

L'OCCUPÉ

VOL. 4 NO.2

Bonne fin de session et joyeux Noël!



Dans ces pages...

L'ergothérapie en
santé mentale

L'ergothérapie en
pédiatrie sociale

Trois-Rivières à
Noël



... et plus encore!



N'oubliez pas d'aller aimer la page
facebook de L'Occupé!

UN PROGRAMME FINANCIER À TOUT CASSER

Étudiants en ergothérapie, nous vous offrons un programme financier¹ avec des avantages dont vous n'avez même pas idée.

Passez nous voir et vous verrez :

5620, boul. Jean XXIII
819 378-4815

banquedelasante.ca



¹Le programme est offert aux étudiants à temps plein en sciences de la santé (audiologie, denturologie, ergothérapie, hygiène dentaire, technique d'orthèse visuelle, orthophonie, pharmacologie, physiothérapie, psychologie, pratique sage-femme et technologie médicale) et qui sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada. Pour se prévaloir du programme, l'étudiant doit fournir une attestation d'études à temps plein.

Éditorial

Déjà la fin de la session... Le temps passe si vite! Noël arrive (avec les congés bien sûr). J'espère bien que vous allez en profiter pour vous reposer! Il n'y a rien de tel qu'un peu de sommeil (ou beaucoup, selon la quantité de nuits blanches accumulées) et de passer du temps avec les gens qu'on aime pour refaire le plein afin d'affronter 2014 qui arrive à grands pas. Profitez aussi de la cuisine de papa, maman, grand-parents, oncles et tantes et ainsi de suite jusqu'à ce que vous deviez rouler jusqu'à l'université en janvier! Au pire, le désir de recommencer à vous entraîner vous donnera une motivation pour revenir à l'université.

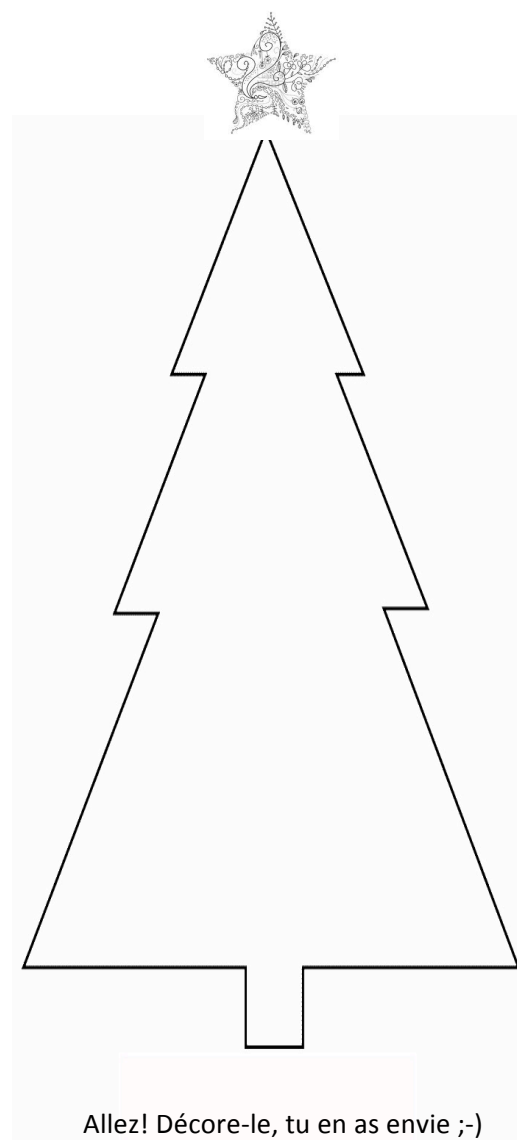
Et avec 2014 arrivent les jeux ergo-physio, qui sont reçus par l'université Laval cette année. Rappelons que ceux de 2013 ont été reçus par l'UQTR et qu'ils ont été un franc succès, alors... l'UL a de la pression! Nous souhaitons bonne chance à toutes nos «Michele» qui nous représenteront auprès des autres universités en janvier. En effet, le thème est «American Pie»! J'espère bien que cela fait regretter aux hésitant(e)s de ne pas s'y être inscrit(e)s! ;-)

PS : J'espère que vous ne m'en voudrez pas de m'être laissée emportée par l'esprit de Noël dans cette édition... Je vous propose même un petit jeu! Il y a 11 étoiles de Noël (comme celle posée sur le dessus du sapin exclusivement) cachées dans ce numéro... Trouvez-les!

