

LE SURVOL

Bulletin internet de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0 418-851-2861

Courriel: eveildesbasques@derytele.com



DÉCEMBRE 2022



Vol. 22 No 5



Conseil d'administration 2022-2023

Présidente : Gemma Lagacé

1^e Vice-prés : Julie Gamache

2^e Vice-prés : Céline Pelletier

Secrétaire : Diane Gagnon

Trésorier : Gilles Thibault

Directrice : Carole Sénéchal

Directeur : Éric Dumais



Prochain bulletin : 6 février 2023

Le bulletin est publié sur le web : <http://www.eveildesbasques.org/>

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook: <https://www.facebook.com/eveildesbasques>

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce:

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent

(Programme Soutien aux Organismes Communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible en format audio pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser au bureau de l'Éveil

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	2
<i>Mot de la rédaction et de la présidente</i>	4
<i>Mot du conseil d'administration</i>	5
<i>Fête de Noël</i>	6
<i>Nouvelles de la Maison Martin-Matte</i>	7
<i>Deux nouveaux outils d'intervention en incendie</i>	8
<i>Journée internationale des personnes handicapées</i>	9
<i>En manque de personnel</i>	10
<i>Noël: 5 dangers qui guettent vos animaux durant les Fêtes</i>	11
<i>5 vérités sur la bûche de Noël</i>	12
<i>Chronique juridique</i>	13
<i>Chronique santé</i>	14
<i>Recette</i>	15
<i>Trucs de grand-mère et suggestion de lecture</i>	16
<i>Amusez-vous</i>	17
<i>Réflexion</i>	18
<i>Anniversaires et Rions un peu</i>	19
<i>Commanditaires</i>	20

N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

Le Survol

Mot de la rédaction



Qu'est devenu Noël ? Difficile de s'y retrouver aujourd'hui avec tous les bouleversements planétaires. Au Québec, de nombreux changements se sont manifestés sur le plan culturel et social depuis plusieurs décennies. La dénatalité, l'immigration, le multiculturalisme, la mondialisation rendent le sens de Noël plus difficile à saisir.

Est-ce encore une fête religieuse ? Une fête pour les enfants ? On dit que ce sont des moments de paix et de retrouvailles, mais pourquoi Noël serait-il devenu le moment de l'année qui s'impose pour cela ? Noël est-il véritablement une fête de famille ou une simple fête laïque axée sur la consommation de biens et de nourriture ?

Que reste-t-il des familles ? Cette année, prenons le temps pour y réfléchir. Quel sens Noël peut-il encore avoir et que peut-on encore en espérer ? À Noël il est aussi important d'offrir notre cœur que d'offrir des cadeaux. Que votre Noël soit habillé de lumière d'amour et d'amitié

Mona Banville, agente d'information

Mot de la présidente



Décembre déjà! Les jours raccourcissent et la lumière du soleil se fait plus rare. Mais qu'importe, comme le dit la chanson : « L'hiver annonce le printemps »

Profitions donc nous aussi, de ce moment pour nous rappeler de ceux et celles qui nous ont quittés. Ayons aussi une bonne pensée pour nos membres qui sont malades.

De nombreuses activités se sont déroulées durant les deux derniers mois et ont connu un grand succès.

Et enfin, que le temps de Noël vous apporte la joie. Qu'elle règne en vos cœurs en ce temps de réjouissances.

Joyeux Noël à chacun(es) de vous.

Avec toute mon amitié

Gemma Lagacé

Présidente du CA de l'Éveil





L'Éveil s'adapte : une place à la cogestion.

Depuis maintenant deux ans, de 14 à 15 locataires habitent notre Maison Martin-Matte. Au fil du temps, nous avons appris et évolué avec les locataires et les travailleurs sur place. Cependant, nous avons compris que la pérennité de notre organisme passerait par une évolution de sa direction, et ce, afin de maintenir un équilibre pour nos travailleurs et pour nos membres.

Nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons donné suite à la recommandation du directeur général de l'Association de personnes handicapées L'Éveil des Basques inc. en effectuant une restructuration du poste de direction générale. Cette révision de la structure organisationnelle s'opère dans l'objectif de mieux répondre à l'ensemble de nos membres et faciliter le suivi interne des différentes branches de notre

grande Association. Ainsi, depuis le 28 septembre 2022, l'Association a adopté un modèle de cogestion en nommant deux codirecteurs généraux, chacun exerçant des responsabilités distinctes. Pour ce faire, nous sommes ravis de vous informer que Marie-Eve Ouellet a accepté de relever le défi au côté de Benoît Beaulieu.

