mary, à Montréal

Entrée : 20\$

Les revenus de cette soirée seront versés à l'Association québécoise des personnes aphasiques (AQPA) et un reçu pour usage fiscal sera émis.

Voyez nos vedettes sur www.theatreaphasique.ca

La parole aux membres ...suite



Le soi-même et les autres...

A P H A S I E Bon, essayons de demeurer pragmatique tout en étant humaniste. Nous devons faire face à une problématique insoluble **MAIS** dieu merci que notre intelligence est en mesure de solutionner en partie. Pourquoi..... Pourquoi..... Et pourquoi..... demeurer bien assis à repasser dans notre tête les événements malheureux et comparer notre vie du passée à celle actuelle. Il faut admettre notre situation actuelle afin de tourner la page. Non...Ce n'est pas facile, c'est un long travail personnel car la distance du point zénith se crée afin de permettre d'avancer pas à pas. Arrêtons-nous afin de mieux visionner notre état.... d'hier à partir de notre l'enfance à l'accident **AVC**. Reconnaissez-vous la montagne que vous avez gravitée afin d'arriver à votre niveau. La réalité est que nous devons remonter car il y a eu recul et que force est de constater que nous avons perdu des outils **MAIS** dieu merci notre intelligence nous guide toujours. Soyons fiers de conserver cet atout indispensable pour réussir à retrouver satisfaction dans nos efforts..... oui.....oui.... voilà le mot est lâché.... **VICTOIRE**..... Avez-vous oublié cet état de succès ou même ce mot **VICTOIRE**... on répète.... **VIC / TOI / RE**... il faut bien l'encre car c'est la clef, ressentez cette chaleur dans vos yeux et lentement vers le cœur..... L'image rappelle que notre vie est remplie de **PETITES VICTOIRES**..... **vie d'hier, vie d'aujourd'hui et vie de demain**. Donc, allons chercher nos petites **VICTOIRES** par

l'entremise de nos associations afin de puiser nos motivations et l'appui de nos frères et sœurs aphasiques. C'est un pas vers l'énergie nouvelle pour nous alimenter. L'occasion d'exploiter d'autres habiletés, d'échanger avec d'autres aphasiques et de multiplier les façons de faire. Il ne faut pas se limiter, l'inertie n'est pas en parallèle avec l'intelligence. Allez... allez observer nos progrès, c'est la somme de vos petites victoires, alors pourquoi..... Pourquoi..... Et pourquoi, c'est notre choix et nous avons le droit de nous refuser cet état. Nous avons connu nos réactions face aux dangers de la vie, aux difficultés professionnelles. Notre intelligence a été exploitée avec nos qualités d'hommes et que nous sommes toujours. Notre état peut démontrer des carences mécaniques de la parole et des membres absents de notre corps, mais exploitons ce que nous avons de plus fidèle..... notre intelligence et notre force de combattre. L'important est que vous soyez une source d'inspiration pour les **AUTRES** aphasiques ainsi que pour ceux qui vous aiment, voilà notre double mission. Ne pas oublier que vous êtes observés par tous et vos progrès attireront l'admiration de tous..... Résumons Le **SOI-MÊME** et les **AUTRES**.

Léandre Joannette, président de l'ARS

"J'écris comme je parle..... parole d'aphasique"

La parole aux membres ...suite



Association des
Personnes
Aphasiques du
Saguenay

L'APAS perd 2 précieux collaborateurs....

Le CA de l'APAS changera en effet de garde l'année prochaine. Monsieur René Boudreault nous quitte après près de 20 ans comme bénévole impliqué au CA dont plusieurs années comme secrétaire. Aussi, notre président actuel, M. Normand Quirion, laissera sa place après avoir occupé ce poste pendant près de 10 ans, pour totaliser près de 15 ans d'implication au sein du CA. Ces 2 personnes seront difficiles à remplacer et vont nous manquer beaucoup. Ils continueront néanmoins à participer aux activités mensuelles et

nous ont offert leur précieuse aide pour certaine tâche ponctuelle.

Un gros merci au nom du CA de l'APAS pour toutes ces années d'implication.

Danielle Lajoie, orthophoniste de l'APAS



Normand Quirion et René Boudreault



Vite !

Vite, vite ! Il faut se dépêcher pour finaliser l'année qui se termine le 31 mars, pour préparer le prochain conseil d'administration et pour clore les finances car le vérificateur va bientôt passer.

Vite, vite ! On doit préparer les onze représentations à venir dans les prochaines semaines et prévoir d'autres représentations pour l'automne.

Mémo : Ne pas oublier les rapports à fournir aux « subventionneurs ».

Vite, vite ! Il faut faire un suivi aux demandes d'informations, animer l'atelier d'art dramatique, orchestrer les répétitions des deux pièces de théâtre en cours.

Vite, vite ! Il faut épauler et travailler en collaboration avec l'équipe du théâtre, les concepteurs, les stagiaires, les bénévoles, les participants.

Vite, vite ! Il faut écrire un petit mot dans *Le Glaneur* pour faire un compte-rendu de nos activités.

Chez nous ça va super bien et vous ?

Isabelle Côté, directrice du Théâtre Aphasique

À mettre à votre agenda

1^{er} congrès canadien de l'AVC

Les 7 et 8 juin prochains, à Québec au Centre des congrès, aura lieu le 1^{er} congrès canadien de l'AVC. Le programme ainsi que toutes les informations concernant l'événement sont publiées sur un site Web dédié à celui-ci à l'adresse suivante : <http://www.strokecongress.ca>

Congrès 2010 de la FNAF

Le congrès 2010 de la Fédération Nationale d'Aphasiques de France, organisé par le Groupe des Aphasiques de Touraine, se déroulera à Tours du 13 au 16 mai 2010, à l'Hôtel Mercure. Découvrez le programme à l'adresse suivante : http://www.aphasie.fr/congres_10/congres-2010.htm

La parole à nos partenaires

La nouvelle politique québécoise à l'égard des personnes ayant des limitations fonctionnelles, un outil incontournable qu'il faut connaître!

Le 13 octobre dernier, la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN) invitait les représentants d'associations et de regroupements de personnes ayant des limitations fonctionnelles à se familiariser avec « La Politique À part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité ».

Lors de cette rencontre, les participants, dont deux délégués du RAPAQ, ont assisté à une présentation globale de cette politique par des représentants de l'Office des Personnes Handicapées du Québec. Ensuite, la COPHAN a présenté un document qui fait le lien entre la Politique et les demandes associatives. On peut remarquer qu'en gros, la Politique vise l'accroissement, sur une période de dix ans, de la participation sociale des personnes ayant des limitations fonctionnelles. Même si cette Politique émet des principes pouvant se rapprocher des

recommandations de la COPHAN, on n'y voit pas beaucoup de moyens concrets pour mesurer cette participation sociale. Ce sera donc un défi de trouver les indicateurs significatifs à prendre en compte pour mesurer les résultats concrets de la Politique.

