

LE POLYGRAPHE

LE JOURNAL DES RESSOURCES

ÉDITORIAL

Janvier 2010

Volume 8
Numéro 9

« Nous ne vieillissons pas d'une année sur l'autre, nous nous renouvelons chaque jour ».

- **Emily Dickinson** -

Je crois, qu'effectivement, l'année 2010 sera pourvue de renouveaux. On n'a qu'à penser aux nouvelles programmations qui seront mises en place concernant la clientèle du CR La Myriade et à l'actualisation du projet de loi 49 concernant la syndicalisation des ressources non institutionnelles. Encore une fois, l'équipe du service d'hébergement non institutionnel est fière de pouvoir compter sur votre collaboration et vous en remercie à l'avance.

Nous vous souhaitons donc une année remplie de santé, de bonheur et de toutes les belles surprises que la vie nous réserve parfois.

Chantale Perron

Chef de service d'hébergement non institutionnel par intérim

ÉVÈNEMENTS À VENIR



CHRONIQUE NUTRITION

Découvrir les signaux de la faim

Un des signaux de la faim très connu est le « gargouillement » d'estomac. D'autres peuvent se faire sentir : creux à l'estomac, malaise à l'estomac, etc. Cependant, les signaux ne sont pas toujours aussi évidents. De plus, chaque personne possède ses propres signaux.

L'estomac vide et la diminution du sucre dans le sang sont les conditions qui mettent en branle le déclenchement de ces signaux.

En présence de ces deux conditions, le centre de la faim (situé dans le cerveau) enverra différents signaux à notre corps pour annoncer une baisse d'énergie.

En mangeant, nous remplissons notre estomac. Par la suite, les aliments digérés passent à travers l'intestin pour finalement se retrouver dans le sang. Il y a alors augmentation du taux de sucre dans le sang. Cette augmentation sera détectée par le centre de la satiété (situé lui aussi dans le cerveau) qui indiquera à notre corps que la satiété est atteinte, c'est-à-dire que vous n'avez plus envie de manger. En fait, il faut compter 20 minutes avant de percevoir le fameux signal de satiété.

Suite à la page centrale...

ARTICLE DU MOIS



Chères ressources du secteur nord.

Le 10 décembre dernier s'est tenu notre souper des fêtes.

La rencontre nous a permis d'échanger avec vous dans un contexte informel. Malgré le fait que certains pépins étaient hors de notre contrôle lors du déroulement de la soirée, ce fut un grand plaisir pour nous de vous retrouver!

Même si les mauvaises conditions hivernales étaient au rendez-vous, nous tenons à souligner votre implication et votre présence. Chapeau aux ressources qui ont affronté la température!

Merci d'avoir démontré un intérêt spécial pour cet événement, nous considérons que ces moments sont précieux pour vous et pour nous. Au plaisir de partager un autre repas l'été prochain. Quelques ressources nous ont conseillé de bons restaurants. Faites-le savoir à vos intervenantes ressources. La prochaine fois sera peut-être dans votre région?

Nous tenons à souhaiter une BELLE ANNÉE 2010 à tous.



CHRONIQUE DE LA PHARMACIE

L'eczéma

Le terme « eczéma » est souvent entendu à gauche et à droite pour décrire toutes sortes de symptômes cutanés. L'eczéma (ou dermatite) englobe effectivement plusieurs désordres cutanés, notamment les dermatites atopiques (la plus fréquente), séborrhéiques et de contact. L'eczéma est fréquemment rencontré chez les gens souffrant d'allergies et peut être chronique ou de courte durée, selon sa cause. Il en résulte une inflammation de la peau pouvant occasionner des démangeaisons, de la rougeur et de la desquamation (peau qui pèle), et ces symptômes peuvent être localisés ou atteindre une grande surface du corps. L'élimination de facteurs déclenchants (s'il y en a) et l'utilisation de traitements topiques (médicamenteux ou non) contrôlent la maladie dans la grande majorité des cas. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de la santé.



Richard Munger

450 759-6674

175, Visitation, #100, Complexe professionnel « La Cité »

St-Charles-Borromée (Québec) J6E 4N4

CHRONIQUE PARTENAIRES



Bonjour.

Le Centre de réadaptation en déficience physique Le Bouclier, vous connaissez? Nous faisons aussi partie de la grande famille des RNI de Lanaudière!

Le Bouclier est un centre de réadaptation en déficience physique ayant pour mission d'offrir des services d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes de tous âges ayant une déficience auditive, du langage, motrice ou visuelle, des régions Lanaudière et Laurentides.