Maude Desrosiers
(Rédactrice en chef)

Table des matières

Éditorial.....	p.3
L'épargne en vu de la retraite.....	p.4
Les 5 mythes les plus répandues sur les agences.....	p. 5
L'ergothérapie en santé mentale.....	p. 6
L'ergothérapie dans un centre d'animation.....	p. 8
L'ascension du Kilimandjaro.....	p.9
La pédiatrie sociale.....	p.11
Trois-Rivières à Noël.....	p.12
Qu'est-ce qu'il y a à faire, à Trois-Rivières?.....	p.13
Coin détente.....	p.14
Coin recette.....	p.15



L'épargne en vue de la retraite : comment s'y prendre afin de respecter son budget

Pour nous qui sommes encore aux études, la retraite semble bien loin. Mais est-ce vraiment le cas? Selon Maxime Laithier nous expliquer comment s'y préparer de façon graduelle.



Pour bon nombre de Québécois, l'épargne en vue de la retraite représente un défi de taille. Depuis plusieurs années, je suggère à mes clients de faire leur budget afin de déterminer quel est leur potentiel d'épargne. En faisant cet exercice, nous sommes en mesure de dégager des sommes qui pourront être investies dans un produit d'épargne retraite comme le CÉLI ou le REER.

L'idéal est d'épargner de façon systématique. Considérant que la plupart de nos paiements sont réglés de façon hebdomadaire, bimensuelle ou mensuelle, il est plus facile de cotiser régulièrement. On peut ainsi niveler notre budget et prendre l'habitude d'investir pour l'avenir au lieu de donner un gros coup annuel, avec des effets parfois néfastes au niveau de nos liquidités.

Évidemment, il est primordial de consulter un conseiller financier afin d'établir une stratégie efficace et qui conviendra à votre situation.

Maxime Laithier

Conseiller en sécurité financière

Coaching Financier TREK

Les 5 mythes les plus répandus sur les agences!



Les 5 mythes les plus répandus sur les agences!

« Les employés d'agences volent les emplois du secteur public »

FAUX. Les agences telles que Serespro, ont vu le jour dû à un besoin réel des institutions du secteur public, d'obtenir des ressources pour subvenir à la demande croissante. En 2010, les employés d'agences contribuent plutôt à maintenir les services offerts aux citoyens du Québec. Ils permettent de traiter des patients qui n'auraient reçu aucun service si ce n'était des ressources offertes par Serespro, par exemple. Loin d'être la solution idéale pour certains, les agences restent encore et toujours l'extension des ressources humaines du secteur public qui eux, essaient tant bien que mal de garder la tête hors de l'eau, et ce, depuis déjà plusieurs années.

« Les agences prennent des pourcentages sur mon salaire »

Faux. Bien que certaines agences fonctionnent en prenant un pourcentage sur le salaire de leurs employés, les agences comme Serespro ne fonctionnent pas de cette façon. En effet, nos employés reçoivent leur salaire et ce, en entier. Aucun montant n'est perçu de leur paye. De plus, nos services de coaching, de mentorat et d'aide est entièrement gratuit puisqu'ils font partie des services offerts à nos professionnels. En 2010, nous avons à cœur le bien-être de nos employés. Nous les valorisons et les encadrons en fonction de leurs demandes..

« Quand tu travailles dans une agence tu as un salaire plus élevé, des vacances au moment où tu les veux et des horaires flexibles »

VRAI. Certains professionnels diront : « il y a une attrape! » Ou « C'est impossible! » Pourtant, depuis 15 ans, Serespro offre des conditions de travail qui peuvent sembler exceptionnelles pour certains, mais qui sont la réalité de ceux qui travaillent pour nous. Le fait d'être flexible, de vouloir découvrir de

nouveaux milieux, d'offrir son aide aux établissements qui ont des besoins urgents pour ne pas dire criant, à un prix. Nous reconnaissons le travail que déploient nos employés, leur dévouement et leur empathie envers les gens qui vivent des détresses physiques ou mentales.

