



# L'Occupé

*Journal des étudiants en ergothérapie*



Édition Hiver 2016

L'AE

Toutes les bonnes choses ont une fin, qu'ils disent. À l'heure qu'il est, ne vous inquiétez pas, le journal ergo est de retour pour vous jouer un mauvais tour avec son plus que parfait numéro d'hiver 2016.

Maintenant, comme la définition est écrite noir sur blanc, on le sait, le mot ergolove est « une ressource inestimable qui fait l'objet d'une quête à des fins de bonheur » (les plus belles/bonnes/capables, 2016). Par ailleurs, il s'agit aussi de la « représentation mentale et abstraite qu'il y a de la flamme qui brûle à l'intérieur de chaque ergothérapeute et qui alimente leur désir d'aider les autres » (les plus belles/bonnes/capables, 2016). Sachant que la légende, en hommage à Roxane Boisvert, sera abordée plus loin dans un article bien spécial, il est tout aussi important de savoir que notre journal a en tête cette définition parfaite de l'ergolove comme visée. En effet, ce journal est une preuve de tout l'amour et la passion que nous avons pour notre belle profession ainsi que pour nous tous (le masculin l'emporte, « sorry » mesdames). On ne se le cachera pas, on a clairement su démontrer cette ressource inestimable à la grandeur de la planète. Même Alexandre Barette a été contaminé par notre joie de vivre enivrante. Ainsi, c'est en partie au travers ces écrits que nous demeurons unis, que nous pouvons admirer avec du recul nos accomplissements, que nous pouvons continuer de faire valoir l'ergothérapie telle une profession complexe mais ô combien indispensable et, enfin, se rendre compte qu'on s'aime encore plus.

Sur ce, j'espère que vous allez savourer à pleines dents chacune des pages, chacun des articles, chacune des phrases et chacun des mots de cette édition hivernale. Un merci spécial à tout ceux qui font partie de cette merveilleuse famille, elle ne serait pas si exceptionnelle sans vous.

*Véronique Tremblay,*

## *Table des matières*

- 1 *L'ÀEE S'implique dans sa communauté*
- 2 *Les hommes se font entendre*
- 3 *Les OTPT: Que de plaisir!*
- 6 *Chronique académique*
- 7 *Une technologie à la mode*
- 8 *La légende du 11 février*
- 12 *Les chroniques gourmandes*
- 15 *OT meme*

La présente édition de L'occupé fait état de ce qui se passe au niveau des activités des membres de l'ÀEE, et ce, dans l'optique de faire rayonner notre communauté étudiante.

Je vous invite à lire chacun des articles présentés, car plusieurs étudiants y ont mis du cœur afin de bâtir un journal L'Occupé qui nous ressemble.

Merci

*Noémie Beauséjour*  
*VP aux Communications de L'ÀEE*

# L'AEE s'implique dans sa communauté!

Grâce à des suggestions de membres, votre association étudiante a décidé cette année de s'impliquer dans un projet communautaire. Nous avons parlé de notre intention avec Noémi Cantin, professeure au département. Elle s'est montrée enthousiaste par notre offre à caractère bénévole. Elle nous a parlé d'un besoin qu'avait la *clinique multidisciplinaire en santé* concernant les groupes de vélo. Audrey Claude, ergothérapeute à la clinique, est responsable du projet de vélo avec des enfants de quartiers plus défavorisés de Trois-Rivières. Ces groupes sont possibles grâce à l'organisme *Vélos de quartiers*, qui fournit les bicyclettes aux participants. Une collecte de vélo aura donc lieu directement sur le campus afin d'inviter la communauté universitaire à donner une deuxième vie à des vélos n'étant plus utilisés. L'objectif que nous aimerions atteindre est 40 bicyclettes neuves ou ayant besoin de réparations mineures. Les vélos peuvent être de toutes les grandeurs, car *Vélos de quartiers* les utilisera dans l'un de ses cinq points de services pour en faire l'emprunt. Leurs objectifs principaux étant de favoriser la mobilité et la pratique de saines habitudes de vie des résidents de ces quartiers de Trois-Rivières

Auteure :  
Maude St-Jean,  
Présidente de L'AEE

## Participe à la collecte de vélo usagé



**10 mars 2016**  
sur le campus

Lieu : Au local de l'AEE (1087 Pavillon de la vie étudiante, par l'entrée donnant sur le stationnement P5)

Quand : **8h à 16h**

Le vélos ramassés doivent être en bon état (fonctionnels ou réparations mineures)

En collaboration avec la  
clinique multidisciplinaire  
en santé de l'UQTR et





# Les hommes se font entendre

Auteur :  
Vincent Mercier-  
Coderre,  
Secrétaire de l'AEE

## Le Movember

Bonjour à tous !

