



À VOTRE ÉCOUTE

Un air d'été...



Coordonnées du CAPTCHPL

CP. 11, St-Jérôme QC, J7Z 5T7

Téléphone: (450) 431-3437

Sans frais: 1 888 431-3437



Voici l'édition d'août 2019



Les comités nord & sud du journal vous invitent à lire
cette édition estivale du journal "À votre écoute".

Au fil des pages, vous retrouverez un retour sur les activités vécues sur tout le
territoire, du divertissement (mot mystère, mandala, test) et
diverses informations pouvant vous intéresser.

Nous vous souhaitons de plonger dans ce journal bien installés sous le soleil
radieux de l'été tant attendu, avec un bon breuvage rafraîchissant et d'apprécier
les pages concoctées avec plaisir par les bénévoles et employées du comité.

Bonne lecture !

Comité du Nord

André Raymond
Mathieu Perreault
Christine Watson
Audrey Martel
Michel Lauzon
Richard Whissel

Comité du sud

Christine Chapleau
Élisabeth Langlois
Martine Girard
Pierrette Gros-Louis
Réal Léveillé

Collaborateurs pigistes

Daniel Provencher, Denise Hamelin,

Équipe technique du Captchpl

Isabelle Cloutier
Judith Lefebvre
Nathalie Robert

Mot mystère d'Élizabeth

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

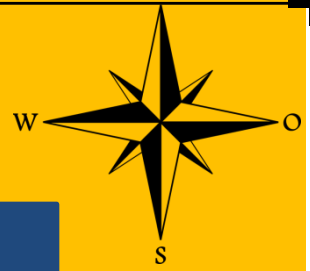
Air	Congé	Frisbee	Piscine	Uni
Août	Eau	If	Plage	Vacance
Baseball	Été	Juin	Repos	Vague
Beau	Fleurs	Juillet	Sable	Volleyball
Chaleur	Football	Melon	Soleil	Voyage

SOLUTION

mot de 8 lettres

— — — — —

VERS LE NORD



MONT-LAURIER ET MONT-TREMBLANT



Au mini-putt La perle noire avec le groupe de Mont-Laurier



Dîner à la maison du spaghetti de Tremblant
Avril 2019



Lors du tournage de l'émission
Changeement de Cap
Mars 2019

ACTIVITÉS AGRÉABLES DANS LE NORD



Pas facile jouer au lancer de la hache!
Lac Mercier Tremblant
Juin 2019



Une belle rencontre avec la chanteuse Ima
Lac Mercier Tremblant
Juin 2019



Miam, miam!!!
Cabane à sucre Arthur Raymond avec
l'organisme Clair-soleil



Billard à l'hôtel Quality inn
Mont-Laurier
Avril 2019

La bonne soupe d'hiver de Rollande

Parfait pour la saison prochaine

Ingredients

- 1/4 de tasse de fèves rouges trempées 6 à 8 hrs
- 1/4 de tasse de riz
- 2 carottes en petit dés
- 2 pommes de terres
- 1 patate douce
- Bouillon de poulet
- 1 oignon
- 1 feuille de Laurier
- Basilic, Marjolaine, Thym selon votre goût
- 1 pincée de cayenne

Instructions

- 1 Cuire les fèves dans 4 tasses de bouillon pendant 1 heure (ou 2 c.à. soupe de tamari dans 4 tasses d'eau)
- 2 Couper les légumes en gros cubes
- 3 Ajouter le riz et les légumes ainsi que les fines herbes
- 4 Cuire environ 30 minutes et ajoutez de l'eau si nécessaire
- 5 Passez environ 1/4 de la soupe au mélangeur et rajouter à la soupe
- 6 Saler et servir avec du pain et fromage



