

LE SURVOL

Bulletin interne de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0

418-851-2861

Courriel: info@eveildesbasques.org

DÉCEMBRE 2025

Vol. 25 No 5



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

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook:

<https://www.facebook.com/eveildesbasques/>



SOMMAIRE



Conseil d'administration	3
Mot de la rédaction et de la direction	4
Vœux de Noël	5
Retour sur la fête de l'Halloween	6
Intimidation des jeunes personnes handicapées	7
3 décembre : Journée internationale des personnes handicapées	8
Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées	9
Calendrier des activités - Décembre 2025 - Janvier 2026	10-11
La technologie au service des personnes diabétiques	12
Chronique juridique : Frais de donation: ce qu'il faut savoir	13
Chronique santé : Des vertiges sans avertissement	14
Recette : Bonbons aux patates	15
Informatique : Mettre un mot de passe sur un document Word ou Excel	16
Le coin des jeux : Rebus de Noël	17
Réflexion : La pire des choses ? Peut-être bien que non	18
Anniversaires	19
Nos services	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.

Conseil d'administration 2025-2026

	1ere rangée Carole Sénéchal Julie Gamache	Directrice Présidente
	2e rangée Gilles Thibault Gemma Lagacé Éric Dumais Céline Pelletier Diane Gagnon	Trésorier 1ere Vice-Présidente Directeur 2e Vice-Présidente Secrétaire

Prochain bulletin : 26 janvier 2026

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

Mot de la rédactrice



Bonjour,
Ce journal sera le
dernier de l'année
2025. Eh oui ! déjà
nous pensons à la

fin de l'année et à la période des fêtes... et
à sa course effrénée contre la montre. Mais
sommes-nous vraiment prisonniers de tout
ce qui se retrouve sur notre horaire ?

Cette année, pourquoi ne pas agir
différemment et commencer par se
demander:

Comment aimerions-nous célébrer la période des fêtes avec nos proches?

Créez donc une situation gagnante en
laissant derrière vous les événements du
passé pour vivre l'instant présent, ne serait-
ce que le temps d'une soirée. Vous offrirez
alors le meilleur de vous-même à votre
entourage.

Et c'est ce que la période des fêtes peut
apporter: le meilleur pour tous, de la joie, de
la paix et une abondance de sérénité.

C'est ce que je vous souhaite de tout coeur.

Joyeux Noël à tous et
Bonne Année 2026

*Mona Banville,
agente d'information*



Mot de la présidente



Chers (es) amis (es)
de l'Éveil,

Alors que 2025
touche à sa fin, nous prenons un
moment pour revenir sur les surprises,
les réalisations, les projets partagés et
les rencontres marquantes qui ont
rythmé notre année. Tandis que les
premiers flocons viennent habiller nos
paysages de son manteau blanc, je
tiens, au nom du conseil d'administration
de l'Éveil des Basques, à vous
transmettre nos vœux les plus sincères
pour un temps des fêtes rempli de joie,
de douceur et de petits bonheurs. Que
la nouvelle année vous offre de belles
occasions de vous exprimer, de vous
engager et de faire rayonner vos idées
avec fierté et bienveillance.

Au plaisir,

Julie Gamache, présidente





Chers membres, bénévoles et amis de L'Éveil des Basques,

Alors que l'année tire à sa fin, nous tenons à prendre un moment pour vous remercier du fond du cœur. Votre présence, votre implication et votre bonne humeur font toute la différence dans la vie de notre belle communauté.

Grâce à vous, 2025 a été une année remplie de partages, d'activités enrichissantes et de moments de solidarité. Ensemble, nous avons surmonté les défis, célébré les réussites et poursuivi notre mission avec bienveillance et détermination.

Avant de clore cette belle année, nous vous invitons à venir célébrer avec nous lors de notre fête de Noël le samedi 13 décembre ! Ce sera l'occasion de se retrouver, de partager un bon repas, de rire, de danser et de profiter d'un moment festif tous ensemble. Nous avons bien hâte de vous y voir !

En cette période des Fêtes, nous vous souhaitons beaucoup de douceur, de rires et de chaleur humaine. Que ce temps de repos soit l'occasion de profiter de vos proches, de savourer chaque petit bonheur et de recharger vos batteries pour une nouvelle année d'activités à venir !



Joyeux Noël à tous !

