

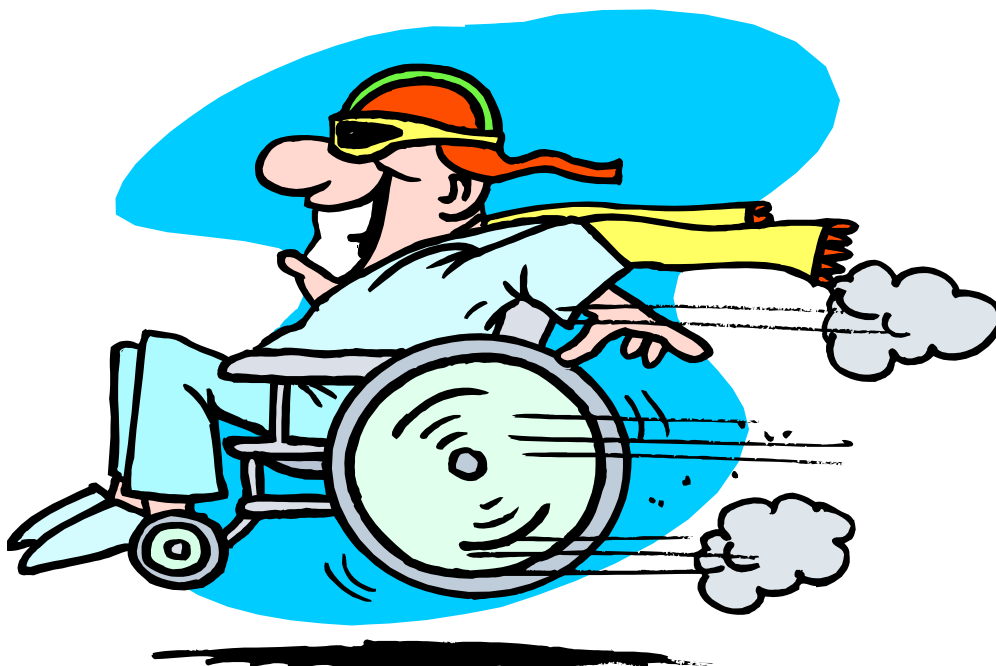


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Décembre 2019



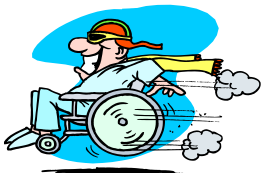
Le Béring



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



Volume 14, no 3



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

Dans ce numéro :

Mot de la vice-présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Pauline Chandonnet	4
Info-Béring - Le marchand de lunettes	5
Retour sur...	6
Activités à venir...	7-8
Suggestions de Viateur	9
Info-Santé - Les engelures	10-11
Trucs de Viateur : Pannes d'électricité et vos aliments : quoi garder et quoi jeter	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Pourquoi a-t-on le hoquet	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Quiz - Combien de sucres se cachent dans vos aliments	16
Recette santé - Mac'n cheese	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci!	19-20

Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi
Québec

Centraide
Centre-du-Québec

Le Béring

Mot de la vice-présidente

Décembre 2019



Bonjour chers(ères) membres,

Il me fait plaisir de vous écrire ce mot. Comme vous le lirez dans le mot de Josée, notre organisme travaille à la conception d'un tout nouveau site web qui reflétera mieux l'image d'Handicaps Soleil. Une des nouveautés dans ce site est la présence d'un bouton CanaDon. CanaDon offre aux organismes de bienfaisance des moyens simples d'entrer en contact avec leurs supporteurs pour recueillir des dons en ligne. Ceci permettra donc aux internautes de faire un don en ligne pour soutenir une activité ou un projet d'Handicaps Soleil. Par exemple, nous pourrions avoir comme objectif d'acheter des gants adaptés pour les gens en fauteuil roulant. Pour se faire, nous pourrions solliciter les internautes qui visitent notre site et, de plus, nous pourrions partager cette information sur Facebook. Ainsi, dans le confort de leur foyer, les personnes qui le désirent pourront faire un don du montant qu'ils veulent et ils recevront un reçu d'impôt. Ce sera une autre façon d'amasser des fonds pour faire vivre l'organisme.

Par ailleurs, le temps des Fêtes approche, j'en profite donc pour vous souhaiter beaucoup de plaisirs et d'amour.

Au plaisir de vous revoir bientôt!

Suzanne Lafrenière, vice-présidente

Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Je vous remercie personnellement pour l'enthousiasme que vous manifestez lors des activités que nous proposons. Je constate une augmentation de participation de nos membres les vendredis après-midi et nous sentons une belle ambiance. Avec une moyenne de 5 participants en 2014 nous avons maintenant une moyenne de 11 participants ce qui a plus que doublé. J'aimerais remercier Chantal Mongrain ainsi que sa complice Mélanie Désilets qui savent diversifier ces rencontres.

Par ailleurs, nous travaillons présentement à développer un nouveau site internet qui sera plus d'actualité ainsi qu'à créer un nouveau logo pour notre organisme. Vous serez donc tous convié à une conférence de presse afin de présenter le travail accompli par le conseil d'administration et la direction. Je suis vraiment impatiente de vous le présenter.

J'en profite pour vous souhaiter un Joyeux temps des fêtes avec votre famille et amis(es) ainsi qu'une bonne année 2020.