Les participants ont tout de même insisté auprès de la COPHAN pour qu'elle poursuive ses interventions axées sur le droit à l'égalité, sur l'accessibilité universelle, sur l'obligation d'accommodement, sur une compensation financière par l'État des dépenses qu'une personne doit assumer en lien avec ses limitations fonctionnelles, sur l'accès à l'ensemble des programmes et services offerts à la population en général, le maintien et le développement de programmes spécifiques pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles et leurs proches lorsque nécessaire, etc.

Avec cet outil et cette base de l'action des associations et de la COPHAN, nous avons beaucoup de pain sur la planche et nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus!

Richard Lavigne, directeur général de la COPHAN

La parole à tous

L'aphasie : Qu'on en parle!

Étant moi-même aphasique, j'ai pensé parler de ce qu'est l'aphasie, de mon point de vue.

L'importance du changement que cette condition m'a obligé d'apporter à ma vie. Que toutes les années à travailler pour être ce que je suis devenu, et avoir ce que j'ai, ne servent pratiquement plus à rien. Tout est à recommencer.

Puis, je me suis dit, que si vous êtes en train de lire cet article, dans cette revue, vous savez sûrement de quoi je parle. Je ne vous apprendrai rien. Ce ne sont pas les personnes aphasiques ou les personnes qui s'y intéressent, souvent malgré eux, qu'il faut sensibiliser. Mais ceux qui ne connaissent pas ce que c'est. Qui n'en n'ont jamais entendu parler. C'est

difficilement concevable avec le nombre de personnes atteintes, que cette condition ne soit pas plus connue. Probablement parce que les personnes aphasiques ont de la difficulté à communiquer! C'est pourquoi, on a besoin de tous. Y compris les non-aphasiques.

Plusieurs pensent que ces personnes sont prises de démence. Ou que, étant donné qu'ils ne parlent pas vite, pensent qu'ils ne sont pas vite, intellectuellement. Pourtant...

Ensemble nous pouvons changer cette ignorance, ce regard qu'ont ces personnes face à une personne aphasique. De cette façon, une bonne partie de la réhabilitation serait faite.

Stéphane Séguin (Hawkesbury)

La parole à tous ...suite

La mère de Marie-Claude Bourjon, qui vivait en France, a été terrassée par une attaque cérébrale qui l'a laissée gravement aphasique à l'âge de 87 ans. En perte d'autonomie totale en quelques jours, alors qu'elle avait son propre appartement et ses activités, elle a vu sa vie basculer sans comprendre les décisions de ses enfants. Ce texte rend compte succinctement du bouleversement que cette expérience représente pour tous les intéressés.

Morte langue

Aux goélands de Lilia

Ses phrases s'enroulent et s'échouent en une litanie sombre ou lumineuse, tandis que son regard flotte au-dessus des vagues qui frappent violemment les rochers. Son visage ridé est creusé du souvenir de son enfance.

-- Il fait un joli vent de soixantaine, dit-elle, ravie.

L'accident qui l'a laissée dans la poésie obscure des mots l'a privée également de ce qui la protégeait de ses démons intérieurs. Elle étale sans vergogne sa douceur et sa dureté, probablement inconsciente de leurs effets excessifs.

Celle, à jamais étrangère, qui m'a donné naissance déambule à pas lents sur la grève de ses origines successives, comme pour raviver un passé ressassé et pourtant insaisissable.

-- Tu as des dents magnifiques, me dit-elle tout à coup, comme jadis, en une phrase impeccable sans lien apparent avec l'étrange conversation tissée au fil de notre promenade.

Elle me demande pour la énième fois si j'ai des enfants et combien de frères et sœurs elle a elle-même. Elle refait le décompte de sa généalogie, perdant un fil dès qu'elle en saisit un autre dans le dédale des liens familiaux. Elle n'oublie pas qui sont ses propres enfants. Pour combien de temps encore?

Son babil constant occupe le trajet. Je m'arrête de temps à autre sur le bas-côté pour essayer de comprendre sans être distraite par la route. Elle se fait du souci pour l'argent, pour l'avenir, comme si elle avait les moyens de le faire. Je la rassure, le plus souvent en vain, c'est-à-dire très provisoirement, puisqu'elle n'enregistre pas ce qu'elle entend et retombe invariablement dans l'abîme de ses angoisses.

-- Oh des cigales! dit-elle en me montrant des goélands* au-dessus de nos têtes. Je mets longtemps à saisir qu'elle a cherché, dans l'entrelacs des mots en folie, celui qui convient et que son goût prononcé pour la langue anglaise a laissé des traces jusque dans son handicap. Je souris tristement devant tant d'ingéniosité.

Elle n'a pas encore renoncé à son ancienne vie, si proche, quelques semaines à peine. Comment le pourrait-elle? Elle veut donc obstinément rentrer chez elle et refuse toute autre solution. Cet entêtement compréhensible et exaspérant lui coûtera plus que son lot. L'engrenage médical est une épreuve que nous n'arriverons pas à lui éviter, pas plus qu'à nous-mêmes.

Mais, pour l'instant, elle sourit devant ce qui est sa joie première : la mer. Je la regarde s'émerveiller et oublie mes inquiétudes. En présence d'un enfant ou d'un vieillard, on revient à l'essentiel.

Je l'emmène dans le petit restaurant en bord de mer que j'affectionne dans ce patelin du bout du monde.

* En anglais, goéland se dit « seagull ».

La parole à tous ...suite

-- Tu veux manger?

-- Ah, tu n'as pas bien dormi? répond-elle, soucieuse.

-- Non, je te parle de manger. Tu veux?

-- Je ne savais pas.

Je répète lentement en lui présentant le menu :

-- Maman, écoute : veux-tu *manger*?

-- Oui, oui, dit-elle distraitement.

Elle sourit à la serveuse qui l'aide à choisir avec beaucoup d'égards, puis elle tourne son regard vers l'horizon.

Elle s'agite soudain en me montrant quelque chose du doigt. Je ne vois au loin qu'un point noir sur la mer.

-- Une s...s... solive, solive, solive...

J'essaie en vain de comprendre et l'invite à chercher encore le mot juste. Elle prononce péniblement :

-- Une s...s... soirée... noon, c'est pas ça. Un s...s...

Elle s'impatiente, consciente de son incapacité à associer le mot qui convient à ce qu'elle voit. Je propose des mots commençant par « s » en enfilade, sans aucune idée de ce qu'elle veut me dire, tout en scrutant l'horizon pour voir ce qu'elle me montre.

-- Un *sous-marin*, lâche-t-elle dans un hoquet en pointant à nouveau la mer. Son corps s'affaisse après l'effort, mais son visage s'éclaire de sa victoire.

Ce point noir qui me semblait être une balise ou une île minuscule est effectivement un submersible.

