



L'Éclaircie

Journal de novembre 2023



raskrasil.com

Trop souvent, nous sous-estimons la puissance d'une caresse, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou d'un petit acte de soin. Tous ont le potentiel de transformer une vie.

Léo Buscaglia

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



Semaine des proches aidants du 5 au 11 novembre 2023

Prenez soin de vous,
vous êtes précieux pour nous



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
La gentillesse, c'est le bonheur	2
Movember: Le mois de la moustache	3
5 faits bons à savoir sur la santé masculine	4
Recettes d'automne	5
Semaine des personnes proches aidantes	6
Trouver les 7 différences	7
Mot caché: Fruits et légumes	8



Bonjour à vous,

Il nous fait plaisir de vous retrouver dans un nouveau journal d'automne. Nous vous présentons ce mois-ci, une édition bien spéciale pour souligner la santé masculine.

Avez-vous déjà entendu parler de la Fondation Movember? Celle-ci souhaite aider les hommes à vivre plus heureux, en meilleure santé et plus longtemps. Ainsi, tous les ans, durant tout le mois de novembre, les hommes sont invités à relever le challenge Movember et à se laisser pousser la moustache durant 30 jours. Saviez-vous que nous pouvons tous contribuer à notre façon? C'est ce que vous découvrirez dans ce fascicule agrémenté de jeux et de recettes pour le plaisir de vous divertir selon vos intérêts.

Nous en profitons aussi pour vous rappeler que le lundi 13 novembre sera la journée mondiale de la gentillesse. Pensez-y et surprenez ceux qui vous entourent par des gestes tout simples et bienveillants. Différentes idées vous sont aussi proposées en toute simplicité ci-dessous. Vous savez les gens gentils sont en meilleure santé.

Au plaisir de vous voir, Johanne, Manon et Rachelle

La gentillesse, c'est le bonheur

La gentillesse est reconnue comme bénéfique pour le bien-être et la santé physique et psychique:

C'est un antidépresseur naturel. Plusieurs études le prouvent : la bonté a des effets positifs sur la production par notre cerveau de sérotonine, un neurotransmetteur qui équilibre les émotions et dont la carence entraîne anxiété, angoisse, dépression.

Un moyen efficace de lutter contre le stress. L'amabilité et l'altruisme engendrent le bien-être. C'est une source de satisfaction et procure un certain plaisir. Or le plaisir entraîne une diminution de sécrétion du cortisol, une des hormones du stress.

Une meilleure estime de soi. Logiquement, si la gentillesse rend plus heureux, moins dépressif et moins stressé, elle devrait également améliorer le jugement que nous portons sur nous-mêmes.

On se sent bien en agissant avec gentillesse. La science a démontré qu'être gentil envers autrui produit de l'endorphine, une substance activant les parties du cerveau responsable du plaisir.

Osez poser les bons gestes!

Le sourire est contagieux! C'est un arc-en-ciel dans une mauvaise journée.

Dites « Bonjour » aux gens que vous rencontrez tout simplement.

Écoutez quelqu'un qui a besoin sans jugement et sans lui donner de conseils. Ne pas lui chercher de solution, l'écouter tout simplement.

Un câlin fait beaucoup de bien! Un contact chaleureux avec quelqu'un peut mener à la sécrétion d'endorphine et que l'endorphine réduit la douleur. C'est bon pour le moral!

Offrir un café ou un chocolat chaud à quelqu'un.

Soyez courtois: ouvrir la porte à quelqu'un, laisser quelqu'un passer, dire « merci » et « s'il vous plaît ».

Tous ces petits gestes sont une autre façon d'être gentil avec les autres.

Appelez un ami seulement pour lui dire bonjour et que vous pensez à lui.

Savoir dire « je suis désolé ». Si vous faites une erreur ou si vous blessez quelqu'un, s'excuser.

Soyez vrai. Soyez sincère dans vos compliments et vos félicitations.

Adapté de: pomverte.com



Movember : Le mois de la moustache

Adapté de : familiprix.com



Depuis quelques années, novembre marque le retour de la moustache chez plusieurs hommes. Mais pourquoi donc?

Le mouvement «Movember» est né en Australie en 2003. Cette première année, deux amis ont voulu remettre la moustache à la mode en convainquant une trentaine d'hommes de se la faire pousser. Forts de leur succès, ils ont récidivé l'année suivante, mais cette fois ils ont demandé à leurs amis de recueillir des dons qu'ils ont choisi de remettre à la fondation australienne du cancer de la prostate. Un choix logique puisque tous les participants étaient des hommes.

Internet et les réseaux sociaux ont vite fait de faire connaître le mouvement ailleurs dans le monde. C'est ainsi que les Canadiens se sont joints au mouvement en 2007. Movember Canada a été officiellement créé en 2011. Et depuis, nous avons collecté 1,4 milliard de dollars pour la santé mentale des hommes.

