



# Second Souffle

Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.

Octobre 2020



## Dans ce numéro

Informations générales .....	2	Jeux.....	16-22
Mot de la présidente.....	3	Solutions des jeux .....	23-24
Chronique juridique.....	4-7	Rions ensemble.....	25
Le crépuscule des vieux.....	8-9	Informations.....	26
Merci Roger!.....	10-11	Don IN MEMORIAM .....	27
Assemblée générale annuelle .....	12		
Efficacité des masques .....	13		
Camps d'été .....	14-15		

## Informations générales

### Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donnée pour mission **d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire**. L'association regroupe des personnes atteintes d'une maladie respiratoire, mais aussi des conjoints (es), des aidants (es) naturels (les) et des professionnels (les) de la santé, tous disposés à partager leurs connaissances, leurs expériences et leur savoir-faire.

### Pour nous joindre

**Adresse:** 204-1001, route de l'Église, Québec (QC), G1V 3V7

**Téléphone:** 418 657-2477

**Télécopieur:** 418 657-4823

**Site internet:** [www.ahrq84.ca](http://www.ahrq84.ca)

**Courriel:** [ahrq@videotron.ca](mailto:ahrq@videotron.ca)

**Heures d'ouverture du bureau**

**Mardi et jeudi 9h30 à 16h30**

### Membres du conseil d'administration

Louise Boulet .....	Présidente
Roger Nadeau .....	Vice-président
Lisette Levasseur .....	Secrétaire
François Garneau .....	Trésorier
Lorraine Leduc .....	Administratrice
Raymonde Vézina.....	Administratrice
Jean-Claude Leclerc .....	Administrateur
Alain Dostie .....	Administrateur

## Mot de la présidente

Que vous dire dans ces moments irréels?

Lorsque nous nous sommes rencontrés en février, c'était la fête avec Bonhomme Carnaval! ...Nous nous sommes laissés en février en nous donnant rendez-vous pour un dîner-conférence en mars 2020. Surprise! La Covid-19 nous a joué un mauvais tour. Comme elle semble nous aimer, elle a de la misère à nous quitter.



Je me demande bien ce que nous réserve la fin de l'année 2020 et le début de l'année 2021. J'espère que nous pourrons nous réunir régulièrement comme les années passées.

Le confinement et toutes les mesures nécessaires associées à l'épidémie nous ont dérangés et rendus un peu nostalgiques.

Pour vous quitter sur une belle note, j'ai décidé de partager avec vous quelques citations de mots provenant de mon Pot du Bonheur qui nous font penser positivement :

1. Il y a trois choses de plus grandes valeurs : la famille, l'amour et l'amitié.

*Malex Bensafia*

2. Le bonheur n'est pas dans la recherche et la perfection, mais bien dans la tolérance de l'imperfection.

*Yacine Bellek*

3. Le vrai bonheur de ce monde consiste non à recevoir, mais à donner.

*Anatole France*

*Louise Bault*

## Chronique juridique

### L'HOMOLOGATION D'UN MANDAT DE PROTECTION

L'utilisation d'un mandat de protection par un mandataire est sujette à deux conditions essentielles.

Premièrement, la personne ayant signé un mandat de protection afin de se faire représenter en cas d'inaptitude (le mandant) doit être inapte.

Deuxièmement, il est nécessaire que le mandataire complète une procédure en homologation, afin d'obtenir un jugement de la Cour confirmant l'inaptitude du mandant et prononçant l'homologation de son mandat de protection (sa mise en vigueur). Les frais d'une procédure en homologation sont à la charge du mandant.

Vous trouverez ci-dessous un résumé non exhaustif des principales étapes à accomplir dans le cadre d'une procédure en homologation d'un mandat de protection (procédure devant notaire).

#### 1. LES PRINCIPALES ÉTAPES DE L'HOMOLOGATION :

- **Demande des évaluations médicale et psychosociale :**

La première étape consiste à transmettre une demande d'évaluation médicale à un médecin ainsi qu'une demande d'évaluation psychosociale à un travailleur social.

Aux termes de ces évaluations, les professionnels doivent se prononcer si, selon eux, le mandant est apte (ou inapte) à gérer ses biens **et** à prendre soin de sa personne.

Les demandes d'évaluations sont transmises par le notaire.

- **L'évaluation médicale :**

L'évaluation peut être complétée par un gériatre, par le médecin de famille du mandant, par celui pratiquant dans son milieu de vie (résidence, centre d'hébergement, centre hospitalier), etc.

Si jamais le mandant n'a pas accès à un médecin, le notaire peut transmettre une demande au Directeur des services professionnels afin qu'un médecin soit attitré à son dossier et procède à son évaluation. Il n'y a aucun frais pour ce type de demande, cependant, les délais peuvent être importants.