Notre établissement possède aussi depuis peu un parc de ressources intermédiaires spécialisées en déficience physique. Pour plusieurs clients cependant nous travaillons en étroite collaboration avec le CR La Myriade et les CSSS des différents territoires.

Les programmes des ressources résidentielles du CRDP Le Bouclier sont responsables du suivi de la clientèle ayant une déficience physique, hébergée en ressources intermédiaires. Celles-ci ont le mandat de dispenser des services d'hébergement, de soutien et d'assistance permettant de maintenir les clients dans la communauté ou de les y intégrer afin de favoriser une pleine participation sociale.



CHRONIQUE OFFRE DE SERVICE

RÉPIT-GARDIENNAGE

Madame Janette Leblanc offre ses services pour du gardiennage. La clientèle desservie peut être en DI, handicap physique, SM, clientèle avec troubles du comportement légers. Elle peut préparer les repas au besoin. Elle couvre la MRC Joliette ou une municipalité à 30 minutes de Joliette. Ses disponibilités sont : lundi, mardi, mercredi de 9 h 30 à 20 h 30. Jeudi et vendredi de 8 h 30 à 20 h 30. Des couchers et des fins de semaine de façon occasionnelle. Vous pouvez joindre Mme Leblanc au : 450 839-7799 cellulaire : 450 760-7666.

Monsieur Christian Julien offre ses services pour faire du gardiennage dans la région de Lanaudière. Il aimerait acquérir de l'expérience afin de devenir, peut-être un jour, une ressource d'hébergement. Il a une sœur qui est trisomique. M. Julien demeure à Terrebonne et ses disponibilités sont : le samedi soir et le dimanche. Vous pouvez le joindre au : 450 492-9752.

Ces annonces vous sont faites à titre gracieux et n'engage en rien la responsabilité du CR La Myriade.

CHRONIQUES DIVERSES

Quiz!

Pleins feux... sur la prévention des incendies

Question 1 : Une cigarette qui tombe accidentellement dans un lit ou un fauteuil peut causer un incendie avec flammes apparentes après :

- a) 30 à 60 minutes
- b) 5 à 10 heures
- c) 24 à 48 heures
- d) Toutes ces réponses

Question 2 : En règle générale, une pièce peut s'enflammer totalement après l'apparition d'une première flamme en moins de :

- a) 2 heures
- b) 1 heure
- c) 10 minutes
- d) 30 minutes

Réponses :

Question 1 d): Les matériaux avec lesquels sont confectionnés la literie ou les fauteuils ainsi que l'air disponible pour la combustion peuvent influencer la vitesse d'inflammation. **Même après 2 jours, une cigarette peut mettre le feu sournoisement.**

Question 2 c): Le temps nécessaire varie selon le type et la quantité de combustible, mais, en règle générale, l'embrassement généralisé d'une pièce se produit presque toujours en moins de 10 minutes après l'apparition d'une flamme d'une hauteur de 15 à 20 cm (6 à 8 pouces). **C'est pourquoi l'avertisseur de fumée est si important.**

... *Chronique Partenaires suite*



Bonne année 2010 à toutes et à tous!

Accordez-vous des périodes de répit et prenez le temps de vous reposer et de vous ressourcer.

On vous revient en février pour des chroniques plus informatives.

Votre exécutif régional

Marco Fortin, Président, 514 208-1443

Luc Desjardins, Trésorier, 450 582-8338

Lyse Caron, Secrétaire, 450 760-3559

Daniel Villeneuve, Directeur provincial

POUR UN RÉEL CHANGEMENT, ADHÉREZ au RESSAQ-CSD : 418 222-0201

... *Découvrir les signaux de la faim suite*

L'importance de manger lentement. Lorsque l'on mange rapidement, on peut ingérer une quantité très élevée d'énergie (calories) sans ressentir aucun signe de satiété. Cependant, aussitôt les « 20 minutes » passées, on peut ressentir la lourdeur associée à la distension abdominale à la suite d'une surconsommation. Malheureusement, la personne habituée de consommer en excès en arrive à considérer cette distension comme normale, elle ne la ressent plus.

Se mettre à l'écoute de nos signaux signifie une rééducation. Nous devons y consacrer du temps, accepter nos erreurs et nous donner le droit de recommencer.

Bonne semaine! Sophie Venne, Diététiste-nutritionniste

À partir du texte original de Chantal Godin Dt.P. groupe Harmonie Santé



