

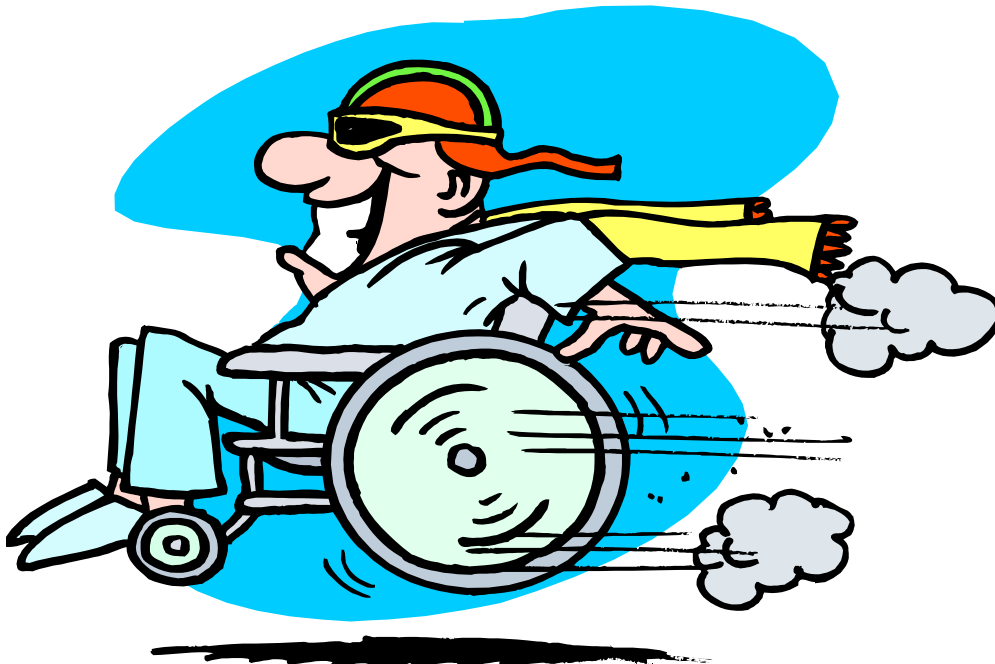


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# AOÛT 2017



# Le Béring



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



Volume 12, no 2



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

### Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage d'Hélène Langevin	4
Info-Béring	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - 10 symptômes du diabète	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...Les fruits et légumes perdent leurs vitamines au cours de l'épluchage !	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz - L'activité sportive en 10 questions	16
Recette santé - Pizza-déjeuner	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci !	19-20

# Le Béring

Août 2017

## Mot du président



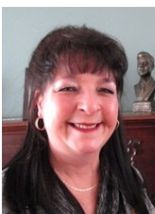
Bonjour chers membres,

Je suis très fier que vous m'ayez choisi pour un deuxième mandat afin de vous représenter au sein du conseil d'administration d'Handicaps Soleil.

Merci de votre confiance, soyez assurés que je ferai un devoir afin de faire bouger les choses pour nous tous sur tous les points. Je désire vous souhaiter un bel été même s'il a commencé bizarrement, il faut rester positif le soleil s'en vient!

Au plaisir de vous voir bientôt  
Votre président, Dany Martel

## Mot de la direction



Bonjour chers(ères) membres,

Voici maintenant 5 ans que je suis avec vous pour tenir le fort. Nous en avons bravé des tempêtes mais toujours avec le sourire. Pendant tout ce temps, j'en ai appris des choses concernant l'accessibilité ainsi que la défense de vos droits! J'espère y être encore longtemps afin de bien vous représenter et continuer de faire avancer notre organisme. Je remercie chacun de vous en particulier car c'est vous qui m'avez donné le courage de poursuivre.

Sur ces quelques mots, je vous attends pour notre baignade au camping Otamac et souhaite vous voir en grand nombre!

Votre directrice générale  
Josée Houle

### Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi  
Québec



Centraide  
Mauricie

## Mot de la coordonnatrice des activités



Salut les membres!

L'été est enfin à nos portes! On peut maintenant penser à en profiter! Tout le monde dehors! Profitez-en pour venir faire un tour à nos bureaux, ça nous fait toujours plaisir! En espérant que cette saison estivale vous permette de vous reposer, prendre du soleil et du grand air le plus possible!

Nous avons eu l'occasion de faire de belles activités ce printemps, malgré les contraintes des heures de transport, et nous continuons de tenter de nous adapter dans tout cela. Car la capacité d'adaptation, c'est notre force à tous! Cet été, nous poursuivons notre programmation avec les pique-niques, les café-rencontres et les cuisines collectives adaptées. Nous aurons également notre sortie au camping Otamac à la mi-août et notre sortie annuelle se tiendra cette année au Musée Grévin à Montréal! Plein de plaisir et de découvertes en perspective!

C'est toujours avec plaisir que je vous retrouve lors des diverses activités! Je tente de trouver différentes façons de vous divertir, et je suis toujours à l'écoute et ouverte à vos propositions!

