L'AUTONOME

AVRIL

Commanditaires	2
Pathologie : obésité morbide	3
Mot de Emma	3
Mot de Lucie	5
Le carnet politique	8
Personnalité à l'honneur Josée Désilets	8
Discrétion et confidentialité	9
Jeu et Noms de famille bizarres	9
Recette	10
Carnet de société	11
Pensées provenant du carnet d' Ann	12

Notre site Web est maintenant accessible!

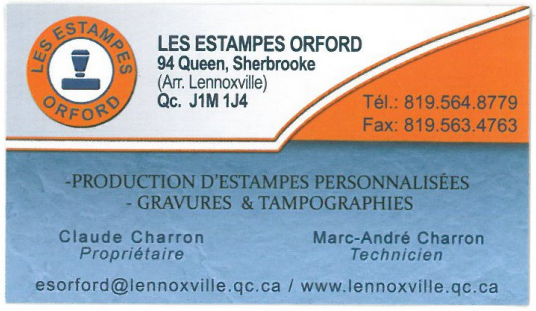
Retrouvez-nous sur facebook

www.handiapte.com

Handi Apte

977, rue Galt Ouest, bur. 202
Sherbrooke (Québec)
J1H 1Z6
819 562-8877

Ce journal vous parvient grâce à nos commanditaires!



Merci de les encourager!

PATHOLOGIE : OBÉSITÉ MORBIDE

Saviez-vous qu'il y a de plus en plus de personnes obèses dans toutes les régions du monde, à l'exception de certaines parties de l'Afrique subsaharienne et de l'Asie? Les obèses sévères ou morbides représentent 3 % de la population. Parmi les membres de Handi Apte, il y en a 3,1 %.

Mesures et conséquences à distinguer

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure la plus utile du surpoids et de l'obésité dans une population, car chez l'adulte, l'échelle est la même, quels que soient leur sexe et leur âge.

Indépendamment de l'IMC, les spécialistes distinguent également deux formes d'obésité, selon le type de répartition de la masse grasse :

1) L'obésité androïde, où la masse grasse s'installe **plutôt dans le haut du corps** serait la plus dangereuse pour la santé, entraînant plus facilement des problèmes d'hypertension, de diabète ou des troubles cardiovasculaires (cardiopathies et accidents vasculaires cérébraux). C'est pourquoi certains médecins préfèrent la mesure du tour de taille, un meilleur révélateur des risques liés à l'obésité.

2) L'obésité gynoïde, où la masse grasse s'installe **plutôt dans le bas du corps,** aurait moins de retentissements sur la santé, entraînant principalement des problèmes musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose – une maladie dégénérative des articulations, très invalidante - ou des insuffisances veineuses. Elle est néanmoins plus difficile à vaincre que l'obésité androïde.

La hausse de l'IMC est aussi un facteur de risque majeur pour les cancers de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, du rein et du colon.

Causes, prévention et traitements

Nous savons que certaines habitudes alimentaires, - des repas trop riches en sucres et en gras, provenant trop souvent de restaurants et de trop grosses portions -, en plus d'une forte consommation d'alcool et une activité physique nulle ou faible causent de l'obésité. Outre cela, d'autres facteurs favorisent la prise de poids : le vieillissement, les grossesses multiples ainsi que des maladies telles l'hypothyroïdie, les troubles du métabolisme et la boulimie, pour ne nommer que ceux-là.

Attention! Lorsqu'une personne a atteint le seuil de l'obésité morbide, nous avons tort de penser que cette condition dépend seulement de ses choix alimentaires et de ses choix d'activités physiques. Ce n'est pas le cas. Il y a une irréversibilité, la personne ne peut pas revenir en arrière. L'équation est très complexe et dépend de la génétique de chacun. D'ailleurs, en 2017, une étude britannique sur « L'effet parental » avance que l'IMC des enfants proviennent de 40 % à 60 % de leurs parents. Leur prédisposition à l'obésité serait donc attribuable à des facteurs génétiques.

Le surpoids et l'obésité peuvent être évités quand les gens vivent dans des environnements et des communautés où les aliments sains et la pratique d'une activité physique régulière sont disponibles à un coût accessible.

...SUITE

Les changements reliés aux habitudes quotidiennes d'une personne, à son hygiène alimentaire et à sa prise de médicaments sous prescription, encadrés par divers professionnels afin de l'aider à changer sa relation à la nourriture, peuvent aider à sa perte de poids.