Benoît Beaulieu
Codirecteur général
Association de personnes
handicapées
L'Éveil des Basques



Alors que l'automne s'installe doucement avec ses couleurs chaleureuses et ses matins plus frais, je tiens à vous adresser quelques mots en cette belle saison de transition.

L'automne est souvent synonyme de réflexion et de préparation. C'est le moment idéal pour faire le point sur nos projets, renforcer nos liens communautaires et anticiper les besoins de l'hiver à venir. Je suis fière de constater à quel point nos locataires font preuve de solidarité, d'entraide et de résilience.

En collaboration avec les intervenantes de l'Éveil, plusieurs ateliers sont offerts pour les locataires et les membres à notre salle commune à la Maison Martin-Matte. Beaucoup de plaisir et de créativité sont au rendez-vous.

N'hésitez pas à venir nous parler, à partager vos idées ou à nous signaler vos besoins. Votre voix est essentielle pour que notre milieu de vie reste chaleureux.

Ensemble, faisons de cet automne une saison de bienveillance et de renouveau.

Marie-Eve Ouellet
Codirectrice général
Maison Martin-Matte



Retour sur l'Halloween



Samedi, le 25 octobre dernier, nous avons célébré notre fête de l'Halloween.

Cette année, nous avons choisi de la souligner à la salle de l'âge d'or de Trois-Pistoles.

Les 36 personnes présentes ont semblé bien apprécier ce nouvel endroit. En plus de la nouvelle salle, nous avons choisi de commencer plutôt en après-midi. Ainsi, de la danse et plusieurs jeux vous ont permis de patienter en attendant le souper.

Dernière nouveauté, un prix de 10\$ était tiré parmi les membres déguisés. Félicitations à Manon Rioux qui a remporté ce prix cette année. Félicitations également à Gervais Letourneau qui a remporté le 10\$ pour avoir complété le mot caché fourni avec votre journal.

Comme toujours, nous avons fait appel à Hélène Leclerc pour préparer le souper. Nous avons dégusté : une réconfortante soupe aux légumes, une délicieuse lasagne accompagnée de salade César et finalement, un bon gâteau et son coulis de caramel. Un grand merci, Hélène.

Un précieux merci aux accompagnateurs, votre aide est toujours merveilleuse et importante. Évidemment, merci à vous, chers membres, votre présence nous pousse à continuer.



En cette fin d'année 2025, je veux prendre le temps de vous souhaiter un beau temps des fêtes et une belle année 2026. J'espère que l'année 2025 a été douce; dans tous les cas, cette page se referme bientôt. Pour 2026, je vous souhaite de la santé, de la joie, de l'amour, de l'amitié, du positif. Profitez de chaque petit moment, la vie va si vite.

Les activités prendront une pause du 18 décembre au 6 janvier. Faites comme nous, profitez de ce répit pour passer du temps avec vos proches et recharger vos batteries.

En mon nom personnel ainsi qu'au nom de l'Éveil



Bonne Année

Elisabeth Beaulieu, intervenante

Fermeture pour la période des Fêtes

Nous souhaitons informer nos membres et notre clientèle que les bureaux ainsi que le service de transport adapté et collectif seront fermés durant la période des Fêtes, soit les **24, 25 et 26 décembre 2025**, ainsi que les **31 décembre 2025, 1er et 2 janvier 2026**. Le service reprendra selon l'horaire habituel à compter du **lundi 5 janvier 2026**.

Les usagers du transport adapté qui auraient besoin d'un **transport spécial durant cette période** sont invités à communiquer avec nous **au 418-851-2861, poste 2, au plus tard le 19 décembre 2025**, afin de vérifier les possibilités disponibles.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter de **joyeuses Fêtes** et une **excellente année 2026** remplie de santé et de bonheur !

Intimidation des jeunes handicapés des outils pour sensibiliser à cette réalité

La rentrée scolaire est une période à chaque année, qui demande une grande adaptation, mais encore plus pour les jeunes ayant une incapacité, ce moment peut être particulièrement stressant. En raison de leur « différence », ils sont parfois victimes d'intimidation.

L'Office des personnes handicapées du Québec a créé des outils qui abordent cette problématique. Ils visent à soutenir les intervenantes et les intervenants qui souhaitent sensibiliser les jeunes à cette réalité, et ce, tout au long de l'année.

Ensemble, on gagne contre l'intimidation

Les enfants handicapés sont plus susceptibles de vivre de l'intimidation. Leur incapacité, qui peut être visible ou pas, peut être un motif de moqueries ou même d'agressions.