Votre coordonnatrice des activités  
Amélie Gélinas

## Conseil d'administration

### Administrateurs (trices)

Dany Martel            Lucie Debons  
Mélanie Désilets    Michaël Mongrain  
Jessie Lavergne  
Lise Brousseau

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

### Idée cadeau

Pour seulement 12\$



## Les comités

### Comité d'accueil

Amélie Gélinas  
Caroline Parent

### Comité de financement

Claude Bellavance  
Amélie Gélinas  
Dany Martel  
Yves Therrien

### Comité du journal

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

### Comité des loisirs

Mélanie Désilets  
Amélie Gélinas  
Jessie Lavergne  
Johanne Lecesse  
Christine McGregor

**Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!**  
**Information : 819-536-5629**

## Témoignage de

Hélène Langevin



Bonjour, je me présente, Hélène Langevin, je voudrais vous raconter mon histoire. Tout commence il y a 20 ans, à l'arrivée de mon fils. Ma grossesse s'est passée à merveille et l'accouchement aussi, mais environ une heure après, je ne sens plus mes jambes, mon corps, mes bras, il n'y avait plus rien de normal. J'étais paralysée des jambes et j'ai dû apprendre à fonctionner ainsi, j'ai quitté mon emploi et mon conjoint aussi.

Enfin, au bout de 8 mois, j'ai reçu un diagnostic de sclérose en plaques. Peu après, j'ai dit à mon conjoint de retourner au travail, que j'allais apprendre à me débrouiller avec notre enfant. Après un an, je retrouve toutes mes facultés grâce à la vie! Je décide donc de retourner à l'école et d'aller me chercher un cours d'auxiliaire familiale, car avec ce cours je pourrais m'occuper de personnes en perte d'autonomie. Et redonner à la vie de cette manière était ma façon de redonner au suivant.

Depuis plusieurs années, je travaille auprès des personnes qui vivent avec un handicap physique et ce travail m'apporte beaucoup! C'est ainsi que j'ai connu l'organisme Handicaps Soleil et que j'ai choisi de m'y impliquer. Puisque mon diagnostic m'empêche de travailler dans le réseau public, je me tourne vers le volet communautaire et les résidences privées. Ceux qui me connaissent savent que rien de m'arrête! Au plaisir de vous côtoyer dans les soupers et autres activités!

Merci,

Hélène Langevin

## Info-Béring **Journée d'ouverture de la Semaine québécoise des personnes handicapées à la Place du Marché**

par Amélie Gélinas

Le 1<sup>er</sup> juin dernier, dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées, nous avons installé un kiosque ainsi que préparé différentes épreuves pour le public qui passait. Similaire au rallye que nous organisons à l'automne, il y avait un parcours en fauteuil roulant, une épreuve de compréhension de la langue des signes québécoise, un parcours à faire à l'aveugle et un autre avec un déambulateur. De la sensibilisation a été faite auprès des participants, dont l'attaché de presse du député Pierre Giguère ainsi qu'une journaliste d'Ici Radio-Canada Mauricie. Malgré le mauvais temps, plusieurs membres de H.S.I. étaient présents et nous avons passé une belle journée!



### Voici l'horaire du transport adapté

Lundi: 7 h à 19 h

Mardi: 7 h à 19 h

Mercredi: 7 h à 19 h

Jeudi: 7h30 à 20 h

Vendredi: 7h30 à 22h30

Samedi: 9 h à 13h30

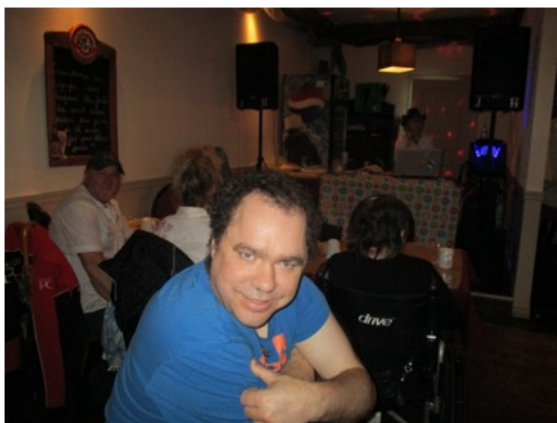
Dimanche: 9h30 à 13h30



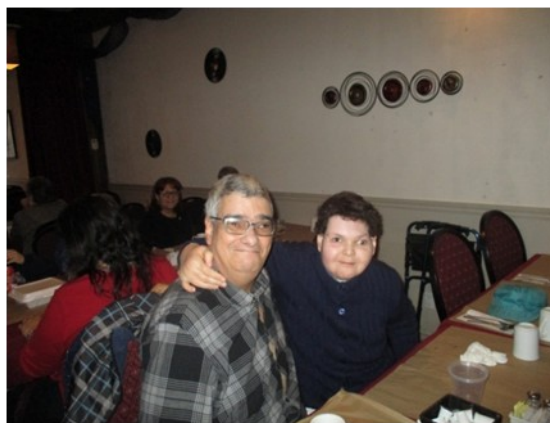
Comme vous pouvez le constater, les samedis soir nous n'avons plus de services pour nos soupers ainsi que les dimanches après-midi pour nos Bingos. La directrice et le président ont entrepris des démarches auprès de la Régie du Transport adapté afin de trouver des solutions qui pourront satisfaire les utilisateurs ainsi que les administrateurs. Des suggestions ont été soumises à la Régie par notre organisme et nous attendons la suite des procédures.

**Retour sur...**

**Souper du printemps du 6 mai 2017**



Souper chez Auger avec la captivante Johanne Houle en musique!



