

LE PLACOTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

MAI 2025

L'OUTIL DE VOTRE VOIX



SOMMAIRE

| | |
|------------------------------|----|
| LE MOT DU C.A. | 1 |
| LE MOT DE L'ÉQUIPE | 2 |
| CHRONIQUE SPORTIVE | 4 |
| TRUCS ET ASTUCES | 5 |
| RECETTE | 6 |
| CALENDRIER DES ANNIVERSAIRES | 7 |
| PENSÉE | 8 |
| COIN JEUX | 11 |
| RÉPONSES AUX JEUX | 17 |

MOT DU C.A.

Bonjour à toutes et à tous.

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes au début d'avril et on nous annonce 15 cm de neige pour la fin de semaine. Mon voisin a tenté de me rassurer en me disant qu'au mois de juin tout aurait disparu. Je l'espère sincèrement, car il serait dommage que certains de nos membres soient dans l'impossibilité de prendre la route et de participer à notre assemblée générale.

Dois-je vous rappeler que l'Assemblée Générale Annuelle de votre association est plus qu'une simple formalité ? C'est une occasion unique de vous exprimer et de prendre connaissance des décisions que votre conseil d'administration a prises en votre nom durant la dernière année. Au-delà des chiffres énoncés et des rapports d'activités qui vous seront présentés, le plus important est votre présence. Qui mieux que vous peut nous apporter le soutien essentiel à la bonne marche de notre association ? Par vos questions et vos suggestions, vous êtes en première ligne pour nous éclairer sur vos besoins, les vôtres et ceux de tous les autres membres.

Pour le moment, je ne peux pas vous donner une date définitive. Nous allons nous ajuster en fonction des disponibilités de la firme de nos comptables agréés. Dès que la date sera connue, elle sera affichée sur notre page Facebook.

Pour ceux qui n'ont pas accès à Facebook, nous vous invitons à vous rendre sur notre site Internet à l'adresse suivante : **www.acvatcc.com**

Le site a été entièrement rénové. Sous l'onglet activités, vous découvrirez une foule de photos provenant de nos différentes activités. Il y a aussi plein de vidéos qui vous rappelleront de bons souvenirs.

Michel Fréchette

Président du C.A. et témoin de tout ce qui s'y passe de bon.



MOT DE L'ÉQUIPE

Chers membres,

Après un hiver rempli de surprises, enfin le beau temps se pointe à nos portes.

Nous sommes maintenant en mode réflexion pour nos prochains calendriers et vous rappelons que nous sommes ouverts à toutes vos suggestions d' idées d' activités, de lieux à visiter ou autres et ce, dans l' optique de vous offrir des activités qui vous feront plaisir, d' autant plus qu' il en va de soi que votre participation est importante pour la réussite de celles-ci.

Également, nous vous rappelons que vous pouvez en tout temps nous soumettre des textes, des jeux, des pensées ou des articles pour notre journal *Le Placoteux*.

En terminant, nous sommes toujours disponibles pour vous en cas de besoin, soit en personne, par téléphone ou encore en appel Facetime. Nous sommes toujours très heureux de pouvoir discuter avec vous.

Diane, Carine, Marie-Ève, Joëlle et Christelle

Mot de présentation, Joëlle Fournier, intervenante

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis ravie de me présenter en tant qu'intervenante sociale diplômée d'un baccalauréat en psychosociologie, communication et relations humaines. Passionnée par le contact humain, j'aime profondément écouter, accompagner et soutenir les personnes dans leurs démarches. Mon objectif est de créer un espace de confiance où chacun peut s'exprimer librement et avancer à son rythme.

Originnaire de la région de la Mitis, j'ai eu la chance de faire mes études à Rimouski, ce qui m'a permis de développer une compréhension approfondie des enjeux locaux et des besoins spécifiques de notre communauté. En dehors de mon engagement professionnel, je suis une grande amatrice de musique, ce qui m'aide à me ressourcer et à garder une attitude positive. J'aime également partir en randonnées en nature avec mon chien, une activité qui me permet de me reconnecter avec moi-même et avec la nature.

