

L'Actuel

JOURNAL DU RPHPRT

Volume 4, No. 4



Janvier – Février 2012
Sommaire

À la une	1
L'écho du bureau	2-3
Actualité	4
Nouvelles en vrac	4
Place publique	5
Santé	6
Nutrition	7-8
Chronique culinaire	9
Tête d'affiche	10
Pour le plaisir!	11
Joyeux anniversaire	12



Bonjour,

Mon nom est Michel Tanguay, et je siége sur le conseil d'administration du RPHPRT depuis le regroupement de l'APHPRA et du RPCD en 2008, mais j'étais déjà administrateur sur celui du RPCD depuis 4 ou 5 ans.

Je m'implique au Regroupement comme ailleurs (St-Vincent-de-Paul, Noël du Partage, Résidence Denis-Marcotte) pour partager mon expérience de vie aux gens. Quand on a reçu, il faut donner au suivant!

J'ai comme passe-temps de faire des travaux sur la maison et de prendre des marches mais, comme tout bon retraité, je n'ai pas beaucoup de temps libre! Je passe beaucoup de mon temps à faire du bénévolat.

Pour terminer, je vous souhaite à tous une bonne année 2012 remplie de bonheur et de joie!

Avec la collaboration de :

Michel Tanguay
Manon Lavallée
Audrée Jacques

Michel Tanguay
Administrateur



L'écho du bureau



Tout d'abord, bonne année, bonheur et surtout santé.

Pour ceux et celles qui ont participé à la Fête de Noël, nous espérons que vous avez eu une soirée agréable et mémorable.

Quelques nouvelles concernant les comités et conseils d'administration où nous sommes présents. Tout d'abord du côté de la Ville de Thetford, nous avons eu une rencontre en novembre dernier où nous avons pu constater les améliorations apportées au niveau de l'accessibilité architecturale. Des améliorations ont été faites à la Maison de la Culture, les salles de bain ont subi certaines retouches afin de les rendre beaucoup plus adaptées. Le parc St-Marthe a également eu sa part de modifications, l'édifice est maintenant accessible. Finalement, après 10 ans d'attente, la piscine de la Polyvalente de Thetford a maintenant sa chaise hydraulique, cet équipement permettra aux gens à mobilité réduite d'entrée dans l'eau sans difficulté.

La table de concertation DI-TED-DP du CSSSRT a repris ses travaux. Nous espérons que les démarches entrepris avec le transport adapté suivra sont cours.

Pour ce qui est des autres comités, Audrée participe toujours au comité admissibilité du transport adapté et moi je continue de siéger au Regroupement des associations de personnes handicapées de Chaudière-Appalaches, à l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Chaudière-Appalaches, au SEMO Chaudière-Appalaches afin de travailler à faire avancer différents dossiers qui sont utiles aux personnes handicapées physiques.

Ayant un souci de bien défendre vos droits, de bien vous représenter, nous poursuivons dans l'esprit de mettre tout en œuvre dans le but d'atteindre cet objectif.

Au plaisir!

Manon Lavallée

Directrice



Bonjour à vous tous, très chers membres!

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter une Bonne Année 2012 remplie de bonheur, de joie, de santé et de tout ce que vous pouvez désirer! J'espère que c'est en grande forme que vous nous revenez après ce temps de festivités!

*Les activités de loisir reprennent sous peu, tout comme l'aquaforme (voir page suivante pour les détails) ; vous trouverez dans cet envoi le calendrier des activités pour janvier et février. N'oubliez pas de vous inscrire **avant** les dates limites! Concernant les activités, je vous invite à me faire part de vos suggestions pour de nouvelles activités! Sait-on jamais, votre idée pourrait se retrouver dans la prochaine programmation!*

En parlant de loisir, je veux remercier les trois participants de l'atelier d'informatique que j'ai animé cet automne, grâce à la participation financière de l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA). Félicitations à vous trois, vous avez été de très bons élèves!