# Chronique juridique

## - L'évaluation psychosociale :

Le notaire peut transmettre une demande au Directeur des services professionnels afin qu'un travailleur social soit attiré au dossier du mandant et procède à son évaluation. Il n'y a aucun frais pour ce type de demande, cependant, les délais peuvent être importants.

L'évaluation psychosociale peut également être complétée par un travailleur social pratiquant au privé. Les délais sont beaucoup plus rapides, cependant, des frais sont à prévoir.

## • Recherches à la Chambre des notaires du Québec et au Barreau du Québec :

- À partir du moment où le notaire reçoit les évaluations médicale et psychosociale, il doit effectuer des recherches aux registres des mandats de la Chambre des notaires du Québec et du Barreau du Québec, afin de confirmer que le mandat de protection au dossier est bien le dernier ayant été signé par le mandant.

## • Signature de la « Demande au notaire » :

- Sur réception des certificats de recherches de mandat, le notaire doit rencontrer le mandataire afin lui faire signer un document juridique intitulé « Demande au notaire ».

- Il s'agit du document aux termes duquel le mandataire demande officiellement au notaire d'effectuer les opérations requises afin de procéder à l'homologation du mandat de protection du mandant.

Ce document représente la première étape de la procédure juridique à accomplir en vue de l'homologation d'un mandat de protection et permet au notaire de procéder à l'ouverture du dossier à la Cour supérieure.

## • Interrogatoire :

- Suite à l'ouverture du dossier à la Cour, le notaire doit rencontrer le mandant afin de procéder à son interrogatoire. Cette rencontre permet au notaire de constater l'inaptitude du mandant.

- La rencontre peut se faire à l'étude du notaire, ou encore, dans le milieu de vie du mandant.

# Chronique Juridique

## 2. SI UNE PERSONNE DEVIENT INAPTE SANS AVOIR SIGNÉ DE MANDAT DE PROTECTION, EXISTE-T-IL UNE AUTRE PROCÉDURE AFIN DE LUI NOMMER UN REPRÉSENTANT LÉGAL?

Dans ce genre de situation, il est nécessaire de procéder à l'ouverture d'un régime de protection (tutelle ou curatelle). Cette procédure se distingue de l'homologation d'un mandat de protection par quatre principaux points :

### 1) Le choix du représentant légal :

- Lorsqu'une personne signe un mandat de protection, elle détermine elle-même qui exercera le rôle de représentant légal advenant son inaptitude. Toutefois, si une personne devient inapte sans avoir préalablement signé de mandat de protection, elle perd la possibilité de faire ce choix, lequel sera plutôt effectué par ses proches.

### 2) Assemblée de parents, d'alliés ou d'amis :

- Dans le cadre de la procédure en ouverture d'un régime de protection, il y a lieu de convoquer une réunion à laquelle il est obligatoire d'inviter certaines personnes (parents, enfants, frères et soeurs et conjoint de la personne inapte).

- L'objet de cette assemblée est de déterminer qui souhaiterait exercer la charge de représentant légal ainsi que de membres du conseil de tutelle.

- Lors de cette rencontre, le notaire doit procéder à la lecture de la demande au notaire, du procès-verbal d'interrogatoire et des évaluations médicale et psychosociale (lesquelles contiennent des informations à caractère privé, tant au niveau personnel que financier).

### 3) Conseil de tutelle :

- Le conseil de tutelle est formé de trois personnes.

- Son rôle? « Surveiller » les décisions prises par le représentant légal ainsi que ses agissements. Ce dernier doit rendre compte de son administration au conseil de tutelle de manière annuelle .

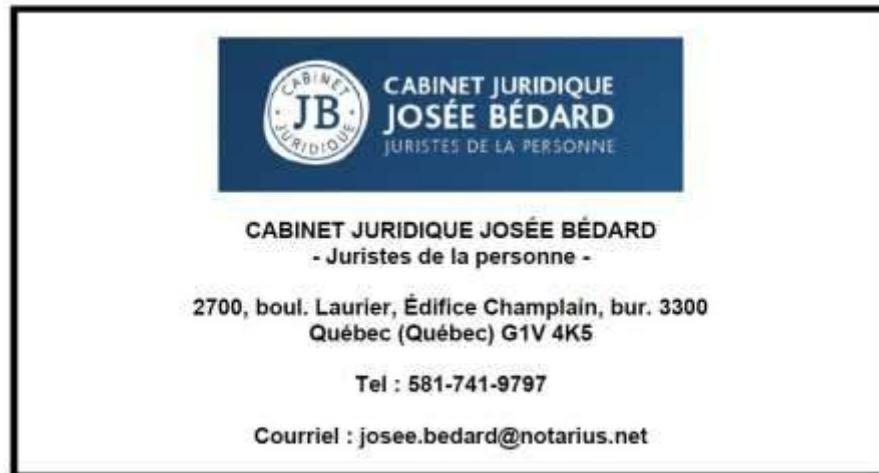
## Chronique Juridique

### 4) Curateur public du Québec :

- Le Curateur public du Québec exerce également un rôle de surveillance. Ainsi, en plus de rendre compte de son administration au conseil de tutelle, le représentant légal doit également présenter une reddition de compte annuelle au Curateur public du Québec .