Au nom de la population étudiante mâle d'ergothérapie, c'est-à-dire Vincent Mercier-Coderre, Louis Corriveau, Nicolas Gervais et Jonathan Nguyen, on remercie toutes les personnes qui ont contribué à la cause du Movember. C'est à travers votre support et vos rires moqueurs que nous avons pu nous faire pousser une chenille poilue sous notre nez. Ce fût ardu et irritant, mais chaque garçon s'est retenu de se raser pendant le mois de Novembre. Bon, certaines moustaches paraissaient plus que d'autres. Toutefois, fournies ou discrètes, nos bouches velues ont rapportés la modique somme de 60\$. Ce montant a été transféré à l'association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate. Cette donation permettra d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Nous sommes touchés par vos contributions et nous espérons avoir d'autres donatrices l'année prochaine !

Merci et bonne journée !



# Les OTPT : Que de plaisir!

## L'expérience des premières

Auteures :  
Marie-Philippe  
Tremblay et Anne  
St-Cyr

En janvier dernier se tenait la fameuse fin de semaine tant attendue des OTPT. Puisque cet événement était encore un périple inexploré pour nous, nous avons tout à découvrir. D'abord, les multiples chansons à nous en faire perdre la voix (et la tête...) nous ont bien préparés à ce qui s'en venait. Effectivement, nos talents de sacripants ont été mis à l'épreuve lors de la beuverie furtive dans l'autobus. Tels des maîtres de l'illusion, nous avons compris que l'ergolove était plus fort que les règlements d'un autobus voyageur. Nous qui croyaient que ces préliminaires nous auraient bien préparés en vue de cette première soirée, nous n'avions encore rien vu. Le Baruçac a accueilli une horde de futurs thérapeutes, au point où nous avons l'air de chevreuils apeurés sur le bord de l'autoroute.

Glowsticks à échanger, musique qui ne fonctionne pas, danseurs stressés, pancartes à double sens, tout y était. C'est avec de petits yeux de lendemain de veille que nous nous sommes levés beaucoup trop tôt pour aller faire du sport toute la journée. On s'est fait avoir comme les débutants que nous sommes en prenant les derniers autobus de la veille, et ainsi, être amochés dès la première journée. L'an prochain, on le saura (ou pas?) !



On a bien vu que les sports étaient des activités accessoires, parce que le vrai plaisir résidait dans les défis, tous plus fous et non pertinents les uns que les autres. Que ce soit de valser avec un inconnu, kidnapper une organisatrice ou de faire un ange dans la neige avec le moins de vêtements possible, nous avons vite compris que l'audace était une qualité essentielle lors de cette fin de semaine. Nos mentors nous ont clairement spécifié qu'une préparation soignée était de mise afin de se présenter sous notre meilleur jour à LA soirée de l'événement. Nous n'avions pas pu prévoir que certaines universités se présenteraient accoutrés de leur robe de bal... Malgré cela, selon les ergars de première année, ce sont quand même les filles de Trois-Rivières qui sont les plus jolies !

Après avoir dansé jusqu'à en avoir mal aux pieds, le retour à l'hôtel n'était pas de tout repos. Suite aux folies de la veille, nous étions plus qu'heureux de voir le festin qui nous attendait au déjeuner de fermeture. C'est la bouche pleine de petites patates et de saucisses (ce que nous affectionnons particulièrement !) que nous avons remporté la troisième place. Faire le top 3 à notre première expérience, c'est parfait. C'est avec fierté et un fort sentiment d'appartenance que nous avons ensuite pris la route pour l'UQTR. Pour une première fois, c'est réussi !



### *Attention Chicoutimi, on arrive !*

Les OTPT : cette fin de semaine de malade décrite par les anciennes (dont moi) comme étant le meilleur party de toute leur vie. Pour les p'tits nouveaux qui se posaient la question et qui savaient pas trop à quoi s'attendre : OUI c'est si hot que ça! Je dirais même que c'est de plus en plus hot d'année en année! C'est certain que comme n'importe quelle expérience dans la vie, c'est nous qui crée notre fun, mais croyez moi, les ergo d'UQTR savent mieux que personne comment faire ça!