Concrètement, Marie-Eve Ouellet a été nommée codirectrice générale, responsable de la Maison Martin-Matte. Son occupation principale sera donc la gestion de la Maison Martin-Matte et de ses employés. Quant à Benoît Beaulieu, il devient codirecteur général, responsable de l'Éveil des Basques. Il s'occupera de la gestion des employés du transport, du bureau d'immatriculation et de l'Éveil des Basques. Marie-Eve et Benoît travailleront régulièrement ensemble, entre autres, sur les orientations de notre Association.

Nous croyons que la modification de notre structure facilitera la prise de décision rapide et efficace tout en favorisant le maintien et le développement de nos services et activités. Ce nouveau modèle de gestion renforcera la pertinence de notre Association dans notre communauté.

Membres du Conseil d'administration.

HO HO HO JOYEUX NOËL

Le temps des fêtes arrive à grands pas!

Votre association, l'Éveil des Basques, vous prépare une fête de Noël illuminée.



Voici l'invitation pour cette fête.

Le 17 décembre, dès 16h, il y aura une messe de Noël qui sera célébrée à la salle des Chevaliers de Colomb.

Par la suite, un bon repas de Noël vous sera servi à cette même salle.

Pour terminer la soirée en beauté, madame Hélène Bouchard sera des nôtres avec sa voix grandiose afin de nous divertir et de nous faire danser.

Date : 17 décembre 2022

Heure : 16h à 22h

Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb

Coût pour le souper et la soirée:

Pour les membres : 12\$

Pour les parents et tuteurs ou
responsables de résidence: 13\$

Pour les membres de soutien et associés (employés et famille) : 14\$

Pour les non-membres : 20\$

Sans oublier les frais pour le transport

Menu : Repas de Noël

Pour vous inscrire, contacter **Hélène Ouellet** au 851-2861 poste 107



La date limite pour s'inscrire à l'activité est le 9 décembre 2022

Des nouvelles de la

Maison Martin-Matte

Le mois d'octobre aura été un mois mouvementé à la Maison Martin-Matte.

Tout d'abord, le retour de Kim Sirois-Bernier et Marie-Eve Ouellet après plusieurs mois d'absences. Ces retours en poste sont bien accueillis par les locataires et leurs familles.

De plus, nous avons eu la chance de célébrer l'Halloween de façon bien spéciale cette année. Le 31 octobre au matin, nous avons accueilli des enfants âgés entre 0 et 5 ans du centre de la petite enfance « La Baleine Bricoleuse » pour une parade de costume. Un bel échange intergénérationnel, des sourires et du plaisir étaient au rendez-vous.

En après-midi, deux groupes de l'école Litalien de Trois-Pistoles sont passés faire la cueillette de bonbons auprès des locataires. C'est avec une grande fierté que les locataires ont accueilli les enfants dans leur milieu de vie. Plusieurs locataires ont mentionné avoir passé une des plus belles fêtes d'Halloween depuis longtemps. Une ambiance de fête a régné toute la journée.

Quelle belle façon de faire connaître notre milieu de vie et favoriser l'intégration sociale!

PETIT RETOUR SUR L'



Après plusieurs années de pandémie, nous avons pu célébrer ensemble, le 29 octobre dernier, la fête de l'Halloween. Quel plaisir de se retrouver! Plusieurs d'entre vous ont mis leurs beaux costumes.

C'est grâce à votre belle participation que l'activité fût aussi agréable.

Merci à vous tous d'avoir participé. Un merci tout spécial aux accompagnatrices qui nous ont apporté une grande aide. Au plaisir de vous revoir très bientôt!



Bonjour à tous(tes)

Je suis Hélène Ouellet, fière maman de deux beaux enfants de 10 et 15 ans.

C'est avec grand plaisir que je me joins à l'équipe de l'Éveil des Basques en tant qu'intervenante.

Mon objectif est d'apporter autant de choses positives que possible pour nos membres, que ce soit pour de l'écoute, du soutien ou pour organiser des activités, tout ça dans le respect de chacun et la bonne humeur.

J'irai bientôt à votre rencontre pour faire plus ample connaissance. Cela me permettra entre autres, de connaître vos goûts et intérêts afin de planifier des activités qui sauront vous plaire.

N'hésitez pas à me contacter au besoin, ça me fera le plus grand des plaisirs. Vous pouvez me rejoindre en composant le 418-851-2861, poste 3.