### 3. LES AVANTAGES D'AVOIR SIGNÉ UN MANDAT DE PROTECTION, PAR RAPPORT À L'OUVERTURE D'UN RÉGIME DE PROTECTION, SONT NOMBREUX :

- Procédure moins longue;
- Procédure moins coûteuse;
- Procédure plus discrète (moins de personnes impliquées, pas d'assemblée de parents, d'alliés ou d'amis, pas de lecture des évaluations devant les proches);
- Le mandataire n'a pas à rendre compte de son administration à un conseil de tutelle, ni au Curateur public du Québec (seulement à la personne spécifiquement désignée dans le mandat de protection, le cas échéant);
- Et surtout : la possibilité de choisir NOUS-MÊME la personne qui s'occupera de nous et de nos biens, advenant notre inaptitude.



## Le crépuscule des vieux

Des fois, j'ai hâte d'être un vieux.  
Ils sont bien, les vieux, on est bon pour eux, ils sont biens.

Ils ont personne qui les force à travailler ; on veut pas qu'ils se fatiguent.  
Même que la plusssspart du temps, on les laisse pas finir leur ouvrage.  
On les stoppe, on les interruptionne, on les retraite fermée.  
On leur donne leur appréhension de vieillesse et ils sont en vacances....

Ah ! Ils sont bien les vieux !

Et puis, comme ils ont fini de grandir,  
ils ont pas besoin de manger tant tellement beaucoup.  
Ils ont personne qui les force à manger.  
Alors de temps en temps, ils se croquevillent un petit biscuit  
ou bien ils se retartinent du pain avec du beurre d'arrache-pied,  
ou bien ils regardent pousser leur rhubarbe dans leur soupe...

Ils sont bien...

Jamais ils sont pressés non plus.  
Ils ont tout leur bon vieux temps.  
Ils ont personne qui les force à aller vite ;  
ils peuvent mettre des heures et des heures à tergiverser la rue...

Et plus ils sont vieux, plus on est bon pour eux.  
On les laisse même plus marcher... On les roule...  
Et puis d'ailleurs, ils auraient même pas besoin de sortir du tout ;  
ils ont personne qui les attendresse...

Et l'hiver... Ouille, l'hiver !  
C'est là qu'ils sont le mieux, les vieux ;  
ils ont pas besoin de douzaines de quatorze soleils...

Non !

On leur donne un foyer, un beau petit foyer modique qui décrépète,  
pour qu'ils se chaufferettes les mitaines

## *Le crépuscule des vieux*

Ouille, oui l'hiver, ils sont bien.

Ils sont drôlement bien isolés...

Ils ont personne qui les dérange.

Personne pour les empêcher de bercer leur ennuitouflé...

Tranquillement ils effeuillettent et revisionnent leur jeunesse rétroactive qu'ils oublient à mesure sur leur vieille malcommode...

Ah ! Ils sont bien... !

Sur leur guéridon, par exemple, ils ont une bouteille, petite, bleue.

Et quand ils ont des maux, les vieux, des maux qu'ils peuvent pas comprendre, des maux mystères ; alors à la petite cuiller, ils les endorlotent et les amadouillent...

Ils ont personne qui les garde malades.

Ils ont personne pour les assistés soucieux...

Ils sont drôlement bien... !

Ils ont même pas besoin d'horloge non plus, pour entendre les aiguilles tricoter les secondes...

Ils ont personne qui les empêche d'avoir l'oreillette en dedans, pour écouter leur cœur qui grelinde et qui frilotte, pour écouter leur corps se débattre tout seul...

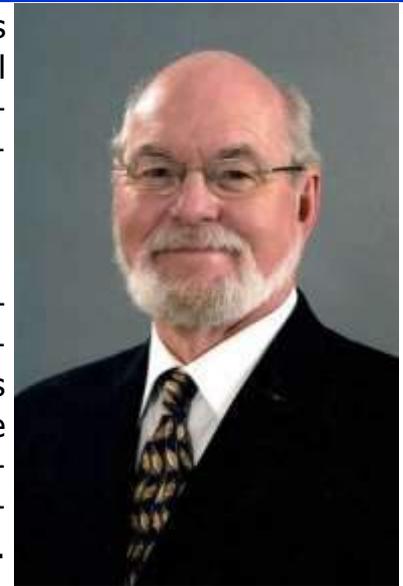
Ils ont personne qui...

