

CANCER  
AIDE  
Lanaudière



*Bulletin d'information*

*No. 29, Été 2018*

# *Le Quatre - Saisons*



## Dans ce numéro...

<b>C'est l'été .....</b>	<b>3</b>
<b>Le stress .....</b>	<b>4</b>
<b>Directives médicales anticipées .....</b>	<b>5</b>
<b>Anxiété .....</b>	<b>6</b>
<b>Hommage à Suzanne Bellerose .....</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 et décès .....</b>	<b>11</b>

Prochain numéro :     **Automne 2018**

Date de tombée des articles :     **28 septembre 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 29, été 2018 :*

*Jacinthe Bourgoïn, Suzanne Fontaine, Lise Gingras, Céline St-Pierre, Céline Rivest.*

*Mise en page : Robert Jodoin*

# C'est l'été

L'été, la saison qui en fait rêver plusieurs! Il est vrai que nous retrouvons, pour quelque temps, un nouveau rythme qui s'installe avec toute cette clarté qui nous gâte du matin au soir. Il y a aussi les vacances estivales, pour plusieurs, synonyme de batterie qui se recharge. Il y a la vie qui foisonne partout sous nos yeux et nous gorge de couleurs, d'odeurs, de sons. Il y a ces rires des voisins qui nous réchauffent le cœur, tout particulièrement les rires d'enfants!

Et oui, l'été signifie aussi une vie plus en communauté car nous sommes à l'extérieur, plus facilement en contact avec d'autres. Nous avons le plaisir d'offrir et de recevoir plus facilement un bonjour (un bon jour), un sourire comme si la chaleur de la saison se communiquait aux êtres humains. Nous pouvons nous gaver de tous les privilèges de ce moment, en faire une bonne provision pour plus tard. Profitons pleinement de cette période généreusement offerte toute en douceur. Nous avons la chance de vivre ici, sans le risque de nous blaser des avantages d'une saison quelle qu'elle soit.

Cela me fait penser aux bienfaits de notre communauté lors de nos rencontres mensuelles chez nous à Cancer-Aide Lanaudière. C'est l'été ou encore mieux votre saison préférée tel un buffet à volonté! C'est les retrouvailles chaleureuses entre voisines et voisins et ce, même s'il y a neige, pluie ou glace à l'extérieur. C'est couleur de partage et parfum d'accueil. C'est, pour chacune et chacun, ce que vous y apportez.

Bonne saison à toutes et tous. Je vous souhaite des sacs d'épicerie qui débordent de petits bonheurs, de souvenirs précieux, de multiples joies à profusion, et de moments de « farniente ». Votre rencontre est unique, votre sourire savoureux, votre partage précieux. Et maintenant, je lève mon verre à vous toutes et tous, mes compagnes et compagnons sur cette voie de vie et d'amitié !

*Jacinthe Bourgoin*

# Le stress

Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à une audience avertie.

Comme elle a soulevé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à la question du « verre à moitié vide ou à moitié plein ».

Au lieu de cela, avec un sourire sur son visage, elle demanda : « Combien pèse ce verre d'eau ? »

Les réponses entendues variaient de 8 à 20 onces.

Elle a répondu :

« Le poids absolu n'a pas d'importance.

Cela dépend de combien de temps je le tiens.

Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème.

Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras.

Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé.

Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus longtemps je le tiens, le plus lourd, il devient. »

Elle a poursuivi :

**« Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau.**

Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe.

Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal.

Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentirez paralysés, incapables de faire quoi que ce soit. »

**«Pensez à déposer votre verre »**

**OU BIEN À LE VIDER**

*Envoi de Céline St-Pierre*

## Directives médicales anticipées

La Table régionale de concertation des aînées de Lanaudière a organisé au printemps dernier une conférence avec Dre Yvette Lajeunesse sur le **Régime des directives médicales anticipées**, suivie de questions et réponses sur le volet légal avec Maîtres André Cantin et Anne-Marie Lachapelle. Voici un résumé pour vous inciter à enregistrer vos directives médicales anticipées.

La loi concernant les soins de vie qui a été adoptée le 5 juin 2014 et sanctionnée le 10 juin 2014. Les dispositions de cette loi sont entrées en vigueur le 10 décembre 2015. Seule une personne majeure et apte à consentir à des soins peut exprimer ses directives médicales anticipées. Elle peut les exprimer à l'aide de formulaire **Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins** ou par **acte notarié**.

1. Si vous êtes habile sur Internet, vous trouverez des explications sur le site suivant : [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca). Ensuite, cliquez sur «Services en lignes et formulaires». À la 3e colonne, «Volontés», cliquez sur « Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins—Téléchargement du formulaire».
2. Ou vous téléphonez : 1-877-644-4545 (sans frais). L'on vous enverra le formulaire.
3. Ou vous en parlez à votre notaire.