VOYAGE EN AMÉRIQUE DU SUD

Audrey Martel est allée en croisière en Amérique du sud en hiver dernier. Elle est partie deux semaines et a adoré son voyage. Elle a beaucoup aimé voir les manchots. Leur habitat naturel est vraiment bien protégé lors des activités d'observations : "si le manchot veut passer, c'est lui qui a la priorité" précise-t-elle. C'est le mâle ou la femelle qui reste avec l'œuf durant la nidation pour le défendre des prédateurs. Lors d'une activité organisée par la croisière, Audrey a aussi assisté à un spectacle de gaucho. Selon le Larousse, le Gaucho est un gardien des grands troupeaux bovins d'Amérique du Sud. Pour la finale du spectacle, elle s'est faite donner un anneau par le gaucho. C'est plus tard qu'elle et sa famille ont découvert que l'anneau signifiait une demande en mariage. On peut voir une photo de l'évènement en bas à droite.

Un quadriporteur

B



Lorsqu'elle va en voyage, Audrey s'est achetée un quadriporteur spécial qui est pliable, léger et prend peu de place. « Il a été vraiment pratique lorsqu'il fallait faire une plus grande distance », affirme madame Martel. Voici de belles photos de leurs voyages...



Vernissage du CAPTCHPL

En janvier dernier avait lieu un vernissage à la salle de la gare de Saint-Jérôme pour sensibiliser la population à la sécurité routière. Plusieurs toiles de membres de l'organisme y ont été exposées. De plus, Éric Rado, un artiste peintre ayant lui-même vécu un accident de voiture, a fait une œuvre spécialement pour l'événement. La télé locale de Lachute et le journal le Nord étaient présents pour couvrir la journée. Si vous voulez voir l'émission du vernissage, vous pouvez aller sur le site « TVC Argenteuil » et aller chercher le reportage du 11 février dans la zone de l'information. Cette journée a été marquée par la grande collaboration de l'équipe et des membres de l'organisme. Une toile collective a même été faite et des bouchées ont été servies. Une très belle journée ! Voici quelques photos de la journée.

VERNISSAGE

L'art pour sensibiliser à la sécurité routière



Le 25 janvier dernier avait lieu à la gare de Saint-Jérôme, le vernissage du Centre d'aide aux personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides.

Cet événement rassemblait des œuvres portant sur la sécurité routière. Éric Rado, artiste peintre victime d'un accident de la route, des membres du CAPTCHPL et des jeunes de la maison des jeunes des Basses-Laurentides se sont unis pour sensibiliser sur cet enjeu.

La population était au rendez-vous et l'événement fut un succès sur toute la ligne.

Toile d'Éric Rado



Une des toiles de nos membres exposées ce jour-là.

Colloque sur la sécurité routière

En février dernier, avait lieu à St-Faustin-Lac-Carré, un colloque sur la sécurité routière. La journée a débuté avec un atelier interactif sur les défis que peuvent vivre des personnes ayant subi un traumatisme crânien modéré ou sévère. L'expérience a été très appréciée par les participants. La journée s'est poursuivie par des témoignages de personnes ayant vécu un accident de la route ainsi que par des présentations de plusieurs conférenciers qui se sont unis pour nous sensibiliser à la sécurité routière. L'Information du nord, le journal local de cette région, est même venu couvrir l'événement. Les gens présents à cette journée de rassemblement ont vraiment aimé tout le déroulement. Souhaitons que ces apprentissages soient intégrés et contaminent d'autres personnes pour avoir un impact sur les méthodes de conduites et permettre de diminuer les risques de décès et les blessures des usagers du réseau routier.



Karl Courmoyer et Dominique Cyr (à droite) ont raconté les affres de leur accident de la route et l'espoir qui les fait vivre. Ils étaient accompagnés durant leur témoignage de la stagiaire en psychoéducation au CAPTCHPL Joany Tremblay. (Photo L'Information du Nord - Yves Rouleau)

ACTUALITÉS

Colloque sur la sécurité routière

Des accidentés de la route racontent leur vie après l'événement

YVES ROULEAU

yrouleau@infodunord.ca

« Si la limite de vitesse est de 90 kilomètres/heure, suivez-la. Roulez 10 kilomètres/heure de plus ne vous permettra de gagner que 90 secondes sur un trajet vers Montréal. Et souvenez-vous que la limite de vitesse, c'est sur asphalt sec et par beau temps, non pas sur une chaussée enneigée durant une tempête. »

Tel est le conseil de Dominique Cyr, une femme qui a subi un traumatisme crânien et d'innombrables blessures lors d'un accident de la route dans les Laurentides il y a 27 ans. Mme Cyr prenait la parole le 26 février, lors du colloque sur la sécurité routière du Centre d'aide aux personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides (CAPTCHPL), à Saint-Faustin-Lac-Carré.