Dans les trois courtes vidéos de sensibilisation à l'intimidation, des jeunes se font bousculer, sont victime de moqueries ou se font harceler. Par chance, ils sont entourés d'alliés sur lesquels ils peuvent compter. Le soutien de leurs amis et des membres de leur famille fait toute la différence. Les vidéos véhiculent le message qu'ensemble, on gagne contre l'intimidation. Elles mettent en lumière les différentes formes que peut prendre l'intimidation et les conséquences qu'elle peut avoir sur la personne qui la subit. On y découvre aussi les types d'incapacité qui existent.

Ces vidéos peuvent être visionnés sur la chaîne YouTube de l'OPHQ

Un document complémentaire aux vidéos contenant des informations théoriques et des activités pratiques a également été conçu. Ils peuvent être téléchargés en pdf à cette adresse :

<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/ophq/Administration/Intimidation-personnes-handicapees.pdf>

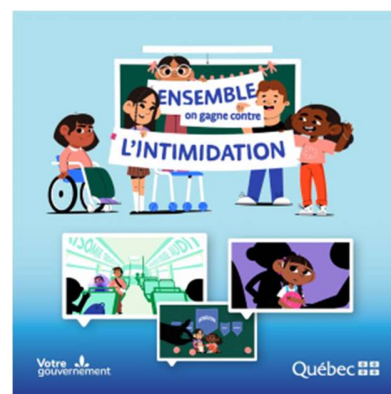
Des statistiques préoccupantes

Des données provenant de l'Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022, démontrent qu'il s'agit d'une problématique bien présente, notamment dans les écoles.

On y découvre qu'environ 12 % des personnes de 12 ans et plus au Québec ont vécu de l'intimidation ou de la cyber intimidation au cours des 12 mois précédant l'étude, tous contextes confondus (à l'école, au travail ou dans un autre contexte).

De plus, les personnes qui ont une incapacité qui les limite dans leurs activités quotidiennes sont plus susceptibles de vivre des situations d'intimidation (21 % contre 10 % chez les personnes sans incapacité).

Derrière ces statistiques se cachent trop de jeunes qui souffrent et qui parfois, vivent dans un climat d'angoisse et d'insécurité. C'est pourquoi il est important de parler d'intimidation tout au long de l'année scolaire afin de s'assurer que tous les enfants puissent évoluer dans un milieu inclusif, sécuritaire et bienveillant.





Comprendre, agir, bâtir

Ces trois mots simples traduisent l'essentiel, soit de mieux comprendre les différences et d'agir concrètement au quotidien pour bâtir une société où chaque personne peut participer pleinement. C'est le thème qu'a choisi de mettre de l'avant l'Office des personnes handicapées du Québec dans le cadre de la Journée internationale des personnes handicapées de l'Organisation des Nations Unies, soulignée le 3 décembre de chaque année.

Pour souligner cette journée, l'Office met en valeur sur son site internet, une autoformation « Mieux accueillir les personnes handicapées ». D'abord conçue pour les personnes qui travaillent avec le public, elle s'avère utile à toutes et tous pour interagir aisément avec les personnes ayant différents types d'incapacités.

L'autoformation présente les meilleures pratiques pour :

- Comprendre les différents types d'incapacité
- Accueillir les personnes handicapées dans diverses situations
- Agir concrètement afin de réduire les obstacles rencontrés

Chaque module présente des exemples et des conseils adaptés à différents types d'incapacité. Que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel, ces connaissances permettent de faciliter la participation sociale des personnes handicapées.

Des idées pour participer : Impliquez-vous pour la Journée internationale des personnes handicapées. Voici quelques propositions simples et concrètes pour différents milieux :

Au travail, partagez l'autoformation avec vos collègues;

À l'école, visionnez une vidéo de sensibilisation à l'intimidation

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.

À plus petite échelle, au Québec, 9,6 % de la population de 15 ans et plus a une incapacité, ce qui représente environ 616 740 personnes. Cela dit, le taux d'incapacité augmente considérablement avec l'âge. Il passe de 3,4 % chez les 15 à 34 ans à 32,9 % chez les 75 ans et plus. Considérant le vieillissement de la population, on peut prévoir que le taux d'incapacité est appelé à augmenter au Québec. Il est donc impératif de poursuivre les actions afin de bâtir une société toujours plus inclusive qui répondra aux besoins de toutes et de tous, et ce, tout au long de leur vie.