Ils ont personne...

**Sol, Marc Favreau**

## *Merci Roger!...*

Comment rendre hommage à Roger? Plusieurs personnes ont fait l'éloge de Roger le professionnel de la santé à l'Hôpital Laval, le professeur à l'Université Laval et moi, je vais vous parler du bénévole.



J'ai connu Roger comme membre du conseil d'administration de l'Association des handicapés respiratoires il y a maintenant 20 ans. Roger a toujours assisté aux réunions du C.A. et aux activités de l'AHRQ. Dès le début, il s'attaque à un gros mandat, celui de faire reconnaître les malades pulmonaires sévères comme personnes handicapées. Puis ce fut la production de trois documents visuels pour la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), l'asthme et l'apnée du sommeil. Lors d'activités, Roger répondait aux questions de nos membres et se chargeait de trouver des conférenciers pour nos diners-conférences.

Pour moi, il fut un conseiller généreux, disponible, attentif et bienveillant.

Au nom de tous les membres, merci Roger!...Repose-toi, tu le mérites.

La présidente de l'Association des handicapés respiratoires de Québec,



Louise Boulet

## Merci Roger!...



## Assemblée générale annuelle

Habituellement, l'assemblée générale annuelle a lieu au mois de mai de chaque année. Mais en cette année de pandémie et de confinement, nous avons dû la remettre au 16 septembre 2020.

C'est donc à l'Hôtel Québec Inn que nous avons tenu l'assemblée générale annuelle des membres de l'association. L'assemblée a débuté à 10 h 55 et 41 membres en règle étaient présents.

La présidente a remercié les membres du CA pour leurs implications dans l'association ainsi que notre secrétaire, Mme Linda Ross, pour la qualité de son travail.

Le trésorier M. François Garneau a présenté les résultats financiers pour la période du 1er avril 2019 au 31 mars 2020 et il a déclaré que l'association est en bonne santé financière.

Lors des élections, quatre membres du CA ont été élus. Trois qui étaient déjà membres du conseil soit, Mme Louise Boulet, Mme Raymonde Vézina et M. Alain Dostie et un nouveau membre en la personne de Mme Lorraine Leduc. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Une fois l'assemblée terminée, nous avons eu le plaisir de déguster un excellent repas dans le décor tropical du restaurant Les Palmes.

Bien entendu, cette activité s'est déroulée en respectant toutes les règles de distanciation physique et de port du masque que la santé publique recommandait à cette lointaine époque (avant que Québec devienne une zone rouge).

En espérant que nous puissions vous revoir bientôt!

Bonne santé à tous!

Les membres de votre CA

# Efficacité des masques

## L'IMMUNITÉ GRÂCE AU MASQUE UNIVERSEL

Le port du masque facial par toute la population pourrait aider à réduire la gravité du virus et à garantir qu'une plus grande proportion de nouvelles infections soient asymptomatiques. Cette théorie non prouvée, mais prometteuse, est suggérée par des universitaires dans l'une des revues médicales les plus respectées au monde, le *New England Journal of Medicine*. Si leur hypothèse se confirme, le port du masque universel pourrait générer une immunité et ralentir la propagation du virus jusqu'à la découverte d'un vaccin efficace.

MOINS DE GOUTTELETTES  
=  
MALADIE PLUS FAIBLE ?

LE PORT DU MASQUE POURRAIT DONC RÉDUIRE LA DOSE INFECTUEUSE À LAQUELLE LE PORTEUR EST EXPOSÉ ET, PAR LA SUITE, L'IMPACT DE LA MALADIE.

LA « DOSE INFECTUEUSE » À LAQUELLE EST SOUSMINÉ LE NOUVEAU MALADE POURRAIT DÉTERMINER LA GRAVITÉ DE SA MALADIE.



UNE VALEUR PUBLIÉE DANS THE LANCET LE MOIS DERNIER A RÉVÉLÉ QUE LA « CHARGE VIRALE AU DIAGNOSTIC » ÉTAIT UN BON « PRÉDICTEUR » DE MORTALITÉ CHEZ LES PATIENTS HOSPITALISÉS.

### EN ATTENDANT LE VACCIN : L'INOCULATION

L'inoculation est parfois appelée « variolation » en anglais et elle tire son origine de l'ère pré-vaccin et de la variole.

Grâce à une protection physique contre les gouttelettes, on induit une stimulation plus faible du système immunitaire lorsqu'il rencontre le virus, car il est présent en plus faible quantité.