Le formulaire vous présente trois situations de vie :

- ◇ Si je souffre d'une condition médicale grave et incurable et que je suis en fin de vie.
- ◇ Si je suis dans un état comateux jugé irréversible ou si je suis dans un état végétatif permanent.
- ◇ Si je suis atteint de démence grave, sans possibilité d'amélioration (par exemple, démence de type Alzheimer).

À chaque situation, l'on vous présente cinq soins possibles et nous avons à cocher notre volonté : JE CONSENS ou JE REFUSE. Une fois le formulaire rempli, vous l'envoyez à la RAMQ, il sera enregistré dans un registre que les médecins doivent consulter si nous sommes hospitalisés.

C'est à faire et à partager avec nos proches. C'est une mesure rassurante sur nos volontés en fin de vie et **ce n'est pas l'aide médicale à mourir**.

*Table régionale de concertation des aînées de Lanaudière*

# Anxiété

En février, nous recevons Dre Véronique Daneault Ph. D. en psychologie. Sa conférence sur l'anxiété constituait une véritable mine d'or d'information en première partie et de solutions possibles par la suite.

Mme Daneault suggère de mieux connaître ce trouble de l'anxiété afin de mieux le gérer, car il s'agit d'une cause importante d'invalidité au sein de la population.

## QUELQUES CONSTATS

- ◆ **16% de la population** vit de la panique et des crises d'angoisse.
- ◆ **Nos petits-enfants** encaissent beaucoup d'anxiété.
- ◆ **Les femmes** subissent plus d'anxiété que les hommes car, au niveau biologique, elles auraient moins de récepteurs de stress.

Dans ce texte, je vais plutôt m'attarder aux solutions :

- 1) **Être détective de sa propre vie**
- 2) **Avoir une bonne hygiène de vie**

Mettre sur papier ce que je vis	Accepter l'aide de mon entourage
En parler	Lâcher prise
Chercher des gens positifs	Apprendre à dire non
Et ... éviter les gens négatifs	Être conscient de mes limites
Rechercher les petits bonheurs	S'occuper de soi
Profiter du moment présent	

Nous connaissons tous et toutes les moyens qui suivent ; il faut juste s'en rappeler : Bien se nourrir ; bien dormir et bien bouger ; relaxer (méditation, visualisation, etc.) ; développer son sens de l'humour : et bien s'entourer.

Ça semble si simple! C'est la constance qui est difficile à maintenir.

Bonne route !!

*Céline Rivest  
Responsable du Sud*

# Homage to Suzanne Bellerose

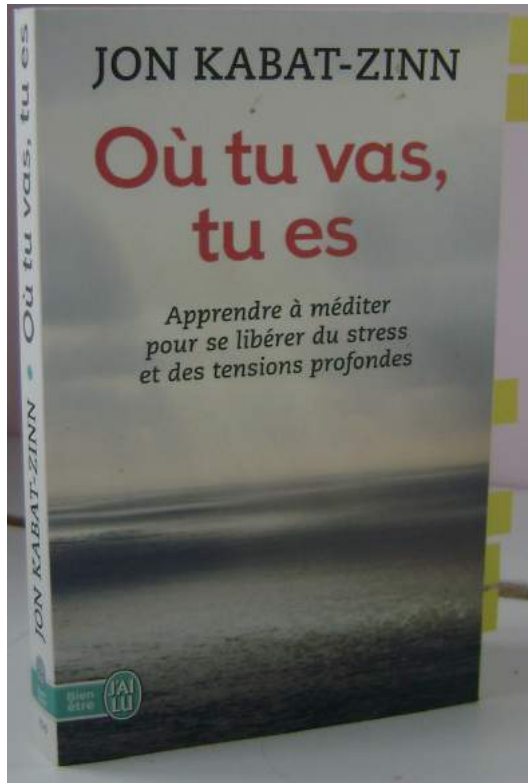


Honneur  
à  
Suzanne Lépicier Bellerose  
qui a donné la vie à  
Cancer-Aide Lanaudière  
en l'année 1989

Reconnaissance  
Pour ce legs si précieux

Suzanne Lépicier Bellerose est décédée le 10 mars  
2018 au CHSLD de Piedmont, à l'âge de 74 ans.