L'invitée a raconté qu'elle roulait tout au plus 40 kilomètres/heure lorsqu'elle a perdu la maîtrise de son véhicule sur une route glacée à Saint-Lin-Laurentides.

Elle a tout oublié du terrible accident. On lui a raconté que sa petite Renault 5 s'est mise à loupoyer avant d'arrêter sa course sous un camion-remorque dix roues.

La suite a été terrible: deux mois et demi dans le coma, deux arrêts cardiaques, 31 fractures, perte de l'usage de sa main droite... Pire encore, elle a dû renoncer à son projet de devenir sage-femme.

Son implication avec le CAPTCHPL a été salutaire pour elle. « Vivre avec un traumatisme crânien est inscrit dans mon identité et aussi longtemps que je vais vivre, l'organisme fera partie de ma vie », a-t-elle mentionné.

L'IMPORTANCE DE SOCIALISER

Karl Courmoyer a témoigné du même attachement envers l'organisme, deux ans et demi après le grave accident (son auto est entrée en collision avec un orignal) qui l'a rendu incapable d'occuper son ancien poste dans l'imprimerie à cause de sérieux troubles de la vue.

Reconnaissant souffrir de solitude, le jeune homme constate que le regroupement lui permet d'avoir de la compagnie. « Chaque fois que je vais à une activité, je peux dire les 1000 ou 2000 mots que j'ai besoin d'exprimer et rencontrer de belles personnes », dit-il.

Le colloque sur la sécurité routière réunissait une trentaine de participants. On a pu entendre des conférences de l'agent Éric Cadotte de la Police de Mont-Tremblant, Marie-Claude Morin de MADO, Daniel Fortier de CAA-Québec et Julie Martineau pour Nez rouge et Educ'alcool.



Québec

COLLOQUE SUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

26 FÉVRIER

9h30 - 16h30 | Royal Laurentien
Saint-Faustin-Lac-Carré

Gratuit | Places limitées

----- RÉSERVATION OBLIGATOIRE -----
POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS
----- 450-431-3437 -----
CAPTCHPL.PROJETS@GMAIL.COM





Du ménage au naturel

1. Nettoyant tout usage (désinfectant et désodorisant)

1t de vinaigre blanc

+

4t d'eau chaude

+

2c. à table de bicarbonate de soude

Mes essentiels
pour un ménage
au naturel

www.mais-cabot-dico.com



2. Nettoyant dégraissant



1t de vinaigre blanc

+

1t d'eau chaude

+

½ citron pressé

+

Quelques gouttes d'huile de citron ou de lavande

3. Nettoyant pour vitre

1 part de vinaigre blanc

+

3 ou 4 parts d'eau



Référence : Coup de pouce (mars, 2019)

Test de personnalité



BLEUS	VERTS	BRUNS
Sincère	Travaillant	Heureux
Joyeux	Chanceux	Perspicace
Fonceur	Comique	Généreux
Spécial	Épanoui	Discret
Aime les animaux	Passionné	Imaginatif
<i>Nez égyptien</i>	<i>Chevelure radieuse</i>	<i>Sourcils délicats</i>
Maladroit	Rebelle	Peureux
Capricieux	Désordonné	Gourmand



selon la couleur de vos yeux



DORÉS	GRIS	PE RS
Aimable	Bout-en-train	Rusé
Débrouillard	Créatif	Mystérieux
Communicatif	Attentionné	Organisé
Ordonné	Amical	Adorable
Spontané	Bonne mémoire	Ouvert d'esprit
<i>Regard perçant</i>	<i>Mains majestueuses</i>	<i>Voix harmonieuse</i>
Soupe-au-lait	Enjôleur	Lunatique
Fouineur	Bavard	Excentrique