La recherche sur le cancer de la prostate est depuis le début au centre de l'engagement du mouvement Movember, mais celui-ci s'est élargi au cours des années afin d'englober d'autres aspects de la santé des hommes. En effet, les fondateurs du mouvement ont réalisé que les hommes ont souvent tendance à négliger leur santé ou sont réticents à obtenir de l'aide professionnelle lorsqu'ils en ont besoin. Résultat, leur espérance de vie est, en moyenne, 6 ans plus courte que celle des femmes et ce, peu importe où ils vivent.

Movember se concentre donc sur quatre axes prioritaires : le cancer de la prostate, le cancer des testicules, la santé mentale et la prévention du suicide ainsi que l'inactivité physique.

Depuis 2006, la Fondation Movember finance aussi des initiatives visant à améliorer la santé mentale des hommes et, par conséquent, à réduire les suicides chez les hommes. Elle s'intéresse particulièrement aux programmes qui cherchent à briser les tabous de la santé mentale. Si les hommes arrivent à discuter plus librement de santé mentale, ils seront probablement plus ouverts à recevoir de l'aide s'ils en sont atteints ou à aider un proche qui montre des signes de détresse.

La Fondation encourage aussi les initiatives qui cherchent à contrer l'inactivité physique chez l'homme afin d'améliorer leur santé globale. Celle-ci ne se limite pas au financement de la recherche médicale : elle appuie aussi d'autres types de projets, par exemple des organismes d'entraide ou des campagnes de sensibilisation en santé mentale.

Il y a plusieurs façons de recueillir des dons pour la Fondation Movember. La façon classique consiste, pour les hommes, à se faire commanditer pour se laisser pousser la moustache tout le mois de novembre.

Si la moustache n'est pas pour vous, ou que vous êtes une femme, vous pouvez aussi relever le «défi Move» pour la santé masculine. L'objectif est de se faire commanditer pour faire une activité physique, quelle qu'elle soit. C'est au participant de se lancer un défi : essayer un nouveau sport ou se dépasser dans un sport qu'on pratique déjà, tout est possible. Le défi Move peut être individuel ou être réalisé en équipe.

Vous n'êtes pas sportif? Qu'à cela ne tienne! Organiser un événement «Movember». Comme pour le défi Move, tout est possible : un tournoi de quilles? Un souper-bénéfice? Pourquoi pas! L'important c'est d'avoir du plaisir en ramassant des dons qui serviront à améliorer la santé des hommes.



MOVEMBER® FOUNDATION

5 FAITS BONS À SAVOIR SUR LA SANTÉ MASCULINE

Apprenez-les, mettez-les en pratique
et transmettez-les.

1. RETROUVEZ-VOUS ENTRE HOMMES

Restez connectés. Passer du temps avec vos amis vous fera du bien. Donnez-vous régulièrement des nouvelles, faites le point et prenez le temps.

2. AYEZ DES CONVERSATIONS OUVERTES

Parlez de vos vrais problèmes.
Écoutez. Être présent pour quelqu'un peut lui sauver la vie.

3. CONNAISSEZ LES CHIFFRES

À 50 ans, discutez du cancer de la prostate avec votre médecin. Si vous avez des origines africaines ou antillaises ou que votre père ou votre frère est atteint d'un cancer de la prostate, ayez cette conversation à 45 ans.

4. CONNAISSEZ VOS TESTICULES

Contrôlez-les régulièrement et sachez ce qui est normal pour vous. Quelque chose a l'air de clocher ? Rendez-vous chez votre docteur.

5. BOUGEZ PLUS

Soyez quotidiennement actifs.
Faites plus d'activités qui vous font vous sentir bien.

Apprenez-en plus sur movember.com



Recette de potage au navet



Ingrédients

Partie 1

3 c. table beurre
1 gros oignon émincé
1 grosse carotte en rondelles
4 tasses navets en cubes

Partie 2

2 c. table farine
5 tasses de bouillon de poulet
Sel et poivre
1 pomme de terre en cubes

Partie 3

2/3 tasse de lait
1/3 tasse de sirop d'érable

Préparation

Étape 1

Faire suer les ingrédients de la partie 1 à feu doux 10 minutes.

Étape 2

Ajouter les ingrédients de la partie 2.
Mijoter jusqu'à la cuisson parfaite et passer au robot.