Les jeux de McGill l'an dernier étaient vraiment bien, mais ceux de Chicoutimi cette année étaient parfaits! Malgré l'arrivée un peu tardive des défis préparatoires impliquant la préparation d'une danse, d'une vidéo et d'une pancarte en un temps assez record, on s'est rendu à Chicout comme des vrais : une bière à la main et notre casquette orange sur la tête dans l'autobus voyageur. Après un magnifique périple de quatre heures avec confession nocturne dans l'tapis, on descendait de l'autobus d'un pas assuré (ou pas).



On pouvait déjà sentir que la fin de semaine allait être mémorable. Comme à notre habitude, on s'est fièrement présentés aux activités du samedi avec des bruits agressants de flûtes, trompettes et autres instruments gossants, incluant nos voix à moitié mortes de la veille. Si vous êtes comme moi, vous étiez probablement brûlés bin raide après ces joutes d'Omnikin et de Polices-Voleurs. Certains d'entre nous sont même repartis avec des blessures de guerre, j'en suis convaincue. Quelque chose qui est bien avec les OTPT, c'est que tout le monde s'aime malgré la compétition féroce du samedi après-midi : les participants de chaque université se réunissent tous le samedi soir venu pour fêter ensemble leur joie d'être contents.

Cette fin de semaine, mis à part d'être l'une des plus grande débauche à laquelle j'ai participé, c'est l'occasion de créer des liens avec les physios et les ergos de partout au Québec. Mais le plus important, c'est qu'elle nous permet de resserrer les liens dans la grande famille ergolove de l'UQTR dont on fait partie. La 3<sup>e</sup> place gagnée cette année, ce n'est pas seulement grâce à nos prouesses de dieux en sport, mais bien grâce à ce qu'on dégage en tant que délégation : de l'amour.



# Chronique académique

Auteure :  
Claudianne  
Laurin,  
VP académique

L'année 2015-2016 a été très enrichissante du point de vue académique !  
Voici un résumé des événements qui se sont déroulés :

## *À l'Automne 2015 :*

- ❖ Une conférence par Mme Julie Lamothe, physiothérapeute au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec à Louiseville a été organisée. Cette dernière a abordé la mise en place du projet milieu de vie. L'approche milieu de vie vise à modifier les milieux où l'on accorde des soins pour leur donner une apparence plus chaleureuse et naturelle. Cela consiste à adapter la décoration, le mobilier, mais aussi les interactions entre les patients, leur entourage et le personnel traitant. Il a également été question de l'abolition de toutes les contentions physiques, faisant de cet établissement le seul de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec à avoir réussi ce tour de force.

## *À l'Hiver 2016 :*

3 formations ont été offertes :

- ❖ La formation RCR pour être capable d'intervenir en cas d'urgence, et ce, autant dans le milieu de travail qu'au quotidien.
- ❖ La formation sentinelle visant la formation des citoyens pour qu'ils soient en mesure de détecter et d'évaluer les risques suicidaires chez un individu pour ensuite le référer aux ressources appropriées.
- ❖ La formation PDSB qui permet l'apprentissage des techniques de transferts et de déplacements sécuritaires assurant ainsi la sécurité des patients et aussi celle des professionnels de la santé.
- ❖ L'AAE tient à remercier les participants pour leurs investissements de temps et d'argent dans ces événements et les encourage à continuer l'expansion de leurs connaissances.



## Une technologie bien à la mode

Ogo, c'est une nouvelle façon de se transporter, un système de commande sans les mains pour plus de liberté de mouvement et pour un maximum d'indépendance. Oui mais, comment ça marche cette affaire là? Comme Kevin, le créateur de ce petit bijou, le dit si bien dans sa courte vidéo sur Youtube (je vous invite à aller la visionner), c'est un siège mobile agissant comme contrôle du bolide. En effet, il suffit de simplement se pencher dans la direction que l'on veut aller et on y sera! De cette façon, les muscles du tronc travaillent constamment, et ce, même pour demeurer en équilibre. Ainsi, toute personne qui a perdu l'usage de ses membres inférieurs, qui a un bon contrôle postural et le budget, bien sur, a la chance d'augmenter son autonomie dans ses déplacements d'un cran avec Ogo.

