

CANCER  
AIDE  
Lanaudière



*Bulletin d'information*

*No. 28, Hiver 2018*

# *Le Quatre - Saisons*



## Dans ce numéro...

La grâce de Noël.....	3
Les poinsettias.....	4
Les hasards de la vie.....	5
Piste de réflexion.....	6
Le coin du livre.....	7
Actualités.....	8
Recettes.....	9
Babillard.....	10
Anniversaires.....	11

Prochain numéro :      **Printemps 2018**

Date de tombée des articles :      **28 février 2018**

*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 28, hiver 2018 :*

*Céline Allard, Francine Bélisle, Jacinthe Bourgoin, Suzanne Fontaine, Robert Jodoin, Jocelyne Murray*

*Mise en page : Lise Gingras*

# La grâce de Noël



Noël est la fête de la grâce, la fête du don gratuit. Même pour le monde profane, il l'est resté. ; c'est un moment où l'on donne des cadeaux. Or le propre du cadeau, c'est que ce n'est pas un salaire, c'est une preuve d'amour.

Noël est devenu une fête de la famille et peut-être que la famille est l'un des derniers bastions de l'amour dans ce monde. Même si ce n'était qu'une fête profane, il serait terrible que Noël ne puisse plus être fêté nulle part : plus d'amour, plus de don dans ce monde matérialiste.

C'est donc une fête de l'espérance : lumière dans la nuit, un peu de joie au moment où l'on déprime parce qu'il fait toujours nuit et mauvais temps.

La foi chrétienne n'est pas là pour nous retirer du monde. Il n'y a pas forcément à être contre la fête païenne de Noël, mais il ne faut pas s'arrêter là. Il faut chercher l'autre dimension spirituelle qui dépasse la dimension matérielle et qui peut lui donner un sens : aller plus loin.

Louis Perrot

Extrait de Réflexion

C'est le cœur rempli de lumière et de chaleur que je vous souhaite le plus merveilleux des Noëls. Que cette journée soit riche en douceur et qu'elle vous apporte l'amour et la paix ! Joyeux Noël ! Bonne année !

Suzanne Fontaine

Présidente

# Les poinsettias



La production de cette fleur de Noël connaît un processus hautement scientifique. Depuis vingt ans, les horticulteurs ne cessent de la transformer. Elle est maintenant disponible en version crème, jaune pâle ou orange, question de s'harmoniser avec les divans en cuir ou la tapisserie de madame ..

Certains spécimens sont tachetés de couleurs vives avec un feuillage joliment bigarré. On trouve même des plants miniatures dont les fleurs ressemblent à des roses. Mais surtout, pour égayer les salons plus longtemps, la longévité des plants ne cessent de s'allonger.

C'est surtout depuis les années 1960 qu'on cherche par croisements à obtenir des variétés supérieures du poinsettia qui ne se pollinise pas seul. Il a besoin d'un

autre plant, ce qui augmente les chances de mutation d'une génération à l'autre. En utilisant une petite brosse, les horticulteurs donnent souvent une chance à la nature en passant le pollen d'un plant à l'autre. Ou alors, ils induisent des mutations en irradiant les graines ou en les traitant chimiquement.

Le poinsettia a été découvert en 1828 par Joël Robert Poinsett, le premier ambassadeur américain au Mexique. Ce botaniste amateur l'a déniché dans l'état de Taxco. Rapidement, on en fit la culture dans des serres américaines. Il est devenu dès le début du vingtième siècle l'icône de Noël.

Anne-Marie Simard  
envoi de Francine Bélisle

# Les hasards de la vie !

Certains retrouveront ici un partage déjà fait lors de notre réunion d'octobre. Je fus alors surprise de la réaction attentionnée des gens et je trouvais donc important de vous écrire cette courte histoire afin de la répandre encore plus. Nous disposons parfois d'un bijou étincelant à donner et ce, sans le savoir.

Un immense merci à cette femme, ma patronne Adéline, que le hasard de la vie a placée autrefois sur ma route car je ne me destinais aucunement à ce type d'emploi. Une femme énergique et confiante en autrui qui, par sa seule croyance de travailler tout en répandant le bonheur, a créé un monde autour d'elle. Elle projetait l'amour ! Voici le précieux cadeau qu'elle a partagé avec moi à savoir, approcher les personnes rencontrées avec la question : «Qu'est-ce que tu as fait de beau aujourd'hui ?»