Astuces pour une bonne nuit de sommeil

- ❖ Éteindre tous les appareils au moins 1 heure avant d'aller au lit (ordi, télé, cellulaire...)
- ❖ Prendre un moment pour réfléchir à ta journée (ce que j'ai aimé ou moins aimé...)
- ❖ Prendre conscience de tous les membres de ton corps en les contractant et décontractant un à la fois partant de la tête aux pieds.
- ❖ Faire une courte méditation.
- ❖ Prendre le temps de relaxer ton corps et aussi ton mental
- ❖ Contrairement à la croyance populaire, les médecins ne conseillent pas de prendre un breuvage chaud en soirée (cela peut causer du reflux gastrique)
- ❖ Ne pas manger au moins une heure avant d'aller au lit (cela entrave la digestion)
- ❖ S'assurer d'avoir un bon oreiller et une bonne circulation d'air dans la chambre

Difficulté à t'endormir?

- ❖ Fait de la lecture 5 à 10 minutes ou écoute un livre audio ou un peu de musique
- ❖ Compte les moutons (si ça ne fonctionne pas tu peux compter les belles filles ou les beaux gars. Hahaha!)



par C. Chapleau



4 trucs pour se remonter le moral...VITE!



1. Bouger

« Ce qu'on fait pour notre corps a un impact direct sur notre état d'esprit », d'où le fait que le CAPTCHPL s'assure que les activités soient adaptées aux membres. Gi-gong, billard, quilles, petites promenades...il y en a pour tous les goûts!

2. Trouver trois moments heureux dans les derniers jours

Faire cet exercice nous aide à focaliser sur le meilleur de la vie et de nous-même. (Bulles de bonheur).



3. Passer du temps avec quelqu'un qui nous fait du bien

Passer du temps avec des êtres qui nous sont chers, soit à travers les activités au CAPTCHPL ou encore, autour d'un bon café. Ça remonte le moral!

4. Planifier une activité à la fois agréable et significative pour nous

Sortir de la routine fait toujours du bien au moral. En effet, selon les recherches, quelques heures d'activités qui nous plaisent ont un impact positif sur la qualité de notre journée ou même de notre semaine.

Référence : Bien dans sa tête / Coup de cœur, p. 43.

5 RAISONS DE DÉCOUVRIR L'ART

Chaque nouvelle année, le lot de bonnes résolutions et le sport restent rois. Les activités artistiques sont, elles, moins plébiscitées. Pourtant, selon de récentes études, en pratiquer chaque jour serait une véritable thérapie en termes de bien-être physique, psychique, social et émotionnel. Voici 5 bonnes raisons d'ajouter l'art à ses résolutions!

Relaxnews pour Le journal de Montréal déc. 2016

Améliorer l'humeur :

Une récente étude néo-zélandaise menée auprès de 658 adultes a montré que les participants engagés quotidiennement dans des tâches créatives ressentaient un réel bien-être le lendemain. Les chercheurs ont également conclu que l'art sous toutes ses formes pouvait impacter positivement le contenu d'une journée de travail ainsi que la qualité de ses relations, du moment que l'on était impliqué dans un processus créatif et sensoriel.

Lâcher l'intellect :

L'art est un excellent dérivatif, surtout si l'on est le plus souvent occupé à des tâches intellectuelles. Avec la danse, le chan ou le théâtre, on dédie toute notre attention au moment présent sans se laisser parasiter par des pensées ou ruminations. De plus, on bouge et on éveille ses sens sans chercher à remplir des objectifs de performance comme dans le sport.

Une meilleure confiance en soi :

Réaliser des travaux de peinture et de dessin, donner de la voix ou faire un monologue en impro permettent de franchir des caps considérés comme inatteignables, et ainsi reprendre confiance en ses capacités.