Aussi, je poursuis l'envoi de lettres de sensibilisation aux propriétaires de commerces de la région. N'hésitez pas à me mentionner les endroits qui vous sont inaccessibles : nous ferons les démarches nécessaires afin que vous puissiez fréquenter ces commerces et autres lieux publics plus aisément.

Ajoutons, au loisir et à l'accessibilité, la mise à jour hebdomadaire du site Internet et du répertoire des lieux accessibles, l'animation des groupes d'entraide, les témoignages et la défense de droits, on peut dire que j'ai du pain sur la planche! Mais n'ayez crainte : j'ai toujours du temps pour vous! N'hésitez pas à me contacter pour prendre rendez-vous! C'est un plaisir pour moi de vous recevoir au bureau ou de vous avoir au téléphone!

Sur ce, je vous laisse à la lecture de votre journal préféré! Bonne lecture!

Audrée Jacques
Éducatrice spécialisée



*N'oubliez pas que, pour la période des Fêtes, le bureau sera fermé **du 23 décembre 2011 au 8 janvier 2012 inclusivement**. Nous serons de retour lundi, le 9 janvier!*

Nous vous souhaitons un Joyeux Noël et une bonne année 2012!

ACTUALITÉ

Le Conseil du statut de la femme publie l'étude « Les femmes handicapées du Québec »

Le Conseil du statut de la femme rendait publique la semaine dernière une étude intitulée : « Des nouvelles d'elles. Les femmes handicapées du Québec. » À l'aide de statistiques et de données qualitatives, cet ouvrage permet d'apporter un éclairage pertinent sur les conditions de vie des quelque 420 000 Québécoises qui vivent avec une incapacité et sur la réalité des personnes de leur entourage. Qui sont-elles? Où vivent-elles? Avec qui vivent-elles? Que font-elles? Comment font-elles? Comment vont-elles? Que veulent-elles? En répondant à ces questions, le Conseil souhaite sensibiliser la population à la réalité de ces

femmes et inspirer les décideurs dans l'élaboration ou la mise à jour de politiques sociales favorisant l'inclusion pleine et entière de ces femmes dans la société.

Ce document peut être lu en versions pdf intégrale (2,67 Mo) et html accessible sur le site Internet du Conseil, au <http://www.csf.gouv.qc.ca>.

Une version imprimée, une adaptation audio de même qu'un résumé des faits saillants en langue des signes québécoise (LSQ) et en alphabet braille sont également disponibles sur demande.

Source : www.inclusif.ca

Nouvelles en vrac...

Une nouvelle session d'aquaforme recommencera sous peu! Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'aquaforme. Il s'agit d'être à l'aise dans l'eau et le tour est joué!

DURÉE : 10 semaines

QUAND : Le jeudi, de 11h à 12h

DÉBUT : 12 janvier 2012

COÛT : 60 \$ (revient à 6\$ par cours)

DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE (RPHPRT et Transport adapté) : 9 janvier 2012 (vous pouvez aussi vous inscrire en laissant le message sur la boîte vocale pendant le congé des Fêtes!)

LE PAIEMENT DOIT SE FAIRE LORS DE L'INSCRIPTION.
PRENEZ NOTE QUE CETTE ACTIVITÉ N'EST PAS REMBOURSABLE.

PLACE PUBLIQUE

Une députée néodémocrate demande un meilleur accès au Parlement du Canada

La Chambre des communes n'est pas aussi accessible aux chaises roulantes que les employés du Parlement pourraient le croire.

La nouvelle députée néodémocrate de Montcalm, Manon Perreault, la deuxième parlementaire en chaise roulante à siéger aux Communes dans l'histoire du Canada, peine à se déplacer sur le tapis vert et épais de la Chambre.

Mme Perreault demande habituellement aux pages, des employés du Parlement, de lui donner un coup de main pour déplacer la chaise dans l'étoffe pelucheuse et duveteuse, qui offre beaucoup de résistance.

