



L'occupé

LE JOURNAL DES
ÉTUDIANTS EN
ERGOTHÉRAPIE DE
L'UQTR

**À VÉLO
GRÂCE À
L'ERGO !**

Page 8



LE MOIS DE
L'ERGOTHÉRAPIE
À L'UQTR / 05

L'ÉTÉ DE
RÉDACTION À LA
MAÎTRISE / 10

LORICORPS / 12
CHRONIQUE
RECETTE / 14

Tu commences à être à bout de souffle? Tu ne sors plus à la Chasse-Galerie la semaine car tu es envahi par tes lectures, tes travaux et tes examens? Ne lâche pas, le temps des fêtes arrive à grands pas! En attendant, je te suggère de prendre une pause pour lire le numéro automnal de L'Occupé 2016. Tu pourras ainsi te remémorer les bons moments qui se sont déroulés cette session au sein de notre merveilleuse association. Tu pourras aussi t'outiller de 1001 trucs pour passer au travers la totalité de ton cursus universitaire (spécialement en ce qui à trait à la rédaction de ton essai à la maîtrise). Enfin, tu pourras en apprendre davantage sur certains exploits des étudiants ainsi que sur des opportunités de stages qui s'offrent à toi.

J'espère que tu vas apprécier ce bref moment de détente et que ce numéro de L'Occupé te donnera envie de lire le journal désormais à toutes les sessions à venir. Sachez que j'ai été une vice-présidente aux communications assez « tannante » afin de produire cette édition de L'Occupé (les auteurs pourront vous le dire). En plus, plusieurs étudiants y ont mis du sien pour former un tout plus que parfait. Encore un énorme merci à vous tous. Merci aussi à vous, chers lecteurs, c'est pour vous que nous faisons tout ça après tout! Sur ce, profitez en bien.

*Véronique Tremblay
VP aux communications*

Dans ce numéro :

- ❖ *L'initiation / 1*
- ❖ *Le mois de l'ergothérapie à l'UQTR / 5*
- ❖ *4 avantages de faire un stage à la clinique à l'enfance / 7*
- ❖ *À vélo grâce à l'ergo / 8*
- ❖ *Été de rédaction à la maîtrise / 10*
- ❖ *LoriCorps / 12*
- ❖ *L'ergoscope de l'amour / 13*
- ❖ *Chronique Recette / 14*
- ❖ *Section Mindfulness / 15*

Voici une célèbre citation pour vous motiver. À tous les amateurs de séries Netflix, devinez qui est cet homme inspirant.

« La seule fois où le succès vient avant le travail, c'est dans le dictionnaire ».

Les initiations 2016

Du point de vue d'une initiée

*Auteure :
Caroline Gélinas*

C'est en ce matin de la fête du Travail que je me suis réveillée afin de me préparer pour ma quatrième et dernière initiation de mon fou parcours universitaire. Je me suis réveillée tôt pour que mon costume soit sur la « coche » et pour être super méga prête pour cette journée que j'attendais avec impatience. Dans mon auto en montant à l'Université mon enthousiasme ne faisait qu'augmenter et toute sorte de questions me passaient par l'esprit. Est-ce que j'allais bien m'intégrer, est-ce que j'allais me faire des amis? Ce n'est pas que je doutais de mon côté sociable et sympathique, c'est seulement qu'à cause que je suis un peu plus vieille que la normale j'avais peur d'être la mamie du groupe!

Mes doutes se sont dissipés dès que je suis arrivée aux fameux blocs du l'UQTR. C'est l'endroit où je voyais pour la première fois mes futurs collègues de BAC-Maîtrise pour les 5 prochaines années. Je suis arrivée dans mon équipe victorieuse des Bergères et à cet instant, j'ai su que j'étais à ma place et que j'allais me faire des amis(es) extraordinaires. Nous avons commencé cette journée en faisant de magnifiques cris d'équipe et un beau saute-mouton. Nous avons également chanté de beaux refrains tels qu'« ERGO AIME SAUCISSE » en courant d'un bout à l'autre. Par la suite, c'était le moment de prendre l'autobus magique pour se rendre au chalet. Comme les années précédentes, pour se présenter aux groupes il fallait se nommer, se décrire et donner une anecdote cocasse à notre sujet.

