

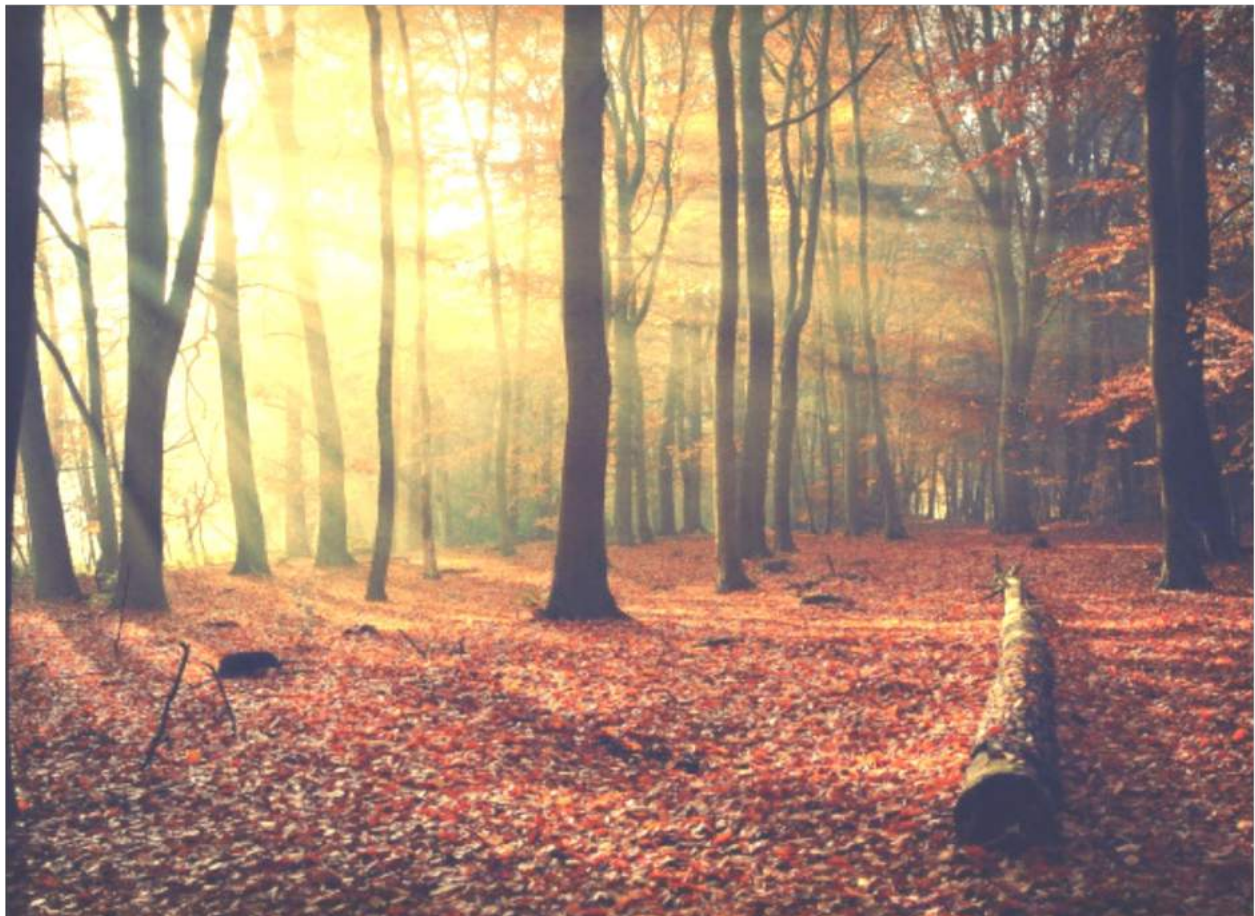
CANCER  
AIDE  
Lanaudière



*Bulletin d'information*

*No. 27, Automne 2017*

# *Le Quatre - Saisons*



## Dans ce numéro...

<b>Paix du soir.....</b>	<b>3</b>
<b>Nouvelles .....</b>	<b>4</b>
<b>Article à consulter.....</b>	<b>5</b>
<b>Actualités.....</b>	<b>6</b>
<b>Piste de réflexion.....</b>	<b>7</b>
<b>Le coin du livre.....</b>	<b>8</b>
<b>Recettes.....</b>	<b>9</b>
<b>Babillard.....</b>	<b>10</b>
<b>Anniversaires.....</b>	<b>11</b>