Je suis disponible pour des rencontres individuelles, pour répondre à vos questions, vous fournir des informations ou des références. N'hésitez pas à me contacter, je serai heureuse de pouvoir vous accompagner dans votre parcours. Au plaisir de faire votre connaissance !

Joëlle-Valérie Fournier, Intervenante sociale

Mot de présentation, Christelle Pineault, secrétaire

Ayant déjà travaillé au sein de l'ACVA-TCC dans le passé (2012) comme secrétaire pour un remplacement de congé de maternité, j'avais adoré mon expérience auprès des membres et au sein de l'Association. Me revoilà après plusieurs années, toujours prête à relever le même beau défi en compagnie de nouvelles collègues de travail, d'anciens et nouveaux membres de l'organisation. L'occasion s'est de nouveau présentée à moi de façon permanente cette fois et non seulement pour un remplacement. Il me fait grandement plaisir d'intégrer à nouveau l'organisation et de pouvoir me projeter à long terme à vos côtés.

Christelle

CHRONIQUE SPORTIVE

Chronique sport

Quoi de mieux que de commencer la journée en composant mon article hebdomadaire tout en buvant mon café.

L'Océanic a eu une bonne saison à domicile et va affronter les Islanders de Charlottetown en première ronde à partir de vendredi et samedi 28 et 29 mars au Colisée Financière Sun Life sur la 2^e rue. Nous serons assurés de les voir jouer jusqu'au début juin. D'ici-là, il faudra affronter les autres équipes de la Ligue de hockey Maritimes Québec.

J'ai confiance en notre équipe, puisque les dirigeants ont fait de bonnes transactions dans le but de renforcer l'équipe et de pouvoir remporter la Coupe du Président.

De mon côté, j'attends des nouvelles de la personne responsable du bénévolat à laquelle j'ai donné mon nom pour être là. Bonne journée et bonne lecture !

Martin

Votre merveilleux journaliste sportif





Nul besoin de vous ruer chez votre médecin ou votre pharmacien au moindre bobo. Pour la plupart des petits maux du quotidien, votre grand-mère a une astuce infallible ! Oignons, miel, argile... Vous ne le savez pas, mais vos placards sont une véritable pharmacie naturelle ! Voici quelques astuces qui vous aideront à affronter l'hiver qui arrive.

1. De l'aloé Vera contre les aphtes

On dit souvent que, quoi qu'on fasse, un aphte vous fera souffrir neuf jours, entre son apparition et sa disparition totale. Il existe pourtant de nombreux moyens qui, s'ils ne le font pas disparaître, atténueront la douleur qu'ils provoquent.

L'aloé Vera est une plante reconnue pour ses propriétés antibiotiques et analgésiques. Utilisée pour soigner de nombreux maux courants, elle est moins connue pour son action contre les aphtes. Et pourtant, l'utiliser en bain de bouche, après avoir dilué sa pulpe dans un peu d'eau, vous sera d'un grand réconfort si votre aphte vous fait souffrir.

2. De l'argile contre les piqûres d'insectes

Tout comme ceux de l'aloé vera, les bienfaits de l'argile verte n'ont plus à faire leurs preuves. Pour l'utiliser contre les piqûres d'insectes, la méthode du cataplasme sera la plus appropriée.

Pour en réaliser, utilisez de l'argile verte déjà transformée en pâte, ou réalisez-en une à partir de poudre d'argile. Ajoutez à votre mixture une à deux gouttes d'huile essentielle de lavande et appliquez ce mélange sur votre piqûre d'insecte. Laissez sécher et rincez doucement. Vous pouvez répéter cette opération dès que la démangeaison revient.

3. De la badiane contre les troubles digestifs

Également appelée « anis étoilé » et reconnaissable à sa jolie forme de fleur séchée, la badiane vous sera très utile si vous souffrez de problèmes de digestion.

Pour l'utiliser contre ces troubles, préparez une décoction à partir de quatre étoiles de badiane et d'une grande tasse d'eau, que vous ferez bouillir pendant quelques minutes. Une fois le feu éteint, laissez infuser encore 10 minutes puis buvez, de préférence avant d'aller vous coucher. Bon à savoir : la badiane peut également être utilisée contre les irritations des bronches.