« Mes doutes se sont dissipés dès que je suis arrivée aux fameux blocs de l'UQTR. »



Rendus au merveilleux chalet, une table remplie de shooter de tequila nous attendait. Par la suite, nous avons fait toutes sortes d'activités plus amusantes les unes que les autres (de ce que je me rappelle). Ensuite, on se dépêchait de prendre nos douches pour être fraîche et dispo pour les hot-dogs et pour la fameuse cérémonie des casquettes oranges. Moi qui allais enfin avoir ma casquette orange. Je me suis promis de ne pas me séparer de cette merveille et de ne laisser personne lui faire de mal. Après les hot-dogs, nous étions libres de faire ce que bon nous semblait, j'ai choisi d'aller aiguïser mes «skills» de danseuse, parce que tout le monde le sait, on est de meilleur danseur quand on est soulé. AHAAH !!! J'ai donc passé la soirée à danser avec les initiés et les initiateurs endiablés. Vers minuit, j'ai senti le besoin d'aller faire un petit dodo et peu de temps après tout le monde était couché.



Le lendemain, sous le charmant réveil des bruits de casserole, nous avons dû nettoyer le chalet pour qu'il brille comme un sou neuf. Lorsque tout était propre propre, nous avons repris le bus magique pour se rendre à l'UQTR. Nous avons donc fini cette aventure en chantant plein de belles chansons : « DU CUL, DU CUL, DU CUL D'LA BIERRE... », « UQTR IS WHAT... DYNAMITE... ».

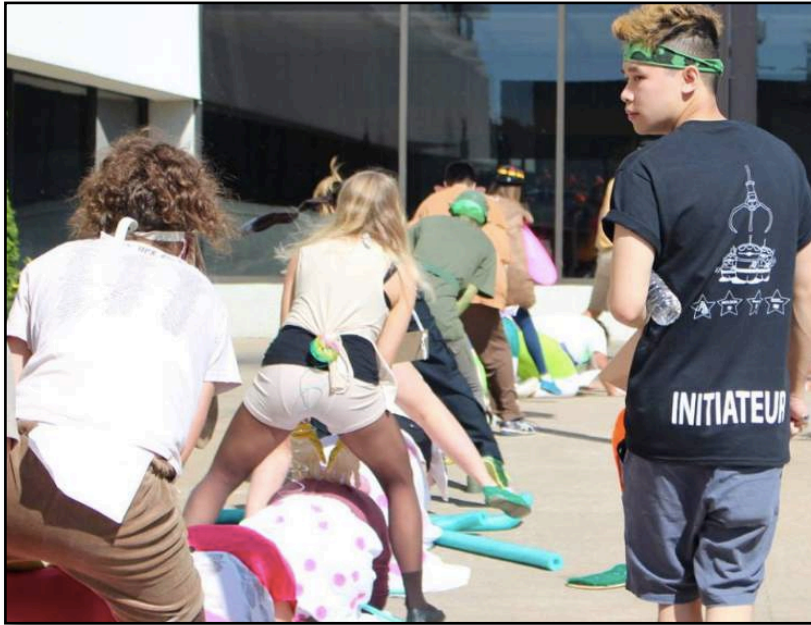
En bref, j'ai adoré cette expérience et je suis certaine que les 5 prochaines années seront mémorables.

I'm now a true Ergolover ♥

Du point de vue d'une initiatrice

Les initiations de l'été 2016 ont été très stimulantes à organiser. Les différents comités ont fait un excellent travail, tant au niveau des costumes, de la journée, des communications, des activités de la semaine que des finances. Nous avons tous été très contents (et surpris) du taux de participation des étudiants de première année, eux qui étaient presque tous présents à toutes les activités. Ils étaient toujours motivés, leurs costumes étaient étonnants et ils semblaient avoir du plaisir.

*Auteure :
Sarah
Chapdelaine*



Ce qui est surtout plaisant, c'est l'atmosphère familiale et conviviale qui est toujours présente. Tout le monde se parle, s'apprécie et se respecte, surtout les étudiants de première année, eux qui ne s'étaient jamais rencontrés auparavant. Je pense que le fait qu'on mette beaucoup d'emphasis sur l'ergolove (avec les casquettes, les chandails, les activités, les parrains/marraines, etc.) aide beaucoup à tisser des liens qui vont pouvoir durer pendant nos prochaines années d'étude.