Une belle complicité est née ce printemps entre ces deux-là!

**Assemblée Générale Annuelle du 15 juin 2017**

Conseil d'administration 2017-2018. Dany Martel, Michaël Mongrain, Nicole Boisvert, Mélanie Désilets, Lise Brousseau, Jessie Lavergne. Il manque sur la photo Lucie Debons. Bravo pour vos nominations! Merci encore de croire en l'organisme. Vous faites une grande différence pour les membres!



**Retour sur...**

**Les Pique-niques du 27 juin au 22 août 2017**



Nouvelle table géniale pour nos pique-niques! On peut s'installer aisément toute la gang!



Les jeux d'eau sont parfaits de se rafraîchir au parc Saint-Maurice! Johanne l'a testé pour vous!

**Activités à venir...**

Nous irons prochainement faire une sortie au Musée Grévin à Montréal, où plus de 120 célébrités d'ici et d'ailleurs sont mises en scène pour votre plus grand plaisir! La ressemblance entre les vedettes et leur statue de cire peut être franchement frappante! Le Musée est situé dans le centre Eaton de Montréal, nous aurons donc l'occasion d'aller nous y promener également. Une belle journée en perspective! Nous vous contacterons avec plus d'informations lorsque la date sera choisie.



**Activités à venir...****Activités estivales**

Du 27 juin 2017  
au 22 août 2017

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



15 août 2017  
(Si pluie remis  
au lendemain)

**Activité Baignade**  
**Journée Baignade**  
Endroit : Camping Otamac, Lac-à-la-Tortue  
Heure : 11h00 à 21h00

Date limite pour réserver  
11 août 2017  
\*Places limitées



\*Apportez votre lunch pour le dîner  
\*Épluchette de blé d'inde pour le souper  
Coût : 10\$

À déterminer

**Sortie Musée Grévin**  
**Musée Grévin**  
Endroit : Musée Grévin  
Heure : À déterminer  
\*Apportez votre lunch pour le dîner  
Coût : 25\$

Date limite pour réserver  
à déterminer  
\*Places limitées

**Activités automnales**

Tous les lundis  
début le  
11 septembre

**Activité du lundi**  
**Boccia**  
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



Tous les vendredis

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

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

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

**Nos repas collectifs mensuels**  
 (selon disponibilité du transport)

7 octobre 2017 **Souper de la rentrée**  
 Endroit : chez Fusée  
 Heure : 17h00 à 21h00


4 novembre 2017 **Souper de novembre**  
 Endroit : Jardin de Chine  
 Heure: 17h00 à 21h00

**Date limite pour réserver**  
 4 octobre 2017  
 \*Places limitées

**Date limite pour réserver**  
 1<sup>er</sup> novembre 2017  
 \*Places limitées

24 septembre 2017  
 22 octobre 2017  
 19 novembre 2017

**Nos après-midis Bingo**  
 (selon disponibilité du transport)  
 Endroit : À nos bureaux  
 726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
 Shawinigan



Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Merci de

votre participation

aux activités



## Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Un été Signé Shawinigan 2017

Avec l'événement Un été Signé Shawinigan, Culture Shawinigan propose une programmation éclatée composée de plus d'une trentaine d'activités **gratuites**. Cette année sous le thème «Beau temps, mauvais temps» spectacles, cinéma et activités en plein air animeront la ville.

#### Programmation complète :

#### LES GRANDES SOIRÉES HYDRO-QUÉBEC SUR LA SCÈNE BELL

Nanette Workman	7 juillet 2017
Fred Fortin	14 juillet 2017
The Brooks	21 juillet 2017
Marie-Chantal Toupin	28 juillet 2017
Loco Locass	4 août 2017
Guy Bélanger	11 août 2017
La famille Ouellette	18 août 2017

**Date :** Tous Les vendredis du 7 juillet au 18 août 2017

**Heure :** 20h

**Endroit :** Place du Marché, Shawinigan

**Coût :** Activités gratuites

**Site web :** [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/evenements/programmation-complete/un-ete-signe-shawinigan/137.html>



### Classique Internationale de canots de la Mauricie

C'est en parcourant la magnifique région de la Mauricie que la rivière St-Maurice devient le cadre de la Classique internationale de canots depuis 1934. C'est plus de 65 000 visiteurs qui pendant 4 jours de festivités culturelles et sportives viennent célébrer ces athlètes courageux se mesurant à cette rivière légendaire sur 200 km en 3 étapes de La Tuque à Trois-Rivières.

Venez vivre l'expérience de la Classique internationale de canots de la Mauricie. Encouragez les athlètes sur l'ensemble du parcours de La Tuque à Trois-Rivières et participez aux nombreuses festivités culturelles et sportives aux différents sites en bordure de la majestueuse rivière St-Maurice.

**Date :** du 1<sup>er</sup> au 4 septembre 2017

**Endroit :** Sur la majestueuse rivière St-Maurice de La Tuque à Trois-Rivières en passant par Shawinigan

**Téléphone :** 819 537-9221

**Télécopieur :** 819 537-6392

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

Source : [www.classiquedecanots.com](http://www.classiquedecanots.com)



### Annie Villeneuve

Accompagnée de talentueux musiciens, Annie Villeneuve présente les chansons de son tout nouvel album qui a été lancé au printemps 2017. En plus d'interpréter les chansons préférées du public se trouvant sur ses 4 premiers albums, elle joint à son répertoire demandes spéciales et medleys de toutes sortes qui sauront surprendre, le tout parsemé d'une belle touche d'humour. Laissez-vous bercer par son étendue vocale et la sensibilité des ses interprétations.