Entraîner son cerveau :

À chaque nouvelle activité, de nouveaux réseaux neuronaux se mettent en place dans notre cerveau. De récentes études scientifiques formulent l'hypothèse selon laquelle l'art en général pourrait favoriser la plasticité cérébrale.

Éprouver du plaisir tous les jours :

Méto, boulot, dodo, on en oublierait parfois de saupoudrer le quotidien d'activités synonymes de plaisir, stimulant les endorphines. Les activités artistiques permettent de créer ces bulles d'amusement qui déclenchent des émotions positives.

Impressions sur les activités d'art au Captchpl



******Change les idées, permet de s'évader de notre petite routine quotidienne, oublier les problèmes.
Le processus créatif amène à se recentrer sur soi-même, dans le ici et maintenant. Nous avons le plaisir de voir un produit fini à la fin.

******C'est intéressant d'être en contact avec des produits et des matières différentes.



******Apprendre à se découvrir de nouveaux talents, ça nous valorise! On est bon!

******Ça nous amène à sortir de notre quotidien, Ex : créer une oeuvre à partir d'images nous permet de voyager.



******L'art met de la couleur dans notre vie.

******C'est super d'explorer différents types d'activités artistiques : mosaïque, peinture sur toile, peinture sur verre, peinture sur bois, mandala, découpage d'images pour montages inspirants, etc.



Smoothie banane et cacao

Quantités

180 ml (3/4 tasse)

125 ml (1/2 tasse)

30 ml (2c. à soupe)

15 ml (1c. à soupe)

1

Ingrédients

de yogourt grec nature 2%

de lait 2%

de sirop d'érable

cacao

banane

Par portion

Calories 403

Protéines 22g

Matières grasses 7g

Glucides 68g

Fibres 5g

Fer 1mg

Calcium 606mg

Sodium 131mg

Préparation

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de yogourt grec. S'il n'est pas assez liquide, ajouter un peu de lait.

Ce smoothie est réconfortant, car il rappelle la fondue au chocolat et les rôties choco-bananes. Il est simple à réaliser, mais satisfera tous ceux et celles qui aiment commencer la journée sur une note sucrée, mais qui ont à cœur de déjeuner sainement. Un délice chocolaté fait d'ingrédients simples pour réveiller vos papilles sans aucune culpabilité!



Source : *Les classiques que tout le monde aime*

Recherches sur un nouveau traitement potentiel pour les lésions cérébrales

Les recherches du Dr Linseman portent sur les mécanismes de mort neuronale dans les troubles dégénératifs et les épisodes de neurotraumatismes, avec un accent particulier sur la SLA(sclérose latérale amyotrophique), l'Alzheimer et les Lésions Cérébrales Traumatiques(LCT : souvent causées par un traumatisme crânien). Dr Linseman est professeur agrégé au Département des sciences biologiques et à l'institut Knochel pour un vieillissement en santé à l'Université de Denver.

Son groupe a utilisé un modèle murin de LCT pour déterminer si une supplémentation en Immunocal® pourrait améliorer les symptômes.

Les souris supplémentées présentaient moins de dégénérescence de leurs neurones (les cellules responsables de la transmission d'informations dans le cerveau) et les connexions entre les neurones de différentes parties du cerveau restaient plus intactes.

Il existe de nombreuses preuves que le stress oxydatif joue un rôle clé dans la pathologie de diverses maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et la SLA.

Dans la SLA, les neurones moteurs qui transmettent des signaux du cerveau à diverses parties du corps commencent à mourir.

On pense que les dommages oxydatifs jouent un rôle clé. Le Dr Linseman a donc voulu savoir si Immunocal® pourrait améliorer les symptômes de la SLA comme cela avait été le cas dans leur modèle de LCT.

Ils étaient ravis de constater que :

→ Les souris ayant reçu Immunocal® ont présenté moins de perte de force d'adhérence (une mesure de la perte de contrôle musculaire se produit à mesure que la maladie progresse).

