

CANCER
AIDE
Lanaudière



Bulletin d'information
No. 25, Printemps 2017

Le Quatre - Saisons



Dans ce numéro...

Tu viens prendre un café ?.....	3
Réflexion «La vie»	4
Le coin du livre.....	5
Activité.....	6
Le défi santé.....	7
Amusons-nous un peu	8
Recettes.....	9
Babillard.....	10
Anniversaires.....	11

Prochain numéro : **Été 2017**

Date de tombée des articles : **23 juin 2017**

Le Quatre-Saisons est le bulletin d'information de Cancer-Aide Lanaudière. Il a pour but d'informer les membres sur les différentes activités proposées au cours de l'année. Il paraît quatre fois par année, à chaque saison.

Nous vous invitons à participer à votre journal en nous faisant parvenir vos textes, commentaires ou suggestions ainsi que vos questions.

Merci aux personnes qui ont collaboré au numéro 24, hiver 2017 :

Liette Breton, Suzanne Fontaine, Robert Jodoin, Céline St-Pierre, Jeannine Varennes.

Mise en page : Lise Gingras

Tu viens prendre un café ?

Plus qu'une formule de politesse

Rappelez-vous la dernière fois où vous avez invité quelqu'un ou qu'on vous a demandé : *Tu viens prendre un café ?* Derrière ces simples mots se cache une invitation à s'arrêter et à prendre un moment ensemble. C'est l'assurance d'une présence qui durera de quelques minutes à quelques heures parfois. On s'entend que la boisson qui est choisie, café, thé, tisane..., avec ou sans accompagnement, importe peu. Un environnement calme favorisera l'échange, la confiance et une certaine intimité. Mais j'avoue qu'il m'est arrivé d'entendre parler et de parler de sujets vraiment profonds au milieu d'un brouhaha apparent et de bien m'y sentir, la bulle d'échange ayant pris le dessus sur tout le reste. Il y a certes la chaleur du breuvage, mais il y a aussi et surtout la chaleur des cœurs qui se rencontrent.

Tu viens prendre un café ? Irais-je jusqu'à dire que cette invitation a même une connotation de rituel ? Eh oui ! On s'appelle, on se donne rendez-vous, on se retrouve, on passe un moment ensemble et on repart, assurés que l'on se reverra, le cœur appréciant déjà le prochain rendez-vous déjà inscrit à l'agenda.

Au moment d'écrire ces lignes, je suis dans un café. Levant mon regard, j'aperçois deux hommes dans la soixantaine avancée. L'un deux parle davantage mais d'une voix

discrète. Ils ont chacun repoussé leur tasse de café au bout de la table. Ils se regardent droit dans les yeux. Aucune idée de l'objet de leur discussion ; il est cependant clair qu'ils ne parlent pas de la température, ni du match de hockey ou de la crise économique. On dirait deux bons vieux amis qui parlent d'eux pour de vrai. Touchant à voir ! C'est ce qui fait la grandeur et la richesse de ces petits cafés que l'on prend ensemble au fil des jours, au fil des saisons.

Nous vivons dans un monde de vitesse, de technologie et d'anonymat. Il y a du monde partout autour de nous et pourtant on se sent souvent très seul au milieu de la foule. On fait tout entre deux activités. De retour à la maison, plusieurs fonctionnent selon un système cafétéria où chacun mange seul et à son heure. J'ai parfois l'impression que beaucoup de gens vivent davantage entourés de présence virtuelle que de présence réelle.

**Pour un instant, je prendrai le temps,
de t'écouter, de m'asseoir avec toi,
de prendre un café avec toi,
d'écouter ta réponse à ma question,
d'écouter le silence qui nous enveloppe,
de regarder ton sourire, d'apercevoir
la larme au coin de ton œil,
d'être avec toi,
bref d'être tout simplement.**

Renée Pelletier

La vie

*La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est béatitude, savoure-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomplis-le.
La vie est un jeu, joue-le.
La vie est précieuse, prends-en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.
La vie est un mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est tristesse, surmonte-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, prends-la à bras-le-corps.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est bonheur, mérite-le.
La vie est la vie, défends-la.*

Mère Teresa



Le coin du livre



œuvres du Cardinal Léger auprès des sans-abris.