4. Du miel contre les brûlures

Le miel est bien connu pour ses vertus apaisantes en cas d'irritations de la gorge. Consommé dans de l'eau chaude, ou même à la petite cuillère, il calme presque instantanément la douleur.

Son action apaisante contre les brûlures de la peau est moins connue, mais tout aussi efficace. Pour l'utiliser sur de petites surfaces et sur une brûlure légère, il vous suffit de l'appliquer en masque et de laisser reposer une quinzaine de minutes. Vous pouvez reproduire cette opération, à volonté, si votre plaie vous fait de nouveau souffrir.



5. De la camomille contre les courbatures

Si vous venez de faire davantage de sport que d'habitude, et que vous redoutez l'apparition de courbatures le lendemain, plusieurs astuces existent. Vous pouvez boire une bière, manger une orange, vous massez avec de l'huile de lavande...

Et vous pouvez également utiliser de la camomille ! Reconnue pour son effet apaisant, elle se consomme en tisane avant de dormir. Cette vertu relaxante aura exactement le même effet sur vos muscles, mais plutôt que de boire une tisane, réalisez une décoction de camomille romaine que vous aurez diluée dans un litre d'eau froide avant de porter le tout à ébullition et de verser votre potion, une fois refroidie, dans un bon bain chaud.

6. De la cannelle contre le rhume

La cannelle a le pouvoir de booster votre système immunitaire. Tout au long de l'hiver, elle vous sera très utile pour combattre les nombreux rhumes que vous attraperez.

Pour l'utiliser à cet effet, vous pouvez l'associer au miel et au citron, également reconnu pour son action bénéfique sur notre système immunitaire. Une recette simple : mélangez deux cuillères à café de miel, une pincée de cannelle et le jus d'un demi-citron dans 200 ml d'eau tiède. Mélangez, buvez, respirez !

7. Un oignon contre la fatigue

L'hiver est souvent la saison d'une fatigue contre laquelle nombreux sont ceux qui tentent de lutter grâce à des vitamines souvent onéreuses. Et s'il suffisait d'un oignon pour aller mieux ?



Très riche en vitamines, l'oignon est votre allié santé. Et pour l'utiliser contre la fatigue, il vous suffit de faire bouillir pendant 20 minutes un litre d'eau dans laquelle vous aurez mis l'équivalent d'un oignon en tranches. Buvez ensuite cette préparation, régulièrement, pendant deux jours, et renouvelez dès que vous vous sentez faiblir de nouveau.

8. L'eucalyptus contre les bronchites

L'eucalyptus est bien connu pour ses propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antitussives. Et les médicaments hivernaux contre la toux, la bronchite ou la grippe sont régulièrement conçus à partir de cette plante.

De manière très naturelle, vous pouvez vous-même fabriquer une potion contre ces maux de saison en concoctant une inhalation. Pour cela, ajoutez trois gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau très chaude et respirez la vapeur d'eau pendant quelques minutes. N'hésitez pas à réitérer cette opération plusieurs fois par jour.

9. Des figues contre la constipation

Contre la constipation, les bienfaits de la figue, riche en fibres et en magnésium, sont presque instantanés, alors pourquoi s'en priver ?

L'astuce miracle consiste à faire tremper quatre ou cinq figues dans un peu d'eau avant d'aller vous coucher. Elles seront prêtes à être mangées dès le matin, et vous en ressentirez les effets rapidement, surtout si vous associez à ce régime quelques pruneaux, également réputés pour lutter contre ces maux intestinaux.

10. De la glace contre le mal de tête

Il y a sans doute autant de migraines que de migraineux et un même remède ne fonctionnera pas forcément chez un individu lorsqu'il fera des miracles chez quelqu'un d'autre. C'est le cas de la glace qui, chez les uns provoque des maux de tête quand elle soulagera d'autres.

Pour utiliser cette technique baptisée « cryothérapie », il vous suffit d'appliquer une poche de glace sur la zone de votre tête qui vous fait souffrir. Laissez agir, et vos douleurs s'évaporeront.