Pour les patients ayant un excès de poids de plus de 45 kg (100 lbs), la chirurgie bariatrique est considérée, depuis le début des années 90, comme le traitement de la dernière chance, celui qui permettra une perte pondérale durable. Les études démontrent une rémission du diabète chez 60 % des patients qui ont subi une gastrectomie. Le pourcentage atteint 90 % pour la dérivation biliopancréatique. Les problèmes d'hypertension et de cholestérolémie s'atténuent également chez la plupart d'entre eux. Les jeunes femmes obèses qui veulent fonder une famille tireraient aussi de précieux avantages à subir cette chirurgie. La grossesse sera plus sécuritaire avec une diminution des risques de prééclampsie et de césarienne.

Claudia Beauregard

Sources : https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight; Le disque de calcul de l'indice de masse corporelle chez l'adulte - Ministère de la santé; https://www.lesoleil.com/actualite/sante/lobesite-morbide-une-maladie-f917a782b07ad4c1f2337d192ce2cf9b ; *Chirurgies bariatriques - Les étapes et les bienfaits. Ordre des infirmières et infirmiers du Québec*; https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/poids/nu_6987_obesite_differents_types.htm#l-obesite-morbide-ou-massive

MOT DE EMMA

Dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2020, je tiens à remercier tous les bénévoles qui s'impliquent à Handi Apte en offrant des services à nos membres. Autant pour ceux et celles qui sont à Handi Apte depuis de nombreuses années que les bénévoles qui viennent de commencer. Cela concerne aussi les bénévoles qui ont beaucoup de temps à offrir à chaque semaine et ceux qui en ont moins, mais qui sont quand même fidèles au poste une fois par mois ou quelques fois par année. En effet, ce n'est pas tant la quantité d'heures que ces bénévoles sont en mesure d'offrir qui fait d'eux de meilleurs bénévoles, mais leur solidarité envers notre mission, leur respect envers nos membres ainsi que leur écoute envers les besoins des membres et de ceux de Handi Apte.

Message aux membres de Handi Apte : N'oubliez pas que les bénévoles qui vous rendent service, jour après jour, le font **gratuitement** et **pour le plaisir** d'aider les gens. Si vous ne le faites pas déjà, n'oubliez pas de prendre le temps de remercier les bénévoles qui vous aident. Nous avons tous des mauvaises journées, mais un comportement déplacé ou un manque de respect envers les bénévoles ne sont pas tolérés (cela va de soi que c'est dans les deux sens !).

Emma Paradis, coordonnatrice des services bénévoles
819 562-8877 poste 4

MOT DE LUCIE
Que faire en cas de chute… si vous en êtes TÉMOIN

Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente et si elle présente des blessures. Rassurez-la et restez avec elle.

⇒ Si la personne ne peut pas se relever, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez-la à trouver une position confortable et gardez-la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

⇒ Si la personne est en mesure de se relever, suivez les étapes suivantes en procédant doucement : 1) Approchez une chaise de la personne; aidez-la à se retourner sur le côté et à plier la jambe qui est sur le dessus; aidez-la à se mettre en position semi-assise. 2) Placez vous derrière elle en ayant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux, les mains sur la chaise. 3) Une fois à genoux, les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en guidant sa jambe. Tout en faisant une prise solide au bassin, aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.

Les raisons de consulter

Que vous en soyez victime ou témoin, il ne faut jamais sous-estimer la gravité d'une chute. Même si la chute semble sans conséquence, il est possible qu'elle laisse des séquelles. Il est fortement conseillé de consulter un médecin lorsque vous éprouvez les symptômes suivants : une perte de conscience juste avant ou après la chute, des blessures visibles, de fortes douleurs persistantes, des étourdissements, des nausées, une faiblesse générale ou un manque d'équilibre, des maux de tête, des troubles de la vision ou de la somnolence.

En tant que témoin d'une chute, vérifiez l'état de la personne. Des symptômes peuvent apparaître dans les jours qui suivent. Dans certains cas, une chute peut être le signe d'une maladie ou encore peut être causée par la prise de médicaments. Il vaut toujours mieux mentionner les chutes à son médecin pour qu'il puisse évaluer la situation et vérifier s'il existe un lien avec une maladie ou avec des médicaments, prescrits ou en vente libre.