D'un autre côté, les chefs d'équipe étaient super motivants. Ils criaient, ils encourageaient, ils félicitaient et ils prenaient toujours soins de leurs petits protégés. Du côté des étudiants de deuxième année, l'ambiance était tout aussi festive, même après un été complet sans s'être vu.

Finalement, si j'avais un conseil à donner aux prochaines personnes qui organiseront les initiations, c'est d'être prêt à s'accommoder. On doit toujours jouer avec l'imprévu pour assurer le meilleur déroulement possible. Même si on avait planifié 10000 activités, il faut savoir quand faire une pause, quand s'arrêter ou, à l'inverse, quand saisir les occasions propices pour les motiver et les encourager jusqu'au bout! J'ai eu beaucoup de plaisir à organiser et à participer aux initiations, et je pense que c'est pareil pour tout le monde qui y a pris part!



« Si j'avais un conseil à donner aux prochaines personnes qui organiseront les initiations, c'est d'être prêt à s'accommoder. »



Le mois de l'ergothérapie à l'UQTR

Vous êtes-vous déjà fait demander : « c'est quoi ça l'ergothérapie ? ». Avez-vous déjà entendu quelque chose du genre : « l'ergothérapie, c'est l'ergonomie ça ? », ou encore « l'ergothérapie c'est de la réadaptation pour les animaux » (De Lange, 2015)? Je vous entends déjà dire oui. Eh bien, c'est à ça que sert le mois de l'ergothérapie. En octobre, on fait donc la promotion de notre belle profession au sein de l'Association canadienne d'ergothérapie (ACE) afin que notre profession soit connue aux yeux de tous. Encore une fois cette année, Annick Sauvageau a lancé un concours auprès des cohortes du programme dans le but de démontrer notre implication. Ainsi, l'article qui suit présente un résumé des activités de promotion qui ont été effectuées par les étudiants et étudiantes de notre université.

*Auteure :
Véronique
Tremblay*

Les 2^e année : Ergonium

Pour notre première participation aux activités du mois de l'ergothérapie, nous nous sommes creusé les méninges pour promouvoir l'ergo d'une manière ludique et amusante. Ergonium, ou Cranium version ergo a donc été créé. Les volontaires (moins volontaires pour certains, mais on a su être convaincant !) ont pu se mesurer à des catégories toutes plus signifiantes les unes que les autres, soit « Quossé ço l'ergothérapie ? » ou encore mythes et réalités de l'ergo. Certains devaient même nous montrer comment utiliser différentes aides techniques.



*Auteure : Anne
St-Cyr*

L'enfileur de bas en a mystifié plusieurs, on a même entendu que c'était un porte-magazine pour la salle de bain. Pas mal de plaisir et de réponses farfelues ont rendu cet après-midi bien agréable. Les deuxièmes vous disent Game on pour l'an prochain !

P.S : Saviez-vous que nous étions des designers d'intérieur ? Pour la sphère environnement, on rock selon un gars de génie !

Les 3^e année



Auteure :
Claudianne
Laurin

Les grandes gagnantes du concours !

Dans le cadre du mois de l'ergothérapie, les étudiantes de 3^e année ont réalisé une bannière sur laquelle les participants devaient inscrire une occupation significative dans leur vie. Ils devaient ensuite piger une condition parmi une liste de handicaps physiques et mentaux. S'en suivait alors une discussion sur l'impact de cet handicap sur l'occupation et l'aide que l'ergothérapeute pourrait apporter. L'activité a été appréciée et a permis aux étudiantes de gagner le concours lancé par Anick Sauvageau.

Les filles de 4^e année

Auteure :
Stéphanie
Tremblay

C'est quoi l'ergothérapie? Quoi de mieux que des gens qui ont bénéficié des services d'un ergothérapeute pour en parler ! Tout en se trempant les mains dans de la peinture colorée, les étudiants qui passaient par le hall de l'université, ce midi-là, ont eu la chance d'avoir de riches discussions avec nos charmantes invitées. C'est donc grâce à la collaboration de plein d'êtres humains généreux et curieux d'en apprendre plus sur ce merveilleux métier que s'est réalisée une belle fresque débordante de vie et d'amour pour l'ergothérapie !