En espérant être à la hauteur de vos attentes.

Hélène Ouellet, intervenante

Je vous laisse avec l'une de mes citations préférées.



Deux nouveaux outils d'intervention en incendie dans les Basques

La MRC lance le programme « Urgence secours adapté et d'un aide-mémoire, Quoi faire après un incendie ». Ces deux initiatives ont été développées par des citoyens et divers partenaires grâce à une aide financière de plus de 9 300 \$ issue du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS), dans le cadre de l'Alliance pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Urgence Secours adapté est un registre informatique qui permet d'informer rapidement les premiers répondants des conditions particulières d'une personne en cas d'évacuation d'urgence. Les citoyens nécessitant des secours adaptés en raison d'une déficience intellectuelle, motrice, sensorielle, organique, d'un problème de santé mentale ou de toute condition qui risque de ralentir une évacuation d'urgence sont invités à s'inscrire volontairement



Sébastien Ouellet, conseiller en développement rural à la MRC des Basques et responsable de la démarche souligne que le programme découle de l'initiative de feu Denis Lévesque, intervenant à l'Association des personnes handicapées l'Éveil, qui souhaitait que ce projet soit implanté dans la MRC.

Pour vous inscrire au programme, vous devez remplir un formulaire d'inscription gratuit et entièrement confidentiel. Vous pouvez vous procurer ce formulaire aux endroits suivants : Centre d'aide aux proches aidants des Basques, au CLSC de Trois-Pistoles (bureau RC-136), à l'Association de personnes handicapées l'Éveil des Basques, à Logis-Aide des Basques, à la MRC des Basques et dans les municipalités participantes. Vous pouvez aussi contacter Sébastien Ouellet au 418-851-3206 poste 3135.

L'Aide-mémoire « *Quoi faire après un incendie* » est pour sa part né de la collaboration entre la Croix-Rouge canadienne, le CISSS du Bas-Saint-Laurent et le préventionniste de la MRC, à la suite de quelques incendies sur le territoire et d'échanges avec des personnes sinistrées. Avant le développement de cet aide-mémoire, les intervenants n'avaient aucun outil d'informations à remettre aux victimes d'un incendie. Cet aide-mémoire donne des conseils et des renseignements sur les actions à poser à la suite d'un incendie. On y retrouve également une liste des ressources qui peuvent s'avérer utiles tant aux propriétaires qu'aux locataires.

Tous ensemble pour la sécurité des citoyens des Basques!

MIEUX ACCUEILLIR LES PERSONNES HANDICAPÉES,

CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ!

3 décembre 2022



**Journée internationale
des personnes handicapées**

Votre
gouvernement

Québec

La Journée internationale des personnes handicapées est célébrée le 03 Décembre de chaque année. Le terme de handicap renvoie également aux difficultés de la personne handicapée face à son environnement en termes d'accessibilité, d'expression, de compréhension ou d'appréhension. Il s'agit autant d'une notion sociale que d'une notion médicale. Ces limitations d'activité et de participation restent variables selon les contextes nationaux ou sociétaux.

Mieux accueillir les personnes handicapées, ce n'est pas si compliqué!

Ce thème est une adaptation par l'Office des personnes handicapées du Québec. Il a été pensé à partir du thème énoncé par l'Organisation des Nations Unies (ONU)

La politique d'action sociale en direction des personnes atteintes d'un handicap émane de trois acteurs principaux : le politique, les professionnels du secteur médico-social, les familles.

Les personnes avec un handicap ont de grandes difficultés pour faire reconnaître leur différence en termes de communauté et de culture. Les personnes en situation de handicap se revendiquent comme des personnes comme les autres, c'est-à-dire comme des personnes ayant des droits identiques à n'importe quelle personne valide ou non.

Le saviez-vous ?

- Sur le milliard de personnes en situation de handicap, 80 % vivent dans des pays en développement.
- On estime que 46 % des personnes âgées de 60 ans et plus sont en situation de handicap.
- Une femme sur cinq est susceptible de se retrouver en situation de handicap au cours de sa vie, et un enfant sur 10 vit avec un handicap.
- Selon les estimations, 15 % de la population mondiale vivent avec un handicap. L'épidémie de COVID-19 a eu un impact disproportionné sur les personnes en situation de handicap.

En manque de personnel ? Il y a une solution

Plus de 100 000 personnes handicapées pourraient répondre aux besoins de main-d'œuvre.