Étape 3

Ajouter les ingrédients de la partie 3.

recettes.qc.ca

Muffins moelleux chocolat et zucchini

1½ tasse de farine
1 c. thé de soda
½ c. thé de poudre à pâte
¼ c. thé de sel
¼ tasse de cacao
2 œufs
1 tasse de sucre
½ tasse d'huile végétale
½ tasse de lait
1 tasse de brisures de chocolat
1 tasse de zucchini râpé avec pelure



- Faire chauffer le four à 350 °F. Mélanger les ingrédients secs et réserver.
- Battre les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange pâle et mousseux.
- Ajouter l'huile et bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs avec le lait, bien mélanger.
- Ajouter le zucchini et les brisures de chocolat puis mélanger.
- Verser dans des moules à muffins et cuire environ 25 minutes.

recette.qc.ca

Semaine nationale des personnes proches aidantes 5 au 11 novembre 2023

À l'occasion de la Semaine nationale des personnes proches aidantes, le Centre communautaire l'Éclaircie tient à souligner tout le dévouement, la bienveillance et l'apport inestimable des personnes proches aidantes à notre communauté.

Nous voulons vous rappeler que vous n'êtes pas seul, nous sommes là pour vous soutenir au quotidien dans votre rôle de personne proche aidante.

Que vous soyez un parent, un conjoint, un ami ou un collègue de travail, il est possible de recevoir nos services, et ce, même si votre proche ne fréquente pas l'organisme. Nous nous adaptons à vos besoins et à votre réalité, que ce soit par téléphone, en rencontre individuelle ou de groupe. C'est avec écoute, respect et bienveillance que nous vous accueillerons.

Vous pouvez également obtenir des informations s'adressant aux proches aidants auprès de L'Appui. www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/

PROCHAINE ACTIVITÉ

Dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA), plus précisément à la mesure 38 qui vise la bonification des services communautaires aux personnes proches aidantes, le Centre communautaire l'Éclaircie a reçu un financement. Ce projet vise la bonification de services de soutien psychosocial, ainsi que des activités d'information et de formation.

Une première activité sera offerte pour l'ensemble des proches aidants. Les organismes partenaires suivants : l'Association des personnes handicapées des Îles, l'Association des TCV et ACV Gaspésie-Iles de la Madeleine, le Centre communautaire l'Éclaircie, le Centre d'action bénévole des Îles et Fibromyalgie et douleurs chroniques des Îles vous invitent à :

Une rencontre d'information sur

Le coffre à outils juridique pour les proches aidants :

-La procuration

-Les régimes de protection

offerte par

le Centre de justice de proximité Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine,

Jeudi 30 novembre 2023 à 19 heures.

Pour information : 418-986-6456.



**CENTRE DE JUSTICE
DE PROXIMITÉ**
Gaspésie –
Îles-de-la-Madeleine

Ces deux dessins semblent identiques. En fait, ils ne le sont pas.
A toi de trouver les 7 différences qui les séparent.

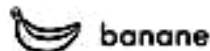


Fruits et légumes

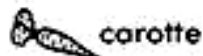
Trouve les mots ci-dessous dans la grille. Forme le mot caché avec les lettres restantes. (13 lettres)



ail



banane



carotte



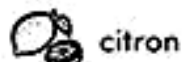
céleri



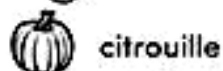
cerise



chou



citron



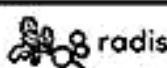
citrouille



laitue



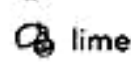
noix



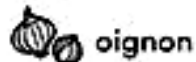
radis



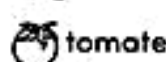
concombre



lime



oignon



tomate



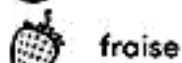
figue



litchi



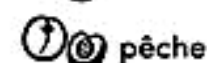
orange



fraise



maïs



pêche



framboise



melon



poire



kiwi



mûre



pois

S	I	A	M	P	A	F	I	G	U	E	M
E	L	L	I	U	O	R	T	I	C	S	P
B	A	N	A	N	E	A	U	W	I	E	
L	E	N	O	L	E	M	O	I	T	R	U
C	E	R	I	O	P	B	H	K	R	E	T
E	A	E	R	B	M	O	C	N	O	C	I
S	T	R	N	L	U	I	R	R	N	M	A
I	O	E	O	I	R	S	S	A	A	I	L
A	M	H	N	T	E	E	I	D	N	O	I
R	A	C	G	C	T	N	O	I	X	G	M
F	T	E	I	H	U	E	P	S	S	S	E
E	E	P	O	I	C	E	L	E	R	I	S

Mot caché:



Partager la gentillesse



Pour ce 13 Novembre.

En cette journée mondiale de la gentillesse, prenez un bon et offrez-le.

bon pour un lison

bon pour un sourire

bon pour un calin

bon pour un lison

Réponse du mot caché: Pamplonsses

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente

Suzie Leblanc, vice-présidente

Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière

Bryan Bernier, administrateur

Jean Bouffard, administrateur

Noémie Chevarie, administratrice

Myriam Gaudet, administratrice

Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale

Manon Mioussé, intervenante auprès des parents et des proches

Rachelle Leblanc, directrice