Des progrès encourageants

Les responsabilités prévues à la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale ont fait un grand pas.

Un rapport récemment dresse le bilan de la mise en œuvre des responsabilités des ministères, organismes publics et municipalités prévues par la Loi. Ce rapport couvre la période d'avril 2020 à mars 2024.

Ce rapport se penche sur neuf dispositions clés de la Loi. Il met en lumière plusieurs progrès encourageants :

- Une augmentation du nombre de mesures qui concernent l'accès aux documents et aux services offerts au public pour les personnes handicapées;
- Des avancées dans la coordination individualisée des services, notamment par la réalisation de plans de services dans le cadre du Projet de simplification des démarches d'accès aux programmes, mesures et services;
- Une hausse du taux de production et de la qualité des plans d'action annuels à l'égard des personnes handicapées;
- Une consultation accrue des personnes handicapées ou de leurs représentants dans l'élaboration de ces plans;
- Un plus grand nombre de municipalités désormais assujetties à produire un plan d'action annuel, grâce à un abaissement du seuil prévu par la Loi;

- Une meilleure prise en compte de l'approvisionnement accessible dans le cadre de l'élaboration des plans d'action annuels à l'égard des personnes handicapées.

Ces constats sont accompagnés de recommandations concrètes pour améliorer la mise en œuvre des dispositions de la Loi au cours des prochaines années.

Une démarche inscrite dans un suivi à long terme

Ce bilan s'inscrit dans une démarche plus large amorcée à la suite du troisième rapport indépendant sur la Loi, déposé à l'Assemblée nationale. Il vise à répondre à la question suivante : dans quelle mesure les responsabilités générales et particulières des ministères, des organismes publics et des municipalités ont-elles été mises en œuvre. Par ce bilan, l'Office des personnes handicapées souhaite continuer à jouer pleinement son rôle d'évaluation et de vigie.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le rapport complet sur la mise en œuvre des responsabilités générales et particulières des ministères, des organismes publics et des municipalités

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/ophq/Administration/RAP_mise-en-oeuvre-loi-2020-2024_acc.pdf



Décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 13h Rayon de partage 	2 13h Projet Bois 	3 13h Méli-Mélo 	4 13h Apprentis artisans 	5 13h Quilles 
8 13h La chaîne de Bonté 	9 13h Projet Bois 	10 13h Méli-Mélo 	11 13h Apprentis artisans 	12 13h Karaoké 
15 13h Rayon de partage 	16 13h Projet Bois 	17 9h Cuisine 13h Méli-Mélo 	18 13h Apprentis artisans 	19 HoHoHo La fête de Noël Sera le 13 décembre ! 
22	23	24	25	28
29	30	31		

JANVIER 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Congé	2 Congé
5 Congé Scolaire	6 13h Projet Bois	7 13h Méli-Mélo	8 13h Apprentis artisans	9 13h Karaoké
12 13h Rayon de partage	13 9h Cuisine 13h Projet Bois	14 13h Méli-Mélo	15 13h Apprentis artisans	16 13h Quilles
19 13h La chaîne de bonté	20 13h Projet Bois	21 13h Méli-Mélo	22 13h Apprentis artisans	23 13h Karaoké
26 13h Rayon de partage	27 13h Projet Bois	28 13h Méli-Mélo	29 13h Apprentis artisans	30 13h Quilles

La technologie au service des personnes diabétiques

Obtenir un diagnostic de diabète est loin d'être une sentence. Les outils technologiques permettent désormais de suivre sa condition avec précision.

La beauté de la technologie d'aujourd'hui, notamment avec les capteurs, c'est qu'on voit en direct ce qui se passe quand on mange, quand on est stressé, quand on est malade. On peut tout de suite agir et comprendre les conséquences que peuvent avoir nos comportements.

À ceux qui viennent d'obtenir un diagnostic de diabète, rappelons que bien que la nouvelle soit parfois dure à encaisser, vous n'êtes pas seul. Être bien entouré et assisté des bons outils permet de mieux s'adapter à son nouveau mode de vie. Un des changements à opérer rapidement? Modifier notre alimentation. Ce n'est pas éliminer totalement les choses qu'on aime, mais c'est d'y aller avec modération, de faire les bons choix. Ce n'est pas facile de gérer notre alimentation, parce que traîner une balance et compter les glucides à chacun des repas, ce n'est pas réaliste. Toutefois, l'adoption d'un capteur pour monitorer notre taux de sucre en temps réel peut grandement améliorer notre quotidien.