Enfin, l'examen des taux de glutathion a confirmé que, comme dans le modèle LCT, la supplémentation Immunocal® des souris SLA avait un effet stimulant sur les taux, tant dans le sang que dans le tissu de la moelle épinière.

De nombreuses recherches suggèrent que le stress oxydatif entraîne une augmentation des dommages et une aggravation des symptômes dans un certain nombre de troubles cérébraux, dont le LCT et la SLA. Parmi les travaux précliniques du Dr Linseman chez les souris, Immunocal® est très prometteur.

Référence : Linseman, D. (2018). Un nouveau traitement potentiel pour les lésions cérébrales. *Health & Medicine, Journal of science*.

Pour plus d'informations sur la recherche ou le produit, contactez :

Louis Carpentier, consultant indépendant : 514-475-1025
www.verslasanté.ca

Retour sur les rencontres du groupe de femmes avec Guylaine Le Houillier



Le groupe de femmes permet aux femmes de se rencontrer pour échanger entre elles sur différents sujets qui les concernent, qui les touchent... Cela varie donc beaucoup selon les besoins et les intérêts des unes et des autres au fil du temps. La particularité, et l'une des forces de ce groupe, c'est que les participantes vivent différentes réalités, certaines ayant subi un traumatisme craniocérébral, d'autres étant plutôt des proches.

Quelques mots des participantes.

Les discussions avec les proches permettent d'avoir un autre point de vue et différentes façons de voir les choses.

Les partages sont toujours intéressants; qu'ils soient plus émotifs ou plus rigolos. Cela permet de réaliser des choses sur soi, permet une prise de conscience. Personnellement, ça m'amène à poser un regard sur qui je suis et où j'en suis dans la vie avec ça.

On est conscient de qui on est, mais pas nécessairement d'où on est rendu. De parler avec d'autres femmes nous aident dans notre cheminement.

J'ai toujours hâte à ces rencontres, elles me font tant de bien !