### L'EFFICACITÉ DU MASQUE



### LE MASQUE : PAS JUSTE BON CONTRE LA COVID-19

99 %

Le *New York Times* rapportait en fin de semaine que l'activité grippale dans l'hémisphère sud (qui prédit normalement celle de l'hémisphère nord puisque l'hiver y arrive après) était de 99 % inférieure cette année.

- Le port du masque serait en partie responsable de cette baisse draconienne.
- Comme les voyages sont très restreints, il se pourrait aussi que les souches de grippe saisonnière ne voyagent pas jusqu'à nous cette année.

Source: Journal de Québec Édition du 7 octobre 2020

# Camps d'été

Quel plaisir ce fut pour moi de vous accompagner au camp de l'AHRQ lors des deux derniers étés.

Après avoir exercé ma profession d'inhalothérapeute pendant plusieurs années en milieu hospitalier et puis d'enseignante en inhalothérapie pour le reste de ma carrière, j'avais besoin de poursuivre en donnant au suivant. Au fil des ans et des rencontres, j'ai constaté que les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques manquent de ressources et de soutien et ont tendance à s'isoler. L'AHRQ contribue à combler ce manque.

J'essaie de m'impliquer dans ma communauté en étant responsable d'un groupe d'entraide pour malades pulmonaires chroniques sur la rive sud de Québec. Mais participer au camp ajoute une dimension différente à ma contribution à vouloir éduquer une population intéressée à en apprendre pour mieux gérer sa maladie.

Vivre avec les participants, partager un même milieu de vie et prendre part à leur quotidien dans un cadre enchanteur créent une proximité qui permet d'établir une confiance mutuelle. Donner l'occasion aux participants de se retrouver avec des gens qui ont des troubles respiratoires ouvre la porte aux échanges, brise l'isolement et crée des amitiés qui perdurent dans le temps.

L'intégration d'activités éducatives a pour but le mieux-être des participants pour améliorer leur qualité de vie. Ces activités ciblent les besoins des participants. C'est très gratifiant de partager mes connaissances en favorisant de saines habitudes de vie pour le développement de compétences d'autogestion où le participant devient partenaire de son apprentissage. Cela l'aide à prendre en charge sa maladie, à devenir autonome et à diminuer son anxiété. Aussi, ça lui donne confiance. L'éducation contribue à diminuer les exacerbations, les détériorations sévères et les visites médicales imprévues.

Les rencontres individuelles offertes sur une base volontaire m'aident à développer des habiletés spécifiques telles que l'écoute et l'empathie et permettent à chaque personne de s'exprimer. Je peux répondre aux questions selon des besoins spécifiques.

# Camps d'été

J'ai beaucoup appris en partenariat avec les deux infirmières sur le plan humain et médical et je les remercie. C'est un beau partage de connaissances pour le bénéfice des participants. Contribuer à éduquer une population atteinte de maladies respiratoires chroniques dans un cadre vacancier, responsabiliser la personne à gérer sa maladie peuvent faire une grande différence pour la communauté. Les témoignages reçus des participants en font foi. C'est ma paye du cœur et je vous en remercie. J'ai rencontré des personnes très humaines et très reconnaissantes. Vous avez une bonne humeur contagieuse malgré le fait que vous devez à chaque jour faire le deuil d'une santé parfaite.

Un grand merci à Louise (je n'ai pas la permission de l'appeler Mme Boulet) pour sa confiance et son implication. J'ai hâte au prochain camp. D'ici là prenez soin de vous.

Au plaisir de vous retrouver,

Johanne Roy



# Titre

		0			1			
			0		1	1		1
					0			1
	0		1	1				
1			1					
	1	1					0	
0	1						0	0
			0		1	1		
	1				1			
	1	1					1	0



1. Remplissez les cases avec des 0 et des 1 de manière à ce que chacune des lignes et des colonnes contienne autant de 0 que de 1.
2. Il est interdit d'avoir à la suite plus de deux chiffres identiques, que ce soit à l'horizontale ou à la verticale.
3. Dans une même grille, les lignes ou les colonnes identiques ne sont pas autorisées. Chaque grille n'a qu'une seule solution.

# sudoku

niveau de difficulté : moyen

1. Chaque case doit contenir un chiffre de 1 à 9.
2. Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée et chaque région de 3 x 3.
3. Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, rangée ou région.