**Date :** 14 octobre 2017

**Endroit :** Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 20h

**Coût :** 40,00\$

**Site web :** [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)

**Billetterie :** 819-539-6444



Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete/annie-villeneuve/410.html>

**Info-Santé**

par Yves Therrien

**10 symptômes du diabète**

Plus de 25 millions de personnes aux États-Unis souffrent de diabète de type 2, condition attribuable à un processus physiologique clé : la résistance à l'insuline. A cause de cela, leur glycémie se retrouve beaucoup plus élevée que le niveau normal. Cependant, la majorité des personnes atteintes de diabète ne sont pas conscientes de la gravité de leur état de santé, d'autant plus que leurs symptômes semblent beaucoup plus être des désagréments qu'une alerte de condition médicale dangereuse. La meilleure solution serait donc d'effectuer un diagnostic précoce, si vous souhaitez éviter les complications du diabète. Parmi ces complications, il y a les maladies de rein, les problèmes de vision et les problèmes de thyroïde. Voici dix signes avant-coureurs qui indiquent que l'on souffre de diabète de type 2 ...

**1. Engourdissement**

Un engourdissement qui commence comme un picotement dans les mains, les doigts, les jambes et les pieds est un signe d'alerte précoce du diabète. Ceci est dû à une augmentation du taux de sucre dans le sang, provoquant la restriction des vaisseaux sanguins dans les extrémités et éventuellement un endommagement des fibres nerveuses.

**6. Démangeaisons et assèchement de la peau**

Lorsque le diabète affecte la circulation sanguine, nos glandes sudoripares deviennent dysfonctionnelles, entraînant ainsi la déshydratation de la peau causant irritations et démangeaisons.

**2. Augmentation de la miction**

En règle générale, ceux qui souffrent de diabète ont presque toujours une envie irrésistible d'uriner, et c'est souvent ce symptôme qui conduit à leur diagnostic. Cette miction accrue résulte souvent d'une déshydratation sévère.

**7. Fatigue inexplicable**

Nous avons déjà établi que la résistance à l'insuline conduit à une incapacité à absorber l'énergie essentielle (glucose). Lorsque cela se produit, le niveau d'énergie en souffre, causant ainsi une fatigue extrême, physique et mentale.

**3. Perte de poids**

Une perte de poids rapide et inexplicable est un symptôme communément rencontré chez les personnes qui souffrent de diabète. Étant donné que le corps ne peut pas absorber le glucose, les graisses deviennent la source primordiale d'énergie, d'où la perte non-intentionnelle de poids.

**8. Soif inextinguible**

Plus le patient éprouve un besoin constant d'uriner, plus sa soif augmente. L'urination constante met le patient dans un état de déshydratation rapide. Par conséquent, le corps va exiger que les fluides perdus soient restitués, d'où la soif inextinguible qui résulte.

**4. Augmentation de l'appétit**

Avec la perte de poids soudaine, vient une augmentation d'appétit, ce qui pourrait être une sensation plaisante, étant donné que vous êtes libre de manger tout ce qui vous plaît pour regagner votre poids. Cependant, votre corps étant dans un état diabétique, vos cellules demeurent privées de glucose, ce qui explique votre faim constante.

**9. Ralentissement du processus de cicatrisation**

Vous remarquerez que si vous subissez une coupure ou une ecchymose, le temps de guérison sera beaucoup plus long que normal. Cela est dû au fait que l'hyperglycémie contribue à l'affaiblissement du système immunitaire et ralentit ainsi le processus de guérison.

**5. Troubles de vision**

Les troubles de la vision (vision floue, vision brouillée) sont typiques dans les cas de diabète. Cela se produit lorsque le taux de glucose sanguin est au maximum, endommageant ainsi les vaisseaux sanguins et les micro-vaisseaux qui approvisionnent les yeux. Et si le diabète n'est pas diagnostiqué à ce stade, le patient pourrait subir une perte de vision bilatérale et permanente.

**10. Irritation des gencives**

Souvent, les diabétiques remarquent que leurs gencives deviennent rouges, enflées et irritées. Plus l'inflammation persiste, plus les gencives se détériorent et en fin de compte, finissent par disparaître.

## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

## 10 trucs pour garder la maison propre

**Difficile de toujours garder la maison propre!** Garder une maison propre n'est guère facile, surtout quand on a beaucoup de choses ou que nous vivons plusieurs dans la même maison! Et c'est sans parler des enfants ou des adolescents qui n'aideront pas à la cause! Garder une maison propre demande plusieurs habitudes de ménage et quelques petits efforts de tous! **Voici donc comment garder votre maison propre avec 10 petits trucs fort simples.**

### 1. Se ramasser au fur et à mesure pour une maison bien propre

Le meilleur truc pour garder sa maison le plus rangée possible, est de se ramasser au fur et à mesure. Vous savez combien il est facile de laisser traîner des assiettes sales et des verres sur la table du salon, des vêtements un peu partout dans la chambre, des serviettes sur le plancher de la salle de bain ou des jouets d'enfant un peu partout! Plus vous attendrez avant de les ramasser et plus ça s'accumulera!