Survola activités sud



Noël Nord et Sud



Cabane à sucre avec 2 autres assos TCC



Avec les comédiens de Cyrano de Bergerac



Noël Nord et Sud



Fine cuisine italienne



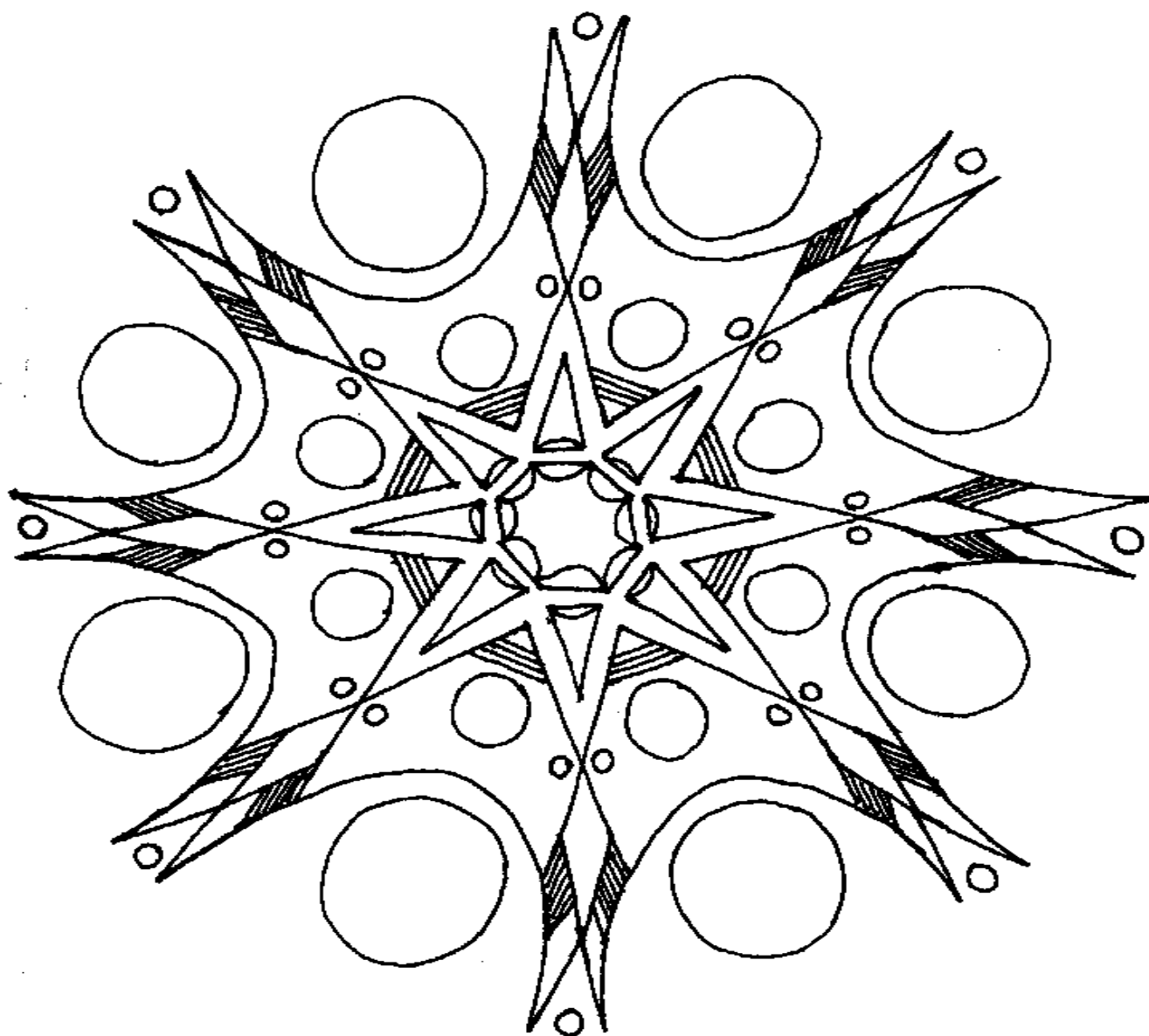
Fiesta mexicaine



Rythmique

Mandala

Mettre en couleurs pour un agréable moment de détente.



Ce mandala a été créé par Michel Lauzon de Mont-Laurier

Mot de Judith

Depuis déjà deux étés, j'ai le bonheur de travailler auprès de collègues et de membres inspirants.

Mes journées et activités passées au CAPTCHPL me font toujours grandir de fois en fois. En effet, que ce soit en discutant d'une destination de rêve dans nos causeries autour du monde, en découvrant des entreprises québécoises à couper le souffle ou encore en profitant de notre magnifique cour arrière, les moments passés au centre d'aide sont inoubliables.

Je me sens très choyée de faire partie de cette équipe.

Malgré mon horaire d'étudiante, je suis déjà impatiente à continuer de créer de beaux souvenirs à vos côtés cet automne.



Mot du répit « la Marguerite du nord »

C'est avec plaisir que nous vous annonçons le renouvellement de la subvention de la Fondation des Médecins Spécialistes pour une nouvelle année du « Projet Répit ».

Dès l'automne, le Captchpl pourra donc offrir à nouveau des périodes de répit aux proches. Les personnes éligibles à ce service seront contactées par la nouvelle responsable du projet pour une rencontre d'évaluation des besoins.





SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

LE JEUDI 11 AVRIL DERNIER, LE CAPTCHPL RECEVAIT LES PERSONNES QUI S'IMPLIQUENT BÉNÉVOLEMENT DANS L'ORGANISME POUR LES REMERCIER DE LEUR IMPLICATION. CETTE ACTIVITÉ TRÈS AGRÉABLE EST IMPORTANTE AFIN DE RECONNAÎTRE PUBLIQUEMENT LE TRAVAIL ACCOMPLI SUR LE C.A., DANS LES COMITÉS, POUR L'ASSISTANCE AUX PERSONNES ET POUR L'AIDE GÉNÉRALE.