*Auteure:  
Véronique  
Tremblay*

Pour de plus amples informations sur la technologie Ogo vous pouvez visiter le [www.ogotechnology.com](http://www.ogotechnology.com)



Image : <http://www.infoblizzard.com/uploads/3/7/7/5/37753713/154510723.jpg?658>

# La légende du 11 février

Auteure :  
Noémie Beauséjour

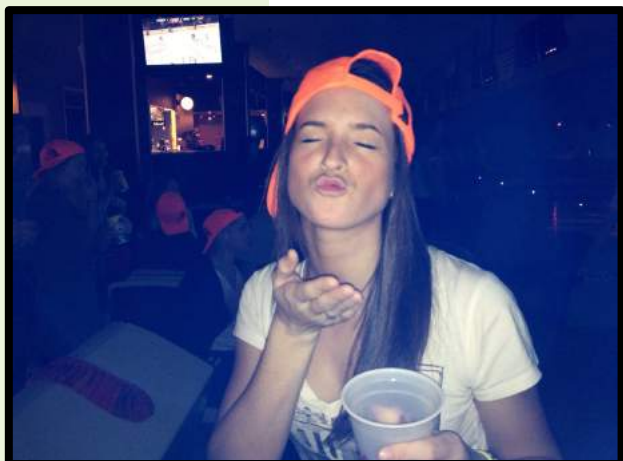
Le 11 février dernier à eu lieu l'événement du lancement de la légende de l'Ergolove à la Chasse Galerie, accompagnée du dévoilement de la fresque de la légende peinte sur l'un des murs du local de l'association étudiante. Les membres de l'AEE souhaitait instaurer une tradition pour cette journée spéciale qui perdurera avec les années.

Pour vous parler de cette journée spéciale, une ancienne étudiante d'ergo, Vanessa Charbonneau a été approchée. Le texte qui suit vous explique l'essence de la Légende de l'Ergolove.

## *L'amour triomphera toujours*

Auteure :  
Vanessa  
Charbonneau

Les amies de Roxanne savent que son souvenir sur le département pâlit avec le temps, alors que les étudiants des cohortes qui l'ont connu achèvent leur parcours scolaire. Le nombre de personnes pouvant se vanter d'avoir connu Roxanne diminue drastiquement chaque fois qu'une cohorte célèbre son diplôme terminal. Nous sommes conscientes du temps qui passe et de la vie qui continue, malgré la perte qui pèse encore toujours aussi lourd dans nos cœurs. Bien que nous aimerions garder son souvenir bien en vie là où nous avons passé plus de 20h/semaine avec elle, nous sommes aussi conscientes que ça peut devenir étrange pour les nouveaux de toujours se faire parler de cette fameuse Roxanne Boisvert. Une fille apparemment merveilleuse dont on vante les mérites et les exploits... à croire que c'est une légende...



Justement. La légende a été écrite pour que chacun d'entre vous puisse chérir le souvenir de Roxanne sans avoir eu besoin de la connaître. La légende est là pour que vous puissiez vous l'approprier comme bon il vous semble, que vous la racontiez et que vous fassiez en sorte que la magie, t'sais l'espèce de « vibe d'amour » qui existe sur le département, se perpétue d'année en année. Parce que c'est ça qui arrive : si le 11 février 2014 a été le théâtre d'un drame, ça aura aussi été la naissance d'une énorme vague d'amour et d'empathie.

On aimerait vraiment que malgré le temps, le 11 février ne soit pas oublié sur le département. C'est un nombre inestimable de personnes qui ont été touchées par le décès de Roxanne, de sa petite sœur et du copain de celle-ci. La journée du 11 février, pour ceux qui l'ont vécu avec nous, a été terrible. C'est un souvenir poignant qui est difficile à décrire tellement il est chargé en émotion. Pour tous ceux qui étaient là, le 11 février 2014 a été noir, lourd, beaucoup trop froid, beaucoup trop long et beaucoup trop épuisant émotionnellement. S'en sont suivi des jours, des semaines et des mois de tristesses indescriptibles. L'hiver 2014 a été particulièrement difficile pour chaque personne ayant un quelconque lien avec le département, mais de toute cette misère est né un phénomène particulier : un sentiment d'appartenance immensément fort.

L'amour est un concept abstrait que l'on ne peut pas percevoir. Comme un souffle ou le temps. Par contre, le 11 février 2014, nous avons vu DE NOS YEUX VUS l'amour. C'était comme un feu d'artifice sur le département. Parmi les pleurs et les soupirs, le département a été la scène d'un million d'accolades, d'attentions délicates l'une envers l'autre, de regards réconfortants, de mains sur la main, de «viens je vais t'aider». Le 11 février 2014 est né en chaque personne qui était sur le département, et ce malgré sa propre peine, le désir d'aider les autres à vivre la leur. Le 11 février 2014, c'est là que la réputation des étudiants d'ergo à titre de «monde tissé serré» s'est concrétisée.