### 2. Ne pas marcher avec ses souliers dans la maison

Marcher dans la maison avec ses souliers dans les pieds peut répandre de la boue, du sable, toutes sortes de saletés ainsi que de la poussière partout. Pour garder un plancher propre, enlevez vos chaussures dès que vous entrez à l'intérieur.

### 3. Faire un grand ménage global à tous les mois

Ce grand ménage inclut le genre de ménage que vous faites hebdomadairement en plus d'y ajouter un nettoyage général de tous les endroits souvent oubliés. Il s'agit d'un ménage à la grandeur de la maison! Votre maison restera ainsi beaucoup plus propre.

### 4. Une journée de ménage par semaine!

Il est impératif de planifier une journée par semaine qui sera dédiée au ménage. Tout le nécessaire y passera. Rangement, dépoussiérage, lavage des planchers, aspirateurs et lavage de la cuisine et de la salle de bain. Ce grand ménage hebdomadaire fera en sorte de bien garder votre maison propre.

### 5. Impliquer tout le monde dans le ménage

Si vous vivez à plusieurs (y compris les enfants), il sera important d'impliquer tout le monde à participer au ménage de la maison. Pour vous aider à garder la maison propre, ils devront tous faire leur part pour ne pas faire traîner la maison ainsi qu'avoir quelques tâches ménagères qu'ils leur seront attirées.

### 6. Se débarrasser des choses inutiles dans la maison

Une maison encombrée par trop de choses inutiles est beaucoup plus difficile à garder propre! Si vous constatez que vous accumulez trop de choses inutiles qui traînent un peu partout, faites vite un grand ménage à cet effet et débarrassez-vous-en afin de garder la maison propre et en ordre!

### 7. Bien aménager ses espaces de rangement dans la maison

Pour ne pas que tout soit pêle-mêle un peu partout dans la maison, ayez des espaces de rangement qui vous permettront de bien ranger et classer vos choses. Des penderies supplémentaires, des bacs de rangement, des étagères, des meubles et plus encore! Ayez une salle de rangement, un débarras ou un coin de rangement aménagé au sous-sol. Votre maison sera beaucoup plus en ordre ainsi et il vous sera plus facile de vous y retrouver.

### 8. Adopter des routines de ménage

Outre votre journée fixe de ménage par semaine, vous pouvez adopter quelques petites habitudes de ménage au quotidien. Par exemple, vous pouvez prendre l'habitude de remplir ou de vider le lave-vaisselle tous les matins avant d'aller travailler. Vous pouvez faire une tournée du linge sale tous les soirs avant d'aller dormir. Vous pouvez partir une brassée de lavage tous les dimanches avant d'aller faire l'épicerie. En faisant cela, toutes ces petites actions de ménage deviendront une habitude et se feront presque d'elles-mêmes.

### 9. Garder une bonne odeur dans la maison

Quand la maison sent bonne, on ressent moins la saleté ou le désordre qu'il y a dans la maison. Aussi, la maison semblera encore plus propre et bien nettoyée! Pour ce faire, prenez l'habitude d'ouvrir un peu les fenêtres! Surtout l'automne et même l'hiver. Question de faire aérer un peu la maison! Aussi, vous pouvez toujours utiliser des produits qui sentent bons, tels que des huiles que l'on branche, des chandelles parfumées ou des vaporisateurs.

### 10. Répartir le ménage sur toute la semaine

Si pour vous il est impossible de réserver toute une journée ou presque de ménage par semaine, vous pouvez le faire de façon répartie un peu chaque jour. Par exemple, vous pouvez nettoyer une pièce de la maison par jour afin de garder la maison toujours bien propre.

## Blagues de Viateur

par Caroline Parent

### Superbe femme

Une superbe jeune femme sort de chez le fleuriste avec un magnifique bouquet de roses.

Un monsieur s'approche et lui dit :

«Mademoiselle, vous ne pouvez savoir à quel point j'aimerais être à la place de vos roses!»

«Ah bon, mais pourquoi monsieur?»

«Mais pour être dans vos bras, voyons!»

«Ah, mais ne vous y fiez pas! Aussitôt à la maison, je leur coupe la queue!»

### Humour en vrac

De futurs parents en balade dans leur automobile s'arrêtent au feu rouge.

«Comment allons-nous appeler nos petits jumeaux?» dit la mère.

«Nous avons juste à les appeler Vert-Passe et Rouge-Arrête!»

«Mais voyons, ce sont pas des prénoms d'enfant!»

«Ben...le voisin a bien appelé le sien Jaune-Attend (Jonathan)!»

### Ah! Les patrons!

Ayant remarqué la braguette ouverte de son patron, la secrétaire, embarrassée, lui dit :

«La porte du garage est restée ouverte!»

Le directeur, perplexe, ne comprend pas jusqu'à ce qu'elle pointe son pantalon. Il remonte alors rapidement la fermeture et lui dit :

«J'espère que vous n'avez pas aperçu ma superbe Cadillac de luxe...»

«Non, dit-elle, juste une vieille Volkswagen rose avec deux pneus crevés.»

### Commissariat de police

Quelle est la différence entre un baril de lessive et un commissariat de police?