L'après-coup de la chute

<u>L'environnement</u>

À la lumière d'une chute récente, il est toujours bon d'analyser son environnement pour y déceler des risques de chute. Parmi les moyens pour prévenir les chutes, mentionnons les barres d'appui, les tapis antidérapants et les rampes des deux côtés des escaliers.

<u>Les chaussures</u>

Porter des chaussures inadéquates accroît le risque de chute. Assurez-vous de porter des chaussures avec des semelles antidérapantes, dont le talon est d'une hauteur raisonnable, et qu'elles soient assez larges pour éviter toute torsion du pied. Un bon renfort postérieur du talon (la partie arrière qui emboîte le talon) stabilise aussi la cheville.

...SUITE

Prévention des coups

En repensant à la chute, formulez un plan d'action de façon à vous sentir en contrôle en cas d'une autre situation du même genre. Faites-en part à vos proches et à vos voisins. Songez à acquérir un bouton d'alarme ou à toujours avoir un téléphone sans fil à portée de la main, particulièrement si vous faites souvent des chutes. Demandez à un proche de vous téléphoner à intervalles réguliers. Si ce n'est pas possible, demandez à une organisation qui offre ce service ou qui donne de l'information à ce sujet, comme le Centre d'action bénévole de Sherbrooke. Remettez vos clés à une personne de confiance qui pourra s'en servir en cas d'urgence. En somme, pensez à des moyens que vous pourriez utiliser pour obtenir de l'aide en cas de chute.

Les conséquences d'une chute : les séquelles physiques

Une chute s'accompagne souvent de complications physiques. En effet, les chutes constituent la principale cause de blessures chez les personnes âgées. Celles qui tombent subissent couramment des ecchymoses, des écorchures, des fractures ou des blessures musculaires. Ces personnes peuvent être victimes d'une pneumonie, de thromboses et de d'autres séquelles à la suite d'une immobilisation prolongée au sol. La fracture de la hanche est la blessure la plus commune. Chez les personnes de 65 ans et plus, elle représente environ 35 % des causes d'hospitalisation.

Les conséquences d'une chute : les séquelles psychologiques

Il est normal de prendre davantage de précautions après une chute. La peur de tomber à nouveau peut vous porter à restreindre vos activités. Il s'agit d'un cercle vicieux : moins vous êtes actif, plus votre force et votre souplesse diminuent, ce qui augmente votre risque de faire une chute. Plus encore, cette situation alimentée par un sentiment de vulnérabilité réduit les contacts sociaux et peut miner votre moral. Pour surmonter la peur de tomber, il est recommandé d'exprimer vos craintes à vos proches ou à des professionnels de la santé. Un physiothérapeute peut également vous suggérer divers exercices de rééducation. Faire une chute vous confronte à vos limites physiques et peut compromettre votre autonomie. Il peut s'agir d'un moment difficile à passer. En sachant quoi faire et à quelles conséquences vous pouvez vous attendre, vous mettez les chances de votre côté afin de vous en remettre rapidement et retrouver votre joie de vivre.

Pour en savoir plus, consultez :

- Les diverses publications de l'Agence de la santé publique du Canada, dont la brochure Vous POUVEZ éviter les chutes.
- site sur la prévention des chutes de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2016

Lucie Audette, coordonnatrice des services de références de préposé(e)s
Tél. : 819 562-8877 poste 3 Courriel : preposes@handiapte.com

Le carnet POLITIQUE

L'enjeu du chèque emploi-service

Saviez-vous que, grâce au chèque emploi-service (CES) plus de 12 000 personnes handicapées sont en mesure de demeurer à domicile? Néanmoins, la pandémie actuelle a permis de démontrer ses failles. Le CES permet à l'usager de devenir l'employeur avec toutes les responsabilités que cela implique. Tout comme dans les CHSLD et les résidences pour personnes aînées, les conditions de travail se doivent d'être améliorées. Le salaire fixé par le CLSC, se situe à 14,25 $ de l'heure. Avec la prestation canadienne d'urgence de 2 000 $ par mois, de nombreux usagers craignent de perdre leurs anges gardiens. Qui plus est, avec la demande du gouvernement du Québec de relocaliser du personnel dans les hôpitaux et les CHSLD, des coupures sont à prévoir dans les soins à domicile. En allant travailler dans un hôpital ou un CHSLD, ces même préposé(e)s pourraient aisément gagner 20 $ de l'heure. Que dire également de l'augmentation de 4 $ de l'heure pour les préposé(e)s dans le secteur privé? Les usagers du CES ne deviennent-ils pas des employeurs au même titre qu'une résidence privée? Le cas échéant, ils se retrouvent avec la responsabilité de fournir l'équipement de protection nécessaire pour leur employé(e). Avec la guerre que se livre les pays pour l'équipement sanitaire, le fardeau est lourd pour une personne handicapée si celle-ci doit se procurer ce matériel comme les résidences et les hôpitaux. Avec tous ces enjeux sur la table, l'avenir du chèque emploi-service est entre les mains du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Catherine Baillargeon