«Plus une moquette est confortable et douce, plus les déplacements des personnes à mobilité réduite sont compliqués», a-t-elle expliqué en entrevue avec La Presse Canadienne. «C'est un peu comme la neige.»

Mais Manon Perreault ne demande à personne de changer ces tapis. Son objectif est plutôt de faire de l'accessibilité un enjeu important aux yeux du gouvernement.

Ce printemps, Mme Perreault a suivi les traces du député conservateur Steven Fletcher, un quadraplégique. Elle même est paraplégique depuis un accident d'équitation, en 1993.

Aux Communes, la députée lève sa main lors des votes, alors que ses collègues sont debout. Et pour éviter d'avoir à grimper les marches jusqu'au fond de la Chambre, elle a déjà son pupitre dans la première rangée, une zone normalement réservée aux parlementaires les

plus expérimentés. «C'est très bien pour une débutante », a-t-elle dit, en rigolant.

L'importance de sa victoire n'est pas passée inaperçue pour les Canadiens qui vivent avec un handicap. Quelques jours seulement après le scrutin du 2 mai dernier, la boîte de réception de son courriel était remplie d'une centaine de messages de félicitations de la part de Québécois à mobilité réduite. Plusieurs d'entre eux exprimaient même le souhait de la rencontrer sous peu. Mme Perreault leur a répondu collectivement dans son premier discours aux Communes.

Partageant sa victoire avec l'ensemble des quatre millions de Canadiens qui souffrent d'un handicap, la parlementaire a promis de sensibiliser la classe politique à l'importance des programmes sociaux qui brisent l'isolement des personnes à mobilité réduite.

Quelques mois à peine après son élection, l'expérience de Manon Perreault en politique fédérale est déjà atypique. Cette ancienne conseillère municipale a fait campagne dans de petits cafés et des restaurants du coin, parce que le porte-à-porte aurait été presque impossible pour elle.

Manon Perreault milite notamment pour s'assurer que les Canadiens qui se blessent de façon majeure reçoivent tous une compensation juste. Elle a aussi demandé au gouvernement de remplir ses obligations en vertu de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, signée par Ottawa il y a quelques années.

Source : www.inclusif.ca

SANTÉ

Jus de pamplemousse et médicaments

Le jus de pamplemousse serait-il dangereux ? Si vous prenez certains médicaments, la réponse est oui.

De quelle façon le jus de pamplemousse affecte-t-il vos médicaments? Le jus de pamplemousse peut empêcher votre organisme de métaboliser certains médicaments, ce qui peut conduire à des niveaux de médicaments dangereusement élevés susceptibles d'augmenter le risque d'effets secondaires sérieux. Pour quelques médicaments, le résultat sera une diminution de leur efficacité car ils ne peuvent devenir actifs que s'ils sont métabolisés.

Faut-il boire beaucoup de jus de pamplemousse avant que cela n'affecte les médicaments? Non. On a vu les effets se produire avec aussi peu qu'un verre de jus (250 ml ou 8 oz).

Est-ce le jus seulement, ou aussi le fruit?

Le jus de pamplemousse, frais ou congelé, et le fruit lui-même, peuvent tous les deux affecter certains médicaments.

Puis-je éviter ce problème en prenant mes médicaments et le jus de pamplemousse à différents moments de la journée? Non. Les effets du jus de pamplemousse sur les médicaments peuvent se faire sentir pendant 3 jours. Les prendre à différents moments de la journée ne sert à rien.

Est-ce que le jus d'orange a lui aussi un effet sur les médicaments? Le jus d'orange naturel n'a pas montré d'effets sur les médicaments semblables à ceux du jus de pamplemousse.

Toutefois les pomelos (de la même famille que les pamplemousses), le jus de limette et les oranges de Séville (amères) pourraient affecter les médicaments.