**Réponse :** Dans un baril de lessive, on retrouve toujours au moins deux agents actifs.

Source : Les jokes à Nancy - À mourir de rire, no 2

## Saviez-vous que...

par Caroline Parent

## Les fruits et légumes perdent leurs vitamines au cours de l'épluchage !

Les vitamines et les minéraux des fruits et des légumes sont particulièrement concentrés dans et sous la peau. Un épluchage grossier peut entraîner jusqu'à 25 % de pertes.

### Pour préserver au mieux les vitamines et les minéraux :

- Quand c'est possible, consommez la peau après avoir lavé et essuyé les fruits ou les légumes
- Évitez d'utiliser un couteau, qui fait des épluchures épaisses, préférez un économiseur
- Grattez au couteau la peau des navets, des carottes, des pommes de terre à la peau fine au lieu de les éplucher

**Prenez donc le temps lorsque vous préparez un bon repas à base de légumes. Ce serait dommage d'en perdre tous les bénéfices...**

Source : <http://kot-regime-blog.fr/le-saviez-vous-nutrition-2/>



Kiwis



Pommes de terre



Aubergines



Carottes



Raisins



Poivrons



Tomates



Concombres



Courgettes



Poirs



Panais



Pommes

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Août

### Octobre

3.....	Vicky Nobert	12.....	Michel Charrette
8.....	Renée Mathieu	14.....	Nicole Boisvert
10.....	Caroline Parent	21.....	Jean-Jacques Légaré
21.....	Danielle Goudreau	24.....	Marcel Bruneau
24.....	Luc Grégoire	27.....	Michelle McGregor
		29.....	Claude Boisvert

### Septembre

### Novembre

8.....	Kinny Colby	4.....	Claire Bolduc
8.....	Simon Gagné	5.....	Lise Boucher
11.....	Jessie Lavergne	9.....	Sylvie Rompré
13.....	Pierrette Dumont	13.....	Louise Durand
13.....	Hélène Gaucher	20.....	Dany Martel
24.....	Suzanne Blais	27.....	Pierre Dore



Nous vous souhaitons  
un joyeux  
anniversaire  
à tous !



## Jeux Les Charades

1. **Mon premier** éclaire les bateaux quand ils rentrent la nuit au port  
**Mon second** c'est ce qui sert à tenir les voiles  
**Mon troisième** est l'outil qui coupe le bois  
**Mon tout** est l'endroit où l'on achète les médicaments

Réponse: \_\_\_\_\_

2. **Mon premier** est plus gros qu'une souris  
**Mon deuxième** est un article démonstratif  
**Mon troisième** n'est pas une partie  
Je vois avec **mon quatrième**  
**Mon tout** est un plat régional

Réponse: \_\_\_\_\_

3. **Mon premier** est un mois de l'année  
**Mon deuxième** est une boisson chaude  
**Mon troisième** est la 15<sup>ème</sup> lettre de l'alphabet  
**Mon quatrième** est un des effets secondaires du coca  
**Mon cinquième** se gagne à la loterie  
**Mon sixième** est la 10<sup>ème</sup> lettre de l'alphabet  
**Mon tout** vous parle du temps

Réponse: \_\_\_\_\_

4. **Mon premier** est apprécié des chinois  
**Mon second** garde les buts  
**Mon troisième** est la 1<sup>ère</sup> voyelle de l'alphabet  
**Mon quatrième** est une paire  
**Mon tout** est provoqué par une bonne histoire drôle

Réponse: \_\_\_\_\_

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

## Qui suis-je ?

1. Synonyme d'habileté  
 Un jongleur sait l'utiliser  
 On la trouve dans un carnet  
 Ou l'on part sans la laisser  
 Qui est-ce ?

Réponse : \_\_\_\_\_

2. Ma langue est unique.  
 Par ma langue je me fais comprendre.  
 Quand je parle tout le monde me respecte.  
 Qui suis-je?

Réponse : \_\_\_\_\_

3. Parfois la tête en haut, parfois en bas, je suis toujours droit et les pieds toujours au même endroit.  
 Qui suis-je ?

Réponse : \_\_\_\_\_

4. «Touche» ne me touche pas, mais «touche pas» me touche.  
 Qui suis-je ?

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

Réponse \_\_\_\_\_

## Sudoku

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



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

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

## Mot Mystère

Thème : L'Espace

Réponse : 13 lettres

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

- |            |            |
|------------|------------|
| A) Angle   | N) Météore |
| Apesanteur | N) Navette |
| C) Comète  | Nébuleuse  |
| Comput     | Neptune    |
| Cosmos     | P) Phase   |
| E) Étoile  | Planète    |
| F) Fusée   | S) Saros   |
| G) Galaxie | Satellite  |
| J) Jupiter | Saturne    |
| L) Lune    | Soleil     |
| M) Mars    | U) Univers |
| Matière    | V) Vénus   |
| Mercure    |            |

Mot mystère : 13 lettres

Source : [http://www.fortissimots.com/tl\\_files/contenu/grilles/mots-meles/meles\\_fortissimots\\_02.pdf](http://www.fortissimots.com/tl_files/contenu/grilles/mots-meles/meles_fortissimots_02.pdf)

## Jeux

## Quiz : L'activité sportive en 10 questions

L'activité physique que les médecins nous conseillent n'engendre-t-elle que des bienfaits? Doit-on faire du sport dans tous les cas? En 10 questions, faisons le point avec le docteur Jean-Pierre de Mondenard, médecin du sport.