« Dans les agences, tu es un numéro, tu n'es pas important »

FAUX. Les agences, sont, au même titre que les Cliniques privées, des employeurs qui engagent des personnes, des individus, des membres de nos équipes qui sont rencontrés personnellement et avec qui Serespro communique régulièrement. Tout comme le ferait un patron, nos conseillers veillent au bon développement de nos protégés en s'assurant qu'ils évoluent dans un milieu sain et agréable tout en s'assurant de la qualité du service rendu. Étonnamment bien peu d'employeurs sont autant au-devant de leurs employés. Serespro pourrait être vu comme « un agent » de professionnels au même titre qu'il existe des « agents » des joueurs de hockey!

« Travailler dans une agence demande d'être débrouillard, dégourdi et d'aimer relever de nouveaux défis »

VRAI. Nos employés aiment être encadrés tout en ayant un désir de contrôle et de liberté. Ils aiment la saveur des nouvelles rencontres, travailler en équipe et pouvoir organiser leur horaire de travail en fonction de leur réalité. Nos employés, souvent des voyageurs, des sportifs, des amateurs de la nature apprécient les joies de pouvoir adapter leur travail à leur style de vie.

Serespro est un employeur qui permet d'atteindre de plus hauts sommets, d'être un tremplin vers le marché du travail...vers votre avenir!

Travaillez pour nous, c'est surtout croire en SOI!

L'agent S



L'ergothérapie en santé mentale

La profession d'ergothérapeute dans le domaine de la santé mentale est plutôt méconnue du public... et parfois même des ergos! Jonathan Plante et Marie-France Béliveau nous résument notre rôle dans ce domaine fascinant.

Le domaine de la santé mentale peut paraître obscur et le rôle de l'ergothérapeute dans ce domaine est bien abstrait encore aujourd'hui pour beaucoup d'étudiants, de membres de l'équipe interdisciplinaire, de clients et même parfois d'ergothérapeutes! Et pourtant notre discipline est issue d'une clientèle institutionnalisée, alors où est notre compréhension de notre essence, de nos racines?

En santé, on a tendance à valoriser ce qui est concret; des protocoles à suivre pour guérir et ramener à l'état pré-morbide. L'ergothérapie se différencie de cette marche à suivre en raison de sa prise en charge holistique de la clientèle avec qui elle interagit, ce qui fait en sorte que les démarches prédéfinies sont bien souvent peu applicables dans les situations particulières des patients, d'où l'importance de

développer un jugement clinique de qualité.

En santé mentale, comme avec toutes les autres clientèles, l'ergothérapeute travaille de pair avec son client pour l'aider à cibler des objectifs réalistes et significatifs afin de retrouver un niveau de fonctionnement satisfaisant dans ses occupations qu'il considère importantes. La majorité des personnes souffrant d'une maladie mentale ont un déséquilibre occupationnel important et un style de vie à haut risque de blessure. Notre objectif en tant que professionnel (ou stagiaire) est de rétablir un équilibre occupationnel sain



chez ces personnes, ainsi que de diminuer les comportements à risques de blessures. Nous avons eu la chance d'expérimenter plusieurs niveaux de soins, soit en CLSC en première ligne dans une équipe de soutien d'intensité variable (SIV), en clinique externe de réadaptation et quelques jours d'observation sur une unité de psychiatrie interne. Dans tous les cas, l'ergothérapeute est indispensable dans les équipes de soins de par sa vision particulière qui lui permet d'analyser les situations sous un angle différent des autres professionnels.

En première ligne, l'ergothérapeute évalue ou peut agir à titre de conseiller en réalisant des évaluations approfondies du contexte occupationnel du client de sorte à bien identifier si les problématiques sont davantage de l'ordre de la sphère physique, cognitive ou affective pour ensuite déterminer les interventions appropriées. Il intervient de façon à procurer un horaire

Suite

occupationnel satisfaisant et significatif pour la personne, la dirige vers les ressources communautaires appropriées, s'assure de la sécurité et de l'autonomie dans le milieu de vie et travaille les objectifs que le client juge important d'améliorer. Les processus d'évaluation et d'intervention sont dynamiques et se chevauchent en tout temps. Par exemple, avec un patient qui se situe au stade d'exploration dans le processus de remotivation, il est impératif de mettre en place des interventions afin de ramener un niveau de mise en action afin d'avoir un portrait occupationnel juste et réaliste des habiletés à l'évaluation.

En clinique externe de réadaptation, il est possible que la mission de la clinique soit spécifique pour une clientèle particulière, par exemple des personnes ayant un trouble de la personnalité limite (TPL), ou bien elle accepte tous les types de diagnostics. Ces cliniques se donnent des missions, par exemple la reprise d'un fonctionnement satisfaisant par un retour au travail, un retour aux études et/ou le rétablissement d'une routine de vie satisfaisante pour le client.