Quels médicaments sont affectés par le jus de pamplemousse? De nombreux médicaments sont affectés par le jus de pamplemousse, notamment ceux qui s'adressent aux problèmes de santé suivants :

- Allergies
- Anxiété
- Cancer
- Convulsions
- Dépression
- Dysfonction érectile
- Problèmes cardiaques
- Tension artérielle élevée
- Taux de cholestérol élevé
- VIH/SIDA
- Infections
- Problèmes de sommeil
- Greffes

Ce ne sont pas tous les médicaments prescrits pour ces conditions qui sont affectés par le jus de pamplemousse. À l'inverse, ce dernier peut affecter des médicaments autres que ceux de la liste ci-dessus.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient être affectés par le jus de pamplemousse. Si vous prenez des produits naturels, lisez les étiquettes pour voir s'ils contiennent du jus de pamplemousse, de pomelo, d'oranges Séville ou de limette. Évitez de consommer ces fruits ou ces jus jusqu'à ce que votre pharmacien ou votre médecin vous dise qu'ils n'interféreront pas avec vos médicaments.

Source : <http://qc.sante.yahoo.ca>

NUTRITION

Les glucides : amis ou ennemis?

La grande famille des glucides

Parce qu'ils les tiennent pour responsables de l'obésité, de plus en plus de gens bannissent les glucides de leur alimentation. Certaines personnes les ont même proclamés ennemi numéro 1 du tour de taille! Pourtant, certains glucides peuvent vous aider à amincir et à conserver une belle silhouette.

Les glucides forment une grande famille qui comprend les sucres (naturels ou ajoutés), l'amidon et les fibres alimentaires.

Un **sucré** constitue le plus petit maillon de la famille des glucides. Plusieurs unités de sucres produisent des glucides plus complexes comme l'amidon et les fibres. Certains sucres sont naturellement présents dans les aliments comme les légumes, les fruits, le lait et le yogourt. D'autres sont ajoutés aux aliments au moment de leur préparation, à la maison ou en industrie. Ils fournissent 4 Calories par gramme.

L'**amidon**, que l'on retrouve dans les pommes de terre, certains légumes et les produits céréaliers, est en fait une chaîne de sucres. Bien que l'amidon fournisse, comme les sucres, 4 Calories par gramme, l'organisme prend plus de temps à le digérer.

De leur côté, les **fibres alimentaires** représentent une chaîne de sucres si complexe que l'organisme ne peut les absorber. Elles **ralentissent ainsi l'absorption par l'organisme des Calories provenant des aliments**. De plus, elles fournissent **moins de Calories** que les autres glucides (1,5 à 2,5 Calories par gramme). Les fibres se retrouvent uniquement dans les

produits végétaux comme les légumes, les fruits et les grains entiers. Aucun produit d'origine animale (lait, viandes, œufs, poissons) n'en contient.

4 bonnes raisons de manger des glucides

Les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers et les produits laitiers constituent d'importants alliés au sein d'un régime amaigrissant :

1. Les fibres apportent moins de **Calories** et **ralentissent l'absorption des autres glucides**.
2. Les aliments riches en fibres nécessitent une plus longue mastication et digestion. Le **sentiment de satiété** se manifeste donc plus vite, ce qui vous permet d'arrêter de manger avec satisfaction même si vous avez ingéré moins de Calories.
3. Les aliments riches en fibres contiennent généralement **peu de matières grasses et de sucres ajoutés**, ce qui en fait des aliments moins caloriques.
4. Votre cerveau ne consomme qu'une seule source d'énergie : le glucose. Ce sucre provient principalement des glucides de votre alimentation. À lui seul, le cerveau consomme environ 140 g de glucose chaque jour. Et comme votre cerveau dicte les moindres faits et gestes de votre organisme, il vaut mieux le contenter et **éviter ainsi la fatigue, les sautes d'humeur et les rages alimentaires** qui sabotent trop souvent les tentatives de perte de poids!