La technologie gagne d'ailleurs en accessibilité, une évolution qui n'est pas étrangère à la pandémie de COVID-19. La pandémie nous a permis d'avancer. Pour plusieurs individus qui ont des difficultés à évoluer avec les technologies, c'est maintenant plus facile de les convaincre d'adopter un capteur comme celui du FreeStyle Libre, par exemple, pour faire le suivi de leur condition à distance.

Les avantages des capteurs de glycémie :

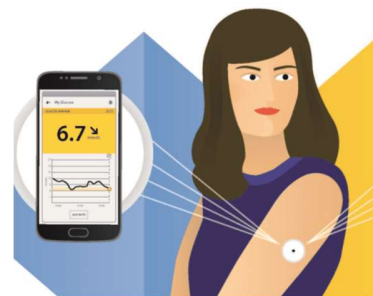
✦ Fonctionnement

- **Capteur porté sur le bras** : Un petit capteur discret est appliqué à l'arrière du bras et mesure en continu le taux de glucose dans le liquide interstitiel.
- **Lectures en temps réel** : Les données sont envoyées toutes les minutes à une application mobile compatible, sans besoin de piqûres régulières au doigt.

📱 Avantages

- **Suivi continu** : Permet de visualiser les tendances glycémiques (passées, présentes et futures) pour mieux comprendre l'impact des repas, de l'exercice et des médicaments.
- **Alarmes facultatives** : Le système peut alerter en cas de glycémie trop basse ou trop élevée.

Et on n'oublie pas que le diabète, ce n'est pas la fin de la vie telle qu'on la connaît, au contraire. Certaines personnes ont une idée préconçue de la vie avec le diabète, ils ont des préjugés sur la condition pour avoir vu des gens autour d'eux en souffrir, mais aujourd'hui avec les nouvelles technologies, les nouveaux médicaments et les nouvelles insulines, tout est là pour maintenir plus facilement la santé des gens.





CHRONIQUE JURIDIQUE

FRAIS DE DONATION: CE QU'IL FAUT SAVOIR

Quand on fait une donation de son vivant à un enfant ou à un proche, les frais de notaire sont-ils applicables?

Pour la préparation de la rencontre et la rédaction du contrat, il faut compter environ 1000 \$ à 1200 \$. Une donation immobilière, qu'il s'agisse d'un terrain ou d'un immeuble, doit être faite devant un notaire afin d'être enregistrée au registre foncier. Pour un bien immobilier standard, les frais d'enregistrement sont d'environ 200 \$. Le total des frais, incluant l'enregistrement et les taxes, s'élève à environ 2000 \$. Cependant, un don de biens meubles (comme une automobile) ou d'argent peut être fait sans intermédiaire, donc, il n'y a pas de frais.

EST-IL PERTINENT DE S'ADRESSER TOUT DE MÊME À UN NOTAIRE POUR UN DON DE BIENS MEUBLES OU D'ARGENT?

C'est en effet intéressant si on veut confirmer que la donation est bel et bien un don et non un prêt d'argent ni une compensation pour un travail. Le fisc ne pourra pas venir contester le don s'il a été notarié. De plus, le passage devant le notaire permet de rendre le don insaisissable, même si le destinataire du

don est endetté. Ses créanciers ne pourront pas se faire payer avec ce don. Les frais d'enregistrement de l'insaisissabilité s'élèvent à environ 70 \$. Enfin, le document notarié permet de confirmer que le don est propre, c'est-à-dire qu'il ne pourra pas être réclamé par le conjoint en cas de divorce.

À PARTIR DE QUEL MONTANT DEVRAIT-ON SONGER À FAIRE NOTARIER UNE DONATION D'ARGENT?

À partir de 100 000 \$, cela commence à être intéressant en termes de protection, mais aussi parce que les frais deviennent proportionnellement moins importants. En revanche, si le contexte familial est difficile, cela pourrait être pertinent même pour 10 000 \$ afin de s'éviter des problèmes plus tard.

PEUT-ON NÉGOCIER LES FRAIS DE NOTAIRE?