Josée Houle
Directrice générale

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous et toutes,

Voilà que l'année 2019 s'achève et que nous sommes déjà à l'aube d'une nouvelle décennie! Nous sommes actuellement dans la fébrilité des fêtes. Et ici à Handicaps Soleil, elle se ressent particulièrement puisque nous travaillons à la préparation de notre fabuleuse soirée de Noël traditionnelle. C'est le 14 décembre qu'elle aura lieu. J'ai vraiment hâte de festoyer avec vous!

Mais après le «buzz» du temps des fêtes, c'est souvent l'ennui qui s'installe. La froidure nous garde plus souvent qu'autrement à la maison. Pour briser cet état de léthargie qui n'est certainement pas bon pour le moral, nous vous offrirons de belles activités tout au long de l'hiver. Ainsi, cette saison qui s'est installée très tôt cette année pourra vous paraître moins longue. Je vous invite à consulter le calendrier des activités que vous trouverez dans cette édition.

Je vous invite également à venir faire un tour à nos bureaux le vendredi après-midi pour participer au café-rencontre. Peu importe l'activité proposée, nous avons toujours beaucoup de plaisir! Et vous êtes tous les bienvenus.

Sur ce, je vous souhaite un heureux temps des fêtes et une merveilleuse année 2020. Au plaisir de vous côtoyer tout au long de cette prochaine année!

Chantal Mongrain (Chantou)
Votre coordonnatrice des activités

Conseil d'administration

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

Administrateurs (trices)

Patrick Boucher
Michaël Mongrain

Les comités

Comité d'accueil
Chantal Mongrain
Caroline Parent

Comité de financement

Mélanie Désilets
Dany Martel
Chantal Mongrain

Comité du journal

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

Comité des loisirs

Mélanie Désilets
Jessie Lavergne
Johanne Leccese
Johanne Lefebvre
Dany Martel
Christine McGregor
Chantal Mongrain

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!

Information : 819-536-5629

Témoignage de

Pauline Chandonnet



Bonjour! Mon nom est Pauline Chandonnet. Je suis membre d'Handicaps Soleil depuis l'été 2018. J'accompagne ma fille Johanne Lefebvre qui est semi-voyante.

Je suis née la deuxième d'une grosse famille de 10 enfants. Je me suis mariée à l'âge de 22 ans, en 1958.

Ma fille Johanne est née en 1960. C'était un tout petit bébé de 4 livres et 10 onces. C'est pour cela qu'on a dû la garder dans un incubateur pendant presque un mois; soit jusqu'à ce qu'elle ait atteint le poids de 5 livres. J'ai trouvé cela tellement difficile de ne pas pouvoir la ramener avec moi à la maison en sortant de l'hôpital.

Johanne était un très bon bébé; toujours de bonne humeur. Cependant, quand elle avait deux ou trois mois, quelque chose a commencé à me tracasser. C'est que lorsqu'elle pleurait, elle s'arrêtait seulement quand j'étais tout près d'elle. C'est à ce moment que j'ai commencé à me poser des questions sur ses capacités de vision. J'ai fait part de mes inquiétudes à mon médecin. Ce dernier nous a référé à un hôpital de Montréal. Mais il a fallu attendre que Johanne commence à marcher pour qu'on puisse lui passer des tests (à un an). C'est alors que mon mari et moi nous sommes faits dire que notre mignonne petite fille devrait porter des lunettes. À un an!!! Ce fut un choc de voir cette toute petite avec des lunettes. Bien sûr, elle refusait de les porter. Elle les ôtait tout le temps.

À 7 ans, ma fille est entrée à l'école. Bien évidemment, elle avait énormément de la difficulté à suivre au tableau même si on la plaçait au premier rang. Le directeur m'a recommandée de l'inscrire à l'école de Brail de Montréal. J'ai refusé catégoriquement puisque cela impliquait qu'elle soit pensionnaire. Il était hors de question que je sois séparée de mon enfant. Donc, Johanne a continué d'aller à l'école régulière jusqu'à 13 ans. Les professeurs la plaçaient le plus près possible du tableau.

Quelques années plus tard, Joanne est devenue amoureuse d'un jeune homme et s'est mariée avec lui en 1981. Ils sont allés à l'Université tous les deux. J'accompagnais toujours Johanne. Je l'attendais durant ses cours.

En 2016, notre vie à moi et Johanne a basculée. Mon conjoint et celui de Johanne sont décédés à quelques mois d'intervalle. Ils étaient tous les deux gravement malades. Donc, Johanne a eu à vivre deux deuils en même temps. Maintenant, nous nous supportons l'une et l'autre. Nous ne nous quittons jamais.

Nous avons malgré tout eu une belle vie et avons connu de belles années. Étant enfant unique, nous ne refusions rien à notre fille. C'était une belle petite fille qui se faisait dire qu'elle avait l'air d'une petite princesse. Il faut dire qu'elle a toujours été courageuse et peu plaignarde. Johanne est une très bonne fille et je suis fière d'elle. Je suis contente d'avoir décidé de la garder. Je ne la laisse pas. Je suis toujours là pour elle.