4 avantages à faire un stage à la clinique à l'enfance

*Auteurs :
Magalie et
Cynthia*

Si tu ne le savais pas déjà, la clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR t'offre l'occasion d'y faire un stage à l'enfance. On t'a concocté une liste des avantages d'y faire ton stage, qui n'est pas exhaustive soit dit en passant. On veut te laisser le plaisir de découvrir ce qui te fera triper durant ces 8 semaines de stage (PSSSST! pour ceux qui font leur stage de 3 semaines à la clinique, vous allez voir, ce n'est pas assez long).

1. Pour une approche populationnelle : Faire une évaluation individuelle avec un client ? Pas du tout ! Laisse-toi charmer par l'approche populationnelle, qui te permet d'aider un plus grand nombre de « clients » à la fois. Comment ? Grâce à l'accompagnement des membres de l'équipe-école, par exemple, dans l'identification et la mise en place de stratégies pour répondre aux besoins de certains élèves. Cet accompagnement peut se faire au niveau de l'acquisition des préalables scolaires, au niveau de l'utilisation des salles sensorielles ou même au gymnase pour développer les habiletés motrices fondamentales. Et ne t'inquiète pas, ce n'est pas aussi sorcier que ça en a l'air.

« Ne manque pas ta chance! »

2. Pour la pratique dans un milieu émergent : On le sait, depuis que t'es entré en ergothérapie, tu trouves donc que c'est la plus belle profession. Crois-le ou non, ton stage à la clinique te permettra de vanter ta profession parce qu'en effet, on a à expliquer notre rôle à l'équipe qui associe souvent l'ergothérapie à... l'étude du mouvement ou encore à l'adaptation des fauteuils roulants. Mais on fait bien plus que ça hein ! Et on t'avertit tout de suite, tu seras d'autant plus séduit par les possibilités professionnelles que tu ne connaissais pas jusqu'à présent, comme le milieu scolaire, la pédiatrie sociale et même les centres de la petite enfance...

3. Pour des opportunités de participer à des projets uniques : En effet, les milieux émergents dans lesquels tu auras la chance de faire ton stage t'offriront une multitude de projets auxquels tu pourras prendre part. De l'animation de groupe à la formation du personnel enseignant, tu seras amené à te dépasser et à développer un éventail de compétences qui feront de toi un futur ergothérapeute accompli, c'est promis !
4. Pour l'autonomie : Qu'on se le dise, un stage à la clinique te permettra de développer ton initiative et ton autonomie professionnelles. Certes, les superviseuses sont présentes pour t'épauler et t'accompagner dans ton processus, mais te laissent toi-même faire ta place au sein de ton milieu et être un membre à part entière de l'équipe ! Avoue que c'est magnifique.

À vélo grâce à l'ergo

*Auteure :
Laurence
Boisclair*

Au Québec, le mois de mai est synonyme du mois du vélo. En effet, plusieurs activités sont organisées partout en province pour célébrer le retour du beau temps et promouvoir l'utilisation de la bicyclette. En mai dernier, le mois du vélo a pris une tout autre signification pour les élèves de l'École Ste-Thérèse de Trois-Rivières puisque ceux-ci ont eu la chance de participer à des séances développées par des étudiantes en ergothérapie pour en faire l'apprentissage.

Alors que l'école est issue d'un milieu défavorisé et qu'elle accueille un nombre important d'immigrants, les enfants la fréquentant ont donc moins d'opportunités d'apprendre à faire de la bicyclette.

Noémi Cantin, professeure en ergothérapie, et Audrey-Claude Benoît y ont donc vu l'occasion de pouvoir venir les aider. C'est à l'aide de 3 étudiantes en ergothérapie, Laurence Boisclair (moi-même), Sarah-Anne Gagnon Actil et Myriam Gauthier, qu'elles ont mis sur pied le Projet Vélo.



Au début du mois, 71 élèves provenant de 5 classes différentes ont été filmés durant une séance afin d'évaluer les forces et les faiblesses de chacun et ainsi analyser le niveau de rendement de chaque enfant. C'est alors que les trois étudiantes, sous la supervision de Mme Cantin et Mme Benoit, ont développé des séances d'une durée de 60 min afin que les élèves de l'école développent les habiletés nécessaires à être autonome à vélo. Par ce processus, l'œil ergothérapeutique a su être mis de l'avant grâce à une analyse exhaustive de l'activité, qui a permis de décortiquer le vélo en tâche et en habiletés, et à l'approche utilisée qui s'inspirait de l'approche Co-op. De surcroît, il était non seulement question d'acquérir des habiletés physiques, mais il était également question de donner l'opportunité à ces enfants de vivre le rite de passage qu'est l'apprentissage du vélo et qui facilite également l'intégration sociale.