Poulet aux pruneaux façon tajine



- ❖ SANS NOIX
- ❖ SANS PRODUITS LAITIERS
- ❖ SANS LACTOSE
- ❖ SANS ŒUFS
- ❖ SANS GLUTEN

Ingrédients

- 675 g (1 1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons rouges, émincés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 100 g (1/2 tasse) de riz brun étuvé à grain long
- 100 g (1/2 tasse) de pruneaux séchés dénoyautés et coupés en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 petite aubergine, coupée en cubes
- 2 courgettes, coupées en dés
- 10 g (1/4 tasse) de persil ciselé

Préparation

- Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, dorer le poulet dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- Ajouter le bouillon, le riz, les pruneaux et la pâte de tomates. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 10 minutes. Ajouter l'aubergine en remuant délicatement et poursuivre la cuisson à couvert 5 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson à couvert 2 minutes. Saler et poivrer.
- Laisser reposer 5 minutes. Garnir avec le persil avant de servir.

CALENDRIERS DES ANNIVERSAIRES



MAI

| | |
|---------------------------|-----------|
| Jonathan Houle | 01 |
| Pierre Rioux | 02 |
| Guy Leblanc | 06 |
| Bernard Auclair | 14 |
| Richard Sirois | 14 |
| Marielle Daigle | 15 |
| Robin St-Pierre | 16 |
| Suzanne G-Lavoie | 18 |
| Patrice Lepage | 21 |
| Jeanna Simard | 23 |
| Francis Létourneau | 31 |

JUIN

| | |
|---------------------------|-----------|
| Liette Côté | 02 |
| Julien Dubé | 05 |
| Marco-Dany Durette | 18 |
| Réjean St-Pierre | 18 |
| Sylvain Léveillé | 21 |
| Frederick Bouchard | 24 |

JUILLET

| | |
|----------------------------|-----------|
| Ginette Chénard | 02 |
| Mario Deschenes | 02 |
| Christian Bérubé | 02 |
| Guylaine Devost | 02 |
| Micheline Bérubé | 16 |
| Sandra Leclerc | 16 |
| Guylaine Dumais | 16 |
| Jacqueline Levesque | 17 |
| Denis Gagnon | 19 |

AOUT

| | |
|--------------------------|-----------|
| Chantale Bélanger | 04 |
| Diane tardif | 16 |
| Francis Lemieux | 17 |
| Joanne Bélanger | 23 |
| Viateur D'Auteuil | 26 |
| Michel Rioux | 26 |
| Martin Côté | 28 |
| Roger D'Astous | 30 |

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DE L'ACVA-TCC VOUS SOUHAITE



Aujourd'hui seulement

Je vivrai calmement les 12 prochaines heures et n'attaquerai pas tous les problèmes à la fois.

J'améliorerai mon esprit.

J'apprendrai à me rendre utile.

Je lirai des livres qui requièrent de la réflexion et de la concentration.

Je serai agréable, courtois et modéré.

Je parlerai d'une voix calme et douce.

Je ne chercherai pas de fautes à mes amis, à mes parents.

Je n'essaierai d'améliorer personne d'autre que moi-même.

J'aurai un programme, je ne le suivrai pas exactement mais j'en aurai un.

Je me protégerai contre deux ennemis, la hâte et l'indécision.

Je perfectionnerai mon caractère de trois manières :

Je ferai une bonne action et je la garderai secrète,

Je ferai un travail qui ne me plaît pas, j'essaierai de comprendre et de tolérer un fait ou une personne que je n'aime pas.

Aujourd'hui seulement, je n'aurai pas peur.

Auteur anonyme

Fourni par Mme Jacqueline L. membre de l'Association

Mots cachés Les fonds marins



| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| Algue | P | G | D | A | U | P | H | I | N | E | L | V | A | Matelot |
| Anguille | L | O | B | A | L | E | I | N | E | P | M | A | N | Méduse |
| Baleine | O | U | I | B | A | T | E | A | U | A | A | G | G | Mer |
| Bateau | N | V | E | S | M | A | R | I | N | V | T | U | U | Océan |
| Bleu | G | E | P | N | S | A | B | L | E | E | E | E | I | Pieuvre |
| Bulle | E | R | I | L | H | O | M | A | R | D | L | A | L | Plage |
| Coquillage | U | N | E | M | A | V | N | L | B | I | O | S | L | Plongeur |
| Crabe | R | A | U | Q | E | G | R | G | L | U | T | E | E | Poisson |
| Dauphin | E | I | V | R | U | D | E | U | E | A | L | L | O | Raie |
| Eau | B | L | R | A | E | I | U | E | U | E | C | L | C | Requin |
| Épave | A | O | E | I | L | E | N | S | I | R | E | N | E | Sable |
| Gouvernail | R | T | R | E | S | O | R | U | E | M | E | R | A | Sel |
| Homard | C | O | Q | U | I | L | L | A | G | E | L | E | N | Sirène |
| Île | | | | | | | | | | | | | | Trésors |
| Marin | | | | | | | | | | | | | | Vague |