Je l'aime beaucoup XXX



Le marchand de lunettes

Simon, Dufour, opticien

Lunettes accessibles pour tous
Opticien d'ordonnances depuis 2005

- ▶ Économies substantielles
- ▶ Lunettes garanties
- ▶ Tous les types de lentilles ophtalmiques,
- ▶ Grande sélection de montures
- ▶ Service personnalisé, produits de qualité
- ▶ Lunettes à partir de 20\$ pour les personnes recevant de l'aide sociale
- ▶ Reçus valides pour les assurances
- ▶ Lunettes accessibles pour tous quel que soit le revenu

**VOYEZ CLAIR
SANS VOUS RUINER**

www.marchandelunettes.org
819-690-0242

Étapes à suivre

Pour tous :

1. Allez passer un examen de la vue pour avoir une prescription

Pour les bénéficiaires de l'aide sociale :

2. Appeler au 1-877-767-8773 (sans frais) et demandez votre formulaire pour les lunettes

Retour sur...

Nos activités



Participation à la Fête de la famille des Chevaliers de Colomb de Grand'Mère. Belle occasion de promouvoir l'organisme.



Johanne était doublement heureuse puisque la baignade est une de ses activités préférées, en plus d'avoir la visite de son frère adoré.



Johanne était bien heureuse de porter cette veste de flottaison qui lui a permis de se baigner en toute sécurité. Voilà un trio bien joyeux que l'on a entendu rire toute la journée.



Même si les gens ont l'air bien sages sur cette photo, vous n'avez pas idée comme nous avons rigolé en fabriquant ces décorations d'Halloween



Souper d'octobre au Jardin de Chine. À souligner la grande générosité de M. Daniel Bastarache (chansonnier) auprès de nos membres. Il a même poursuivi sa prestation d'une heure de plus pour nous!

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...**Activités hivernales en semaine**

Tous
les
lundis

Activité du lundi**Boccia**

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117^e Rue, Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00



Tous
les
vendredis

Activité du vendredi**Café rencontre**

Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00

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

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

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

1 vendredi
par mois

Activité de vendredi**Cuisine éducative adaptée**

Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00



18 janvier 2020

Quilles

Endroit: Place Biermans
1553, boul. Hubert-Biermans, Shawinigan
Heure: à déterminer



**Date limite pour réserver
15 janvier 2020
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 hivernales en semaine (suite)**

Date à déterminer



Notre activité plein-air

Tandem ski

Endroit : Centre de glisse Vallée-du-Parc
10 000, ch. de la Vallée-du-Parc,
Shawinigan

Heure : à déterminer

Date limite pour réserver
Date à déterminer
à 16h00

Activités hivernales de fin de semaine

14 décembre 2019

Nos repas collectifs mensuels

Souper de Noël

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117e Rue, Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
11 décembre 2019
à 16h00

8 février 2020

Souper de l'amitié

Endroit : Restaurant Auger
493, 5e Rue de la Pointe,
Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
5 février 2020
à 16h00

7 mars 2020

Cabane à sucre

Endroit : Érablière chez Lahaie
3401, chemin du Parc National,
Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
4 mars 2020
à 16h00

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Merci de

votre participation

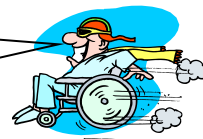


aux activités

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions pour des activités !



Festi-Volant de Grandes-Piles

Inauguré en 2001, le Festi-Volant de Grandes-Piles est considéré comme le plus important festival hivernal de cerf-volant au Canada.

Les cerfs-volistes qui y participent proviennent des quatre coins du Québec, voire des États-Unis et d'ailleurs au Canada. Situé dans le décor enchanteur de la rivière Saint-Maurice, il offre à la vue un ciel tapissé de cerfs-volants géants et multicolores. S'y ajoutent des démonstrations dynamiques de cerfs-volants acrobatiques et de ski de traction. Sans oublier les fameux combats de cerfs-volants rokkaku opposant les municipalités de la région !

Une multitude d'activités complètent la programmation : glissade géante, labyrinthe d'igloos, pluies de bonbons, pêche blanche, trottinette des neiges, «fatbike», super-héros, feu d'artifice, aire de jeux et plus encore.

C'est le rendez-vous par excellence pour toute la famille !

Date : Du 31 janvier au 02 février 2020

Endroit : Sur la rivière St-Maurice, Grandes-Piles

Téléphone : 819-538-3333

Site web :

www.festivolant.com

Source : www.festivolant.com



Korine Côté

Gros Plan

Sans pudeur, elle n'hésite pas à se mettre à nu et à raconter les travers, les différences et les bizarreries qui pimentent sa vie et son entourage. Paraît que Korine a grandi dans un foyer pour personnes âgées et ça a teinté sa vie; dans sa famille, on prend des photos dans les salons funéraires; et, dans toute sa splendeur, elle dort avec une plaque occlusale. Autodérision pourrait être son deuxième prénom.

«Je lance mon deuxième spectacle, et si je me fie à Terminator 2, ça va bien aller [mais si je pense à Dirty Dancing 2, ça me glace le sang !]. C'est vrai que Gros Plan est beaucoup plus près de moi. Et même si je me rends compte qu'on est moins beau de proche, ça ne m'empêche pas d'être ben excitée de vous le présenter. On se voit au show.»