Prochain numéro :     **Hiver 2018**

Date de tombée des articles :     **30 novembre 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 27, automne 2017 :  
Suzanne Fontaine, Robert Jodoin, Céline Rivest.*

*Mise en page : Lise Gingras*

# Paix du soir

La saison estivale tire à sa fin. Bientôt l'automne sournois, malgré ses feuilles au coloris éblouissants et ses fruits murs, annoncera le retour impitoyable des jours froids et mornes, du départ des oiseaux vers le sud et la venue de l'inévitable hiver aux bourrasques et chutes de neiges.



Assis dans le soir tombant au bord de la forêt, j'essaie pourtant de vivre le présent en me laissant bercer par l'actuelle beauté. Et c'est ainsi que jaillit en moi un chant d'espérance et de confiance...

Quand j'entends les oiseaux  
Chanter leur refrain  
Annonçant que bientôt  
Le jour prend fin

Je m'unis à leur voix  
Je laisse là mes peines  
Et comme eux je ne crois  
Qu'à la paix souveraine

Longeant le grand bois  
Qui s'endort dans l'ombre  
Je rêve de Toi  
Créateur de la pénombre

Au-delà des sapins  
Le jour entre en sommeil  
Pour laisser aux humains  
L'espoir d'un nouveau soleil

*Jacqueline Lemay*



Et je me rappelle soudain que chaque saison de vie possède ses fleurs, ses joies, ses soleils. Il suffit de respirer à pleins poumons, d'ouvrir grand les yeux et de se laisser envahir le cœur par la beauté.

# Nouvelles

## Une sonde montréalaise pour traquer les cellules cancéreuses

Une sonde développée à Polytechnique Montréal et à l'Institut neurologique de Montréal, qui permet aux chirurgiens de déterminer en quelques secondes si une cellule est cancéreuse et doit être enlevée avec la tumeur, pourrait réduire grandement le taux de rechute.



« Actuellement, un chirurgien qui hésite à enlever davantage de tissu doit prélever des cellules, les congeler et les envoyer en bas à la pathologie », explique Frédéric Leblond, de Polytechnique qui, avec Kevin Petrecca de l'Institut neurologique, est l'auteur principal de l'étude publiée ce matin dans la revue *Cancer Research*. « Comme le tissu est gelé, l'information, souvent, n'est pas bonne. Et ça prend une heure, une heure et demie pour avoir les résultats. Ça rallonge grandement le processus de la chirurgie, et on laisse parfois des cellules cancéreuses qui provoquent des rechutes. »

La sonde mise au point par les chercheurs montréalais est optique : elle reconnaît une cellule cancéreuse grâce à la façon dont elle réagit à la lumière. « Dans le futur, on pourra même mieux définir le type de cancer pour choisir une chimio mieux adaptée, dit M. Leblond. On peut déjà graduer un cancer de la prostate

aussi bien que la cytopathologie. »

La « sensibilité » de la sonde, qui a été testée pour les cancers du cerveau, du côlon, de la peau et du poumon, est de 100 %, c'est-à-dire qu'elle ne se trompera jamais en disant qu'une cellule n'est pas cancéreuse (pas de faux négatifs). Le taux de faux positifs est aussi très bas. La première version de la sonde, testée en 2015, avait une sensibilité de 90 %.

Un autre projet est développé en parallèle : l'utilisation de la sonde pour bien diriger le chirurgien dans un cas de cancer du cerveau. « Ça permettra d'éviter, par exemple, de couper un vaisseau sanguin. »

## Article à consulter

### Bien se nourrir : Manger malgré la radio et la chimio



Un diagnostic de cancer. Des traitements qui entraînent de multiples effets secondaires. Et un besoin vital : manger. Mais comment ?