-- Je vois!!!... ça n'arrive pas souvent d'en voir par ici!!

Elle rit, enchantée et soulagée, et moi, bouleversée par l'acharnement qu'elle a mis à trouver le moyen de nommer l'engin qui disparaît peu à peu de notre vue, je ris avec elle de son triomphe minuscule.

Son visage se fronce maintenant de fatigue.

-- Tu veux rentrer?

-- Rentrer, rentrer, acquiesce-t-elle d'une voix sourde, en répétant le mot obsessionnellement.

-- D'accord, je te ramène.

-- Ramène, ramène, répète-t-elle encore.

La route défile, familière, tandis que je m'interroge sur l'avenir.

* * * *

Cela fait six mois que ça dure. Elle détruit, dans sa révolte, ce que nous tentons de construire patiemment autour d'elle pour la protéger et lui garantir une vie du moins paisible. Nos allées et venues, nos difficultés et nos doutes nous épuisent et nous laissent dans un sentiment d'impuissance insupportable. Ses refus successifs la plongent dans l'enfer blanc dont je ne sais plus si elle sortira morte ou vivante.

-- Ma fille! dit-elle, le regard tendre et surpris.

La parole à tous ...suite

Je l'avais prévenue de mon arrivée, mais elle oublie à mesure tout ce qu'on lui dit. La bulle dans laquelle elle semble vivre conjugue présent et passé en alternance, voire en simultané, à une vitesse fulgurante. C'est un exercice périlleux que de suivre les méandres de cette pensée éclatée qui parfois part en vrille, parfois s'écroule, mais toujours s'active à renouer les fils rompus. Elle fait répéter indéfiniment la même chose, impuissante à fixer quoi que ce soit durablement dans son cerveau, mais elle n'en a plus la même conscience qu'au début. Ses révoltes se font plus rares, mais plus violentes. Sa douceur en est plus bouleversante encore. Je ne le sais pas, elle le sait peut-être, mais l'ombre vient.

-- Tu t'en vas ce soir? demande-t-elle d'une voix pâteuse. Du moins est-ce la question que je devine dans la boue aphasique où elle est enfouie plus profondément encore à cause des puissants médicaments qui sont censés la calmer.

-- Non, je serai encore là demain.

Inutile de préciser que je suis là pour une semaine : la notion du temps linéaire lui a définitivement échappé. Chose curieuse, elle tient à porter une montre en tout temps, plus encore que ses bagues ou la croix celtique qu'elle porte en pendentif.

Pendant ces quelques jours, comme à chacune de mes visites depuis l'accident, je vis entre sa langue et la mienne, entre son temps et le mien. Je regarde se dérouler la fin d'une vie, partagée entre une révolte passive contre la camisole chimique qui l'empêche de se blesser et le désir d'en finir avec ce qui ressemble de plus en plus à de la frénésie thérapeutique, pour lui redonner le droit de vivre la fin de sa vie dans l'anarchie la plus totale. Mais son très vif et répété désir de finir sa vie là où elle l'a commencée me lie le cœur. Sinon, je l'aurais déjà emportée dans mes bras comme un enfant, pour la relâcher dans mes horizons.

Elle émerge de temps à autre de cet état apathique dans lequel la laissent les « calmants ». Son regard me dit qu'elle sait toujours qui je suis. J'arrive même à la faire rire comme je le faisais autrefois. Je retrouve alors sur ses lèvres le pâle reflet de ce sourire candide que je lui connais et que j'aime tant.

Quels territoires de l'esprit arpente-t-elle tandis que j'écris ces lignes à son chevet? De quelles images nourrit-elle sa pensée démultipliée? Son visage, presque impassible à force de faiblesse, ne trahit pas ses déambulations. Est-ce la dernière fois que je la vois ou la vie va-t-elle encore nous surprendre? Lorsque je repars, je lui fais, comme toujours, mes adieux comme si c'était les derniers.

Cette fois, c'est elle qui aura le dernier mot. Au moment de la quitter pour reprendre la route, je lui fais mes recommandations affectueuses et lui rappelle qu'elle est aimée. Elle m'offre un visage radieux :

-- Et alors elle s'embrase de silence, me dit-elle.

Puis elle détourne son regard vers les arbres qui bruissent au dehors, me laissant seule devant ce qui nous sépare à jamais.

Marie-Claude Bourjon

Automne 2009

Semaine québécoise de l'aphasie

Semaine québécoise de l'aphasie 2010 : du 26 mai au 1^{er} juin.

Vous trouverez ci-dessous le calendrier des activités élaborées par les associations régionales accueillant des personnes aphasiques.

Pour plus d'information, composez le numéro de téléphone associé à l'annonce.

14 mai	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> à la Maison de la culture Rosemont, à 20h. (514)288-8201 #4868
15 mai	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> au Festival théâtre amateur de Richmond, à 13h. (514)288-8201 #4868
18 mai	De 10h à 16h, les artistes de l'APIA-AVC exposent leurs œuvres à la cour des Anges (place Fleur de Lys). (418) 647-3684
21 mai	Soirée dansante et activité danse en ligne du Réseau santé Richelieu-Yamaska au profit de l'APARY, à 19h30 à la salle Chez Jacques à La Présentation (prix de présences et buffet fin de soirée). (450) 771-3333 poste 2685
22 mai	L'APAL organise une activité de levée de fonds: un <i>big bazar</i> à l'association. (450)937-3666
25 mai	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> à l'APAL. Théâtre Aphasique (514)288-8201 #4868 APAL (450)937-3666 Assemblée générale de l'APIA-AVC à 19 h à l'auditorium de l'IRD PQ (Centre François Charron). (418) 647-3684
27 mai	Assemblée générale annuelle de l'APAG (450) 776-7896. L'APARY organise un kiosque de sensibilisation à l'aphasie de 9h à 16h aux Galeries de St-Hyacinthe. (450) 771-3333 poste 2685
28 mai	Le Show de la Gang du CLSC des Maskoutains au profit de APARY à 20h au Théâtre Le Parvis à St-Hyacinthe. (450) 771-3333 poste 2685
30 mai	L'APIA-AVC célèbre la semaine de l'aphasie au restaurant Casa Grecque au 955 boulevard Pierre-Bertrand, à 17h. (418) 647-3684