Parmi ces personnes handicapées, il y a des travailleuses et travailleurs qui sont productifs et motivés; ils ont l'habitude de relever des défis; ils détiennent une formation secondaire, collégiale ou universitaire.

Intégrer le marché du travail

Vous êtes une personne handicapée et vous cherchez un emploi? Votre expertise est recherchée. Comment vous y prendre pour obtenir un emploi? Quel emploi vous conviendrait d'après vos intérêts et vos compétences? Le Programme **Projet de préparation à l'emploi** permet de dresser la liste des objectifs personnels et d'évaluer quelles activités aideront à atteindre ces objectifs.

Des ressources sont en place pour appuyer les personnes handicapées dans leurs démarches de recherche d'emploi.

Elles sont outillées pour fournir de l'information et un accompagnement dans le parcours vers l'emploi; soutenir la personne dans l'intégration et le maintien en emploi; fournir de l'aide pour adapter l'environnement et le poste de travail.

Pour embaucher des travailleuses et des travailleurs handicapés, on peut compter sur des programmes et mesures. Des organisations spécialisées peuvent également vous accompagner dans vos démarches d'embauche.

N'hésitez pas à consulter ces ressources :

ROSEPH – Regroupement des organismes spécialisés pour l'emploi des personnes handicapées.

CCCCE-Centre de communication avec la clientèle du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Le Centre peut vous renseigner sur les services publics d'emploi.

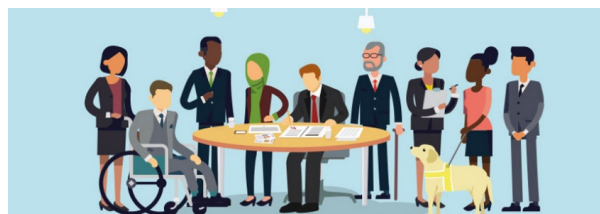
Emploi en entreprises adaptées- Si le milieu de travail régulier ne convient pas à une personne handicapée ou que son incapacité l'empêche d'y accéder, certaines entreprises offrent la possibilité de travailler dans un environnement de travail adapté.

Programme de développement de l'employabilité à l'intention des personnes handicapées pour faciliter l'accès à la fonction publique québécoise.

Québec emploi est un site gratuit d'offres d'emploi en ligne pour les chercheurs d'emploi du Québec.

Services d'aide à l'emploi. Le Programme Services d'aide à l'emploi offre la possibilité d'assister à des séances d'information, de recevoir des conseils d'orientation.

Subvention salariale. Ce programme consiste en une aide financière pour inciter un employeur à offrir un emploi durable à une personne handicapée ou pour lui permettre d'acquérir une expérience de travail profitable.



Noël: 5 dangers qui guettent vos animaux durant les Fêtes



La période des Fêtes constitue un moment excitant, tant pour les gens que pour les animaux de compagnie. Cette année, prenez en charge la sécurité de votre chat ou de votre chien en prévenant les dangers auxquels il peut s'exposer dans son quotidien.

1. Les poinsettias

La plupart des chats et des chiens aiment grignoter les plantes. Or, certaines plantes sont nocives pour eux. Les poinsettias des fêtes, par exemple, sont particulièrement toxiques. Si votre animal en mange, il risque fort de souffrir de douleurs abdominales et d'inconfort, voire de vomir.

2. Les gâteries des Fêtes

Les Fêtes s'accompagnent souvent d'une multitude de gâteries dont chacun se régale. Les maisons en sont souvent pleines durant cette période festive, c'est pourquoi il est important de prendre les mesures nécessaires pour mettre tout aliment sucré hors de portée des animaux. Voici les plus importants: Le chocolat: Il est dangereux pour les animaux. La plupart des adultes le savent, mais peut-être pas leurs enfants, d'où l'importance de les informer. Empêchez les tout-petits de leur en donner et supervisez les enfants autant que possible. Toutes les variétés de bonbons, y compris les emballages: trop de sucre peut causer des douleurs d'estomac à votre animal, pire encore, s'il avale les emballages, son œsophage ou son

intestin pourrait se perforer. Ramassez du mieux que vous pouvez et aussi souvent qu'il le faut afin de ne laisser traîner aucun emballage à bonbon. Autres aliments dangereux: la gomme à mâcher, les raisins, les raisins secs, les noix de macadam, les avocats, les oignons, l'ail, le sel, la pâte à base de levure non cuite, les aliments gras.