Oui, les notaires établissent leurs honoraires librement, notamment en fonction du temps et des efforts consacrés au dossier. La plupart des notaires travaillent avec un taux horaire. Quand un notaire junior prépare la séance, on peut peut-être négocier une réduction de 200 \$. Mais le notaire ne diminuera pas les frais de moitié. Et les frais d'enregistrement et de taxes ne pourront pas être réduits.



Chronique santé

Des vertiges sans avertissement

La cause la plus fréquente de vertige est bénigne. L'expérience n'en est pas moins impressionnante ! Zoom sur les vertiges positionnels paroxystiques bénins.

L'expérience du VPPB (**vertiges positionnels paroxystiques bénins**) est difficile à comprendre tant qu'on ne l'a pas vécue. Ce qui distingue ces vertiges des autres pertes d'équilibre, c'est qu'ils surviennent souvent après un changement brusque de position. Imaginez-vous en train de vous reposer sur votre canapé. Puis, alors que vous vous levez pour aller chercher une collation, un vertige intense vous saisit. Votre tête tourne comme si vous étiez dans un manège ! Ces vertiges s'accompagnent souvent d'une sensation de perte d'équilibre ou d'un flottement, comme si vous étiez sur le point de vous envoler, mais cela ne dure généralement que quelques secondes.

Le VPPB est en fait un trouble de l'oreille interne, où se trouvent des cristaux appelés otolithes. Quand ceux-ci se détachent et bougent de façon anormale dans l'oreille interne, le cerveau s' imagine à tort que la tête change brusquement d'orientation, comme si on était violemment secoué. C'est là qu'on perd l'équilibre et qu'on a la sensation que tout tourne autour de nous.

Lors d'une consultation, il était essentiel de passer en revue toutes les causes

possibles, en posant les bonnes questions et en s'appuyant sur un examen physique. Les symptômes peuvent commencer après avoir lavé ses planchers à quatre pattes, jardiner ou une activité inhabituelle. Quand il n'y a ni nausée, ni vomissement, ni changement auditif, ces indices orientent clairement vers un diagnostic de VPPB. Le médecin procède à un examen oto-rhino-laryngologique (ORL) et neurologique complet. Cela consiste à provoquer le déplacement des cristaux dans l'oreille interne en plaçant la tête dans différentes positions. Pour chaque examen, le médecin évalue le vertige ressenti et observe s'il y a un nystagmus, soit un mouvement rythmique involontaire des yeux.

Quand le médecin établit un diagnostic d'un VPPB, le traitement consiste à repositionner correctement les cristaux dans l'oreille interne touchée, grâce à la manœuvre d'Epley, l'une des techniques les plus utilisées. Il s'agit de faire prendre différentes positions pour ramener les cristaux à leur place par simple gravité. Par la suite, on doit éviter les mouvements brusques de la tête.

La plupart des personnes atteintes se rétablissent rapidement après quelques séances, mais un suivi régulier est parfois nécessaire pour éviter les récurrences. Un ou une professionnelle de santé, comme un physiothérapeute, pourra pratiquer cette manœuvre et accompagner la personne dans sa récupération. Alors si ça tourne, ne vous arrêtez pas au diagnostic de Dr Google





Les recettes

Bonbons aux patates

Plusieurs d'entre nous se souviennent de la fameuse recette de bonbons aux patates de nos mères. Pourquoi ne pas la faire goûter à nos enfants durant la période des fêtes et peut-être leur raconter quelques souvenirs qui s'y rattachent !

- PORTIONS : **20 à 24 bonbons**
- TEMPS DE PRÉPARATION : **20 minutes**
- RÉFRIGÉRATION : **15 minutes**

INGRÉDIENTS

1 pomme de terre moyenne, cuite et refroidie

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

80 ml (1/3 de tasse) de beurre d'arachide

PRÉPARATION

1- Dans un bol, écraser la pomme de terre à l'aide d'une fourchette.

2- Incorporer graduellement le sucre à glacer et remuer à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une pâte.

3- Sur une feuille de papier parchemin, abaisser la pâte en un rectangle de 28 cm x 20 cm (11 po x 8 po).

4- Étaler le beurre d'arachide sur toute la surface de la pâte. Rouler la pâte sur la longueur et envelopper dans le papier parchemin.

5- Réfrigérer de 15 à 30 minutes.

6- Couper le rouleau en rondelles d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.





Comment mettre un mot de passe sur un document Word ou Excel

Ajouter un mot de passe sur un fichier Word, Excel de la suite Office de Microsoft se fait facilement. Il s'agit d'un moyen rapide de protéger les informations dans un document ou dossier confidentiel. On peut ensuite le supprimer si on le désire. On vous explique comment faire.