Phrase cachée :

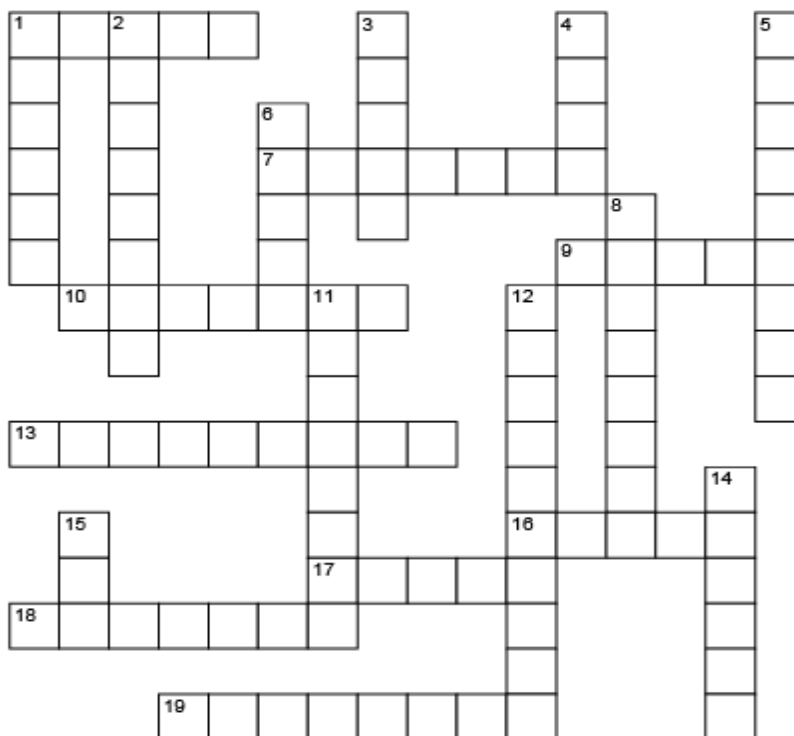


10 erreurs à trouver



MOTS CROISÉS

Animaux



HORIZONTAL

- 1) Crustacé qui a quatre paires de pattes et une grosse paire de pinces à l'avant.
- 7) Insecte qui produit du miel.
- 9) Oiseau qui dort le jour et chasse la nuit en se guidant aux sons.
- 10) Animal d'Asie qui a deux bosses sur le dos.
- 13) Reptile féroce qui peuple les lacs et les fleuves des pays chauds. Son corps est recouvert d'écailles.
- 16) Femelle du dindon.
- 17) Gros nounours noir et blanc qui vit en Chine.
- 18) Très grand animal qui vit dans la mer.
- 19) Poisson qui ressemble à un serpent.

VERTICAL

- 1) Animal qui a une queue plate et des pattes palmées.
- 2) Très grand oiseau qui a de longues pattes et qui court très vite mais ne vole pas.
- 3) Cheval de petite taille.
- 4) Femelle du sanglier.
- 5) Animal d'Australie qui avance en sautant. La femelle a une poche sur le ventre qui lui permet de garder son petit pendant plusieurs mois.
- 6) Rongeur presque aveugle qui vit sous terre.
- 8) Oiseau noir et blanc aux pattes palmées qui vit au pôle Nord.
- 11) Animal d'Afrique qui a des cornes recourbées et de longues pattes.
- 12) Chameau à une bosse qu'on rencontre dans les déserts chauds d'Afrique.
- 14) Grand poisson aux dents très pointues.
- 15) Gros serpent qui étouffe l'animal qu'il veut manger en le serrant très fort.