3. Les décorations

Les guirlandes, si avalées, peuvent étouffer votre chien ou endommager ses intestins, ce qui pourrait le tuer. Assurez-vous que les animaux ne s'approchent pas de l'eau sous le sapin et surveillez-les de près s'ils manifestent un peu trop de curiosité vis-à-vis d'un ornement, d'un crochet, d'un ruban ou de la styromousse.

4. Les jouets traîtres

Les petits jouets qui brillent exercent la même fascination sur votre animal que sur les enfants. Le hic, c'est qu'ils présentent un danger de suffocation. Assurez-vous de les garder hors de portée des animaux et jetez l'emballage aussitôt les cadeaux déballés. Plusieurs jouets contiennent des attaches, de la styromousse et des sacs de plastique avec lesquels les chats et les chiens peuvent s'étouffer.

5. Les boissons dangereuses.

Lorsque vous recevez des invités, il est fort probable que vous serviez des boissons comme le thé, le café ou l'alcool. Malheureusement, le café et les feuilles de thé figurent sur la liste des aliments à ne jamais offrir aux animaux, ainsi que l'alcool. Les boissons alcoolisées peuvent, entre autres, provoquer des vomissements, de la diarrhée, diminuer la coordination motrice, causer une dépression du système nerveux central et des difficultés respiratoires.

5 VÉRITÉS SUR LA BÛCHE DE NOËL

Difficile de passer à côté de la traditionnelle bûche de Noël pour terminer les repas festifs du temps des Fêtes. Vous êtes-vous déjà posé la question sur ses origines et la raison de sa présence uniquement durant cette période de l'année?

Voici les 5 vérités sur la bûche de Noël.

ORIGINES DE LA BÛCHE DE NOËL

La bûche, le dessert, fait évidemment référence aux très grosses bûches que l'on choisissait pour réchauffer les maisons durant toute la période des fêtes. Dépendant des régions du monde où l'on se trouvait, plusieurs rituels entouraient cette fameuse bûche: allant de la bénir carrément ou bien à y déposer des friandises ou sucreries à ses pieds.

SAVEUR DE LA BÛCHE DE NOËL

Traditionnellement, la bûche est une génoise, un gâteau très léger et aérien sur lequel on étendait une crème au beurre au chocolat, café, Grand Marnier et qu'on roulait ensuite pour lui donner cette forme unique de bûche. On la recouvrait ensuite de la crème au beurre en lui donnant une texture d'écorce à l'aide d'une douille spéciale.

GLACÉE OU TRADITIONNELLE

De nos jours, les saveurs et même les formes peuvent carrément ne plus ressembler à une bûche. Les grands pâtisseries rivalisent à l'approche des fêtes pour offrir des desserts uniques et surprenants. On priorise davantage les mousses plus légères que la traditionnelle crème au beurre. Et

certains ne se gênent pas non plus pour offrir une version glacée en intégrant des crèmes et sorbets délicieux.

VALEURS NUTRITIVES

Évidemment, qui dit crème au beurre traditionnelle dit beaucoup de gras et de calories! C'est Noël, on peut bien se permettre un morceau de bûche. Le piège arrive vite si nous faisons face à plusieurs soupers de Noël! Les bûches du commerce vont utiliser plusieurs substances grasses pour former le crémage. Les bûches d'ailleurs ont des durées de vie phénoménalement longues ce qui en dit long sur la qualité des ingrédients utilisés. Une bûche maison est évidemment toujours un meilleur choix... mais ça demeure une magnifique gourmandise!

LES AUTRES DESSERTS

Pour terminer sur une note gourmande et festive, il serait dommage de ne pas énumérer tous les beaux desserts présents durant cette période: panettone (Italie), les treize desserts de Provence, le pouding de Noël, la galette des rois... Miam miam!





Chronique Juridique

Loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité

Entrée en vigueur le 1er novembre 2022.

En avez-vous entendu parler? Cette loi aura des retombées sur les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches. En plus de leur offrir une meilleure protection, elle garantira un plus grand respect de leur autonomie, de leurs droits ainsi que de leurs volontés et préférences.

Disparition de la curatelle et du conseiller au majeur. Seule la tutelle continuera d'exister.

- Les curateurs deviendront des tuteurs. Ils auront le pouvoir de simple administration du patrimoine de la personne inapte. Les tuteurs continueront à représenter le majeur inapte pour les mêmes actes.

Nouvelle mesure d'assistance non judiciaire

- La mesure d'assistance permettra aux personnes qui vivent une difficulté d'être aidées par un ou deux assistants de leur choix. Ces derniers pourront les conseiller ou les soutenir dans la prise de décisions et la gestion de leurs biens.