Les «Comment ça va ?» et compagnie sont toujours corrects en soi. Toutefois cette question-cadeau a embelli mes journées autant pour moi-même que dans mes relations aux autres. Les réponses fausses ou vides se retrouvent en arrière plan. Les étoiles naissent dans les yeux et les cœurs. Les personnes partagent avec vous des moments de bonheur. Ne vous inquiétez point ; ce glissement de mots m'a toujours permis d'être vrai, présente et à l'écoute des autres. Je suis toujours aussi sensible au bien-être des personnes aimées et rencontrées. L'empathie est toujours aussi réelle !

Toutefois, vous ne pouvez imaginer son importance depuis l'avènement de mon aventure cancer car maintenant, chaque soir, je me dis : «Qu'est-ce que tu as fait de beau pour toi aujourd'hui ?» Comme ce sera bientôt la période des Fêtes, j'espère que ce petit mot deviendra pour vous synonyme de cadeau gratuit et qu'il participera quotidiennement à des moments heureux de votre vie.

Jacinthe Bourgoin  
7 novembre 2017

# Piste de réflexion



*Je Redeviens Le Vent !*

*J'ai quitté mes amours*

*J'ai quitté mes amis*

*Sans nous désunir.*

*J'ai quitté mon parcours*

*J'ai quitté aujourd'hui*

*Je deviens souvenir.*

*Je redeviens le vent*

*Je fais voler l'oiseau*

*Je fais chanter l'océan*

*Invisible à nouveau*

*J'habiterai le printemps*

*Dorénavant.*

*J'ai quitté mon labour, ma peau,*

*mon sang*

*Je redeviens le vent...*

*Je n'ai plus d'avenir*

*Je n'ai que tout mon temps*

*tel un premier désir*

*tel un soleil levant*

*Pour toi éperdument*

*Ce n'fut qu'un court instant*

*Je redeviens le vent...*

*Paroles et musique Martin Léon*

*Envoi de Céline Allard*



## Le coin du livre

### LA DOULEUR REPENSÉE

Dr Gaétan Brouillard

Les Éditions de l'Homme, 2017

Auteur du best-seller *La santé repensée*, Le Dr GAÉTAN BROUILLARD a d'abord été médecin urgentologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Il a depuis été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans tout en exerçant la médecine en clinique privée. Il possède une expertise en traitement de la douleur chronique et pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Dans ses conférences et ses livres, il fait la promotion d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie. Il nous parle d'une médecine globale et intégrative où le style de vie et l'environnement sont au cœur de la santé.



Cet ouvrage propose une perspective globale et nouvelle sur la personne qui souffre. Il est temps de privilégier une médecine qui ne se contente pas d'offrir des traitements pour les douleurs et maladies, mais qui se penche aussi sur la cause de tous ces maux qui nous accablent.

Bonne lecture

Suzanne Fontaine

# Actualités

## Aider sans se brûler de Karène Larocque



Le premier décembre à l'école Thérèse Martin de Joliette, quelques membres ont participé à la journée internationale des bénévoles, organisée par la Table de promotion du bénévolat de Lanaudière.

Le tout a débuté par un vin d'honneur, suivi d'un bon souper qui nous a permis de fraterniser avec plusieurs bénévoles venant de différents organismes de la région.

Nous nous sommes ensuite rendus à l'auditorium pour entendre la conférence donnée par Karène Larocque, spécialisée en auto-développement. Le thème de cette conférence était «Aider sans se brûler». Sujet très important, surtout pour les grands cœurs !

Merci à la table de promotion du bénévolat pour ces bons moments que nous avons grandement appréciés.