MERCI LA VIE

IMA

Gallimard—Édito 2016

On connaît l'actrice aux multiples talents.

Ima, ce qu'elle sait, elle l'a appris bien plus à l'école de la vie qu'assise derrière un pupitre, et c'est ce qu'elle nous livre ici.

Amour, gratitude, destins sont parmi les thématiques à travers lesquelles elle re-visite les moments charnières de son enfance et de sa vie d'adulte !

Animée d'un profond désir d'aider et d'encourager ceux qui ne l'ont pas eu facile, elle prouve dans ce livre que l'on devient qui on désire être.

Ima a été révélée au grand public en 2001 en remportant le premier prix d'interprétation lors du concours «Ma première place des Arts». Sa sensibilité et son vif besoin d'engagement l'ont conduite à s'impliquer dans des causes dont celle d'Amnistie internationale et celle des

Bonne lecture

Liette Breton

Activité

Sortie à la cabane à sucre Alcide Parent



La vie qui s'éveille ... le printemps qui nous salue à la cabane à sucre en cette magnifique journée ensoleillée du 8 mars. Les gourmands et les gourmandes se régalent à travers tout ce

brouhaha de conversations dont l'intensité vocale est électrisante ! Si la bonne tire sur la neige a comblé le palais de plusieurs, il faut



dire aussi que l'énergie printanière a chatouillé les orteils de certains et de certaines d'entre nous sur la piste de danse ! Vive la vie, vive la nouvelle saison.

Céline St-Pierre

Le Défi Santé

« Quand on a 50 ans aujourd'hui, il nous reste peut-être encore 50 ans à vivre. On a un rôle important à jouer pour influencer notre espérance de vie en santé. Les trois objectifs du Défi Santé sont tout à fait atteignables et constituent les meilleures façons d'améliorer les habitudes de vie. Le risque de développer une maladie chronique s'en trouvera diminué. De même, si l'on souffre d'une maladie chronique, on évitera qu'elle ne se complique », résume Dre Blais, porte-parole médical du Défi Santé.

MANGER MIEUX

Il y a nettement place à l'amélioration à ce chapitre, et ce, à tout âge. Par exemple, un Québécois de 12 ans et plus sur deux n'atteint pas l'objectif quotidien de cinq portions de fruits et légumes. « Manger cinq à sept fruits et légumes par jour a un effet protecteur contre plusieurs cancers et maladies cardiovasculaires. Aussi, lorsqu'on en consomme plus, on mange moins de calories vides. Par ailleurs, il est suggéré de manger davantage de légumes que de fruits et, pour ce faire, de cuisiner davantage », explique Dre Blais. Alors, sortez vos couteaux, votre planche à découper et vos livres de recettes !

BOUGER PLUS

« Je parle rarement d'intensité, d'activité physique avec les gens car pour moi, l'important c'est qu'ils bougent, à la vitesse qu'ils voudront, même si c'est 5 minutes à la fois, pour atteindre 30 minutes par jour. Et l'exercice n'a pas besoin d'être un sport en tant que tel : ça peut être de marcher, de ramasser des feuilles, de faire de la danse sociale, de jouer aux quilles, de se lancer la ballon avec nos petits-enfants, d'aller chercher le courrier à pied. N'importe quoi qui permet d'avoir du plaisir en bougeant fait l'affaire ! », ajoute-t-elle. Voilà qui met à mal plusieurs excuses pour ne pas atteindre cet objectif !