Et en plus de vous aider à perdre du poids, les aliments riches en fibres vous protègent

contre certains cancers, les maladies du cœur et la constipation.

À chaque famille, ses moutons noirs

Tous les aliments riches en glucides ne sont pas innocents : les produits raffinés et les aliments riches en sucres ajoutés doivent être surveillés de près.

Les **produits raffinés**, comme le pain blanc et le riz blanc, contiennent très peu de fibres. Pour être rassasié, vous devez en manger plus que leur équivalent «de grains entiers». Et manger plus signifie plus de Calories...

Les **sucres ajoutés aux aliments** constituent un surplus de Calories dont vous pouvez certainement vous passer. Voici quelques façons simples de réduire votre consommation de sucres ajoutés :

- Référez-vous à la **liste des ingrédients** apposée sur l'emballage : les termes «sucrose», «dextrose», «fructose», «glucose fructose», «sucre inverti», «sucre inverti liquide», «sirop de maïs», «sirop de malt», «sirop de glucose» sont synonymes de sucres ajoutés.
- Préférez les **céréales à déjeuner** contenant moins de 5 g de sucre par portion, ou moins de 10 g par portion dans le cas des céréales contenant des fruits séchés. Pour être considérées comme une source de fibres, les céréales doivent fournir 2 g de fibres et plus par portion.
- Buvez de l'**eau** ou du lait nature plutôt que des boissons gazeuses, des

boissons aux fruits, du lait au chocolat ou des boissons énergisantes. Limitez votre consommation de jus de fruits à 100% à une portion par jour.

- Ajoutez des fruits frais ou un peu de confiture «non additionnée de sucre» dans du **yogourt nature** : la teneur en sucre du yogourt passera de 25 g (yogourt commercial) à environ 15 g par portion, soit près de 40 Calories de moins!
- Remplacez une partie du sucre des recettes de gâteaux et de muffins par des **fruits entiers** ou en **purée**.
- **Cuisinez!** Les plats prêts à servir ou surgelés contiennent souvent des sucres ajoutés pour la conservation et le goût. Lorsque vous préparez un plat maison, doublez votre recette et congelez les restes en portions individuelles.

Sucrés, les Canadiens...

En 2007, le sucre ajouté aux aliments aurait représenté 12% des Calories consommées par les Canadiens.

Pour un adulte, cela signifie 65 g de sucres ajoutés par jour ou **l'équivalent de 13 cuillerées à thé de sucre!**

Si les sucres ajoutés aux aliments constituent un surplus de Calories dont vous pouvez vous passer, les aliments glucidiques riches en fibres (légumes, fruits, légumineuses et grains entiers) constituent une aide précieuse pour la perte et le maintien du poids.

Source : www.extenso.org

CHRONIQUE CULINAIRE

Doigts de poulet aux céréales

Qui n'aime pas, une fois de temps en temps, se faire plaisir? Prête en 30 minutes, cette recette de doigts de poulet fera le bonheur de tous, petits et grands!



Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de flocons de maïs émiétés grossièrement
- 250 ml (1 tasse) de parmesan râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de piment de Cayenne
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 3 poitrines de poulet désossées, sans la peau, coupées en lanières de 7 cm x 2,5 cm (3 po x 1 po)

Préparation :

- Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- Dans une assiette, mélanger les flocons de maïs, le parmesan et le piment de Cayenne. Dans un bol, battre les œufs à l'aide d'une fourchette.
- Saler et poivrer les lanières de poulet. Les tremper dans les œufs battus, puis les passer dans le mélange de flocons de maïs de manière à bien les enrober.
- Étendre les lanières de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four pendant 25 minutes.

Source : Tout simplement Clodine

Tête d'affiche



Nom : Jonathan Boilard

Tranche d'âge : 20-30 ans

Ville : Je demeure à Thetford Mines depuis 2007. Auparavant, j'ai vécu 3 ans à Québec et 18 ans dans la région de l'Outaouais.