Dans tous les cas, le client se doit de participer activement dans sa réadaptation et d'actualiser des changements, mêmes les plus minimes, de sorte à ce que l'équipe s'assure de la motivation du client à demeurer dans une approche de réadaptation et non pas de maintien. L'ergothérapeute évalue donc les différents clients de façon globale dans les sphères cognitives, affectives, physiques, sociales et motivationnelle de façon à cibler avec le client les différentes étapes qui doivent être réalisées afin d'atteindre l'objectif final, soit le retour à des occupations significatives.

À l'interne, il est souvent question de « timing ». Le patient arrive en état de crise et nécessite la plupart du temps un traitement pharmacologique afin de stabiliser son état avant que l'ergothérapeute n'entre au dossier, autrement les interventions et les évaluations ne sont souvent pas pertinentes et efficaces. L'ergothérapeute est sollicité pour aider la remise en action et l'investissement dans des occupations significatives qui permettent aux patients de travailler leurs différentes

habiletés cognitives, affectives, sociales ou physiques de sorte à engendrer un impact positif au niveau du fonctionnement. Encore une fois, en collaboration avec le patient, l'ergothérapeute intervient de façon à travailler les différents objectifs significatifs pour celui-ci afin de l'aider à retrouver son style occupationnel désiré.

Voilà les grandes lignes de notre perception de l'ergothérapie en santé mentale qui est grandement influencée par nos expériences de stage et de travail. Bien que la santé mentale soit un domaine apeurant et peu connu pour la majorité, il ne faut jamais perdre de vue la personne devant nous qui souffre et qui a besoin de notre aide. On ne peut prétendre être exhaustifs; il s'agit d'une identité professionnelle et d'une conception qui ne cessent d'évoluer. Il est à chacun de nous de trouver notre rôle et définir notre sens dans cet univers qu'est la santé!

Stage dans un Centre d'Animation

Vous n'avez jamais eu d'expérience de travail en lien avec un centre d'animation?
Une étudiante nous explique son stage dans ce milieu!

Qu'est-ce qu'un CA?

Le Centre d'Animation (CA) est un centre de jour pour les personnes polyhandicapées de 21 ans et plus ayant une déficience intellectuelle sévère à profonde. Un éducateur spécialisé et ses assistants s'occupent des usagers et leur font faire de la stimulation sensorielle. Le but du CA est d'enseigner aux clients l'autodétermination, soit d'apprendre à faire des choix. Il faut adapter le plus possible leur environnement pour maintenir les acquis et ainsi développer leur autonomie. De plus, l'éducateur et ses assistants s'occupent de leurs soins de base, soit le changement de culotte et de position ainsi que l'alimentation.

Quel était le but du stage?

Notre rôle était de trouver une dizaine d'exercices à faire faire à certains usagers dans le but de gagner et préserver une certaine forme d'autonomie fonctionnelle, diminuer les tensions musculaires à un endroit précis dû à des mouvements répétitifs, renforcer certains muscles, développer la proprioception, préserver la préhension ou encore pour diminuer les défenses tactiles. Après avoir répété les exercices plusieurs fois avec les usagers, c'est très gratifiant de constater leur évolution. De plus, il est même arrivé qu'un éducateur ne soupçonne pas qu'un usager puisse faire un exercice; pourtant les stagiaires ont réussi à lui faire faire!



L'assencion du Kilimandjaro

La vie nous amène parfois à relever des défis immenses. Lauriane Fournier nous raconte ce qu'elle retient de son escalade du Kilimandjaro pour ammasser des fonds pour un autre défi, lui aussi de taille mais d'une nature différente : le cancer.