Date : 22 février 2020

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : Régulier : 37,50 \$

Billetterie : 819 539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Source : www.cultureshawinigan.ca



Jean-François Mercier

En cachette

«Mon nouveau spectacle En cachette, c'est comme le sexe. C'est intense, c'est cru, c'est essentiel et c'est humain. Prépare-toi; on va aller dans des zones un peu taboues, on va être intimes, on va avoir du fun et tu vas peut-être t'en souvenir toute ta vie... Mais on ne veut pas faire ça devant tout le monde et au grand jour. Si on veut vivre quelque chose de vrai sans se faire prendre, on n'a pas le choix, on va le faire en cachette, juste entre nous. Ça va être notre petit secret.»

Date : 28 mars 2020

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

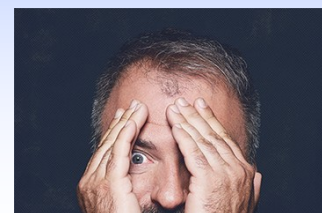
Heure : 20h00

Coût : Régulier : 43,50 \$

Billetterie : 819 539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Source : www.cultureshawinigan.ca



Qu'est-ce qu'une engelure?

L'hiver canadien apporte son lot de plaisirs, mais il se caractérise aussi par ses rigueurs. En effet, bon nombre d'activités extérieures sont fort populaires auprès des petits et des grands, mais le froid mordant peut mettre un frein à leur pratique. Lorsqu'on choisit de l'affronter, mieux vaut faire preuve de prudence et s'habiller chaudement pour éviter certains problèmes, comme les engelures.

L'engelure est une blessure à une extrémité causée par l'exposition au froid, surtout en présence d'humidité. Son emplacement, son étendue et sa gravité peuvent varier. Les zones les plus souvent touchées sont les joues, le nez, les oreilles, le menton, les doigts et les orteils. Les jeunes enfants sont généralement plus vulnérables aux engelures. Toutefois, n'importe qui peut en être victime.

Comment reconnaître une engelure?

L'engelure prend généralement un certain temps à se développer, et les facteurs suivants peuvent augmenter son risque de survenue :

- un habillement trop léger ou des vêtements humides ou trop serrés;
- le fait d'être une femme;
- une mauvaise circulation sanguine;
- la déshydratation;
- le tabagisme et la consommation d'alcool ou de certains médicaments.

L'un des premiers signes d'engelure est la perte de sensation. Ensuite, la peau fragilisée par le froid rougit, puis blanchit. La zone affectée peut devenir sèche au toucher. La personne se plaint généralement d'une sensation de picotement, d'engourdissement ou de douleur. Parfois, rien de particulier n'est ressenti, surtout lorsque les nerfs sont gelés. Une perte de mouvement est aussi possible.

Si l'exposition au froid se prolonge, la peau devient ferme, blanche et d'apparence cireuse. La partie du corps affectée peut subséquemment être plus vulnérable aux engelures.

Quelles sont les complications des engelures?

Voici quelques complications possibles en cas d'engelure grave : ampoules ou ulcères qui peuvent suinter ou saigner; décoloration (peau grisâtre ou noircie); infection cutanée; etc.

Comment prévenir les engelures?

Un habillement adéquat constitue souvent la clé du succès pour apprécier l'hiver sans les désagréments des engelures. Foulard, tuque, mitaines et bottes chaudes sont de mise. De plus, il convient de prendre des collations, des breuvages chauds et plusieurs pauses pour se réchauffer à l'intérieur. Une attention particulière doit être portée aux tout-petits afin de prévenir l'hypothermie et les engelures. Il est préférable, avant chaque activité extérieure, de vérifier la température et le facteur de refroidissement éolien.

Dès les premiers signes annonciateurs d'une engelure, mieux vaut rentrer au plus vite pour se réchauffer. Pourquoi ne pas en profiter pour allumer un feu, siroter une bonne tasse de chocolat chaud ou déguster un bol de soupe délicieuse?

Comment soigner une engelure?

L'engelure peut parfois se transformer en blessure sérieuse. IL NE FAUT SURTOUT PAS poser les gestes suivants, qui peuvent empirer la situation en faisant éclater de petits vaisseaux sanguins ou en abîmant davantage la peau :

- frotter la région affectée;
- y appliquer des produits comme des crèmes, des onguents ou d'autres corps gras;
- la couvrir de neige, d'eau froide ou d'eau chaude;
- utiliser un objet chauffant ou une source de feu pour la réchauffer.

Voici plutôt les mesures recommandées.

- Transporter la personne dans un milieu confortable, à l'intérieur.
- Retirer doucement les vêtements qui couvrent la région touchée ainsi que tout autre vêtement humide ou trop serré qui gênerait la circulation sanguine.
- Enlever les bagues et autres bijoux, s'il y a lieu.
- Réchauffer la région touchée graduellement avec les mains ou par contact avec une autre partie chaude du corps (par exemple, la personne peut se placer les doigts sous les aisselles), sans appuyer trop fortement.
- Plonger la zone touchée dans de l'eau tiède.
- Faire bouger légèrement les articulations atteintes pour favoriser la circulation sanguine.
- Si les orteils sont affectés, la personne doit éviter de marcher.

Une fois réchauffée, la zone affectée peut d'abord s'engourdir, puis enfler et devenir chaude, sensible ou douloureuse. En cas de douleur, la prise d'un analgésique peut s'avérer salutaire. Toujours demander conseil au pharmacien avant de prendre un médicament en vente libre.

Quand consulter un médecin?