Comment mettre un document Word, Excel en mode protégé sur Windows?

Pour ajouter un mot de passe dans son document Word, Excel à partir d'un ordinateur qui roule sur Windows, c'est très simple.



1. On clique sur l'option: **Fichier**;
2. On sélectionne l'onglet: **Informations**;
3. On clique sur: **Protéger le document**;
4. On choisit l'option: **Chiffrer avec un mot de passe**;
5. On **tape à deux reprises le mot de passe** que l'on veut;
6. On clique sur: **Ok**.

C'est tout aussi simple sur macOS de protéger un document Word, Excel. On clique sur l'onglet: **Révision**

1. On sélectionne l'option: **Protéger**
2. On choisit l'option: **Protéger le document**
3. On **tape à deux reprises le mot de passe** que l'on veut
4. On clique sur: **Ok**

Comment ouvrir un document Word qui a un mot de passe?

Chaque fois qu'on veut ouvrir et consulter le fichier protégé, on doit entrer le mot de passe qui a été configuré dans celui-ci.

Comment changer le mot de passe sur son document?

Il est possible de modifier le mot de passe d'un fichier. Pour cela il suffit de suivre les mêmes étapes que lorsqu'on configure un mot de passe. On efface ainsi celui que l'on avait entré, puis on tape le nouveau que l'on veut.

Comment désactiver la protection d'un document Word, Excel

Pour retirer le mot de passe sur un fichier, encore une fois ce sont les mêmes étapes que pour configurer un mot de passe sur celui-ci. Seulement, on doit à présent retirer le mot de passe, puis enregistrer la modification.

Quoi faire si j'ai oublié le mot du document?

Malheureusement, il n'y a rien que l'on puisse faire! Si on a oublié le mot de passe, il n'y a pas de façon de le récupérer et le fichier restera toujours protégé.

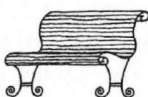
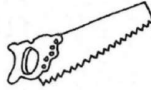
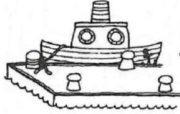
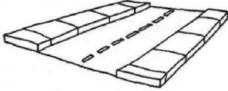
Alors, notez bien votre mot de passe dans un lieu sécuritaire



LE COIN DES JEUX

Rébus : où fête-t-on Noël ?

Derrière ces rébus se cachent dix noms de pays ou de régions où Noël est célébré. Trouve-les. Essaie ensuite de les repérer sur une carte du monde.

1.  +  = -----
2.  + T-  +  = -----
3.  +  +  = -----
4. S +  = -----
5. i +  +  = -----
6.  +  = -----
7.  + K +  +  + A = -----
8.  + A +  = -----
9.  +  = -----
10.  +  = -----



RÉPONSES

- | | |
|---------------|--------------|
| 1- Angleterre | 6- Liban |
| 2- Australie | 7- Nicaragua |
| 3- Bulgarie | 8- Croatie |
| 4- Espagne | 9- Québec |
| 5- Italie | 10- Russie |

Décembre 2025

Réflexions et pensées



La pire des choses ? Peut-être bien que non !

Il était une fois un village qui avait parmi ses habitants un vieil homme très sage. Les villageois avaient confiance en cet homme pour leur fournir les réponses à leurs questions et soucis.

Un jour, un fermier vint trouver le sage et dit d'un ton alarmé : « Vieil homme, aide-moi. Une chose horrible vient d'arriver. Mon bœuf est mort et je n'ai plus d'animal pour m'aider à labourer mon champ ! N'est-ce pas la pire chose qui puisse arriver ? »

Le vieil homme sage répondit « Peut-être bien que oui, peut-être bien que non ».

L'homme furieux retourna au village et rapporta à ses voisins que le sage était devenu fou. Bien sûr que c'était la pire chose qui puisse arriver ! Ne pouvait-il comprendre ça !

Le lendemain, cependant un cheval jeune et vigoureux fut aperçu près de la ferme de l'homme. Parce qu'il n'avait plus de bœuf sur lequel compter, il eut l'idée d'attraper le cheval pour remplacer son bœuf et c'est ce qu'il fit. Comme le fermier était heureux ! Labourer le champ n'avait jamais été aussi facile. Il retourna voir le sage pour s'excuser. « Vous aviez raison vieux sage. Perdre mon bœuf n'était pas la pire des choses qui pouvait arriver. C'était une bénédiction cachée ! Je n'aurais jamais capturé mon nouveau cheval si cela ne s'était pas produit. Vous devez admettre cette fois que c'est la meilleure chose qui puisse survenir ».