PERSONNALITÉ

À l'honneur!

Josée Désilets

Josée est bénévole chez Handi Apte depuis peu, mais a déjà donné à notre organisme et à nos membres de nombreuses heures! Elle consacre son temps pour le service d'accompagnement dans le transport adapté pour nos membres qui vont à l'hôpital, ou encore pour aller faire des emplettes. Toutes les fois où Josée sort de chez elle afin d'accomplir son bénévolat, elle fait toute la différence dans la vie de nos membres.

Son assiduité, sa générosité et son écoute font de Josée une bénévole de confiance pour l'organisme! Nous pouvons donc unir nos voix et remercier Josée du fond du cœur pour son implication chez Handi Apte. Nous espérons te compter parmi notre équipe encore longtemps!

Emma Paradis, coordonnatrice des services bénévoles
819 562-8877 poste 4

DISCRÉTION ET CONFIDENTIALITÉ

La **discrétion** est l'attitude de quelqu'un qui veille à ne pas gêner les autres et à ne pas s'imposer en faisant preuve de retenue, de réserve et de tact. C'est l'attitude de quelqu'un qui sait garder un secret.

À Handi Apte :

⇒ Toute personne qui gravite autour de l'organisme doit agir avec discrétion.

⇒ On entend par discrétion l'aptitude à garder secret les confidences et les informations privées des personnes pour conserver la confiance, le respect ou l'amitié.

⇒ Toute personne ayant des échanges qui ne sont pas liés à l'exercice de ses fonctions est tenue à la discrétion. Ceci s'applique à toutes les personnes visées par la politique de confidentialité (direction, permanence, membres du C.A., contractuel(le)s, stagiaires, préposé(e)s, bénévoles, membres réguliers et membres-familles).

⇒ Nous encourageons les personnes qui se sentent lésées à rencontrer la personne qui aurait fait le bris de discrétion afin de clarifier la situation avec elle.

La **confidentialité** désigne le caractère d'une information confidentielle et secrète.

À Handi Apte, les informations les plus confidentielles sont celles dont la divulgation peut porter préjudice à quelqu'un ou à l'organisme (ex. : honneur et réputation).

⇒ Les informations confidentielles sont donc : tous les dossiers nominatifs tenus par la permanence et la direction; les dossiers traités par le C.A. (procès-verbaux, discussions et décisions); les confidences faites dans le cadre d'une intervention.

⇒ Toute personne (direction, permanence, membre du C.A., contractuel(le), stagiaire, préposé(e), bénévole) qui côtoie les personnes handicapées physiques par l'exercice de ses fonctions est tenue de respecter la confidentialité des informations ainsi obtenues.

- Si vous vous sentez victime d'un bris de confidentialité et que vous ne souhaitez pas formuler une plainte officielle, nous vous encourageons quand même à rencontrer la personne qui aurait fait le bris de confidentialité afin de clarifier la situation avec elle.
- Si vous n'êtes pas à l'aise de faire cette démarche seul(e), vous pouvez demander qu'une personne membre du comité de traitement des plaintes vous accompagne.