Il y a un peu plus d'un an, un ami à moi m'a parlé d'un projet qui lui tenait énormément à cœur. Le but de ce projet était d'amasser des dons pour la recherche d'une maladie terrible qui nous touchera tous un jour, de près ou de loin. En effet, il voulait amasser des fonds pour le cancer en allant faire l'ascension de la plus haute montagne de l'Afrique, le Kilimandjaro. J'ai tout de suite été touchée et interpellée par ce projet, car j'ai moi-même eu à vivre le combat d'un membre de ma famille très proche, mon papa. Je vous parle de ceci, car c'est important pour moi de partager cette expérience avec vous. C'est vrai que c'est pas tout le monde qui peut et qui a tout simplement envie de faire l'ascension d'une montagne mais je crois que le message à comprendre dans tout ça est que même cette énorme montagne n'est rien comparé à ce que certaines personnes peuvent traverser durant un cancer. Il faut dire que l'ascension a très bien été pour l'ensemble de notre groupe. La journée la plus

ardue a été celle de l'ascension finale vers le sommet où nous devions marcher pendant 8 heures pour monter (en pleine nuit) et redescendre pendant 2 heures par la suite. Mais c'est justement durant cette journée que j'ai le plus appris sur moi-même. C'est dans ces moments là que nous pouvons voir à quel point notre esprit peut être fort. Je vous jure que les symptômes du mal aiguë des montagnes, je les avais à peu près tous! Mais malgré tout cela, j'ai quand même réussi à atteindre le sommet. Cela n'a pas été facile mais j'y suis arrivée. Cette montagne a été une belle révélation pour moi. C'est tellement inspirant de voir une belle cohésion d'équipe se former dans l'atteinte d'un même but. Sans eux, je ne sais pas si j'aurais atteint le sommet. Chaque personne de mon groupe m'a permis de faire un pas de plus vers le sommet à différents moments dans l'ascension. Dans tous les aspects de notre vie, il est possible de s'aider les uns les autres et cela permet même de se dépasser soi-même! Je pourrais

faire le parallèle avec notre future pratique où nous ferons équipe avec des familles, des équipes de travail ou tout simplement avec un de nos clients. Si nous mettons tout notre cœur et notre passion, je crois que nous sommes tous capable du meilleur! Quand nous sommes arrivés là-bas, nous avons amené un rythme de vie que nous avons dû lâcher un peu. En effet, nous nous sommes fait dire durant toute l'ascension : «Pole, Pole, Kilimandjaro! Hakuna Matata! » (Lentement, lentement pour le kili. Et il n'y aura pas de problème). Pourquoi je vous parle de cela? Et bien, c'est très simple. Cette montagne m'a aussi appris à être patiente. Si nous allions trop vite et voulions sauter des étapes, il y avait un énorme risque de ne pas être capable de s'adapter à l'altitude et ainsi ne jamais atteindre le sommet.

Donc, nous sommes allé lentement mais sûrement et nous avons tous atteint le sommet. C'est la même chose dans notre quotidien, c'est lorsque nous ne prenons pas le temps de faire les choses comme il faut que nous arrivons face à un échec. Donc voilà, ce voyage à été plus qu'extraordinaire pour moi. J'ai compris et appris des leçons qui me serviront toute ma vie et je voulais les partager avec vous mes ami(e)s ergo. J'espère que vous avez apprécié et je vous souhaite d'avoir une future pratique professionnelle à la hauteur de vos espérances et inspirations!

Je tiens aussi à remercier notre association étudiante qui a contribué à amasser encore plus de fond pour la Société Canadienne du Cancer. En passant, nous avons amassé 16000\$ en tout! Merci à tous ceux qui m'ont aidé de près ou de loin!



La pédiatrie sociale



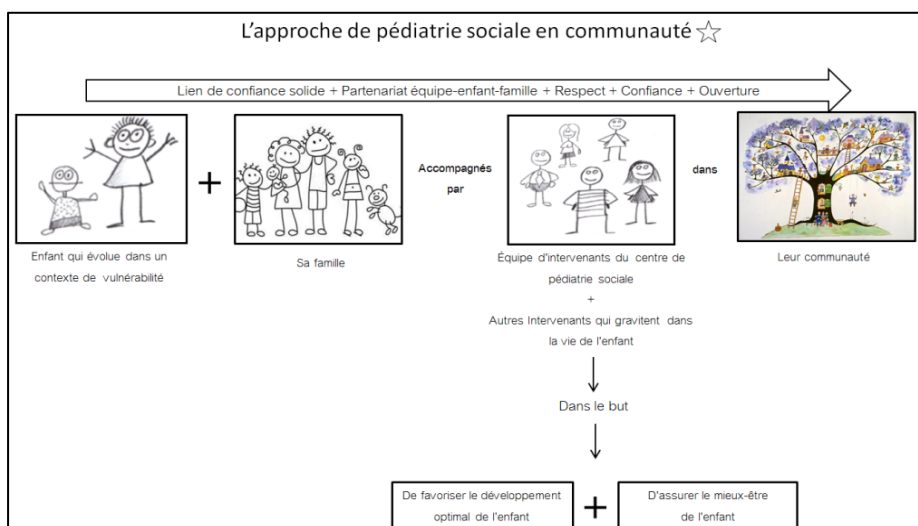
Vous avez envie de travailler avec des enfants? Voici un milieu qui saura sans doute vous séduire. Dominique Leclerc nous présente le domaine de la pédiatrie sociale et nous fait une brève description du rôle de l'ergothérapeute.