Membre du RPHPRT depuis : 2008.

Implication au RPHPRT : Je participe autant que je le peux. J'ai dans le passé participé aux activités : pêche à l'Étang Madore, piscine au Cégep, quilles à Black Lake, informatique, visionnement de films, sorties au restaurant.

Mon plus grand rêve : Faire une croisière autour du monde.

Loisirs : Natation, raquette, ordinateur (jeux, Internet). Les voyages : j'ai la chance de faire un voyage par année (je suis déjà allé 3 fois à Cuba, 1 fois au Panama, au Salvador, en Jamaïque, en République Dominicaine et aux Îles de la Madeleine). J'aime bien les spectacles d'humour et de musique, j'écoute beaucoup de musique et j'ai beaucoup de CD.

On dit de moi : Que je suis généreux, serviable, toujours prêt à aider, très attentionné. J'adore aussi rire et faire rire.

Ce qu'il aimerait partager avec les membres du RPHPRT : Ne jamais se décourager, toujours aller vers l'Avant et ne pas trop regarder en arrière.

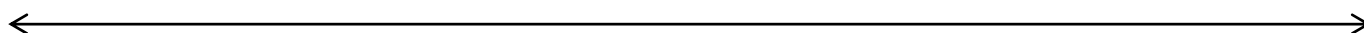
☺ Pour le plaisir! ☺

Jusqu'au bout! – Janvier -Février 2012

En partant du mot donné, trouvez les mots correspondant aux quatre définitions en ne changeant qu'une seule lettre du mot précédent.

#1	P	O	R	T	E
Espèce					
Décédée					
Hausse					
Histoire					

#2	J	A	D	I	S
Légume					
Pour la musique					
Avare					
Précipice					



Solution « Jusqu'au bout! » – Novembre - Décembre 2011

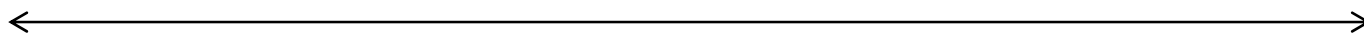
1) Sorte
 Sotte
 Motte
 Botte

2) Satin
 Matin
 Câlin
 Catin

Solution « Mot caché » – Novembre - Décembre 2012 : Véronique

Gagnantes de Novembre – Décembre : _____ et _____ . Félicitations!

Date limite pour envoyer vos réponses : 6 février 2012



Mot caché – Janvier – Février 2012

Thème : Bluff – 9 lettres

Adversaire	Flush	Perdant	N	Q	S	T	R	A	T	E	G	I	E	S
Argent			I	U	A	R	G	E	N	T	P	A	R	I
	Gagnant	Quinte	A	I	T	N	A	N	G	A	G	A	I	N
Bluff	Gain		M	N	M	I	S	E	C	N	A	H	C	S
Brelans		Relancer	R	T	A	D	V	E	R	S	A	I	R	E
	Jeu	Risque	R	E	Q	S	R	J	P	C	U	E	S	T
Cartes	Joueur		E	S	L	I	N	E	O	O	T	T	U	R
Chance		Stratégies	P	B	A	A	R	A	D	U	E	I	I	A
Couleur	Main	Suite	M	P	L	D	N	A	L	L	E	S	T	C
Coup	Mise		O	J	A	U	M	C	A	E	Q	U	E	O
		Tromper	R	N	E	E	F	V	E	U	R	O	R	U
Dames	Paire		T	H	S	U	L	F	E	R	N	B	S	P
	Pari	Valets												



Joyeux anniversaire!

Le RPHPRT tient à souligner l'anniversaire de :



Coupon-réponse

Nom : _____

Réponses du Jusqu'au bout :

1) _____

2) _____

Réponse du Mot caché : _____