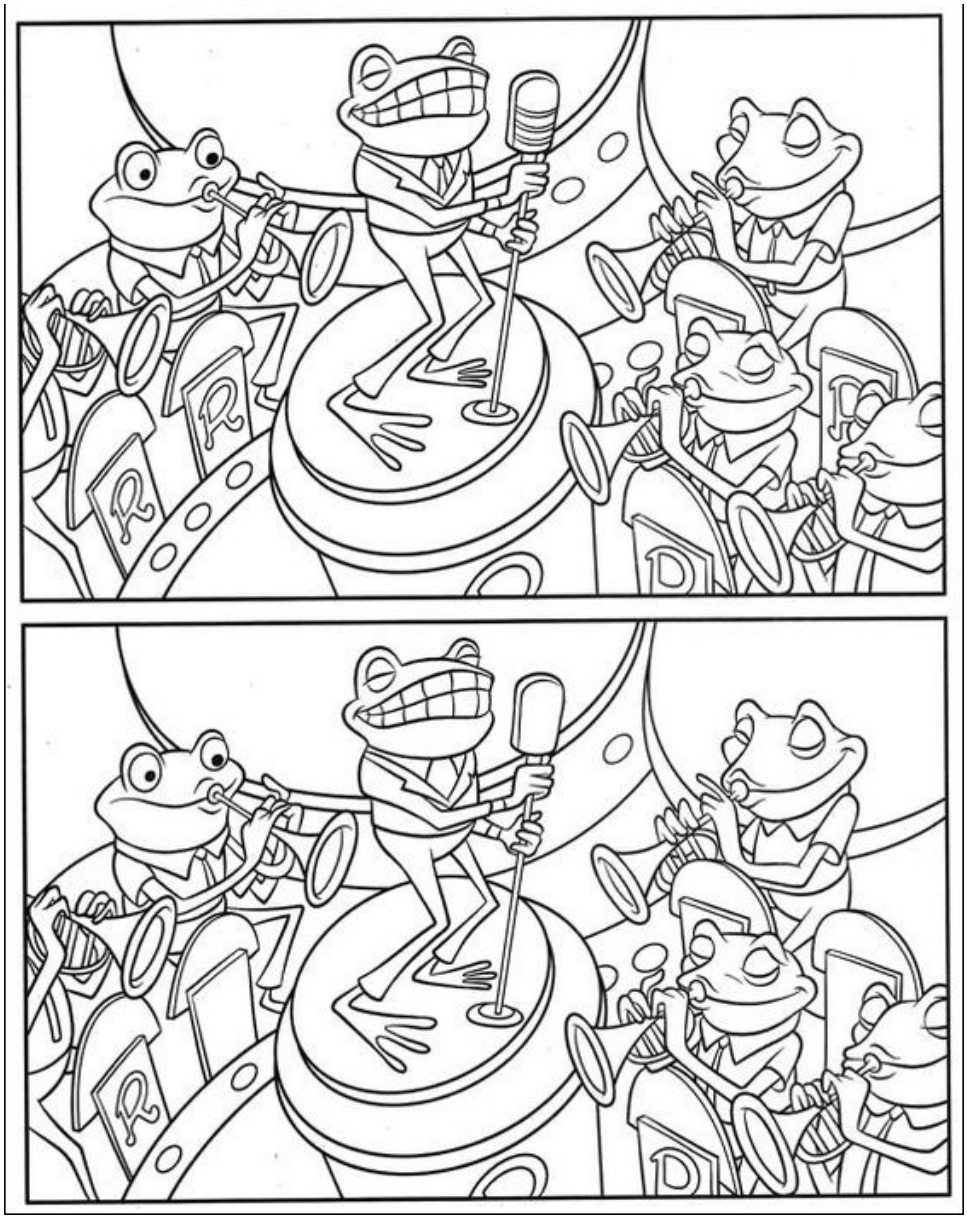
Claudia Beauregard

NOMS DE FAMILLE BIZARRES

- ◊ Painchaud Dufour
- ◊ Bordeleau Dulac
- ◊ Labranche Duchesne
- ◊ Cabana Labrie
- ◊ Boisleau Dupuis
- ◊ Auger Gagné
- ◊ Lafleur Desjardins
- ◊ Larrivière Dupont
- ◊ Lamontagne Dumont

JEU

À toi de trouver les 7 erreurs!



RECETTE

Bonjour chers membres,

Après maintes recherches, j'ai trouvé une petite gâterie que nous devons tous connaître pour atteindre le 7ième ciel et être en extase. Je vous prierais de m'en reparler lorsque vous l'aurez dégusté, cette petite boule d'amour au chocolat. Cette découverte est publiée dans le livre culinaire d'Annie Brocoli.