- Si l'engelure s'étend ou s'aggrave.
- Lorsque la blessure ne s'améliore pas malgré les mesures décrites précédemment.
- En cas de saignement, de signes d'infection ou de tout autre symptôme inquiétant ou inhabituel.

Pour toute question sur les engelures ou les premiers soins, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

Source : www.jeancoutu.com/santé/conseils.santé



Trucs de Viateur

Pannes d'électricité et vos aliments : quoi garder et quoi jeter

par Caroline Parent

À la suite d'une panne d'électricité, il est important de trier et de sélectionner avec soin les aliments qui sont demeurés dans le réfrigérateur et le congélateur, afin d'éviter les toxi-infections alimentaires.

Réfrigérateur : Le **thermomètre** est l'outil idéal et indispensable pour vérifier la température de votre réfrigérateur. Celle-ci doit se situer **entre 0°C et 4°C**. Ainsi, les aliments qui y sont entreposés vont demeurer froids pendant **environ de quatre à six heures**, suivant le volume d'aliments et à la condition de ne pas ouvrir la porte de l'appareil durant une panne électrique. Pour toute panne d'une **durée de plus de six heures**, un ménage s'impose parmi les aliments entreposés dans le réfrigérateur lorsque l'électricité revient. Pour ce faire, référez-vous au tableau qui suit.

Congélateur : De façon générale, un congélateur en bon état et **rempli à pleine capacité** peut conserver les aliments congelés pendant **48 heures**, pourvu qu'il soit resté fermé. Un congélateur à demi rempli conserve les aliments congelés pendant **24 heures**. On doit également considérer la température de la pièce où se trouve le congélateur : plus la pièce est fraîche, meilleur sera le maintien de la température interne du congélateur. Pour ce qui est de l'unité de congélation combinée au réfrigérateur, sa capacité de conserver les aliments congelés est beaucoup moins grande. De ce fait, la décongélation de ces aliments est plus rapide. **Lorsque l'électricité est de retour**, il faut vérifier l'état de décongélation des aliments. Ainsi, les aliments partiellement décongelés, qui présentent du **givre sur la surface de leur emballage**, peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur. Les aliments **crus** décongelés dont la température est demeurée à 4 °C ou moins peuvent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou être recongelés une fois cuits. Les aliments **totalemtent décongelés** tels que les fromages à pâte dure en bloc, les produits de boulangerie (pain, muffins, pâte à pain, gâteaux sans garniture, tartes aux fruits, biscuits), les jus de fruits pasteurisés et les fruits peuvent être recongelés si les contenants sont intacts. Enfin, les **aliments périssables complètement décongelés** doivent être jetés s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C. Les aliments considérés comme périssables sont notamment : les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer, les produits laitiers, les oeufs, les mets préparés, qui en contiennent, qu'ils soient crus ou cuits. Rappelez-vous qu'il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. **En cas de doute, il vaut mieux les détruire.**

Cuisson à la mijoteuse : Les aliments dont la cuisson à la mijoteuse a été interrompue en raison d'une panne d'électricité prolongée ne doivent pas être consommés. Il faut les jeter.

Aliments réfrigérés		
Catégories	À conserver	À jeter
Produits Laitiers	Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.), parmesan, fromage en tranches, fromage fondu, beurre, margarine, yogourt	Lait, lait maternisé (contenant ouvert), crème, fromage à pâte molle, fromage à la crème, yogourt (contenant ouvert)
Fruits et légumes	Fruits et légumes frais entiers, jus de fruits pasteurisés	Jus de légumes (contenant ouvert), jus de fruits non pasteurisés, légumes cuits ou légumes crus préparés
Salades préparées	-----	Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits, salades de chou
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer	-----	Tous les plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson
Soupes et sauces	-----	Toutes les soupes et les sauces faites de jus de viande, soupes en crème
Oeufs	-----	Oeufs en coquille, oeufs liquides, mets et desserts à base d'oeuf (quiches, crèmes pâtisseries)
Desserts	Tartes aux fruits cuites, gâteaux, muffins, biscuits	Desserts avec crème, crèmes pâtisseries
Pâtes alimentaires	-----	Pâtes cuites, sauces pour pâtes alimentaires, pâtes fraîches
Tartinades	Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachide	-----
Condiments	Relish, moutarde, ketchup, mayonnaise commerciale, sauce à salade, sauce BBQ, sauce à tacos, vinaigrettes commerciales olives, marinades	Mayonnaise maison, sauce tartare, raifort, sauce aux huîtres, ail dans l'huile *Lorsque des aliments présentent des signes de détérioration, il est préférable de les jeter.

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

Lampadaire

Une heure du matin. Sur un trottoir, un type complètement ivre essaye de faire entrer sa clé dans un lampadaire. Un agent qui faisait sa ronde s'approche et lui dit gentiment :

«N'insistez pas monsieur, personne n'habite ici...»

«Ben oui! Tu vois pas que y'a de la lumière au premier?»

Les patates

Comment faire cuire 9 patates dans l'eau froide? Tu en enlève une et elles sont qu'huit!!

Le bon vieux temps!

Quand j'étais jeune, maman m'envoyait au dépanneur et je revenais avec un jambon, un pain, des cigarettes, 2 ou 3 magazines, et plein de bonbons. Tout ça pour 25 cents. Aujourd'hui, c'est impossible avec toutes ces caméras accrochées au mur!