En nous aimant et en nous le montrant, le 11 février 2014, nous avons dit NON à la violence absurde dont nous avons collatéralement été victimes. Puisque ce serait difficile de toujours faire une journée en la mémoire de Roxanne Boisvert à cause du roulement des étudiants, profitons plutôt de cette journée pour poursuivre son œuvre : faire connaître l'ergo. Faisons du 11 février la journée de l'altruisme, de l'empathie, de la compassion, de l'entraide, de l'authenticité, de la pureté, du beau et du bon pour dire non à la violence, l'intimidation, le racisme, le sexisme, l'âgisme, la marginalisation, le tabou de la santé mentale, le laid et le mal! Le 11 février ne sera plus une simple date fatidique, mais une journée pour mettre de l'avant toutes les belles qualités qui vous habitent pour mettre un frein à toutes les absurdités qui nous entourent.

Le 11 février 2014, on veut que vous portiez fièrement de l'orange pour dire que vous croyez en un monde meilleur et que vous y contribuez en étudiant l'un des métiers qui s'inscrit dans la relation d'aide. Le 11 février, on veut que vous portiez de l'orange pour dire que vous aimez vos proches et que vous refusez qu'ils souffrent en silence. Le 11 février on porte du orange pour dire que la vie est belle, mais ô combien précieuse et qu'il faut en profiter..



Désormais, le 11 février, on porte de l'orange pour se souvenir qu'on doit apprécier chaque moment avec les capacités qu'on a et avec les personnes merveilleuses qui nous entourent, mais surtout pour la paix dans nos cœurs puisque rêver de la paix dans le monde, c'est un peu too much.

La légende est là pour faire embarquer le monde dans l'univers de Roxanne. Rox était la personne typique qui voulait aider tout le monde... Ce n'est pas pour rien que chaque hommage qui lui a été dédié soulignait le fait qu'elle était partout... Rox s'impliquait dans 1001 projets, mais elle arrêta aussi sa voiture au bord de la rue pour aider une personne âgée à débarquer son épicerie (histoire vraie!)... Une légende, c'est quelque chose qui est arrivé à un certain moment, on ne sait pas trop quand et on ne sait pas trop qui, mais on sait que c'est arrivé. Une légende, c'est fait pour être raconté. Svp, passez le mot. En tant qu'amie très proche de Roxanne, ma vie sera particulièrement douce et comblée si dans 10 ans je viens faire un tour sur le campus en date du 11 février et que je vois de l'orange. Pour moi, ça voudra dire que les gens se rappellent que l'amour c'est beau, et que c'est plus fort que la haine.



*Nous vous invitons à passer au local de l'association étudiante pour lire la légende de l'Ergolove, si ce n'est pas déjà fait, car celle-ci porte en elle l'image de la flamme du des étudiantes du programme d'ergo <3*

# Les chroniques gourmandes

## POUDING CHOCO-AVOCAT (2-3 portions)

Auteure :  
Alexandra  
Arseneau

Ce pouding t'aidera sans doute à contrer ta petite rage de chocolat. En plus, il est simple à faire, rapide et ne prend pas beaucoup d'ingrédients, tout en étant une alternative santé. Toutefois, tu dois aimer le chocolat noir !

### INGRÉDIENTS

- 1½ banane
- 1 avocat mur
- ¼ tasse cacao non-sucré
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- ½ c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- ¼ c. à thé de cannelle (facultatif)



### PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger la banane, l'avocat et la poudre de cacao jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques grumeaux (environ 1 minute).
2. Ajouter le sirop d'érable et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter la vanille et la cannelle si désiré et mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit entre 1 et 2 heures.

#### Source:

<http://www.cleaneatingmag.com/recipes/20-minutes-or-less/avocado-banana-chocolate-pudding/>

## SALADE EN POT AUX ÉPINARDS ET FRAMBOISES (1 portion)

Tu es tanné de manger des sandwichs au jambon ? Cette petite salade étagée est une idée pour varier tes lunchs. Elle peut même être préparée jusqu'à 4 jours d'avance en la conservant au frigo, alors tu n'auras qu'à la glisser dans ton lunch. Un bol pour transférer et mélanger, c'est tout ce qu'il te faut ! Pour les végétariens, il ne suffit que de remplacer le poulet par du tofu en dés ou lentilles cuites.