Boules d'amour au chocolat

(environ 20 boules)

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%

1 c. à soupe de beurre

Zeste des ¾ d'une orange, râpée finement

210 g (7 oz) de chocolat mi-amer, haché

Cacao pour saupoudrer ou chocolat fondu

* Variante : vous pouvez remplacer le zeste d'orange par le zeste d'un citron ou d'une lime.

Voici comment préparer et donner de l'amour autour de vous.

◊ Dans une casserole, porter la crème, le beurre et le zeste d'orange à ébullition.

◊ Dans un bol, verser la crème sur le chocolat et mélanger délicatement, juste ce qu'il faut pour que le chocolat soit fondu.

◊ Placer au réfrigérateur de 20 à 30 minutes, en remuant aux 10 minutes. La préparation doit être juste assez prise pour se manipuler facilement avec les mains. Si elle durcit trop, la faire chauffer quelques secondes au four micro-ondes.

◊ À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer des quantités de préparation sur un papier ciré. Vous devriez obtenir environ 20 truffles.

◊ Saupoudrer vos mains de cacao, puis rouler les truffles entre vos deux paumes pour obtenir des boules bien rondes. Les laisser refroidir environ 30 minutes.

◊ Rouler les truffles dans le cacao ou les tremper dans du chocolat fondu. Conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Référence : G Cuisiné, 75 recettes végétariennes, Annie Brocoli, Livre tiré e la série télédiffusée

Annie Brocoli présente G. cuisiné diffusé à Radio Canada, 2011. Les productions Benannah Inc., Les Édition de l'homme,

Régalez-vous gros gros!!

Lucie St-Jacques

DOSSIER SPÉCIAL– BUDGET DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC 2020 –10 MARS 2020

L'Alliance québécoise des regroupements régionaux pour l'intégration des personnes handicapées (AQRIPH) présente ce document sur les principales mesures touchant la santé et les services sociaux, l'éducation, le travail et concernant plus particulièrement, les personnes handicapées et les familles. Deux mesures touchent particulièrement le secteur des personnes handicapées.

⇒ **Améliorer l'accès à la Santé et aux services sociaux 3,1G$ sur cinq ans**

« Le budget 2020-2021 est l'occasion pour le gouvernement de réaffirmer son engagement de mieux répondre aux besoins des Québécoises et des Québécois en offrant des services de santé accessibles et de qualité et en accordant aux personnes vulnérables une aide et un accompagnement adéquats au moment où elles en ont besoin. - Ministre Éric Girard »

- Mesure particulière en santé et services sociaux pour l'ajout de personnel, le soutien aux organismes communautaires, l'offre de nouveaux traitements et l'accès à la médecine spécialisée 3,1G$ sur 5 ans

- Principaux investissements qui touchent les personnes handicapées et les familles :
  - SAD personnes handicapées adultes et augmentation des prestations de solidarité sociale (Hausse des heures SAD 100M$ MSSS + admissibilité à des prestations plus généreuses 26M$ MTESS) 126M$ sur 5 ans
  - Nouveaux modèles d'hébergement et de soins de longue durée, ressources à assistance continue et projets d'intégration pour les personnes ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme 250M$ sur 5 ans
  - Crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre jusqu'à 2 500 $ pour environ 30 000 personnes aidantes 532M$ sur 5 ans
  - Poursuite de l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants (création de 5 maisons Gilles Carles) 68M$ sur 5 ans
  - Prolongation de la période de reconnaissance au RRQ pour les parents d'enfants lourdement handicapés

⇒ **Intégration et maintien au travail**

- Encourager l'intégration et le maintien en emploi de plus de 3 000 personnes handicapées dans les PME (mesure complémentaire pour les CIT et les EA) 14M$ sur 5 ans

Le budget provincial 2020-2021 est disponible au lien suivant :
http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/2020-2021/fr/documents/PlanBudgetaire_2021.pdf#

Pour le budget en bref :
http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/20192020/fr/documents/BudgetEnBref_1920.pdf

PENSÉES PROVENANT DU CARNET D'ANN

Le succès vient plus vite s'il est passé par le travail que s'il est tiré par l'espérance.

L'amour, c'est faire un pas peut-être chancelant, mais déterminé.

Handi Apte

Merci à nos collaborateurs

Journalistes : Claudia Beauregard, Catherine Baillargeon et Lucie St-Jacques

À la correction : Andréanne Langlois et Josée Fontaine

Date de la prochaine tombée : 29 mai 2020