Semaine québécoise de l'aphasie

31 mai	Assemblée générale annuelle du RPAQ. (450)646-1473 ou 1 (877)-626-1473
1er juin	Le GRPA offre une mini-formation sur le thème <i>Allo! Je suis différent, soyez patient!</i> Dans le but de sensibiliser les réceptionnistes des services publics de la région des Laurentides à l'adoption d'une plus grande tolérance face au handicap de communication que vivent les personnes aphasiques. (450) 974-1888 Sans frais : 1-866-974-1888
2 juin	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> au Salon <i>Prendre sa place</i> , au complexe Desjardins à Montréal, à 12h. (514)288-8201 #4868 Le Théâtre Aphasique et l'AQPA tiennent un kiosque au Salon <i>Prendre sa place</i> , au complexe Desjardins à Montréal. Théâtre Aphasique (514)288-8201 #4868 AQPA (514)277-5678
3 juin	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal au profit de l'AQPA, à 19h30. Théâtre Aphasique (514)288-8201 #4868 AQPA (514)277-5678 Le Théâtre Aphasique et l'AQPA tiennent un kiosque au Salon <i>Prendre sa place</i> , au complexe Desjardins à Montréal. Théâtre Aphasique (514)288-8201 #4868 AQPA (514)277-5678 L'APIA-AVC organise une super party hot-dog de 11h30 à 14h sous la marque de l'IRD PQ à Québec. (418) 647-3684
11 juin	Souper bénéfique pour l'APAG dès 17h avec la présence de la radio FM105 à l'Érablière Bernard à Granby. (450) 776-7896
22 juin	Le Théâtre Aphasique présente son spectacle <i>Facteur Temps</i> à l'occasion du 26e festival de théâtre de Fusion Théâtre neuf à la salle Multi de Méduse au 591, St-Vallier Est à Québec. (514)288-8201 #4868



Pour votre information

10 mythes au sujet du conditionnement physique

Source: www.fmcoeur.qc.ca

On retrouve des tas de conseils gratuits au sujet de l'activité physique de nos jours. Certains sont dignes de confiance, mais d'autres pas. C'est facile de se faire prendre au piège : un ami vous donne un conseil d'activité physique que vous transmettez à plusieurs de vos connaissances. Un de ces jours, à votre cours de yoga, vous entendez le même conseil, alors vous vous dites que ça doit être vrai. En cas de doute, la chose importante à faire consiste à demander à un entraîneur professionnel de vous conseiller. Entre temps, en sachant la différence entre les faits et la fiction, vous demeurez en santé, vous évitez les blessures et vous progressez vers vos objectifs d'activité physique. Voici quelques mythes qu'il faut remettre en question :

Mythe No. 1 : Un entraînement d'aérobie vous fera brûler des calories plus rapidement plusieurs heures après avoir terminé.

Faux : Ne mélangez pas la dépense de calories et le métabolisme. Bien que votre métabolisme continue de fonctionner à l'accélération après avoir fini un entraînement d'aérobie, la quantité de calories que vous dépensez n'est pas statistiquement différente. En fait, vous n'utiliserez qu'environ 20 calories de plus durant tout le reste de la journée. Bien que le métabolisme s'accélère légèrement plus après un entraînement de musculation, c'est encore une fois négligeable. En d'autres mots, n'utilisez pas le fait que vous vous soyez entraîné comme excuse pour manger davantage.

Mythe No. 2 : Si vous ne transpirez pas, c'est que vous ne vous entraînez pas suffisamment fort.

Faux : La sueur ou la transpiration n'est pas nécessairement un indicateur d'effort. La transpiration est le mécanisme de refroidissement utilisé par l'organisme. Il est

possible de dépenser une quantité importante de calories sans transpirer.

Mythe No. 3 : La musculation fait grossir les muscles

Faux : Augmenter la masse musculaire est possible en travaillant très fort, que l'on soit un homme ou une femme. Les femmes ont tendance à éviter la musculation pour ne pas prendre de volume. Cependant, la musculation est un élément essentiel du maintien d'un poids sain et pour renforcer le corps. Nous savons qu'en moyenne, les femmes ne prennent pas de masse musculaire par la musculation, parce qu'elles ne produisent pas les hormones nécessaires à développer des grosses quantités de tissus musculaires.

Mythe No. 4 : Les appareils sont plus sécuritaires, car vous faites le mouvement correctement à chaque fois.

Faux : Bien qu'il puisse sembler qu'un appareil de musculation place automatiquement votre corps dans la bonne position et vous aide à effectuer tous les mouvements correctement, ce n'est vrai que si l'appareil est bien ajusté à votre poids et à votre taille. Avant d'utiliser de l'équipement ou d'effectuer une activité, vous devriez vous assurer de comprendre toute la mécanique du mouvement et les points limites adéquats. À moins de pouvoir compter sur un entraîneur qui détermine les ajustements qui vous conviennent, vous pouvez faire toutes sortes d'erreurs de forme et de fonction et risquez tout autant de vous blesser sur une machine qu'avec des haltères ou tout autre type d'entraînement.

Mythe No. 5 : En matière d'activité physique, il faut souffrir pour en soutirer des bienfaits.

Faux : Bien que vous devez vous attendre à une certaine mesure de raideurs ou de douleurs une journée ou deux **après** une activité physique, ce n'est pas la même chose que souffrir **pendant** l'activité physique. Une activité de conditionnement physique ne doit pas faire mal pendant que vous la pratiquez et si c'est le cas, ou

Pour votre information...suite

bien vous ne la pratiquez pas correctement, ou bien vous souffrez d'une blessure. Quand à « s'entraîner malgré la douleur », les spécialistes le déconseillent. Si ça brûle, arrêtez, reposez-vous et voyez si la douleur se dissipe. Si elle persiste, recommence ou augmente après le début d'une activité, consultez un médecin.

Mythe No. 6 : Si je ne peux pas être actif assez souvent, autant ne rien faire.

Faux : Rappelez-vous : Toute activité vaut mieux qu'aucune activité, même s'il ne s'agit que d'une marche de 15 minutes. L'activité physique est importante pour la santé du cœur et il est prouvé qu'elle réduit le stress. Alors, même si vous ne pouvez vous rendre au gymnase ou au cours de yoga, vous pouvez quand même être actif chaque jour. Prendre une marche, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, tout compte!

Mythe No. 7 : Vous pouvez perdre du poids à certains endroits du corps en pratiquant des exercices visant ces régions en particulier.

Faux : Ce concept s'appelle « entraînement ciblé » et malheureusement, il ne cible pas les zones adipeuses. Quand vous perdez du poids, votre corps prédéterminera le gras qu'il éliminera. Par exemple, faire des redressements assis renforcera vos abdominaux mais ne réduira pas votre gras abdominal. De la même façon, une activité comme la course élimine le gras dans tout l'organisme, pas seulement dans les jambes. Vous pouvez cependant compléter un programme d'activité physique équilibré par une sélection d'activités de musculation afin de perdre du poids graduellement et de tonifier votre corps.

Mythe No. 8 : Vous dépenserez plus de gras si vous pratiquez une activité plus longtemps à une intensité modérée.

Faux : Le facteur le plus important en activité physique et pour le contrôle du poids n'est pas le pourcentage de calories dépensées, mais le nombre total de calories dépensées au cours de l'activité. Plus vous marchez, pédalez ou nagez

vite, plus vous dépensez de calories à chaque minute. Vous pourriez dépenser quand même plus de calories (ce sera sans doute le cas) provenant du gras, mais le pourcentage relatif de la source sera modifié. Donc, les activités à une intensité vigoureuse dépensent vraisemblablement plus de calories de toutes provenances, notamment d'énergie provenant du métabolisme du gras.