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

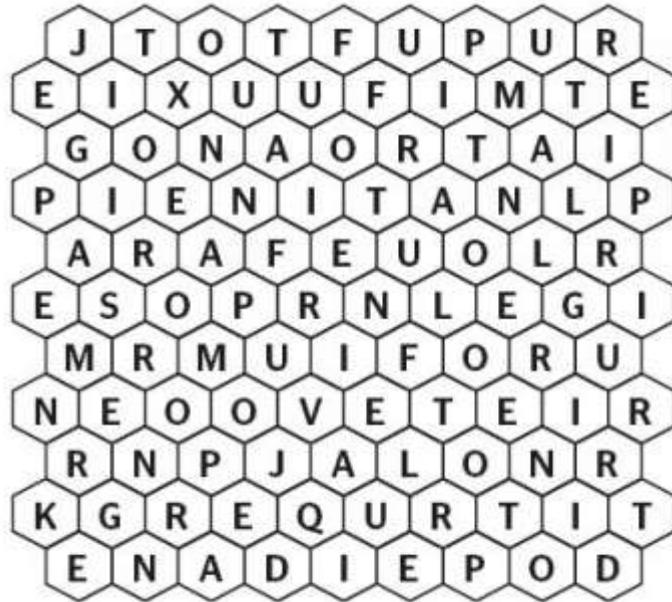
# Titre

## motsabeille

mot de 6 lettres

Repérez dans la grille tous les mots de la liste. Les mots peuvent être disposés dans tous les sens. Chaque lettre ne peut être utilisée qu'une seule fois. Les lettres restantes constituent la solution.

ÉRADIQUER	RUGIR	OR
PARSEMER	IMPUR	IF
NATALITÉ	TOUX	AN
POITRINE	PION	JE
RELOUER	GÎT	NE
JAVELOT	LOT	
TOUFFU	FIN	
POUMON	KG	



## sudoku

niveau de difficulté:  
facile

1. Chaque case doit contenir un chiffre de 1 à 9.
2. Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée et chaque région de 3 x 3.
3. Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, rangée ou région.

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

# Jeux

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

# Jeux

## mots croisés expert

par Étienne Hannequart-Ferron

### HORIZONTALEMENT

1. Pas doux pantoute.
2. Lettre. — Experte en mise en réseau.
3. Bière. — Personnalité de marque.
4. Empoigné par le peintre. — Bleu.
5. Mère de Nérée. — Échelon.
6. Le milieu du maquereau. — Grosse colère!
7. Fatigué. — Obtint. — C'est cela, oui.
8. Exutoires. — Fait sûrement des grimaces.
9. Ville d'Angleterre. — À cette époque.
10. Parfois sardoniques. — Initiation.

### VERTICALEMENT

1. Pas normal.
2. Fleuve. — Ville italienne.
3. Loin de Noël. — Plaît aux investisseurs.
4. Ancienne console de jeux vidéos. — Elle doit informer.
5. Fait les présentations. — Avait l'or en tête.
6. Émétique. — En Amérique.
7. La moitié d'un poupon. — Henri IV en a signé un. — Symbole chimique.
8. Trahir en dénonçant. — Pronom personnel.
9. Irlande. — Espace.
10. Sa taille tranche. — Pas difficile.

Pensez-y

«Pour critiquer les gens, il faut les connaître et pour les connaître il faut les aimer.» Coluche

«Si voter changeait quelque chose, il y a longtemps que ça serait interdit.» Coluche

«Tout le monde pense que je suis hypocondriaque, ça me rend malade.» F.Ungar

«Qui veut faire quelque chose trouve un moyen; Qui ne veut rien faire trouve une excuse.»

«Nous passons 15 ans à l'école et pas une fois on nous apprend la confiance en soi, la passion, et l'amour qui sont les fondements de la vie.» Albert Einstein

# Jeux

## mots débrouillés

mot de 9 lettres | Régiment

En vous aidant de la définition, remplacez les lettres, à droite de la définition, dans le bon ordre. Une fois le mot trouvé, encerclez les lettres dans la grille. Lorsque tous les mots ont été placés dans la grille, le mot restant constitue la solution.

L	E	P	P	A	R	C	H	E	M	I	N
A	L	E	F	R	A	C	A	S	S	E	R
G	E	M	A	I	N	T	E	N	I	R	S
E	G	A	S	S	I	R	R	E	T	T	A
L	N	O	I	T	A	R	A	P	E	S	C
U	V	B	A	T	A	I	L	L	O	N	U
N	E	U	Q	I	N	I	M	O	D	E	S
E	N	R	U	E	S	S	E	F	O	R	P
T	D	I	S	T	R	I	B	U	E	R	A
T	R	G	O	R	B	A	T	C	H	E	V
E	A	A	S	S	E	M	B	L	E	E	E
S	E	Z	R	O	T	A	U	Q	U	E	L