## Le coin du livre



**KABAT-ZINN, JON, *Où tu vas, tu es*,  
Édition J'ai lu. Collection Bien-être,  
1996, 280 p**

Voici un petit guide truffé d'informations et d'exercices pour nous aider dans notre apprentissage ou la continuité de la méditation. Il nous aide à prendre conscience de la plénitude de chaque instant que nous vivons, de notre créativité et ce, que ce soit dans un moment heureux ou difficile de notre vie. Nous y apprenons que la méditation n'est pas seulement un moment d'arrêt et de tranquillité mais aussi un engagement entier envers soi-même.

Petit mot sur l'auteur :

Né en 1944 à New York, États-Unis, docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine, il a fondé et dirigé la Clinique de réduction du stress et le Centre pour la pleine conscience à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Il enseigne la méditation de la pleine conscience comme une technique d'aide pour surmonter l'anxiété, le stress, la douleur ou la maladie. En outre, il a contribué à développer par sa recherche des soins de santé focalisant sur l'interaction esprit/corps sur le chemin d'une guérison.

Bonne lecture

Jacinthe Bourgoïn



# Recettes



## Scarlette aux fraises et sa purée de dattes



Pour la purée de dattes, procurez-vous des dattes dénoyautées.

TEMPS DE PRÉPARATION : environ 25 minutes

CUISSON : 4 minutes au micro-ondes

DONNE : 800 g de purée de dattes

INGRÉDIENTS:

- \* 500 g de dattes séchées et dénoyautées
- \* 410 ml d'eau

COMMENT FAIRE ?

1. Mettre les dattes et l'eau dans un contenant allant au four micro-ondes et les cuire pendant 4 minutes
2. Passer le tout au mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une texture style yogurt grec

### SCARLETTE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS :

- \* 2 œufs
- \*  $\frac{3}{4}$  tasse (225 g) de purée de dattes
- \*  $\frac{3}{4}$  tasse de compote de pommes sans sucre ajouté
- \*  $\frac{1}{4}$  tasse d'eau
- \* 1 c. à soupe de poudre à pâte

- \*  $\frac{1}{2}$  c. à soupe de bicarbonate de soude
  - \* 1 tasse de farine de quinoa (ou autre)
  - \*  $\frac{1}{4}$  tasse de graines de chia
  - \*  $\frac{1}{4}$  tasse de graine de lin
  - \*  $\frac{1}{4}$  tasse de noix de coco non sucré rapé moyen
  - \* 1 tasse de fraises coupées en morceaux
1. Préchauffer le four à 350°F
  2. Mettre dans un bol les ingrédients suivants et bien mélanger : les œufs, la purée de dattes, la compote de pommes et l'eau. Ajoute le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Attendre quelques instants et bien mélanger.
  3. En mélangeant, incorporer graduellement le reste des ingrédients.
  4. Sortir votre moule à gâteau rond et mettre un léger corps gras. Sinon, ça colle.
  5. Mettre la pâte dans le moule..
  6. Envoyer le tout au four 55 minutes. Laisser reposer, démouler, laisser refroidir et déguster.

*Lise Gingras*



## Babillard

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

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

Joliette	Repentigny
<b>11 juillet 2018</b> Relâche	<b>18 juillet 2018</b> Relâche
<b>9 août 2018</b> Rencontre et partage Retour sur les vacances	<b>15 août 2018</b> Rencontre et partage Retour sur les vacances
<b>12 septembre 2018</b> Rencontre et partage Invitée : Geneviève Jetté Policrière et une bénévole Sujet : Aînés avisés	<b>20 septembre 2017</b> Rencontre et partage Invitée : À déterminer Thème : Les émotions

# Anniversaires

## JOLIETTE—NORD

### JUILLET

Suzanne Lefebvre  
André Malo  
Francine Pelland

### AOÛT

Francine Belisle  
Liette Breton  
Lucie Forget  
Ghislaine Mercier

### SEPTEMBRE

Céline Allard  
Robert Jodoin



## REPENTIGNY—SUD

### JUILLET

Jocelyne Cordeau  
Monique Desalliers  
Suzanne Laflèche  
Guy McNeil

### AOÛT

Christiane Désormiers  
Nicole Gagnon  
Jacques Paré  
Thérèse Thiboutot

### SEPTEMBRE

Guy Allard  
Hélène Harvey  
Gislaine Morel

## DÉCÈS DE DEUX MEMBRES

A la Maison des soins palliatifs Adhémar Dion sont décédées Simone Perreault le 29 mars et Diane Smith le 29 avril.

Ces deux membres ont une place très particulière dans nos cœurs.

Nous offrons nos plus sincères condoléances à leurs familles.

# 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 13h30 h à 15 h30  
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 13 h 30 à 15 h 30  
Centre à nous, Pavillon Richelieu  
50, rue Thouin, local 237  
Repentigny  
450-654-8437