Mythe No. 9 : Je peux manger tout ce que je veux, car mon entraînement m'empêche de prendre du poids.

Faux : Si vous avez tendance à consommer des repas copieux, comme des biftecks de 340 g (12 oz), deux ou trois tasses de pâtes, trois ou quatre pointes de pizza ou des aliments riches en calories comme les laits fouettés aux chocolats et les frites sur une base régulière, aucune forme d'entraînement ne vous fera dépenser suffisamment d'énergie pour vous empêcher de prendre du poids. Une façon saine d'atteindre et de conserver un poids sain consiste à combiner saine alimentation et pratique régulière d'une activité physique, deux activités qui vont main dans la main.

Mythe No. 10 : Le meilleur moment pour l'activité physique est le petit matin.

Faux : Il n'y a pas de moment optimal pour être actif. Le meilleur moment est celui qui vous plaît et qui convient le mieux à votre horaire sur une base régulière. Certaines personnes aiment débiter la journée par un entraînement matinal, tandis que d'autres jurent que l'activité pratiquée en fin de journée leur donne de l'énergie pour la soirée et élimine leur stress. Choisissez ce qui vous convient le mieux.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, assurez-vous de consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Cette chronique d'activité physique est rédigée par un entraîneur personnel certifié et instructeur de conditionnement physique et révisée par un spécialiste de la kinésiologie.

Pour votre information...suite

Le chocolat : un aliment sain?

Source: www.plaisirsante.ca

D'accord, manger du chocolat ne vous aidera pas à perdre du poids, mais les chercheurs ont d'excellentes raisons de penser qu'il s'agit d'un superaliment, à la condition qu'il soit noir.

Pourquoi le chocolat est bon pour vous

Chocolat et santé de la peau

Après avoir exposé des amateurs de chocolat au rayonnement ultraviolet, des chercheurs de la Heinrich Heine University (Allemagne) ont découvert au bout de six semaines qu'ils présentaient moins de rougeurs (différence de 15%) que ceux qui n'en mangeaient pas et, au bout de 12 semaines, que leur peau était plus dense (16%) et moins pelée (42%). «Nous pensons que certains composés du chocolat agissent comme filtre contre les rayons ultraviolets», explique Wilhelm Stahl, chercheur en chef de l'étude. Quant à savoir si le chocolat cause l'acné, une revue d'études effectuée par des chercheurs de l'université de Newcastle (Australie) n'a pas permis de conclure que c'était le cas.

Chocolat et cancer

Des chercheurs de l'université Georgetown ont découvert que, traitées aux flavonols du chocolat, les cellules cancéreuses du sein cessaient de se multiplier. Ces découvertes pourraient aussi s'appliquer à d'autres cancers.

Chocolat et circulation sanguine

Le docteur Norman Hollenberg de la Harvard Medical School a découvert que, chez les Kuna du Panama, qui boivent jusqu'à 40 tasses de cacao par semaine, le taux d'ACV, de maladies cardiaques, de cancer et de diabète était inférieur de 10% à celui de la population en général. «L'épicatéchine présente dans le cacao accroît la production d'oxyde nitrique qui, en retour, dilate les vaisseaux sanguins et améliore la circulation», souligne-t-il. A son avis, on devrait considérer l'épicatéchine comme un nutriment

essentiel, à mettre dans la catégorie des vitamines.

Chocolat et cerveau

Une étude par imagerie encéphalique menée à l'université de Nottingham (Angleterre) auprès de femmes en santé a permis d'observer que le cacao augmentait la circulation du sang au cerveau, effet qui durait deux ou trois heures. Les chercheurs en déduisent que le cacao pourrait être utile aux personnes âgées souffrant de démence sénile ou d'Alzheimer.

Chocolat et fatigue

D'après les résultats d'une autre étude, les patients souffrant du syndrome de fatigue chronique ayant consommé 45 grammes de chocolat noir par jour pendant huit semaines se sentaient moins fatigués que ceux qui avaient reçu un placebo. Les chercheurs pensent que le chocolat stimule la production des neurotransmetteurs intervenant dans le sommeil et l'humeur.

Pourquoi le chocolat n'est pas bon pour vous

Le chocolat perturbe l'humeur

Les personnes qui en mangent trop courent le risque de voir leur humeur perturbée, souligne Gordon Parker de l'hôpital Prince of Wales de Sydney (Australie). Il a découvert que les mangeurs compulsifs recherchaient dans cet aliment un effet narcotique alors que, en réalité, le léger état d'euphorie qu'il produit est de courte durée et peut rendre le «retour sur terre» plus difficile. «Le chocolat agit sur le même système neurologique que la sérotonine, mais il vous faudrait en consommer énormément pour obtenir les mêmes effets qu'un comprimé antidépresseur.»

Le chocolat est carencé en nutriments

Comme l'épicatéchine et les autres flavonols confèrent de l'amertume au chocolat, les confiseurs les retirent lors de la transformation. «La saveur du chocolat pur à 80% est très amère

Pour votre information...suite

et certains le trouvent immangeable», confirme Mary Engler, du programme Cardiovascular and Genomics de l'université de la Californie. «Si on veut en tirer des bienfaits, il faut opter pour le noir et pour une teneur en cacao de plus de 60%.»

Le chocolat pourrait affaiblir les os

Lors d'une étude menée auprès de femmes âgées, on a découvert que les os de celles qui mangeaient du chocolat tous les jours n'étaient pas aussi denses que ceux des femmes qui en mangeaient moins d'une fois par semaine. Il est possible que l'oxalate présent dans ce produit inhibe l'absorption du calcium et que le sucre en augmente l'excrétion.

Le chocolat est riche en gras

Un morceau de trente grammes de chocolat à 60% fournit 162 calories, dont près de la moitié provient des gras. Il faut dire toutefois que la moitié de ses gras saturés se présente sous forme d'acide stéarique, réputé élever le taux de HDL («bon» cholestérol), sans pour autant faire monter celui du LDL («mauvais» cholestérol). Sa richesse en gras contribue à réguler la glycémie, ce qui est plutôt une bonne chose pour les diabétiques.

Finalement, bon ou mauvais pour la santé, le chocolat?

Le Canadien moyen avale l'équivalent d'environ 100 barres de chocolat par année. Ceux qui l'apprécient et désirent tirer profit des ses bienfaits pour la santé - après tout, il peut élever de près de 20% la teneur en antioxydants du sang - devraient choisir des produits à haute teneur en cacao.