SUDOKU


| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | | | | 6 | 1 | | |
| 7 | 1 | | | 9 | | | 2 | 8 |
| | | 8 | | | | | 4 | 9 |
| | 6 | | 2 | 5 | | | | 1 |
| | | | | | | | | |
| 5 | | | | 6 | 9 | | 7 | |
| 1 | 2 | | | | | 8 | | |
| 9 | 8 | | | 4 | | | 5 | 2 |
| | | 5 | 6 | | | | 1 | |



POISSONNERIE
De l'eau à la bouche

Linda et Jacky, props. **418 938-0909**

811, Commerciale Nord, Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) G0L 1E0



D^r Paul BEAULIEU
Chiropraticien

6, rue Caldwell (Cabano)
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
Canada, G0L 1E0
drpaulbeauieudc@live.ca

Tél. : 418 854-2496
Fax : 418 854-5064

MANDALAS





**LE spécialiste de
l'adaptation de
véhicules à Rimouski !**

Joël Sirois
Conseiller - Technicien en adaptation
Cell.: 418 740-2962

414, boul. St-Germain Ouest, Rimouski QC G5L 3N4
Tél.: 418 723-9225 | 1 866 923-9225 | Téléc.: 418 722-3981
Courriel: smvradaptationvehicule@hotmail.com

www.smvrmobile.com

RÉPONSES AUX JEUX

Mots cachés
Les fonds marins



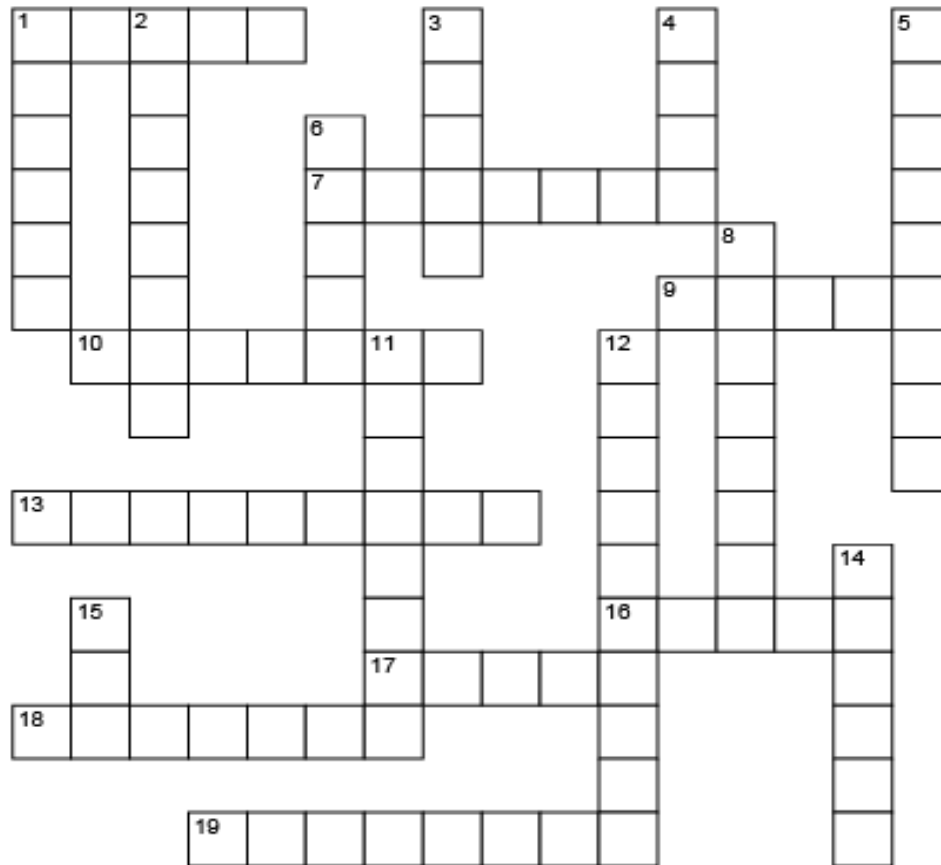
Phrase cachée :