Jeu de Nioufi

Le Nioufi est fier comme un paon. Il a réussi un jeu de patience en cinq mois! Il invite ses amis à contempler son oeuvre. Il leur présente son puzzle.

« Ben voyons l'cave. Tu ne vas m'dire que tu as fait ça en cinq mois!!!!????»

« Ben oui. C'est fort hein.» Sur la boîte, on lit: «**Jeu pour 3 à 5 ans!**»

Le beau bateau!

La petite Anne se promène avec sa maman le long du fleuve. Soudain, elle s'écrie : «Maman ! Maman ! Un bateau...»

Effectivement, la maman l'aperçoit et précise : «Oui ma fille, je le vois : c'est une péniche.»

La promenade continue quand à nouveau, Anne s'écrie : «Maman ! Maman ! Regarde le joli pénis.»

Source : www.planetequebec.qc.ca

Pourquoi a-t-on le hoquet

Saviez-vous que...

par Caroline Parent
et Michaël Mongrain

Avoir le hoquet, c'est agaçant ! Cette vibration des cordes vocales est le résultat de contractions involontaires du diaphragme. Le diaphragme est un muscle qui joue un rôle fondamental dans le corps humain. C'est en effet lui qui permet de pomper l'air pour remplir et vider les poumons. Il arrive que le diaphragme (mais également les muscles intercostaux et certains muscles du cou) soit pris de spasmes répétés et involontaires. La glotte se ferme alors brutalement, freinant l'arrivée d'air et produisant le bruit si caractéristique du hoquet.



Les causes du hoquet

Souvent, le hoquet se déclenche après un repas un peu trop copieux ou pris dans la précipitation, mais aussi la consommation d'alcool ou de boissons gazeuses ou encore l'ingestion d'un aliment froid puis aussitôt d'un aliment chaud. Le diaphragme se situe à proximité de l'estomac et ce sont les distensions gastriques résultant des actions précédemment citées qui l'irritent, déclenchant une crise de hoquet.

Traitement du hoquet : les bons remèdes

Le hoquet reste un phénomène considéré comme bénin. De fait, les mécanismes sous-jacents ne suscitent que peu d'intérêt auprès de la communauté scientifique. Certains évoquent toutefois la possibilité que le hoquet ne soit autre que la mémoire gardée par notre corps d'une phase préparatoire au processus de respiration développé par le fœtus. D'autres y voient un réflexe de protection (fermeture des voies aériennes) contre l'inhalation d'aliments suite à une stimulation digestive interprétée comme une menace. Enfin, une équipe internationale de chercheurs a avancé, il y a quelques années, que le hoquet ne serait autre qu'une anomalie liée à l'évolution de nos réseaux neuronaux et le prix à payer pour déclencher le réflexe de téter chez le nouveau-né.

Se débarrasser du hoquet

Pour se débarrasser du hoquet, il existe de nombreuses astuces qui fonctionnent plus ou moins bien. Retenir son souffle permet d'augmenter le dioxyde de carbone contenu dans les poumons et réduit ainsi le hoquet. Placer un sac de glace sur la zone du diaphragme permet de le comprimer et de stopper ses contractions spasmodiques. Laissez fondre une cuillère de sucre sur la langue permet de stimuler le palais et de modifier ainsi les influx nerveux envoyés au centre du hoquet afin de mettre fin à la crise. On peut aussi essayer de perturber le réflexe du hoquet en faisant sursauter la personne atteinte ou en respirant dans un sac en papier. Attention toutefois car un hoquet qui persiste peut être le signe d'une atteinte métabolique (diabète, insuffisance rénale, etc.) ou cérébrale (maladie de Parkinson, AVC, etc.), ou bien d'une autre pathologie (péritonite, hernie hiatale, etc.).

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/corps-humain-t-on-hoquet-6345/>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Décembre

Février

1^{er} Stewart Bruce 2 Marcel Neault

7 Alida Gauthier 5 Claude Bellavance

27 Jean-Pierre Normandin 14 Marie-France Massicotte

28 Josée Houle

Janvier

Mars

3 Johanne Leccese 2 Julien Gélinas

7 Michaël Mongrain 10 Karoll-Anne Bertrand-Déziel

12 Simone Turgeon 17 Donald Turgeon

24 Yves St-Arnauld 22 Claire Fournier

24 Suzanne Lafrenière



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



1. **Mon premier** est le chiffre qui dit que tu as une paire.
Mon deuxième est un déterminant, le masculin de : «ma».
Mon troisième est un déterminant, le féminin de : «ton».
Mon quatrième est la dernière syllabe du mot : «désigne».
Mon tout est une ville située dans la région des Laurentides et de Montréal.

Réponse : _____

2. **Mon premier** est une grande étendue d'eau entourée de terre.
Mon deuxième est le contraire du mot : «laid».
Mon troisième dans une ville, c'est là qu'accostent les bateaux.
Mon tout est une municipalité située dans la région de la Capitale-Nationale.

Réponse : _____

3. **Mon premier** c'est une femme qui est canonisée par l'Église.
Mon deuxième c'est ce que tu écris pour imiter le bruit d'un rire.
Mon troisième est un déterminant qui est le pluriel de : «de, du».
Mon quatrième est un déterminant de la même famille que : «la, les».
Mon tout est une ville située dans la région des Pays-d'en-Haut.