Alan Crozier, professeur en biochimie des plantes et nutrition humaine à l'université de Glasgow (Écosse), a découvert que le lait qu'on ajoute au chocolat annulait nombre de ses bienfaits. «Le lait inhibe l'absorption de l'épicatéchine. Or, dans la plupart des études qu'on a menées sur ces bienfaits, on a utilisé une boisson très riche en ce flavonol.»

D'ici à ce que les fabricants indiquent de façon systématique la teneur en cacao (y compris celle de l'épicatéchine) sur leurs produits, les chercheurs recommandent de s'en tenir au chocolat noir comprenant 70% ou plus de cacao. Par exemple, au lieu de manger du chocolat, vous pourriez boire du cacao, ce qui vous permettra de limiter votre apport en gras et en calories.

La BANQ élargit l'accès à ses services adaptés

Source : Cyberbulletin de l'OPHQ

Afin de mieux servir un plus grand nombre d'utilisateurs, Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) bonifie ses services aux personnes handicapées et les renomme Services adaptés. Cette démarche s'inscrit dans la mise en œuvre de la politique [À part entière](#) adoptée par le gouvernement du Québec en juin 2009, la BANQ répondant ainsi à la priorité intitulée «ménager des environnements accessibles».

Dans cet esprit, la collection de titres audionumériques du Service québécois du livre

adapté (SQLA), dont l'accès était auparavant réservé aux personnes ayant une déficience visuelle, est maintenant accessible aux personnes ayant une incapacité à utiliser des imprimés, à celles ayant une incapacité à tenir ou à manipuler des imprimés et à celles ayant des troubles d'apprentissage ou des inaptitudes consécutives à un traumatisme crânien. À la suite de l'élargissement des critères, BANQ prévoit une augmentation de 15 % du nombre d'abonnés au SQLA, qui se chiffre actuellement à environ 9 000.

La collection du SQLA compte actuellement 4 500 titres, auxquels s'ajoutent chaque année 700

Pour votre information...suite

nouveautés et 500 titres provenant de la conversion de l'analogique au numérique.

BAnQ met gratuitement à la disposition des personnes handicapées des ressources documentaires diversifiées et ciblées ainsi que de nombreux services. Des millions de documents peuvent pour la plupart être empruntés ou consultés sur place : livres, revues, journaux, films, disques, logiciels, etc. Il est également possible d'avoir accès à différents services à distance, soit par Internet, par téléphone, par télécopieur et par la poste. De plus, BAnQ a

apporté un soin tout particulier aux aménagements de la Grande Bibliothèque afin de faciliter l'accès et les déplacements à l'intérieur comme à l'extérieur de l'édifice. Divers appareils spécialisés et une salle de travail adaptée sont disponibles gratuitement sur place.

Pour en savoir plus, consultez le portail Internet du [Service québécois du livre adapté](#). On peut aussi obtenir des renseignements par téléphone en composant le 1 866 410-0844 ou par télécopieur au 514 873-9947.

Des nouvelles de la Semaine québécoise des personnes handicapées 2010

Source: www.ophq.gouv.qc.ca

La 14^e édition de la Semaine québécoise des personnes handicapées (SQPH) se tiendra de 1^{er} au 7 juin prochain. Déjà, une foule d'activités s'organisent dans toutes les régions du Québec afin de faire de cette manifestation annuelle un moment fort de l'année pendant lequel les personnes handicapées et leur famille prennent toute la place qui leur revient. L'objectif de la SQPH est sans équivoque : sensibiliser l'ensemble de la population à l'importance d'intégrer à part entière les personnes handicapées au sein de notre société.

Des nouvelles de nos porte-voix

Cette année encore, et pour la 8^e fois, le chanteur Martin Deschamps sera le porte-parole de la Semaine, solidement appuyé par les parrains d'honneur, MM. Gaston L'Heureux et Mathieu Gratton. Tous les trois sont interpellés, chacun de façon différente, par la réalité des personnes handicapées, et leurs messages savent atteindre la population.

Quelques événements à souligner pendant la Semaine

Le lancement officiel de la Semaine aura lieu le

mardi 1^{er} juin à Montréal dans le cadre du Salon « Prendre sa place! » au Complexe Desjardins, en présence de dignitaires, du président du conseil d'administration de l'Office, M. Martin Trépanier, de la directrice générale, M^{me} Céline Giroux, du porte-parole et des parrains d'honneur. Tout un événement en perspective auquel le grand public est convié.

Après le succès qu'elle a connu l'an dernier, la journée thématique dédiée à l'emploi, le jeudi, traditionnel « jour de paie », sera reconduite. En plus cette année, le mardi a été décrété journée du tourisme, des loisirs et de la culture. Des activités en lien avec ces thématiques auront lieu aux quatre coins du Québec.

L'édition 2010 de la SQPH marque la deuxième présentation du Prix À part entière, qui aura lieu le jeudi 3 juin. Dix-sept prix régionaux et un prix national seront remis à des personnes ou à des organisations dont les réalisations favorisent la participation sociale des personnes handicapées. L'Office se réjouit que le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale profite de cette tribune exceptionnelle pour décerner son tout nouveau Prix Employeur engagé, qui récompensera un employeur ayant contribué, de manière significative, à l'intégration et au maintien en emploi des personnes handicapées dans son organisation.

Pour votre information...suite

Les jeux contribuent à aplanir les séquelles d'un traumatisme crânien

Source: bulletin sur les blessures graves - bayshore soins à domicile

Un traumatisme crânien peut avoir des répercussions dévastatrices sur la vie d'une personne et affecter à la fois ses capacités physiques et ses capacités cognitives. Les habiletés et les tâches qui étaient aisées jusqu'alors, y compris les activités de la vie quotidienne et la lecture ainsi que la compréhension et la mémorisation de renseignements, sont soudain insurmontables.

Nous effectuons chaque jour une centaine d'activités, elles font partie de notre routine et nous y pensons rarement. Mais l'incapacité inattendue d'une personne à accomplir ces activités peut avoir une incidence marquée sur son bien-être, y compris sa santé physique et émotionnelle.