Implantée au Québec au début des années 1990 par le Dr Gilles Julien, cette pratique communautaire vise à promouvoir le mieux-être, la santé et le développement optimal des enfants qui évoluent dans un contexte de vulnérabilité. De par son approche mobilisatrice dans la communauté, cette pratique rallie les différents organismes et partenaires qui s'impliquent dans la vie de l'enfant, que ce soit le milieu de garde, l'école ou le CSSS par exemple, et ce, dans le but d'intervenir sur la base d'une connaissance complète du contexte dans lequel l'enfant évolue. Certains de ces partenaires, ainsi que la famille, sont donc invités à s'asseoir autour de la table avec l'équipe du centre de pédiatrie sociale et l'enfant. Le tout premier centre de pédiatrie sociale à naître dans la province a été celui du quartier Hochelaga-Maisonneuve, à Montréal. Depuis quelques années, les deux cliniques de Montréal, qui offrent entre autres la ruelle d'activités et le garage à musique via les centres de pédiatrie sociale en communauté, ont intégré un ergothérapeute au sein de leur équipe.

Aujourd'hui, 15 autres centres sont présents

dans la province, dont celui de Trois-Rivières, qui est associé à la Clinique Multidisciplinaire en Santé de l'université, un milieu de stage en ergothérapie. Au centre de pédiatrie sociale de Trois-Rivières, des ergothérapeutes du CSSS interviennent ponctuellement, tout comme des stagiaires de la Clinique Multidisciplinaire et ce, via différentes interventions, notamment des groupes de stimulation, dans deux organismes de la région, soit *Coup de Pouce* et *Maternaide*. Et pour cause! L'ergothérapeute, de par ses connaissances sur le développement de l'enfant, sa vision holistique de la personne, ses habiletés d'analyse de l'occupation et son approche centrée sur la famille est sans aucun doute un intervenant qualifié pour compléter une équipe qui vise à favoriser le développement optimal et la santé de l'enfant. De plus, les valeurs d'habilitation, d'engagement et de prévention et promotion de la santé promues dans cette approche communautaire rejoignent celles de notre profession. Intéressés d'en savoir plus? Visitez la chaîne *Youtube* de la fondation du Dr Julien pour écouter de courts extraits vidéos ou référez-vous à l'un des deux sites

Internet ici-bas!



Sources :

Fondation du Dr Julien :

www.fondationdrjulien.org

Centre de pédiatrie sociale de

Trois-Rivières : www.cpstr.org

Merci à Mme Ariane Bourque, ergothérapeute à la fondation du Dr Julien à Montréal pour les informations fournies



Trois-Rivières à Noël



Vous restez à Trois-Rivières pour Noël, mais vous ne savez pas quoi faire pour vous mettre dans l'esprit des fêtes? Catheryne Marchand et Maude Desrosiers nous invitent à plusieurs événements à ne pas manquer pour profiter de la magie des fêtes...



Noël arrive à grands pas! Bien que nous ayons la tête dans nos livres pour se préparer aux examens, c'est bel et bien le cas. Et malgré notre tout le plaisir que l'on prend à apprendre sur notre future profession, on ne peut nier que nous avons hâte que les congés commencent! Chanceux comme nous sommes, la ville de Trois-Rivières nous offre une multitude d'événements qui, à l'approche du temps des fêtes, sauront nous mettre dans l'esprit de Noël (ne serait-ce que pour les quelques heures où on décide de prendre une pause d'études). En voici quelques unes, gratuites en plus de ça (parce qu'on garde notre argent pour les cadeaux)!



Tout d'abord, il faut aller se promener dans les sentiers situés sur le terrain du sanctuaire Notre-Dame du Cap à la tombée de la nuit. Il a des milliers de lumières de Noël : c'est magnifique. De plus, il y a le gigantesque sapin de Noël au parc portuaire de Trois-Rivières! Ensuite, s'il nous manque quelques achats pour nos fameux échanges de cadeaux ou une belle-mère difficile, il y a le marché de Noël dans le parc Champlain, où on y retrouve des produits locaux. Quoi de mieux que d'offrir quelque chose créé au Québec?