FAVORISER LE SOMMEIL

En 2017, l'objectif de l'équilibre est axé sur un sommeil réparateur. « Ce n'est pas normal de mal dormir parce qu'on est vieux. Il faut oser en parler à un professionnel de la santé, car des médicaments ou des changements hormonaux peuvent être en cause », indique Dre Blais. Par ailleurs, il vous appartient d'adopter une routine relaxante, incluant de fermer tout écran, dont votre tablette bien-aimée, 30 à 60 minutes avant d'aller dormir !

Amusons-nous un peu

À la caisse d'un supermarché, une vieille femme choisit un sac en plastique pour ranger ses achats. La caissière lui a alors reproché de ne pas se mettre à « l'écologie » et lui dit : « Votre génération ne comprend tout simplement pas le mouvement écologique. Seuls les jeunes vont payer pour la vieille génération qui a gaspillé toutes les ressources ! »

La vieille femme s'est excusée auprès de la caissière et a expliqué : « Je suis désolée, nous n'avions pas de mouvement écologique dans mon temps ».

Alors qu'elle quittait le magasin, la mine déconfite, la caissière en rajouta : « Ce sont des gens comme vous qui ont ruiné toutes les ressources à notre dépens. C'est vrai, vous ne considérez absolument pas la protection de l'environnement dans votre temps ! »

La vieille dame admit qu'à l'époque, on retournait les bouteilles de lait, les bouteilles de Coke et de bière au magasin. Le magasin les renvoyait à l'usine pour être lavées, stérilisées et remplies à nouveau ; on utilisait les mêmes bouteilles à plusieurs reprises. À cette époque, les bouteilles étaient réellement recyclées, mais on ne connaissait pas le mouvement écologique

De mon temps, on montait l'escalier à pied ; on n'avait pas d'escaliers roulants dans tous les magasins ou dans les bureaux. On marchait jusqu'à l'épicerie du coin aussi. On ne prenait pas sa voiture à chaque fois qu'il fallait se déplacer de deux rues. Mais, c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologique.

À l'époque, on lavait les couches de bébé ; on

ne connaissait pas les couches jetables. On faisait sécher les vêtements dehors sur une corde à linge ; pas dans une machine avalant 3000 watts à l'heure. On utilisait l'énergie éolienne et solaire pour vraiment sécher les vêtements.

À l'époque, on recyclait systématiquement les vêtements qui passaient d'un frère ou une sœur à l'autre. C'est vrai ! On ne connaissait pas le mouvement écologique.

À l'époque, on n'avait qu'une TV ou un radio dans la maison ; pas une télé dans chaque chambre. Et la télévision avait un petit écran de la taille d'une boîte de petite pizza, pas un écran de la taille de l'état du Texas. Dans la cuisine, on s'activait pour fouetter les préparations culinaires et pour préparer les repas ; on ne disposait pas de tous ces gadgets électriques spécialisés pour tout préparer sans efforts et qui bouffent des watts autant qu'on peut en obtenir.

À l'époque, On utilisait l'huile de coude pour tondre le gazon ; on n'avait pas besoin de tondeuses à essence auto propulsées ou auto portées. On travaillait physiquement ; on n'avait pas besoin d'aller dans un club de gym pour courir sur des tapis roulants qui fonctionnent à l'électricité. Mais, vous avez raison : on ne connaissait pas le mouvement écologique.

À l'époque, on buvait de l'eau à la fontaine quand on avait soif ; on n'utilisait pas de tasses ou de bouteilles en plastique à jeter à chaque fois qu'on voulait prendre de l'eau. On remplissait les stylos plumes dans une bouteille d'encre au lieu d'acheter un nouveau stylo.

(suite au bas de la page suivante)

Recettes

Muffins banane-poire

Tiré du livre «S.O.S. Desserts» de Suzanne Nadeau



2 tasses de farine de blé entier
½ tasse de germe de blé
1 c. à soupe de poudre à pâte
½ tasse de noix de Grenoble hachées
½ c. à thé de sel (facultatif)
1 c. à thé de cardamome (facultatif)
1 c. à thé de cannelle
1 poire coupée en petits morceaux

2 œufs
¼ tasse d'huile
1 tasse d'eau
2 grosses bananes bien mûres, pilées

Mélanger les ingrédients secs puis leur ajouter la poire en morceaux.