1. Pratiquer un sport fait maigrir ?

- vrai  
 faux

2. Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques ?

- vrai  
 faux

3. Quand on souffre de problèmes veineux, il faut exercer une activité physique ?

- vrai  
 faux

4. Une demi-heure de sport deux fois par semaine ou une heure le week-end revient au même ?

- vrai  
 faux

5. Certains signes doivent inciter à ralentir le rythme ou à s'arrêter ?

- vrai  
 faux

6. On ne doit pas faire de sport quand on a de l'arthrose?

- vrai  
 faux

7. Faire du sport à partir de la cinquantaine, c'est éviter l'ostéoporose?

- vrai  
 faux

8. Une activité physique régulière peut empêcher l'apparition du diabète?

- vrai  
 faux

9. Il n'est pas toujours nécessaire de s'échauffer avant de commencer?

- vrai  
 faux

10. Il ne faut ni boire ni manger pendant l'effort?

- vrai  
 faux

Source : <http://www.notretemps.com/sante/le-sport-en-10-questions,i3182?i=9&da=1>



**Recette santé**

par Claire Bolduc

**Pizza-déjeuner**

4 portions. Préparation : 15 minutes. Cuisson : 15 minutes

**Ingrédients :**

4 pains naan

1 sac de 250 g (½ lb) de poireaux tranchés du commerce (ou le blanc de 2 poireaux)

500 ml (2 tasses) d'épinards surgelés, non décongelés

250 ml (1 tasse) de fromage feta léger émietté (ou 150 g / 5 oz)

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot

Poivre

4 œufs

**Préparation :**

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille à la position la plus basse du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Placer les pains sur la plaque de cuisson.

Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, déposer les poireaux et les épinards surgelés et cuire 5 minutes.

Ajouter la feta, l'ail et poivrer généreusement. Mélanger.

Répartir la garniture sur les 4 pains en formant un puits au centre pour accueillir les œufs.

Casser un œuf dans chaque puits.

Cuire au four 8 minutes et poursuivre la cuisson 2 minutes sous le gril (*broil*) pour que le blanc de l'œuf soit opaque et le jaune, coulant. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

**Valeur nutritive (par portion)**

501 Calories. Protéines 28 g. Lipides 18 g. Glucides 59 g. Fibres 6 g

Source : Cuisine futée, parents pressés à Télé Québec





«L'expérience nous apprend qu'il faut donner priorité aux rares personnes capables de nous apprécier tels que nous sommes.»

Source : <http://www.neobienetre.fr/pensees-positives-et-citations-inspirantes/>

## Solutions des jeux

## Charades

1. pharmacie (phare-mât-scie)
2. ratatouille (rat-ta-tout-yeux)
3. météorologie (mai-thé-o-rot-lot-j)
4. rigolade (riz-goal-a-deux)