LE NAVIRE COULE

10 erreurs à trouver



Animaux



HORIZONTAL

- 1) CRABE
- 7) ABEILLE
- 9) HIBOU
- 10) CHAMEAU
- 13) CROCODILE
- 16) DINDE
- 17) PANDA
- 18) BALEINE
- 19) ANGUILE

VERTICAL

- 1) CASTON
- 2) AUTRUCHE
- 3) PONEY
- 4) LAIE
- 5) KANGOUROU
- 6) TAUPE
- 8) PINGOUIN
- 11) ANTILOPE
- 12) DROMADAIRE
- 14) REQUIN
- 15) BOA

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 9 | 2 | 7 | 8 | 6 | 1 | 3 | 5 |
| 7 | 1 | 3 | 5 | 9 | 4 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 5 | 8 | 3 | 1 | 2 | 7 | 4 | 9 |
| 8 | 6 | 7 | 2 | 5 | 3 | 4 | 9 | 1 |
| 2 | 3 | 9 | 4 | 7 | 1 | 5 | 8 | 6 |
| 5 | 4 | 1 | 8 | 6 | 9 | 2 | 7 | 3 |
| 1 | 2 | 4 | 9 | 3 | 5 | 8 | 6 | 7 |
| 9 | 8 | 6 | 1 | 4 | 7 | 3 | 5 | 2 |
| 3 | 7 | 5 | 6 | 2 | 8 | 9 | 1 | 4 |



Dîner collectif Samyi



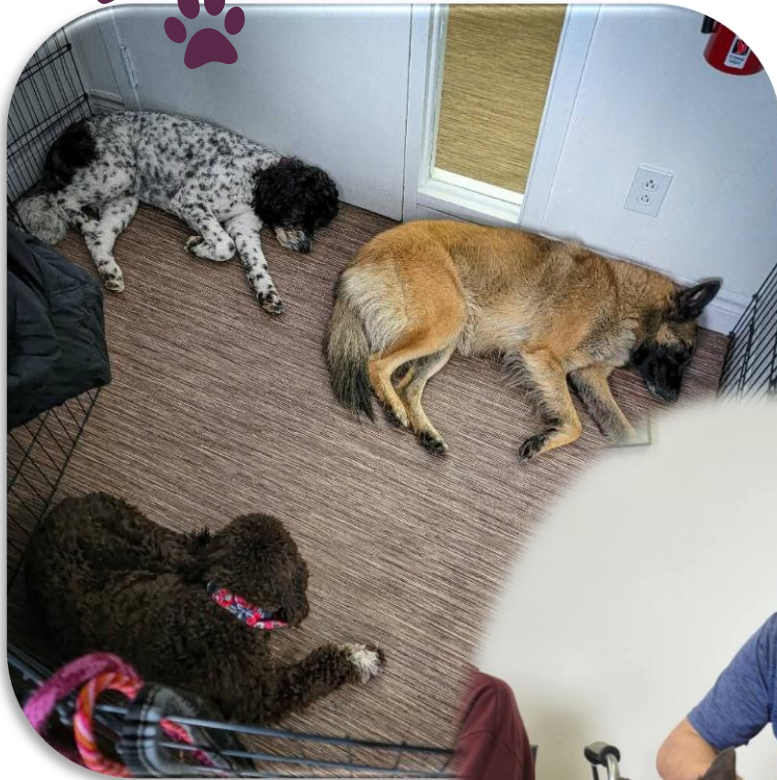


Activité Zoothérapie dans l'Ouest

Dîner collectif dans l'Est au Restaurant Chez Œufs



Activité Zoothérapie dans l'Est





Vous souhaitez faire un investissement rentable et générateur de capital de sympathie?!

*Procurez-vous dès maintenant un espace publicitaire dans notre journal **Le Placoteux**, destiné à nos membres et partenaires présents sur 8 MRC!?*

Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires Aphasiques et Traumatisées Cranio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent



391, boulevard Jessop
Rimouski (QC) G5L 1M9
Téléphone: 418 723-2345 →
Sans frais: 1 888-302-2282



Vieux-Manège, 26, rue Joly
Rivière-du-Loup (QC) G5R 3H2
Téléphone: 418 867-5885, poste 180
Courriel: acvatcc@globetrotter.net