Réponse : _____

4. **Mon premier** c'est un animal domestique qui ronronne.
Mon deuxième c'est le contraire du mot : «non».
Mon troisième c'est l'endroit où les oiseaux pondent leurs œufs.
Mon quatrième c'est le mot «organe», mais sans le «or».
Mon tout est une ville située dans la région de la Mauricie.

Réponse : _____

Qui suis-je?

1. Je vais partout, par monts et par vaux. Ma morsure est dure mais jamais n'avale. Qui suis-je?

Réponse : _____

2. Nous n'avons ni peau ni pelage et pourtant, nous avons des doigts et des pouces. Qui suis-je?

Réponse : _____

3. Je peux naître d'un lapin ou d'un agneau. Brute ou peignée, je vous tiens toujours au chaud. Qui suis-je?

Réponse : _____

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

4. Aussi beau qu'un lever de soleil, aussi délicat que la brume matinale, la poussière d'ange qui tombe des étoiles peut changer la terre en une lune gelée. Qui suis-je?

Réponse : _____

Mot Mystère Thème: Au bord de la mer Réponse: 7 lettres

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

Mot mystère : 7 lettres

— — — — —

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| A) <input type="checkbox"/> Algues | <input type="checkbox"/> Laisse |
| <input type="checkbox"/> Amerrir | <input type="checkbox"/> Littoral |
| B) <input type="checkbox"/> Baie | M) <input type="checkbox"/> Marrée |
| <input type="checkbox"/> Barrage | <input type="checkbox"/> Marnage |
| C) <input type="checkbox"/> Crabe | <input type="checkbox"/> Mascaret |
| D) <input type="checkbox"/> Digue | <input type="checkbox"/> Méduse |
| E) <input type="checkbox"/> Écluse | <input type="checkbox"/> Mer |
| <input type="checkbox"/> Écume | P) <input type="checkbox"/> Passe |
| <input type="checkbox"/> Élément | <input type="checkbox"/> Phare |
| <input type="checkbox"/> Étale | <input type="checkbox"/> Polder |
| H) <input type="checkbox"/> Houle | S) <input type="checkbox"/> Sable |
| I) <input type="checkbox"/> Isthme | T) <input type="checkbox"/> Tempête |
| J) <input type="checkbox"/> Jetée | V) <input type="checkbox"/> Vagues |
| <input type="checkbox"/> Jusant | <input type="checkbox"/> Vasière |
| L) <input type="checkbox"/> Lagon | |

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

Sudoku

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

Source : <https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/grille.php?niveau=difficile&grille=2019>

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 !



Jeux

Quiz : Combien de sucres se cachent dans vos aliments?

Sucres, glucides, glucose... les termes sont nombreux pour désigner ce nutriment, carburant essentiel pour notre corps. Mais tous ces termes ne désignent pas exactement la même chose et n'ont donc pas forcément les mêmes apports : si certains permettent le bon fonctionnement du cerveau et la contraction des muscles, d'autres n'ont d'intérêt que le goût sucré qu'ils apportent. Dans cette dernière catégorie : les sucres libres, dans le viseur de l'Organisation Mondiale de la Santé qui recommande d'en **baissier notre consommation à une quantité comprise entre 25 et 50g par jour**, soit pas plus de 10% de l'apport énergétique total journalier. 4 adultes sur 10 dépassent ce seuil de recommandation : une canette de soda par exemple contient déjà plus de 30g de sucres. Mais dans quels aliments trouve-t-on le plus de sucres libres ? Testez-vous en essayant de deviner le **nombre de morceaux de sucres** présents dans chacun de ces aliments :

Combien de sucre y-a-t-il dans...

1. ... un verre de jus de raisin (pur jus) (soit un verre de 20 cL)?
 - a) 6,4 morceaux de sucre
 - b) 5,1 morceaux de sucre
 - c) 4,2 morceaux de sucre
 - d) 3,8 morceaux de sucre
2. ... deux carreaux au chocolat au lait (soit une portion de 20 g.)?
 - a) 3,5 morceaux de sucre
 - b) 3 morceaux de sucre
 - c) 2,5 morceaux de sucre
 - d) 2 morceaux de sucre
3. ... une portion de chou-fleur cuit (soit une portion de 200 g.)?
 - a) 0,2 morceaux de sucre
 - b) 0,6 morceaux de sucre
 - c) 1,3 morceaux de sucre
 - d) 1,8 morceaux de sucre
4. ... une demi-bière brune (soit un verre de 25 cL)?
 - a) 0,6 morceaux de sucre
 - b) 1,1 morceaux de sucre
 - c) 1,8 morceaux de sucre
 - d) 2,1 morceaux de sucre
5. ... une part de lasagnes à la bolognaise (soit une portion de 250 g.)?
 - a) 0,4 morceaux de sucre
 - b) 1,3 morceaux de sucre
 - c) 2 morceaux de sucre
 - d) 2,5 morceaux de sucre
6. ... un bol de soupe aux légumes préparée (soit une portion de 250 mL)?
 - a) 0,3 morceaux de sucre
 - b) 0,9 morceaux de sucre
 - c) 1,4 morceaux de sucre
 - d) 1,9 morceaux de sucre
7. ... une poignée de mélange apéritif (graines et raisins secs) (soit une portion de 60 g.)?
 - a) 0,8 morceaux de sucre
 - b) 1,4 morceaux de sucre
 - c) 2,5 morceaux de sucre
 - d) 3,1 morceaux de sucre
8. ... une portion de quiche lorraine (soit une portion de 150 g.)?
 - a) 0,2 morceaux de sucre
 - b) 0,5 morceaux de sucre
 - c) 1,1 morceaux de sucre
 - d) 1,6 morceaux de sucre
9. ... un biscuit aux pépites de chocolat?
 - a) 1,4 morceaux de sucre
 - b) 2,5 morceaux de sucre
 - c) 3,2 morceaux de sucre
 - d) 4,2 morceaux de sucre
10. ... un bol de céréales pétales de blé chocolatés (soit une portion de 45 g)?
 - a) 0,8 morceaux de sucre
 - b) 1,5 morceaux de sucre
 - c) 1,9 morceaux de sucre
 - d) 2,7 morceaux de sucre