Finalement, quand le temps des fêtes sera passé, la nouvelle année commence! On continue de profiter de notre congé pour souligner le jour de l'an. Toutefois, la fête ne se termine pas là! Trois-Rivières nous offre les nuits polaires qui se déroulent vers la fin janvier. Il y a des spectacles et de l'animation dans le centre-ville, pour tous les goûts!

Profitez donc bien de ces attractions pour vous détendre... dans cette ville «TRès accueillante»!

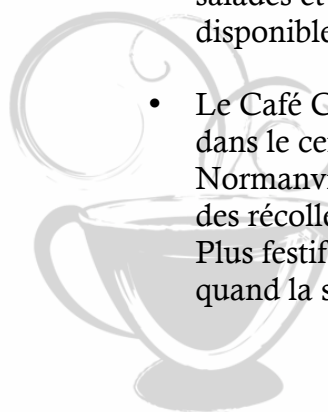
Qu'est-ce qu'il y a à faire, à Trois-Rivières?

Vous avez visité tous les lieux proposés dans le numéro précédent?
Voici de nouvelles idées pour vous divertir!

Notez que désormais le Torréfacteur est désormais une microbrasserie!

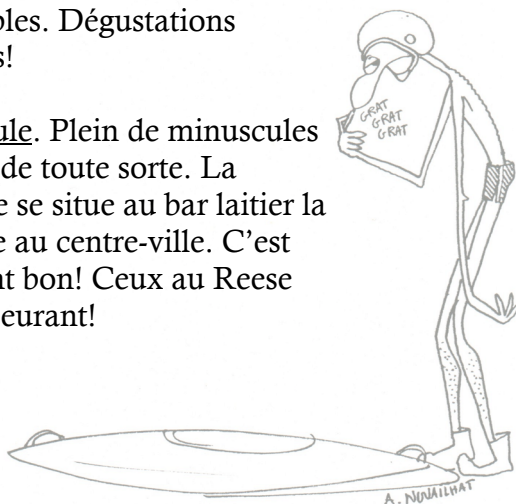
Les cafés

- Le Presse-Café... Situé au centre-ville. Il y a plusieurs salades et sandwich disponibles.
- Le Café Cognac. Il se situe dans le centre d'achat Normanville sur le boulevard des récollets, près du Cegep Plus festif comme endroit quand la soirée commence.



Loisirs et Plein-Air

- Oliv. Boutique spécialisée dans les huiles d'olive et les vinaigres balsamiques. Plusieurs saveurs de ces deux produits sont disponibles. Dégustations gratuites!
- Minuscule. Plein de minuscules muffins de toute sorte. La boutique se situe au bar laitier la crème au centre-ville. C'est tellement bon! Ceux au Reese sont écoeurant!



Les restaurants

- Le Coco Tango. C'est un resto style latino. Endroit super pour les déjeuner! Mais ils servent aussi des dîners et des soupers. Ils possèdent une belle terrasse.
- Le Gambrinus. C'est une microbrasserie et (restaurant) qui est située près du campus universitaire. Il y a des soirées spéciales où ils invitent des musiciens.
- Il Circo. Le propriétaire est fanatique des cirques : il y a plein de clowns partout. Et il faut essayer leurs aubergines gratinées!



Culture

- Boréal. On y retrace l'histoire de l'industrie papetière qui a fait rouler l'économie trifluvienne pendant de nombreuses années. On voit comment ils faisaient dans le temps, par exemple pour le transport des billots de bois!