Suzanne Fontaine

## Conférence de madame Johanne Fontaine



Le 15 novembre dernier, Cancer-Aide Lanaudière invitait madame Johanne Fontaine, comédienne, animatrice et conférencière à venir nous entretenir sur la résilience. Madame Fontaine nous a témoigné tout son parcours de vie depuis l'annonce du cancer. Cancer de grade 4 suivi de plusieurs opérations. Avec toute la fougue et la détermination qu'on lui connaît, elle nous a fait vivre des moments, doux, sensibles, et nous a encouragés à demeurer positifs dans les embuches que la vie nous apporte. Elle nous a fait bouger sur une musique entraînante, et méditer au son de musique douce et classique.

Son témoignage nous fait prendre conscience que notre vie nous appartient et qu'il faut travailler en collaboration avec la médecine traditionnelle. Mettre toutes les chances de notre côté en s'entourant de gens qu'on aime et faire confiance à la vie est primordial.

De saines habitudes de vie nous aideront à passer au travers. Elle n'a jamais baissé les bras même si parfois les pronostics ne lui étaient pas favorables. Elle travaille, elle a des projets et comme elle le dit si bien : "Hop la vie!" Enfin, c'est un bel exemple de résilience, et d'espoir.

Jocelyne Murray



# Recettes

## Biscuits choco-avocat

*La petite gâterie de dernière minute par excellence ! Quand on entend : «C'est quoi le dessert ?», on sort la pâte à biscuits du congélateur, on coupe et on fait cuire.*

### 24 biscuits

- Une tasse de purée d'avocats (utiliser environ 2 petits avocats mûrs)
- 2/3 tasse de sucre
- 2 c. à thé de café instantané, dilué dans une c. à soupe d'eau chaude
- ½ tasse de cacao
- 1 oz (30 g) de chocolat mi sucré, fondu
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 à 2 c. à table d'huile d'olive
- 1½ tasse de farine de blé entier
- Sucre à gros cristaux ou vermicelles de Noël (pour décorer)

Mélanger tous les ingrédients afin de former une pâte.

Façonner un billot d'environ un pouce d'épaisseur et le rouler dans le sucre ou le vermicelle décoratif.

Envelopper dans de la pellicule plastique et placer au congélateur.



Au moment de cuire, couper la pâte congelée en tranches de ¼ pouce d'épaisseur.

Préchauffer le four à 350°F (175°C).

Déposer les tranches sur un papier parchemin.

Cuire 8 à 10 minutes.

### Avis nutritionnel

*Bien qu'il soit parfois pointé du doigt pour sa teneur élevée en gras, l'avocat possède de nombreuses enzymes qui facilitent la digestion de matières grasses.*



## 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.

<b>Joliette</b>	<b>Repentigny</b>
<p><b>10 janvier 2018</b> Rencontre et partage Invitée : Émilie Trahan Médecin en palliatif</p>	<p><b>17 janvier 2018</b> Sondage sur les besoins Rencontre et partage</p>
<p><b>14 février 2018</b> Rencontre et partage Invitée : Mélanie Lambert Kinésithérapeute</p>	<p><b>21 février 2018</b> L'anxiété Rencontre et partage Invité à déterminer</p>
<p><b>14 mars 2018</b> Rencontre et partage Invité à déterminer</p>	<p><b>21 mars 2018</b> Œuvre collective Rencontre et partage</p>

# Anniversaires

## JOLIETTE—NORD

### JANVIER

Charlotte Dupuis  
Micheline Mondor  
Denyse Riquier

### FÉVRIER

André Boulanger  
Suzanne Fontaine  
René Michon  
Pauline Thibodeau

### MARS

Madeleine Lafrenière  
Claudiane Wolfe

## REPENTIGNY—SUD

### JANVIER

Lucie Béland  
Sandra Hébert  
Marie Lapalme

### FÉVRIER

Gilles Gagnon  
Monique Gratton  
Damien Labrie  
Simone Perreault  
Danièle Taillefer

### MARS

Jeannine Varennes



# 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

### **JOLIETTE**

Le 2e mercredi de chaque mois  
De 13 h 30 à 15 h 30  
Secteur Nord  
Centre Émilie-Gamelin (porte B)  
80, rue Wilfrid-Ranger  
Saint-Charles Borromée

### **REPENTIGNY**

Le 3e mercredi de chaque mois  
De 9 h 30 à 11 h 45  
Secteur Sud  
Centre À Nous, Pavillon Richelieu  
50, rue Thouin, local 237  
Repentigny