# Jeux

Réunion	ABEEELMSS	A _ E _ L _ _
Appontage	AAEEGIRRSSTT	A _ _ E _ _ I _ A _ _
Répartir	BDEIIRRSSTU	D _ _ T _ _ B _ _ R
Prénom	DEIIMNOQU	D _ I _ Q _ _
Lézarda	AEFL	F _ A _ _
Détruire	AACEFRRSS	F _ _ C _ _ S _ _
Givre	E EGL	G _ E _ _
Gouverna la Russie	ABCEGHORTV	G _ _ B _ _ C _ _ V
Autorisé	A EGLL	L _ _ A _ _
Binocles	EELNSTTU	L _ _ E _ _ E _ _
Préserver	AEIIMNNRT	M _ _ N _ _ N _ _
Tendances	DEMOS	M _ _ E _ _
Manuscrit	ACEHIMNPR	P _ _ C _ _ M _ _
Prénom slave	AELPV	P _ _ E _ _
Instituteur	EEFOPRRSSU	P _ _ F _ _ S _ _ R
Chiffre	AEOQRTUZ	Q _ _ T _ _ Z _ _
Pronom interrogatif	ELQU	Q _ _ L _ _
Avertissement	AELPPR	R _ _ P _ _
Dislocation	AAEINOPRST	S _ _ A _ _ T _ _ N
Aspiras	ACSSU	S _ _ A _ _
Cédera	ADENRV	V _ _ D _ _

# Jeux

## mots fléchés

INVOLUQUER LACEMENT		DIEU SOLAIRE RÉCIPENT		BICYCLETTE GIVRÉES		LIEU POUR OISEAUX		ÉQUIERRE MOITIÉ		COURBA TE RENDS
						PARFAIT GROUPE				
LA MIENNE LETTRE GRECQUE			ESQUIVE ORIGNAIRES						MESURE CHINOISE ALONGEAS	
							BROUILLA COURRIERS			
CROCHET MONTRE					CORA PUNAISE D'EAU					SURPOIDS
								PRÉFIXE D'ÉGALITÉ «EST» ANGLAIS		
PAS MAIGRE	MAÏCE PARTIE DU LIVRE					TITRE ANGLAIS SURFACE RURALE				PROIT
				RUE SVEDE						
ARTICLE DE MADRID PÂÏI			ACCOMPLIR CHANGEMENT DE PEAU					ECLUSE PHOQUES		
					RETE MILLENAIRE				DEUX CHEZ LE ROMAIN CONTINENT	
SAINÉ	TITRE DE JOURNAL BORDS					EXISTANT ESPRITS				
				EFFLEURAS CERTAINE						RANGE
POUFFÉ MEMBRE DE LA FAMILLE			FLS DE NOË BOUQUER				S'ESCLAFFE «THÉ» ANGLAIS			LES SIENS
					CANALX COTIERS ASTATE					
DÉMODÉ	APLATE								FIN DE PARTE	
						DÉVDOIRS À SOIE				

# Solutions

## sudoku

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

## sudoku

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

## binairo

1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	1	1	0	0
1	0	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	0	0	1
0	1	0	1	1	0	1	1	0	0
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0

mots débrouillés:  
bataillon

## mots croisés expert

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	I	R	A	S	C	I	B	L	E
2	R	H	O		E	P	E	I	R
3	R	O	U	S	S	E		V	I
4	E	N	T	E		C	E	R	N
5	G	E		G	R	A	D	E	
6	U		E	A	U		I	R	E
7	L	A	S		E	U	T		C
8	I	S	S	U	E	S		S	A
9	E	T	O	N		A	L	O	R
10	R	I	R	E	S		R	I	T

## mots abeille: répand

J	T	Q	T	F	U	P	U	R
E	X	U	U	F	I	M	T	E
G	O	N	A	O	R	T	A	I
P	I	E	N	I	T	A	N	L
A	R	A	F	E	U	O	L	R
E	S	O	P	R	N	L	E	G
M	R	M	U	I	F	O	R	U
N	E	O	O	V	E	T	E	R
R	N	P	J	A	L	O	N	R
K	G	R	E	Q	U	R	T	I
E	N	A	D	I	E	P	O	D