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tartinaide aux framboises sans sucre ajouté
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- Poivre et sel
- ½ tasse de poulet cuit en petits dés (environ ½ poitrine de poulet)
- 1 petite branche de céleri en dés
- ½ tasse de riz brun cuit
- Environ 10 framboises
- ½ tasse de jeunes épinards



### PRÉPARATION

1. Au fond d'un gros pot Masson (2 tasses) ou tout autre récipient hermétique, mettre l'huile, la tartinaide, le vinaigre et le sirop d'érable. Mélanger, poivrer et saler au goût.
2. Dans l'ordre, sans mélanger, ajouter le poulet, le céleri, les framboises et les épinards. Presser légèrement et fermer le pot. Se conserve 4 jours et ne se congèle pas.

Source: <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes>



## LASAGNE DE COURGETTES (4 portions)

Voici une alternative pour manger des « pâtes » de façon différente. C'est santé et très bon !

### INGRÉDIENTS

- 3 à 5 courgettes
- 2 c. à thé huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse ail hachée finement
- 250g viande hachée, poulet en cubes ou lentilles
- 2 tasses de sauce tomate
- 2 c. à thé basilic frais
- 1 c. à soupe persil frais
- ½ tasse mozzarella râpé
- ½ tasse parmesan râpé
- Sel et poivre



### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, couper les courgettes sur la longueur en tranches d'environ 5mm d'épaisseur, puis les étendre sur du papier absorbant. Saler légèrement et réserver.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
4. Augmenter à feu vif, ajouter la viande hachée (ou autre source de protéines) et cuire de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter la sauce tomates et les herbes, saler et poivrer. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 20 à 30 minutes.
6. Dans un plat allant au four légèrement huilé, étendre une couche de courgettes. Couvrir de sauce au veau. Parsemer d'un peu de mozzarella et de parmesan. Répéter trois fois avec le reste des courgettes, de la sauce et de fromage, en formant des étages successifs. Terminer par de la mozzarella et du parmesan.
7. Cuire au four 45 minutes.
8. Retirer du four et servir la lasagne bien chaude.

Source: <http://www.nutrisimple.com/fr/recettes/lasagne-de-courgettes/>

## CROUSTADE POMMES ET BLEUETS (6 portions)

Pour faire différent dans ta croustade, rajoute des bleuets ! 😊 Voici une bonne petite recette de notre cher ami Ricardo.

### INGRÉDIENTS

#### Croustillant

- 1 1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de farine tout usage non blanchie
- 6 c. à soupe de beurre non salé, fondu

#### Garniture

- 1/2 tasse de cassonade
- 4 c. à thé de fécule de maïs
- 4 tasses de bleuets frais ou surgelés (non décongelés)
- 2 tasses de pommes Cortland pelées et râpées (2 grosses pommes)
- 2 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 c. à soupe de jus de citron



### PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

#### Croustillant

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée. Réserver.

#### Garniture

2. Dans un moule carré de 20 cm (8 po) ou d'une contenance d'environ 2 litres (8 tasses), mélanger la cassonade et la fécule. Ajouter les fruits, le beurre, le jus de citron et bien mélanger. Couvrir du croustillant et cuire au four de 55 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que le croustillant soit bien doré. Servir tiède ou froid.

#### **Source:**

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/5131-croustillant-aux-bleuets-et-aux-pommes>

# OT meme







**AGE**  
UQTR



[www.ageuqtr.org](http://www.ageuqtr.org)

**UNE DÉTERMINATION  
QUI RAPPORTE**



**Finissants en ergothérapie et en physiothérapie,**  
Banque Nationale continue de vous accompagner  
en vous offrant un programme financier<sup>1</sup> qui  
vous donne accès à des privilèges sur un  
ensemble de produits et de services.  
Passez nous voir et vous verrez.

À tous, beaucoup de succès!

***bnc.ca/specialistesante***  
**Adhésion en succursale**



1 Le programme financier de la Banque Nationale constitue un avantage offert aux spécialistes de la santé (audiologistes, denturologistes, ergothérapeutes, hygiénistes dentaires, inhalothérapeutes, opticiens, orthophonistes, pharmacologues, physiothérapeutes, psychologues, sages-femmes, technologues médicaux et technologues en radiation médicale), qui détiennent une carte Platine MasterCard<sup>MD</sup> de la Banque Nationale et qui sont citoyens du Canada ou résidents permanents canadiens. Une preuve de votre statut professionnel vous sera demandée. <sup>MD</sup> Marque déposée de MasterCard International Inc. Usager autorisé: Banque Nationale du Canada.

© 2014 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans l'autorisation préalable écrite de la Banque Nationale du Canada.