Source : <https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/quiz-les-sucres-libres-1495200671>

Recette santé

par Claire Bolduc

Mac'n cheese**6 portions****Ingrédients :**

375 ml (1 1/2 tasses) de macaronis de blé entier
 750 ml (3 tasses) de petits bouquets de chou-fleur préalablement cuits dans une poêle
 45 ml (3 c. à soupe) de chapelure panko
 625 ml (2 1/2 tasses) de lait 2%
 60 ml (1/4 de tasse) de farine de blé entier
 5 ml (1 c. à thé) de paprika
 2 1/2 (0,5 c. à thé) de poudre d'ail
 500 ml (2 tasses) de fromage 9% M.G. râpé
 250 ml (1 tasse) de fromage gruyère râpé
 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire en flocons
 Sel, poivre au goût

**Préparation :**

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer une poêle à feu moyen, Chauffer la chapelure panko de 2 à 3 minutes, jusqu'à soit légèrement dorée. Réserver dans une assiette.
3. Dans la casserole ayant servi à la cuisson des pâtes, fouetter le lait avec la farine, le paprika et la poudre d'ail. Porter à ébullition en remuant.
4. Retirer la casserole du feu. Incorporer graduellement les fromages et la levure en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Ajouter les macaronis et le chou-fleur. Saler, poivrer et remuer. Garnir de chapelure panko.

* Cette recette a été modifiée

Valeurs nutritives : Une portion donne 312 calories, 24 g. de protéines, 10 g. de lipides, 29 g. de glucides et 4 g. de fibres

Source : Revue Gabrielle (revue pour diabétique) vol 8 no 6 page 76



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



«Quand on va dans un bureau de poste et qu'on voit comment les employés de la poste manipulent les colis, on comprend mieux pourquoi le Père Noël tient à apporter ses cadeaux lui-même.»

Source : Source : <http://www.textes-voeux.com/citations-joyeux-noel/>

Solutions des jeux

Charades

1. Deux-Montagnes (deux-mon-ta-gne)
2. Lac Beauport (lac-beau-port)
3. Sainte-Adèles (sainte-ha-des-le)
4. Shawinigan (chat-oui-ni-gane)

Qui suis-je ?

1. Froid
2. Gants
3. Laine
4. Neige

Mot mystère

Fragile

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

Quiz : Combien de sucres se cachent dans vos aliments?

1. a) 6,4 morceaux de sucre
2. d) 2 morceaux de sucre
3. b) 0,6 morceaux de sucre
4. d) 2,1 morceaux de sucre
5. c) 2 morceaux de sucre
6. b) 0,9 morceaux de sucre
7. d) 3,1 morceaux de sucre
8. c) 1,1 morceaux de sucre
9. b) 2,5 morceaux de sucre
10. d) 2,7 morceaux de sucre



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc

Josée Houle

Suzanne Lafrenière

Johanne Leccese

Chantal Mongrain

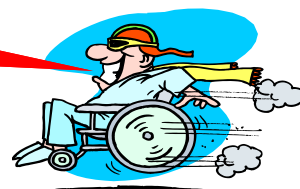
Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net



Participation spéciale

Pauline Chandonnet

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Chantal Mongrain

Le Béring

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

Prochaine parution Avril 2020

Merci !



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

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





VILLE DE
SHAWINIGAN
 UN COURANT D'ÉNERGIES

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

Michel Angers
 Maire de Shawinigan



Marie-Louise TARDIF



ASSEMBLÉE NATIONALE
 DU QUÉBEC

Députée de
 Lavolette–Saint-Maurice

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



Desjardins
 Caisse du Centre-de-la-Mauricie

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

Société Laurentide



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



Me Karine La Haye, LLB, DDN

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

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



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE
 WAL-MART SHAWINIGAN

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



Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan, Québec
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile

Villa tournesol

Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

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



**Conseil 2909
St-Georges**

**Jean Montémiglio
Grand Chevalier**



**Conseil 1209
Grand-Mère**

**Gilles Garçeau
Grand Chevalier**

Société Saint-Vincent de Paul
Conseil particulier de Shawinigan



1250 rue Notre-Dame
Shawinigan, QC G9N 3S4

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

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

**PLOMBERIE
DU LAC inc**

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

CMMTQ
Compagnie des maîtres
plombiers en tant que
régulateurs de qualité



Merci !



Joyeuses Fêtes!