Sur le site [ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com), madame Hélène Laurendeau, nutritionniste, fournit un article bien étoffé sur le sujet, y compris pour les personnes qui ont beaucoup de difficultés à se nourrir.

Vous pouvez voir cet article avec le lien suivant :

<https://www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/bien-se-nourrir/372-manger-malgre-la-radio-et-la-chimio>



# Actualités

## Visites des médecins résidents

En septembre, j'ai eu le plaisir de recevoir trois médecins résidentes de l'Unité de médecine familiale de Joliette. Ces futures médecins sont venues chercher de l'information sur Cancer-Aide Lanaudière : notre historique, nos objectifs, notre clientèle, etc.

J'en ai profité pour leur faire part des commentaires que nous recevons comme, la manière d'annoncer le diagnostic du cancer, le grand vide que ces personnes ressentent dans l'attente de la chirurgie ou du début des traitements.

Je les ai invitées à diriger ces patients vers Cancer-Aide Lanaudière qui peut leur être d'un grand secours en ces moments d'anxiété et d'inquiétude.

Belle rencontre que les deux parties ont su apprécier.

Suzanne Fontaine



## Salon des aînés

Suzanne Fontaine, Sandra Hébert et Robert Jodoin ont tenu un kiosque au premier salon des aînés organisé par la ville de Rawdon. Nous avons eu beaucoup d'interactions avec les visiteurs : questions et témoignages.

Ce salon avait une trentaine de kiosques orientés pour les aînés sur des sujets variés.

Robert Jodoin

## Animation à la Maison populaire de Joliette

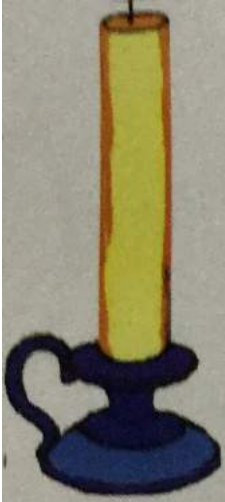
Cancer-Aide Lanaudière a été invité à animer une présentation aux membres de la Maison populaire. Transferts d'information et questions/réponses ont suivis dans un atmosphère très conviviale.

Robert Jodoin



# Piste de réflexion

## Deux chandelles



Il y avait une fois deux chandelles posées l'une contre l'autre. La première était grande, belle et toute fière.

De l'autre, il ne restait plus qu'un vilain petit bout à moitié fondu.

La première chandelle faisait l'importante ; elle se savait belle, surtout quand elle se comparait à cette vilaine compagne presque entièrement consumée et toute ratatinée.

Elle se tourna dédaigneusement vers la petite bougie :

- Comment oses-tu rester près de moi, toi qui es à moitié brûlée et si vilaine ? Qu'est-ce que tu fais ici ?
- Ah ! Soupira la petite chandelle, tu parles de beauté, mais qu'en sais-tu ? Tu n'as jamais brûlé ! Tu n'as jamais vécu ! Ce que je fais ici ? Tout simplement, te parler de la vie.
- Tu veux donc me faire la leçon, à moi, espèce d'avorton, ricana la grosse bougie. Tu veux me parler d'une vie où l'on devient chaque jour plus petit et plus laid, jusqu'à ce que, de toi, il ne reste plus rien ! Non, merci ! Est-ce que c'est cela ton but ? Moi, en tout cas, je veux rester grande et belle !
- Sais-tu que de moi il reste bien plus que ce que tu vois ? Répondit en souriant la petite chandelle.
- Ah ? Et quoi donc ? Dit la grosse bougie.
- Toute cette lumière, toute cette vie que j'ai pu partager avec les autres... Tous ces souvenirs déposés au cœur des gens tandis qu'allais mon chemin...
- Lumière et vie ? Que veux-tu dire ?
- Justement, tu ne le sauras que lorsque toi-même seras devenue toute petite et toute laide, comme moi, mais tu dois d'abord te perdre ; alors seulement tu deviendras ce que tu dois être. Il faudra te laisser allumer, et tu découvriras ce que veut dire :



## PARTAGER

## Le coin du livre



Marie de Hennezel est psychologue clinicienne. En 1986, elle intègre la première équipe de soins palliatifs en France. Devenue une spécialiste reconnue de la fin de vie, elle anime depuis septembre 2008, des séminaires sur «l'art de bien vieillir».