Mesure de protection pour un besoin ponctuel

- La représentation temporaire permettra à un proche d'accomplir un acte précis pour une période de temps limitée au nom d'une personne inapte. Cette mesure évitera l'ouverture d'une tutelle lorsque ce n'est pas nécessaire.

Au terme de la représentation temporaire, la personne inapte retrouvera l'exercice de tous ses droits

Mandat de protection :

Un encadrement plus sécuritaire

- Le mandataire aura l'obligation de faire un inventaire des biens de la personne inapte ainsi qu'une reddition de comptes à la personne désignée au mandat.

Patrimoine du mineur

- À l'exception des indemnités qui remplacent les obligations alimentaires. Nouvelle mesure d'assistance non judiciaire.
- Assemblée de parents, d'amis et d'alliés.
- Mesure de protection pour un besoin ponctuel Importance de tenir compte des volontés et des préférences.
- Meilleure protection du patrimoine du mineur.

Un rapport sur la mise en œuvre des changements liés à la protection des personnes incapables sera déposé au ministre de la Famille 5 ans après l'entrée en vigueur de la loi, afin qu'il puisse s'assurer de leur efficacité.





Chronique Santé

Parlons gencives !



À un moment donné de leur vie, neuf personnes sur dix seraient affectées par une maladie des gencives quelconque. La gingivite est une inflammation de la gencive qui se manifeste par la présence de saignements, de rougeurs, de sensibilité et d'enflure. La gingivite est une forme légère de maladie parodontale caractérisée par une inflammation des gencives.

La principale cause de la gingivite est l'accumulation de la plaque dentaire due à une hygiène insuffisante. Ainsi, se brosser les dents et passer la soie dentaire quotidiennement permet d'éviter l'accumulation de la plaque dentaire. Sinon, l'accumulation de la plaque résulte à l'apparition de tartre (dépôt de couleur jaunâtre ou brunâtre se formant sur les dents, constitué de matières organiques, de phosphates et de carbonates). Elle peut être également due à des troubles médicaux ou à la prise de certains médicaments.

Il est important de traiter la gingivite avant qu'elle ne progresse au stade parodontite, car la gingivite non traitée peut affecter d'autres parties plus profondes comme l'os et les ligaments, par exemple. La parodontite s'attaque donc aux structures osseuses et à la destruction des tissus de soutien de la dent. Par conséquent, les dents se déchaussent et la couche osseuse se détériore. Cette affection peut, à un stade plus avancé, entraîner la mobilité et la perte des dents.

Autre qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire, il existe d'autres facteurs pouvant favoriser la gingivite. On y retrouve, entre autres, les changements hormonaux tels que la puberté et la grossesse, l'ingestion de certains médicaments, le tabac, une prothèse mal ajustée, un amalgame défectueux et certaines maladies comme le diabète.

Les symptômes les plus courants de la gingivite sont :

- Un saignement des gencives, qui sont également très rouges, alors qu'une gencive normale est de couleur rose.
- Un gonflement des gencives, qui prennent une apparence lisse.
- La présence de plaque dentaire et/ou de tartre, visibles à l'œil nu.
- Une mauvaise haleine.

Finalement, les meilleurs moyens de prévenir la gingivite consistent à aller faire une visite régulière chez le dentiste (une à deux fois par année), bien se brosser les dents et utiliser la soie dentaire quotidiennement. Il est à noter qu'un bon brossage de dents devrait durer environ trois minutes, trois fois par jour, après les repas principaux. N'oubliez surtout pas qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire entraîne l'accumulation de la plaque dentaire qui favorise la gingivite. Alors, vos brosses sont-elles prêtes ?



Recette

Biscuits de pain d'épice (les meilleurs)

On a ici retravaillé la recette à maintes reprises avec pour objectif d'intensifier le bon goût d'épices. Explosion de saveurs annoncée!

Ingrédients

- 450 g (3 tasses) de farine tout usage
- 20 ml (4 c. à thé) de gingembre moulu
- 20 ml (4 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé
- 160 g (3/4 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 1 œuf



Préparation

Dans un bol, mélanger la farine, les épices, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Réserver.

Dans une petite casserole, chauffer le beurre, la cassonade et la mélasse en remuant jusqu'à ce que le beurre soit fondu et la cassonade dissoute.