La thérapie de réadaptation peut aider les gens à réapprendre une partie ou l'ensemble de leurs capacités. « Les progrès les plus importants sont réalisés au cours des deux premières années suivant une blessure », souligne Frank Diperdomenico, un travailleur social et gestionnaire de cas de la firme *FJD Disability Management Consulting* à Windsor (Ontario). « La thérapie doit commencer tôt pour minimiser les frais à long terme. »

La réadaptation vise à rééduquer l'esprit et le corps de façon à permettre aux gens de devenir aussi autonomes que possible. « La plupart des lésions touchent le lobe frontal et ont par conséquent des répercussions sur la faculté supérieure de raisonnement, comme le raisonnement mathématique, note Frank Diperdomenico. L'objectif global consiste à aider le client à progresser et à accroître ses capacités fonctionnelles et son degré d'autonomie. »

Une équipe multidisciplinaire, comprenant un ergothérapeute, un physiothérapeute, un thérapeute en réadaptation et un travailleur social, examine tous les aspects de la réadaptation d'une personne, de l'aspect physique et cognitif à son régime. Elle coordonne un plan personnalisé pouvant inclure une physiothérapie quotidienne et une thérapie cognitive. Les objectifs sont modifiés au fur et à mesure des progrès. »

Pour illustrer les difficultés rencontrées, Frank Diperdomenico donne l'exemple d'un client qui réapprend des capacités motrices, comme le déplacement d'objets. « C'est peut-être un geste naturel pour vous et moi, mais pour un traumatisé crânien, il faut le fractionner en étapes : 'Le voici, je vais rouler la balle et je veux que vous leviez votre pied et que vous l'avanciez.' Cela semble simple, mais pour un traumatisé crânien, il peut être très décourageant de mettre de la pâte dentifrice sur une brosse à dents. »

L'ergothérapie aide les gens à récupérer les capacités nécessaires pour la vie quotidienne. Le traitement est centré sur le client plutôt qu'en fonction du diagnostic - les objectifs sont fixés en tenant compte de la vie des clients avant leur blessure, de leurs objectifs individuels et de leur niveau fonctionnel.

Les thérapeutes utilisent souvent des jeux pour aider les clients à réapprendre des capacités, comme les mathématiques, la mémoire à court terme et la coordination mains-yeux. « Les jeux occupent une place importante dans la thérapie, soutient Franck Diperdomenico. Les jeux de table qui stimulent l'esprit, comme *Snakes 'n' Ladders*, où il faut compter et déplacer des pièces - c'est un excellent jeu. Ou *Trouble*, où il faut appuyer sur le tableau, regarder le numéro sur la pièce et compter les espaces. »

Pour votre information...suite

Patricia Fleet, une ergothérapeute de Windsor a recours à des jeux lorsqu'elle travaille avec des traumatisés crâniens. « Les jeux sont une façon agréable et plaisante d'atteindre des objectifs de réadaptation. Par exemple, si je devais aider une personne gravement blessée au bras à devenir gauchère et si je lui disais de presser une balle thérapeutique pendant vingt minutes, ce serait plutôt ennuyeux pour elle. Mais si j'arrive à l'intéresser à un jeu de table, un passe-temps ou un travail manuel, elle pratiquerait ces capacités probablement plus longtemps sans penser qu'il s'agit d'une thérapie. »

Au fil des années, Patricia Fleet a collectionné une série de jeux familiers et moins familiers. L'un de ses jeux préférés est *Fet*, qui fait appel à de nombreux concepts, comme la forme, la couleur, l'ombrage et les chiffres. Elle laisse souvent les jeux au domicile des clients pour qu'ils les essaient. Elle leur demande après comment ils ont trouvé l'expérience. « J'aime savoir quelles capacités physiques ils ont utilisées. Étaient-ils debout, devaient-ils s'étirer ou avoir une certaine dextérité manuelle, comme pour pincer, saisir ou déposer des objets, ou manipuler quelque chose avec les mains? Je leur demanderai : 'Les mouvements que vous avez effectués pendant le jeu - à quoi servent-ils dans votre vie quotidienne? Quels efforts mentaux avez-vous faits? Comment le jeu de Scrabble peut-il vous aider à retourner à votre travail?' » Il est important de choisir le bon jeu au bon moment, déclare Patricia Fleet. « Il ne suffit pas de jouer - le jeu doit présenter un intérêt pour le client et ses objectifs à long terme. Il doit stimuler et non décourager. »

Les jeux sont souvent modifiés. Par exemple, si un client présentant des troubles moteurs a de la difficulté à manipuler les pièces d'un jeu, Patricia Fleet les remplace par des objets plus grands. Si des clients ont de la difficulté à se tenir debout, elle suggère de placer le jeu un peu plus haut de façon à les obliger à se lever lorsque c'est à leur tour de jouer. « Ils doivent accomplir quelque chose debout sans avoir à se dire : 'Maintenant je dois me lever.' »

La thérapie de réadaptation est également passée à l'ère de la haute technologie - les jeux vidéo sont très populaires tant auprès des thérapeutes que des clients. Le jeu préféré de Patricia Fleet pour l'instant est la console Wii de Nintendo. « Je crois que c'est fabuleux. C'est très discret. Les gens ne la considèrent pas comme une thérapie jusqu'à ce que le thérapeute leur demande s'ils ont remarqué le grand mouvement de bras qu'ils ont réussi à faire en jouant, remarque Patricia Fleet. Les gens jouent ensemble, mais chacun travaille à son propre niveau. Par exemple, pour le jeu de quilles, le poids de la balle n'y est peut-être pas, mais il y a quand même les mouvements de bras, la coordination mains-yeux, la mémorisation et la concentration. »

La durée des séances de thérapie dépend de la durée de l'effort de concentration qu'un client peut faire avant de se sentir fatigué mentalement ou physiquement. Patricia Fleet prévoit en général des rendez-vous d'une heure au début, puis elle les augmente à deux ou trois heures au fur et à mesure que l'endurance du client s'améliore.

La thérapie se poursuit entre les séances avec l'appui d'autres professionnels de la santé, comme les infirmières auxiliaires et les préposées de Soins à domicile Bayshore qui ont suivi une formation additionnelle pour prendre soin des traumatisés crâniens. Patricia Fleet leur explique les capacités sur lesquelles les clients travaillent et les difficultés qu'elle a cernées. « Le rôle du personnel de Bayshore consiste surtout à assister les thérapeutes », ajoute-t-elle.

Frank Diperdomenico travaille aussi avec Bayshore sur bon nombre de cas de traumatisés crâniens. « Le personnel travaille directement avec les clients, leurs interventions sont supervisées par un

Pour votre information...suite

ergothérapeute et un physiothérapeute, il suit les plans et les recommandations de ces derniers, explique-t-il. Les honoraires d'un ergothérapeute ou d'un physiothérapeute sont ainsi nettement moindres, ce qui aide à maîtriser les coûts de la réadaptation. » Il ajoute que l'assistance du personnel de Bayshore tant pour la réadaptation que pour les soins personnels est très profitable pour les clients. « La familiarité est importante - nous voulons minimiser le nombre de personnes qui entrent et qui sortent. Quand il y en a trop, ça peut vraiment devenir perturbant, explique Frank Diperdomenico. Le fait que Bayshore puisse faire les deux aide énormément. Cela m'aide aussi en tant que gestionnaire de cas à coordonner ces services. »

Les préposées aux services de soutien à la personne et les infirmières auxiliaires peuvent aider les clients avec les jeux que Patricia Fleet choisit. Elles augmentent ou diminuent le niveau de difficulté selon ses instructions. « Je reprends le jeu à la séance suivante et leur demande comment ça s'est passé, quelles étaient les difficultés, et quelles capacités physiques et mentales le client a utilisées », note Patricia Fleet.