Battre ensuite les ingrédients liquides et les ajouter au premier mélange.

Verser dans des moules à muffins bien huilés et cuire à 200 Celsius (400 F) durant 20-25 minutes.

N.B. J'ai mis 2 poires. On peut varier avec autres fruits comme pommes, prunes, n'importe lesquels en autant qu'ils soient plutôt fermes.

Je varie le liquide. Je mets du jus si je veux que ce soit plus sucré, du lait de soya au chocolat, etc

Je varie aussi les épices : gingembre, coriandre, menthe, etc.

Je mets deux ou trois sortes de farine et des flocons d'avoine aussi.

Je combine purée de bananes et dattes ou seulement des dattes si je n'ai pas de bananes

Bon appétit!

Lise Gingras

Suite de la page 8:

on remplaçait les lames de rasoir au lieu de jeter le rasoir après chaque rasage. Mais, c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologique.

À l'époque, les gens prenaient le bus ou le métro et les enfants prenaient leur vélo pour se rendre à l'école au lieu d'utiliser la voiture familiale et maman comme un service de taxi de 24 heures sur 24.

À l'époque, on avait une prise de courant par pièce, pas une bande multiprises pour alimenter toute la panoplie des accessoires électriques indispensables aux jeunes d'aujourd'hui.

ALORS, NE VIENS PAS M'INTIMIDER AVEC TON MOUVEMENT ÉCOLOGIQUE.



Babillard

Calendrier des rencontres mensuelles offertes par **Cancer-Aide Lanaudière**

Cancer-Aide invite chaleureusement les gens atteints de cancer et leurs proches à des rencontres de partage et d'écoute, dans une ambiance amicale et respectueuse.

Joliette	Repentigny
<p>12 avril 2017 Rencontre et partage Invité : Diane Rivest</p>	<p>19 avril 2017 Rencontre et partage La méditation Par Luce Paquette</p>
<p>10 mai 2017 Rencontre et partage Témoignage Par Liette Breton</p>	<p>17 mai 2017 Rencontre et partage Le cancer et les relations avec l'entourage Par Céline Rivest</p>
<p>14 juin 2017 Rencontre et partage Assemblée générale</p>	<p>21 juin 2017 Rencontre et partage Relais pour la vie Marche des survivants</p>

Anniversaires

JOLIETTE—NORD

AVRIL

Madeleine Gaudet
Lise Gingras
Jean-Guy Girard
Marguerite Langlois

MAI

Lisette Boivin
Gérald Durocher
Huguette Lachaine
Guy Larochelle
Thérèse Lasalle
Sylvie Rocheleau
André Thibodeau

JUIN

Suzanne Allie-Tellier
Suzanne Bellerose
Gisèle Brisson
François Coutu
Lise Desaulniers
France Laferrière-Durand

REPENTIGNY—SUD

AVRIL

Audrey Beulac
Claudette Grégoire
Céline Rivest

MAI

Bernard Murray

JUIN



CANCER AIDE Lanaudière



Services offerts :

- Accueil, écoute et partage
- Information sur les ressources du milieu :
« Le guide des ressources »
- Prêt de livres
- Rencontres mensuelles
- Rencontres individuelles
- Visites à domicile (Joliette)
- Documentation sur tous les types de cancer
- Écoute téléphonique
- Activités et sorties
- Conférences

SECTEUR NORD (Joliette)

Le 2e mercredi de chaque mois
De 10 h à 12 h
Centre Émilie-Gamelin (porte B)
80, rue Wilfrid-Ranger
Saint-Charles-Borromée
450-756-0869

SECTEUR SUD (Repentigny)

Le 3e mercredi de chaque mois
De 9 h 30 à 11 h 45
Centre à nous, Pavillon Richelieu
50, rue Thouin, local 237
Repentigny
450-654-8437