Verser le sirop bouillant sur les ingrédients secs et remuer à la cuillère de bois. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit souple et non collante. Retirer la pâte du bol et former un disque avec les mains. Envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit tiède. Congeler à cette étape, si désiré.

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Découper des biscuits avec un emporte-pièce. Répartir les biscuits sur les plaques en les espaçant. Réutiliser les retailles.

Cuire au four, une plaque à la fois, 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés et fermes. Laisser refroidir complètement sur une grille. Décorer de glaçage si désiré.



Les trucs de grand-mère

Un steak sera plus tendre s'il est, quelques heures avant la cuisson, badigeonné de chaque côté de jus de limette.



Afin d'éviter de glacer le plat de service en même temps que le gâteau, placez des bandes de papier ciré sous le bord du gâteau. Retirez après le glaçage.

Les jaunes d'œufs entiers se conservent très bien au réfrigérateur durant quelques jours. Glissez les jaunes dans un petit bol et ajoutez assez d'eau froide pour couvrir complètement. Bien égoutter avant l'usage.

Les épis de maïs bouillis auront un goût sucré si vous ajoutez une cuillerée à table de sirop de maïs à l'eau de cuisson.



Pour empêcher un dessus de pouding de brûler, il suffit d'y saupoudrer du sucre.

Pour savoir si un œuf à la coque est cuit à point, prenez-le et faites-le tourner, comme une toupie. S'il pivote parfaitement, il est prêt.



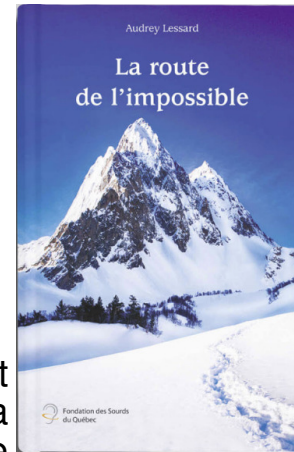
Coïn lecture

La route de l'impossible

Auteur:

Dr Audrey Lessard

Coût: 29.95\$



Audrey Lessard est née dans la petite ville minière de Thetford Mines en mai 1982. Elle y a grandi auprès de ses amis, ses cousins et sa famille.

Une particularité : Audrey est née sourde. Elle n'est pas malentendante, mais bel et bien sourde. Elle n'entend rien de rien !

La Dre Audrey Lessard est la première personne sourde de naissance à avoir reçu un doctorat dans une spécialité médicale, la sienne étant la médecine podiatrique.

Elle vient de sortir son premier livre intitulé "La route de l'impossible" ! En plus de parler de ses voyages, Audrey Lessard partage des témoignages de personnes sourdes qui ont su, comme elle, défier les conventions.



Dans chaque boule de Noël se trouve un mot intrus qui n'a pas de rapport avec les autres. Saurez-vous le trouver!



1. Janvier
Février
Mars
Mai
Juillet
2. Traîneau
Patin
Ski
Planche à neige
Luge
3. Dinde
Tourtière
Ragoût
Purée
Pâté au poulet
4. Papier d'emballage
Guirlande
Glaçon
Étoile
Boule
5. Marie
Joseph
Jésus
Dieu
Bergers
6. États-Unis
France
Luxembourg
Suisse
Belgique
7. Noël
Pâques
Action de grâces
Halloween
Épiphanie
8. Terre
Mars
Soleil
Pluton
Saturne
9. Sapin
Érable
If
Pin
Cèdre
10. 24 juin
17 novembre
25 décembre
1^{er} janvier
31 octobre



Réponses :
1- Février : le seul qui n'a pas 31 jours
2- Patin est le seul qui ne glisse pas sur la neige
3- Purée est le seul qui ne contient pas de viande
4- Papier d'emballage est le seul qui n'est pas une décoration du sapin de Noël
5- Dieu est le seul qui n'est pas dans la crèche
6- États-Unis est le seul pays où le français n'est pas la langue officielle.
7- Halloween est la seule fête païenne
8- Soleil est une étoile, pas une planète
9- Érable est le seul feuillu
10- Le 17 novembre n'est pas jour de fête



L'arbrisseau et le passereau

« Cette nuit, il faut veiller » dit le vent.