Elle encourage les clients, les membres de la famille et les soignants à garder l'esprit ouvert en ce qui a trait à la réadaptation par le jeu. « Certains jeux peuvent sembler enfantins, mais requièrent des capacités intéressantes - comme le jeu de dames, par exemple. Il faut être un bon stratège - il faut savoir prévoir trois coups pour pouvoir se placer en bonne position plus tard. Nous aidons à définir les étapes d'un jeu et à cerner les difficultés que le client tente de surmonter. »

Pour vous, nous avons lu

Les personnes handicapées et la fiscalité

Brochure de 19 pages de Revenu Québec

Cette brochure porte sur les mesures fiscales visant les personnes handicapées ainsi que les personnes qui ont un conjoint, ou une personne à leur charge, ayant un handicap. La première partie de la brochure fournit une description des déductions et des crédits d'impôt auxquels les personnes handicapées peuvent avoir droit. La seconde partie présente une liste des biens et services sur lesquels les personnes handicapées n'ont pas à payer de taxes.

Voici l'adresse à laquelle vous pouvez télécharger la brochure :

<http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/sepf/publications/in/in-133.aspx>



Pour vous, nous avons lu...suite



Respirez pleinement : Cesser de fumer et vivre sans fumée

Brochure de 4 pages de la Fondation des maladies du cœur

Voici un outil vous offrant des conseils pour vous aider à vous libérer de votre dépendance à la nicotine.

Voici l'adresse à laquelle vous pouvez télécharger la brochure : http://www.fmcoeur.com/atf/cf/%7B3CB49E24-0FB7-4CEE-9404-67F4CEE1CBC0%7D/Just_breathe_FRE.pdf (PDF, 483 KB)

Une plume à mon cerveau

Sabadel, Éditions Fabert (22 mai 2008), 163 pages.

Le mot de l'éditeur :

Illustrateur professionnel à succès, publiant ses dessins satiriques dans la presse de premier plan, Sabadel est frappé en 1977, en pleine force de l'âge, par un accident vasculaire cérébral massif. Aphasique, hémiparétique, privé de sa main droite pour exercer son art, il s'engage alors dans un parcours long et douloureux à la recherche des mots. Aidé par une équipe médicale hors normes, il récupère la parole par le biais de ce qui pour lui est son langage : le dessin.

Une plume à mon cerveau est l'autobiographie d'un homme qui a réinventé le verbe par l'art. Plus de 90 dessins de Sabadel, accompagnés de ses textes, donnent à cet ouvrage un caractère particulier dans le cadre d'une maquette très travaillée, et une impression soignée sur un papier Munken pur en 150 grammes. Un livre qu'on garde.

"Les dessins de Sabadel, ses textes, son histoire sont, par delà le drame et la rupture de l'Accident Vasculaire Cérébral, un formidable espoir pour tous les aphasiques dont certains n'ont peut-être également que perdu la clef qui active les réseaux, sans avoir eu la chance de la retrouver.

Chercher les clefs, à partir du siège des lésions, et des particularités du fonctionnement du cerveau de chacun est un objectif de recherche qui n'est plus délirant grâce aux formidables progrès de l'imagerie cérébrale." (Yves Samson, postfacier.)



Auteur:

Sabadel « monte » à Paris en 1964, pour pratiquer ses passions de toujours : le dessin et la peinture. Il collabore régulièrement, comme caricaturiste, à plusieurs journaux, dont Témoignage Chrétien, CFDT

magazines, l'Unité, Politique Hebdo, L'Enragé (Mai 1968), ainsi qu'à des revues éditées par les mouvements de jeunesse : le MRJC, la JEC et la JOC. En 1973, il publie aux Editions du Cerf Educons, dessins satyriques sur l'éducation familiale et scolaire. En 1975, paraît chez le même éditeur une histoire sans parole sur un monde sans racisme : Noir et Blanc.

C'est en 1977 qu'un AVC interrompt brutalement son ascension. Mais grâce à l'acharnement d'un orthophoniste passionné et d'une équipe médicale motivée, il renaît à sa passion et dessine l'histoire de sa propre maladie.

Les associations membres

Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires, Aphasiques et Traumatisées Crânio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent (ACVA-TCC du BSL)

Rimouski :: (418) 723-2345 • 1 888 320 2282 :: www.acvatcc.com

Association des Personnes Aphasiques du Saguenay (APAS)

Chicoutimi :: (418) 543-0398 :: www.rc02.com/apas/

Association regroupant les amis des personnes aphasiques du Lac St-Jean (ARAPAL)

Saint-Félicien :: (418) 679-9509

Association des Personnes Intéressées à l'Aphasie et à l'Accident Vasculaire Cérébral (APIA-AVC)

Québec :: (418) 647-3684 :: www.apiaquebec.org

Association des personnes aphasiques de la Mauricie (APAM)

Trois-Rivières :: (819) 375-7713 # 226

Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE)

Sherbrooke :: (819) 821-2799 :: www.acteestrie.com

Association québécoise des personnes aphasiques (AQPA)

Montréal :: (514) 277-5678 :: www.aphasie.ca

Théâtre Aphasique (TA)

Montréal :: (514) 288-8201 #4868 :: www.theatreaphasique.com

Association des personnes aphasiques de Laval (APAL)

Laval :: (450) 937-3666 :: www.apal.ca

Groupe d'entraide Aphasie de l'Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette (APHPSSJ)

Joliette :: (450) 759-3322 • 1 888 756-3322 :: www.aphpssj.com

Groupe Relève pour personnes aphasiques (GRPA)

Saint-Eustache :: (450) 974-1888 • 1 866 974-1888 :: www.grouperelève.com

Association des personnes aphasiques Richelieu-Yamaska (APARY)

Saint-Hyacinthe :: (450) 771-3333 #2685 :: www.santemonteregie.qc.ca

Association des personnes aphasiques Granby (APAG)

Granby :: (450) 776-7896 :: www.apag.ca

Aphasie Rive Sud (ARS)

Longueuil :: (450) 616-0688 :: www.aphasierivesud.org

MISSION DU RAPAQ

Le RAPAQ a été incorporé en vertu de la troisième partie de la Loi sur les compagnies, le 5 février 1999. En vertu des ses règlements généraux, adoptés par les associations membres, le RAPAQ poursuit les buts et objectifs suivants :

- Regrouper les associations et groupes de personnes aphasiques du Québec.
- Promouvoir et représenter les intérêts des personnes aphasiques auprès des instances gouvernementales et autres afin de favoriser l'émergence de services, ou l'amélioration de ceux-ci, à l'intention des personnes aphasiques.
- Agir en concertation avec d'autres organismes, établissements et institutions dans l'intérêt de ses membres.
- Informer ses membres et la population en général.
- Soutenir les groupes et associations de personnes aphasiques dans l'atteinte de leurs objectifs et dans les dossiers qu'ils pourraient mener.