Bertrand Vergely est philosophe. Il explore deux thématiques : les expériences

limites telles que la mort, le mal, la souffrance, le vieillir, ainsi que le bonheur et l'émerveillement.

**UNE VIE POUR SE METTRE AU MONDE**  
*Marie de Hennezel et Bertrand Vergely*  
*Les Livres de Poche, 2010*

« L'homme est fait pour vivre et avoir un devenir. Il faut sans cesse se le rappeler, notamment lors de la vieillesse. Elle n'est pas un déclin, mais un accomplissement. Une vie se termine comme ne œuvre se termine.»

Un livre plein de sagesse qui nous aide à mieux accepter de vieillir, à mieux comprendre la deuxième moitié de la vie.

Je vous souhaite de sortir de cette lecture extrêmement positifs et même joyeux, quelque soit votre âge.

Suzanne Fontaine



# Recettes

## GÂTEAU CHOCO-BANANE DANS UNE TASSE

**Préparation** : 5 minutes

**Cuisson** : 50 secondes

**Rendement** : 1 portion

### Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 30ml (2 c. à soupe) de banane très mûre, écrasée à la fourchette
- 30ml (2 c. à soupe) de lait
- 2 ou 3 gouttes d'extrait de vanille
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de cacao
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- Environ 10 pépites de chocolat mi-sucré
- Sucre à glacer
- Rondelles de banane



### Préparation

Dans un petit bol, mélanger l'huile, la banane écrasée, le lait et la vanille. Réserver. Dans une petite tasse, mélanger la farine la cassonade, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Défaire les grumeaux. Ajouter les grumeaux. Y verser le mélange liquide. Brasser délicatement avec une fourchette jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux dans la pâte. Cuire au four à micro-ondes 50 secondes. Laisser reposer 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson. Tamiser du sucre à glacer au-dessus de la tasse et garnir de rondelles de banane. Servir.



## 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>
<b>11 octobre 2017</b> Rencontre et partage Invité à déterminer	<b>18 octobre 2017</b> Rencontre et partage Invitée à déterminer
<b>8 novembre 2017</b> Rencontre et partage Invité à déterminer	<b>15 novembre 2017</b> Rencontre et partage Thème : La résilience par Johanne Fontaine
<b>13 décembre 2017</b> Fête de Noël	<b>13 décembre 2015</b> Fête de Noël

# Anniversaires

## JOLIETTE—NORD

### OCTOBRE

Jacinthe Bourgouin  
Johanne Delangis

### NOVEMBRE

Cécile Savoie  
Danielle Sirois

### DÉCEMBRE

Céline St-Pierre

## REPENTIGNY—SUD

### OCTOBRE

Michèle Desbiens  
Michel Isabelle  
Serge Lesage  
Nicole Pelletier  
Anne-Marie Racette  
Murielle Richer-Leclerc  
Germaine Vallée

### NOVEMBRE

Danièle Bélisle  
Richard Pelletier

### DÉCEMBRE

Nicole Dagenais  
Jocelyne Murray  
Suzanne Sylvestre  
Diane Tremblay-Caron



# CANCER AIDE Lanaudière



## Services offerts :

- Accueil, écoute et partage
- Information sur les ressources du milieu :  
« Le guide des ressources »
- Prêt de livres, cassettes audio et vidéo
- 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 10 h à 12 h  
Secteur Nord (Joliette)  
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 (Repentigny)  
Centre à nous, Pavillon Richelieu  
50, rue Thouin, local 237  
Repentigny