# Solutions

## mots fléchés

ENVOIQUIS LACRIMENT	↓ C	DIEU SOLAIRE B. CHRETI	↓ R	SCYLLITE ONRÉS	↓ V	HEU POLIS OSBAUS	↓ N	ÉGLISE MOTÉ	↓ T	COUSSA TERRENES	↓ P
↓ L	A	↓ C	A	↓ G	E	PARAT DEURTE	↓ I	↓ D	E	↓ A	L
LA MÈRE LETTRE DECOUPE	↓ M	A	ÉQUIPE DE BARRÉS	↓ E	L	↓ U	D	E	MESURE CHINOISE ALPHABÈTE	↓ L	I
↓ E	P	S	↓ I	L	O	N	BOUSSA COURETES	↓ M	E	L	A
ORCHET ACHYRE	↓ E	S	S	E	↓ I	M	I	T	A	↓ S	O
↓ P	R	E	S	E	↓ N	T	E	↓ I	S	↓ O	
PAL MAIOTE	↓ M	A	↓ R	U	S	E	↓ S	I	R	↓ B	
↓ G	R	O	S	↓ P	A	S	S	A	G	E	
ARTICE DE MACRO FALU	↓ E	L	↓ F	E	R	A	↓ S	A	S		
↓ B	L	E	↓ M	I	↓ E	G	↓ O	↓ I	I		
SANE	↓ I	↓ U	N	↓ E	↓ E	T	↓ A	N	T		
↓ P	U	R	E	↓ R	A	S	A	S	↓ E		
↓ R	I	↓ S	E	M	↓ R	I	↓ T				
↓ N	E	↓ V	E	U	↓ E	↓ T	↓ I	E	R	↓ S	
↓ E	↓ C	R	↓ A	S	E	E	↓ I	E			
↓ D	E	S	U	E	↓ T	↓ A	S	P	E	S	

## Rions ensemble

### **Un patient avec une jambe dans la plâtre :**

*Après mon accident de moto, le docteur m'a rassuré : il m'a dit que dans un mois je pourrai danser le rock! C'est un miracle car avant je ne savais pas du tout danser.*

**Chef, chef ! Il y a eu un vol cette nuit au supermarché ! On a volé 2000 cartouches de cigarettes et 1500 carottes.**

Bien, et vous avez des soupçons ?  
Ben ouais, on recherche un lapin qui tousse.

### **Un petit garçon a avalé une souris : Au téléphone le docteur dit :**

Mettez un bout de fromage devant sa bouche, la souris sera peut-être attirée.  
Le docteur arrive et voit le garçon avec un sardine dans la bouche.

Mais je vous avais dit de mettre du fromage !  
Oui, mais maintenant c'est le chat qu'il faut faire sortir !

### **A la pharmacie, la vendeuse dit :**

On a des shampoings pour les cheveux gras, des shampoings pour les cheveux secs, des shampoings pour les cheveux normaux...  
Le client lui dit : En avez-vous pour des cheveux sales ?

### **Un retraité rentre chez lui avec son sac de golf, un peu dépité.**

Ça n'a pas été ?, lui demande sa femme.

Ben je n'ai pas de mal à frapper la balle, mais le problème c'est que je n'arrive pas à voir où elle tombe, même avec mes lunettes ...

T'as qu'à emmener mon frère Marcel !

Mais il a 84 ans, Marcel. Et il ne sait pas jouer au golf.

Oui mais il voit très bien. Tu joues, et lui te dit où la balle est tombée !

Le jour suivant, notre golfeur emmène son beau de 84 ans au golf et il tire son premier swing.

T'as vu où elle est partie ? Marcel.

Ouais !

Alors ? Elle est où ?

J'ai oublié.

### **Un docteur à son patient :**

Le soir, avant de vous coucher, laissez vos soucis au pied du lit  
Mais, je ne peux pas docteur, ma femme n'acceptera jamais de dormir par terre !..

## Informations

Le **211** rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources sociocommunitaires. Toutes les informations sur les sites 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

### **Un service citoyen essentiel**

Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunitaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire

**Le 211 est un service gratuit et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, âgées et les nouveaux arrivants**



Un merci spécial à M. Pierre Grondin de la compagnie Oxygène Médical Plus qui fournit gratuitement l'oxygène pour le camp d'été depuis plusieurs années.

Vous pouvez rejoindre M. Grondin au **1 844-755-0325**. Pour plus d'informations, visitez le site Internet au

[www.oxygenmedicalplus.com](http://www.oxygenmedicalplus.com)



## Don IN MEMORIAM

*Vous souhaitez offrir un soutien/don à l'AHRQ?*

*Vous cherchez un moyen de la faire connaître de tous tout en rappelant l'importance de sa mission?*

*N'hésitez pas à nous contacter, nous vous transmettrons le dépliant-formulaire de Don IN MEMORIAM (ou autre don).*

*Merci de votre générosité! Vous contribuerez ainsi à la vie de l'AHRQ et à la pérennité de son œuvre...*

*Un reçu officiel sera transmis au donateur par la poste.*



## Formulaire d'inscription

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat-poste de 25 \$ fait à l'ordre de l'AHRQ et faites parvenir le tout à:

**ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUEBEC INC.**

**204-1001, Route de l'Église, Québec (Québec), G1V 3V7**

Téléphone: 418 657-2477 Télécopieur: 418-657-4823 Courriel: ahrq@videotron.ca

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

**Cochez parmi les choix suivants:**

Personne atteinte d'une maladie respiratoire  Conjoint (e)

Aidant (e) naturel (le)  Professionnel (le) de la santé

Je désire devenir membre de l'AHRQ: \_\_\_\_\_