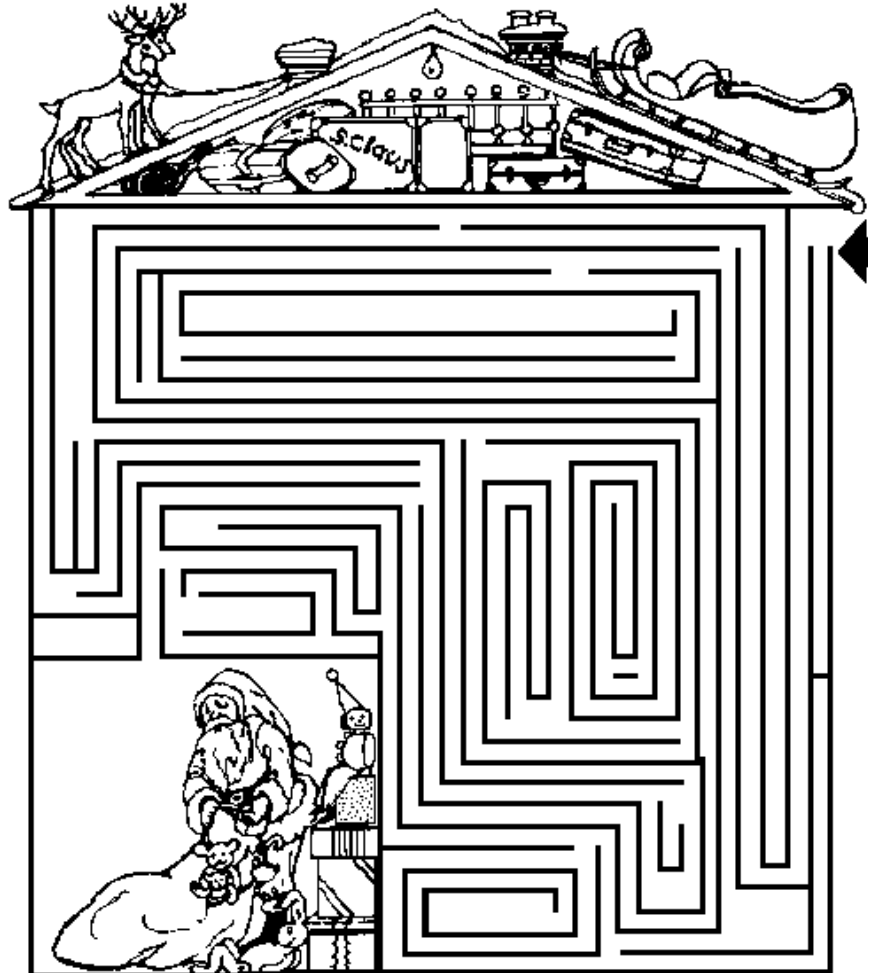




Coin détente!

NOEL

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



BOULES	GUIRLANDE
CADEAUX	HOTTE
CRECHE	HOUX
DECEMBRE	SAPIN
FETE	

Trouve les 12 différences entre les deux sapins!



© 2000 - www.milfais.com

Devinettes!

Les réponses sont à la fin de la page suivante.

1. **Mon premier** marche sur la tête. **Mon deuxième** fait déposer les armes. **Mon tout** est un beau cadeau de Noël pour une fille.

2. **Mon premier** est une plante que l'on cueille souvent à Noël. **Mon deuxième** est un préfixe qui indique la répétition. **Mon troisième** veut dire pays en anglais. **Mon tout** décore les sapins ce Noël.

Coin recettes

Vous avez savouré le hamburger à la dinde qu'Ariann nous a proposé dans la dernière édition? Voici donc une nouvelle recette toute aussi santé et toute aussi savoureuse à faire essayer à vos papilles... Voici donc le poivron grillé au quinoa!

Ingredients

4 Bell Peppers
½ Cup Cooked Quinoa
1 tbsp. Olive Oil
½ Red Onion, chopped
1 Cup Mushrooms, sliced
1 Cup Carrots, grated
1 Cup Baby Spinach
1 tbsp. Dried Parsley
½ tsp. Ground Cinnamon
¼ tsp. Ground Cumin
Salt and Pepper, to taste



Directions:

1. Preheat oven to 350 F.
2. Cut the top of the peppers and discard membrane and seeds. Reserved the top for later.
3. In a large skillet, heat oil over medium-high heat. Add onion and mushrooms and cook for 4 to 5 minutes, stirring occasionally.
4. Add carrots, spinach and parsley. Let spinach wilt then stir in cinnamon, cumin and cooked quinoa. Toss gently to combine.
5. Add salt, pepper and cook 1 to 2 minutes more. Set aside to let filling cool until warm.
6. Divide quinoa mixture evenly among the 4 bell peppers. Top each pepper with its reserved top then arranges them upright in a glass-baking dish.
7. Cover snugly with foil and bake for about 1 hour, checking halfway through, until peppers are tender and juicy.
8. Transfer to plate and serve

Réponses des devinettes :

1. Poux-Paix (poupée)
2. Guy-Re-Land (guirelande)



Association Générale des Étudiants
de l'UQTR