C'était en ces temps lointains où le flot argenté des rivières d'Amérique coulait encore limpide. Par un crépuscule d'hiver gris et froid, le vent s'adressa aux plantes et aux animaux qui vivaient dans une certaine contrée que limitaient deux fleuves. « Cette nuit, murmura-t-il, il faut veiller. Un grand événement se prépare ! Je ne saurai vous dire sa nature, ni en quel lieu il surviendra, mais un signe vous avertira. Lorsque vous le verrez, vous devrez vous réjouir et rendre grâce, car après cette nuit rien ne sera jamais plus comme avant. Veillez donc et soyez prêts. »

Le vent s'éloigna vers les marais ambrés. L'obscurité grandit et les étoilèrent parurent. Tous les animaux et tous les végétaux tinrent alors conseil. La plupart étaient incrédules et certains même narquois.

« Qui donc, disaient-ils, peut croire ce que souffle le vent ? » et les uns après les autres, ils s'endormirent. Tous les oiseaux firent silence, fermèrent les yeux et sombrèrent dans le sommeil. Tous sauf un petit passereau brun. « Il faut bien pensait-il, que quelqu'un reste éveillé, se tiennent prêt à montrer sa joie et sa reconnaissance si la merveille annoncée se produit. Je veillerai donc et j'attendrai. »

Il se mit à la recherche d'un arbre ou d'un buisson où se percher, mais en vain. Aucun ne voulut de lui. « Nous supportons des individus de ton espèce tout le jour, grognaient-ils. Laisse-nous au moins nous reposer la nuit. » Pourtant, un arbrisseau vert le prit en pitié : « Viens te percher sur l'une de mes branches, je veillerai avec toi. » Ainsi, dans la forêt endormie, seuls l'oiseau brun et l'arbrisseau vert demeurèrent éveillés.

Soudain, juste avant minuit, ils virent apparaître dans le firmament un extraordinaire corps céleste, plus grand et plus brillant que la plus grosse des étoiles, dont ils contemplèrent, ébahis, la trajectoire jusqu'aux confins de l'horizon. « As-tu vu cela, se dirent-ils l'un à l'autre. Le voilà l'événement que nous devons célébrer. »

Alors, l'oiseau se mit à chanter et l'arbrisseau fit frémir ses feuilles, exprimant ainsi leur joie et leur reconnaissance jusqu'à ce que les étoiles palissent et que le soleil se lève au loin sur l'océan. Alors, toutes les créatures de la forêt furent stupéfaites de découvrir que l'arbrisseau était parsemé de fleurs d'un rubis éclatant parmi ses feuilles émeraudes et que, sur la plus haute branche, perchait un oiseau de feu au plumage écarlate rutilant.

Le vent revint alors et murmura :

« Sachez que ces merveilles sont la récompense de la constance, de la foi et de l'espérance. » S'adressant à l'arbrisseau il ajouta « Le vert symbolise la vie et le rouge le sacrifice, ces couleurs seront les tiennes pour l'éternité. » Puis à l'oiseau il précisa « l'écarlate représente le courage et la ténacité, tu porteras cette livrée jusqu'à la fin des temps. » Et il en est toujours ainsi. Aujourd'hui nous appelons l'arbrisseau Gui et l'oiseau Cardinal.

**Joyeux
Noël** ☐



Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en NOVEMBRE et DÉCEMBRE nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête
et laissez-vous parler d'amour !

NOVEMBRE

Nelson Lefrançois
Jean-Yves Dubé
Martine Lavoie
Gemma Lagacé



DÉCEMBRE

Murielle Drapeau
Raymonde Pinel
Jean-Guy Lebel
Gaétane Bérubé
Nancy Lebel
Réjean Fortin
Kim Normandin

Joyeux
Noël



Rions un peu



Comment appelle-t-on un chat qui est tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?

Un chat-peint de Noël (sapin de Noël).



Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras ?

-Le père Noël et ses rennes.



Quel est le gâteau le plus dur au monde ?

-La bûche de Noël.



Le papa de Jérôme lui demande ce qu'il a demandé au père Noël. Jérôme lui répond :

-Je lui ai demandé qu'il vienne plus souvent.



Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël ?

-Casse-Noisettes.

Pourquoi le père Noël porte-t-il des bretelles rouges ?

-Pour tenir son pantalon



MERCI À NOTRE GÉNÉREUX COMMANDITAIRE



FROMAGES FRAIS FABRIQUÉS SUR PLACE • BOULANGERIE ET PÂTISSERIE
METS PRÉPARÉS • PRODUITS RÉGIONAUX • RESTAURANT • LOCATION DE SALLE
BAR LAITIER • CONFISERIE • BOUTIQUE



Le goût de l'authentique!



69, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189



Resto chez
KWICK-KWICK

68, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189, poste 138

fromageriedesbasques.ca