Le sage répondit une fois encore « Peut-être bien que oui, peut-être bien que non ». Ah, non ! Pas encore se dit le fermier. C'est sûr, le vieux sage était à présent devenu complètement fou.

Mais, de nouveau, l'homme ne savait pas ce qui allait arriver. Quelques jours plus tard, le fils du fermier montait le cheval et fit une chute. Il se cassa la jambe et fut dans l'incapacité de faire la récolte. « Oh, non ! » pensa le fermier, « Maintenant nous allons mourir de faim ». Et de nouveau, le fermier se rendit chez le sage. Cette fois il lui dit « Comment saviez-vous que capturer mon cheval n'était pas la pire des choses qui puisse m'arriver ? Vous aviez encore raison. Mon fils est blessé et se trouve dans l'incapacité de m'aider pour la récolte. Cette fois je suis sûr que c'est la pire des choses qui puisse m'arriver. Et vous devez en convenir cette fois. » Mais tout comme il l'avait fait auparavant, le sage regarda le fermier et, avec compassion, lui répondit : « Peut-être bien que oui, peut-être bien que non ». Enragé que le vieil homme soit si ignorant, le fermier hors de lui retourna au village.

Le jour suivant, des soldats arrivèrent pour enrôler tous les hommes valides pour la guerre qui venait juste d'éclater. Le fils du fermier fut le seul jeune homme dans le village à ne pas partir. Il vivrait alors que les autres mourraient sûrement.

La morale de cette histoire nous fournit une leçon puissante. La vérité est que nous ne savons jamais ce qui va se passer, nous pensons seulement le savoir, nous portons des jugements, nous pensons analyser et nous comparons avec d'autres situations passées qui ne sont probablement pas le reflet du futur. Nous créons nous-mêmes des scénarios dans notre imagination sur les choses terribles qui pourraient arriver et ceux-ci nous mettent dans un état interne qui correspond à ces scénarios. S'ils sont négatifs, nous le deviendrons, s'ils sont positifs et optimistes, nous le serons aussi. La plupart du temps, après coup, nous nous rendons compte que nous nous sommes faits du souci pour rien et que nous avons tort. Si nous restons calmes, sereins et ouverts à toutes les possibilités, nous pourrions raisonnablement être certains que, éventuellement, tout ira bien.

Ne vous créez pas de soucis qui n'existent pas : ils n'existent pas puisque c'est dans l'avenir.

Souvenez-vous : « Peut-être bien que oui, peut-être bien que non ». Quelles que soient les circonstances, un optimiste voit des opportunités et le positif dans les difficultés.

Les anniversaires

A 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
Martine Lavoie
Céline Malenfant
Gemma Lagacé



Décembre

Murielle Drapeau
Jenny Canuel-Lavallière
Anick Goulet-Laliberté
Nancy Lebel
Réjean Fortin
Francine Dumont
Jeannot Beaulieu



Pourquoi les enfants adorent Noël ?
Parce qu'ils savent que le Père Noël ne leur demande jamais de ranger leur chambre !



Pourquoi les cadeaux de Noël sont-ils souvent emballés avec soin ?
Parce qu'ils veulent que tu sois aussi surpris à l'intérieur qu'à l'extérieur !



Qu'est-ce qu'un bonhomme de neige mange au petit-déjeuner ?
Des flocons d'avoine !



Pourquoi le Père Noël rit tout le temps ?
Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux.



**NOS
SERVICES**

**MAISON
MARTIN-MATTE**

24 rue Gagnon

 Ville de Trois-Pistoles

Logements
adaptés
sécuritaires et
chaleureux
répondant
aux besoins
particuliers
de la clientèle

**Transport adapté
et collectif**
des Basques et St-Cyprien

Transport en commun
adapté aux besoins
des personnes handicapées
et utilisant les places libres
du transport adapté,
du transport scolaire,
pour la population



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

À votre service
depuis 1985



**NOS BUTS
ET OBJECTIFS**

Regrouper les personnes handicapées
Favoriser l'intégration sociale
Sensibiliser et informer les membres