## Qui suis-je?

1. L'adresse
2. Les panneaux de signalisation
3. Les aiguilles d'une montre
4. Les lèvres

## Mot-mystère

constellation

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

## Quiz: L'activité sportive en 10 questions

1. **Les bonnes réponses sont : «Vrai» et «Faux» :** Si, sans changer son alimentation, on pratique une demi-heure d'activité physique, trois fois par semaine - ce qui est déjà bien, - **il ne faut pas espérer voir l'aiguille de la balance descendre.** Les calories dépensées ne seront pas suffisantes pour agir sur le poids. Cependant, on constate que la pratique d'un sport entraîne souvent une tendance à surveiller ce que l'on met dans son assiette. **Bouger et manger plus équilibré, voilà le secret de la minceur.** Pour encourager les débutants, rappelons que, si l'on pratique un sport régulièrement, le corps gagne en muscles. Or, une masse musculaire plus développée augmente la dépense calorifique de l'organisme, même au repos. De bonnes raisons pour se mettre au sport, en choisissant une activité qui plaît : marche, vélo, danse, afin de persévérer.
2. **La réponse est : vrai : Pratiquer une activité physique développe les muscles - y compris le muscle cardiaque.** Mieux, des séances sportives régulières aboutissent à un ralentissement des pulsations. **Résultat : le cœur se fatigue moins.** D'ailleurs, on sait qu'après un accident cardiaque, le sport repris très progressivement et sous surveillance médicale est vivement recommandé.
3. **La réponse est : vrai : Rien de tel pour relancer la circulation dans les jambes que de bouger !** Mais tous les sports ne sont pas recommandés en cas de fragilité veineuse. Premiers au hit-parade des sports bénéfiques : ceux qui entraînent un déroulement du pied, comme la marche et le jogging, à pratiquer sur terrain souple, aux heures fraîches de la journée. La bicyclette est aussi bien placée, puisqu'elle mobilise tous les muscles de la jambe. Quant à la natation, elle a l'avantage de supprimer les effets gênants de la pesanteur qui tend à faire stagner le sang dans les membres inférieurs. En revanche, il faut se méfier des activités qui ébranlent la colonne veineuse et qui, par des sauts répétés sur place, accentuent l'effet de la pesanteur : volley-ball, tennis, etc. Si vous appréciez ces sports, en rentrant chez vous, douchez vos jambes à l'eau fraîche, reposez-vous un moment les jambes surélevées, ou alors faites comme les sportifs de haut niveau après l'effort : enfiler des chaussettes de contention (en vente en pharmacies).
4. **La réponse est : faux : Le bénéfice pour l'organisme est accentué si l'on pratique une activité physique régulièrement,** même à petites doses, plutôt qu'une longue séance le week-end. Pour quelle raison ? Parce qu'un corps entraîné à intervalles réguliers ne subit pas le traumatisme que représente une séance intensive hebdomadaire. On évite les courbatures, on ressent moins la fatigue, et on entretient mieux ses muscles - y compris le muscle cardiaque - en les sollicitant fréquemment.
5. **La réponse est : vrai : On ne doit jamais pratiquer un exercice sportif jusqu'à l'essoufflement.** L'alternance marche et jogging est recommandée aux personnes qui commencent à courir. **De la même façon, toute douleur qui s'installe pendant l'effort,** ou qui dure après son arrêt, peut être le signe d'une tendinite. Le repos seul n'y pourra rien. Une consultation médicale s'impose pour rechercher la cause de cette inflammation : pieds plats ou creux, jambe plus courte que l'autre, mauvaise position des genoux (genoux en X ou jambes arquées).
6. **La réponse est faux :** En dehors des périodes de crise, où il faut bien évidemment mettre l'articulation douloureuse au repos, **l'activité physique est recommandée.** Elle permet aux muscles de garder une certaine souplesse et de diminuer l'intensité de la douleur. **Quel type d'activité ?** Seul un médecin spécialisé est à même, en fonction de la gravité de l'arthrose et de sa localisation, de conseiller son patient. Néanmoins, on peut noter les vertus du vélo en cas d'arthrose de la hanche et celles de la natation pour l'ensemble du corps.
7. **La réponse est : vrai : Plus un muscle est sollicité** - c'est ce qui se passe lors de l'activité physique - plus il contribue à maintenir la densité osseuse de l'os auquel il est attaché par les tendons. Sont à préférer les sports qui imposent aux os «porteurs» une contrainte : la marche, surtout si elle est rapide, et la course, si l'on est apte à la pratiquer. On a mesuré que la densité osseuse de ceux qui courent trois fois par semaine au moins trente minutes est supérieure de 30 à 40% à celle des passifs. En revanche, même si elle présente bien d'autres vertus, la natation, au cours de laquelle le corps est porté par l'eau, est peu active dans ce cas.
8. **La réponse est : vrai :** Le diabète, qui peut avoir de graves conséquences sur l'organisme, est la conséquence d'un excès de sucre dans le sang. Or, celui-ci est le carburant du muscle en activité. **En bougeant de façon régulière, on parvient à faire baisser son taux par une meilleure pénétration du glucose dans les cellules.** Le diabète étant souvent, à la cinquantaine, lié au surpoids, le sport a également l'avantage d'aider à la stabilisation du poids obtenu après un régime, diminuant ainsi le risque de diabète. À privilégier, les sports dits d'endurance, comme le vélo, la marche sur terrain accidenté ainsi que la natation.
9. **La réponse est faux : Pour atteindre son meilleur rendement, un muscle doit frôler les 38°** (d'où les jambières des danseuses). Donc, avant de foncer tête baissée dans un sport, mieux vaut consacrer dix minutes à s'échauffer, par exemple en sautant sur place, toujours avec des chaussures à semelles confortables, ou en montant plusieurs fois de suite les genoux vers la poitrine et en pratiquant quelques mouvements d'étirement. Ensuite, on commence à pédaler lentement, puis on augmente son rythme. On trotte doucement avant de se lancer franchement dans un jogging, etc.
10. **La réponse est : faux : Tout dépend de l'intensité de l'effort.** Mais il est naturel lorsque l'on demande à son corps un effort long, de lui apporter «du carburant», même si on n'en ressent pas forcément le besoin. Ainsi, lors d'une randonnée, il est recommandé de boire régulièrement à petites gorgées (eau, thé ou boisson énergétique) et de s'arrêter toutes les heures environ pour grignoter une barre de céréales, quelques fruits secs ou trois carrés de chocolat.



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal  
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

## Chroniqueurs (euses)

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

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

Participation spéciale  
Hélène Langevin

Responsable de la mise en page  
Caroline Parent  
Responsable du français écrit  
Amélie Gélinas



Le Béring

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

Prochaine parution Décembre 2017

# Merci !




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




**Michel Angers**  
Maire de Shawinigan

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



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

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



**Pierre Giguère**  
Député de Saint-Maurice

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




f Pierre Giguère

**Société Laurentide**



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



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

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

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

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



**c'est ça que j'm**<sup>SM</sup>

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE  
WAL-MART SHAWINIGAN

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

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

**Merci !**

80, 116e Rue  
Shawinigan, Québec  
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile  
**Villa tournesol**  
Logements adaptés pour adulte vivant avec  
un handicap physique sévère

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



**Conseil 2909  
St-Georges**

**Jean Montéméglio  
Grand Chevalier**

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



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



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

André Héon  
Directeur général

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

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

**Merci !**



**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Roger Castonguay  
Grand Chevalier**



Gérard Bilodeau  
819 448 9057

*Petite boutique  
Grand service*

Dominic Lavergne  
819 852 7171

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



**Fondation  
fusée**

Pour l'intégration de l'enfance handicapée