Ainsi, grâce à une vingtaine d'étudiantes en ergothérapie ayant généreusement donné de leur temps, le projet a été une réussite. En effet, après 3 à 9 rencontres, la majorité des élèves ont réussi à surmonter leurs difficultés afin d'être complètement autonomes sur leur bicyclette.

Ce projet a été possible grâce à la collaboration de l'organisme Vélo de Quartier et du Centre de pédiatrie sociale de Trois-Rivières qui ont fourni les bicyclettes et les casques de sécurité.

« ... après 3 à 9 rencontres, la majorité des élèves ont réussi à surmonter leurs difficultés afin d'être complètement autonomes sur leur bicyclette ».



Été de rédaction à la maîtrise

Auteure : Maude
St-Jean

Voici ta trousse de survie

C'est un peu ironique que ce soit moi qui te donne les trucs de survie de rédaction! Oui, j'y ai bien survécu, mais non, je ne suis pas l'exemple à suivre côté suivi d'échéancier et travail petit à petit de manière douce et continue! C'est en fait pour cette raison que je me sens assez bien placée pour faire ressortir ce qui aide (et ce qui n'aide pas!) à la productivité l'été. Je te laisse aussi faire le tour des différents endroits agréables où tu peux rédiger ton essai.

1. Fais-toi pas d'idée, un essai (de juste 6 crédits, je sais!) c'est LONNNNG à écrire!

2. Entends-toi avec ton superviseur des modalités de correction :

- Est-ce qu'il prend des vacances?
- Combien de temps il a besoin avant de te donner de la rétroaction quand tu lui envoies une partie?
- Si t'es quelqu'un de super anxieux, est-ce que c'est possible qu'il te relise plus souvent ou ce n'est pas réaliste?
- Bref, sois clair!



Ton salon... parfois une mauvaise idée si tu ouvres la télé en même temps!

3. Attends-toi à devoir refuser des trop belles offres, parce que l'été, t'es **LA SEULE** à faire de la rédaction!

4. Lâche prise, les autres ne comprendront pas ta charge de travail parce que t'as **JUSTE** 2-3 séminaires dans ton été, « Alors t'es **LOUSSE** » (#not).



Le Frida DÉSSERT

(ça peut augmenter ta productivité ou ton désespoir)

5. Dans ton échéancier, prévois au moins autant de temps d'efficacité que de temps « d'imprévu ».... Sinon, eeh bien, fais comme moi et refais-toi un échéancier plus réaliste à chaque 2-3 jours... oups!

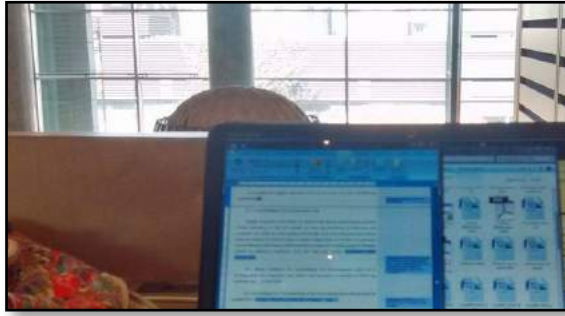


La petite boulangerie

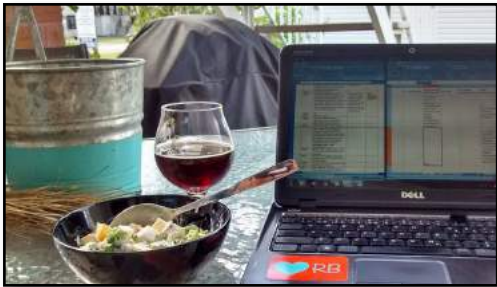
avec une trop belle terrasse proche de chez tes parents!

6. Sois créative parce que ton café préféré où tu t'installes habituellement pour être full productive ne sera plus suffisant. J'te laisse mon carnet d'adresses pour t'inspirer! ;)

La bibliothèque Nationale (BANQ) en face de l'UQAM, j'te jure, ils boustent l'oxygène on dirait!



7. Garde-toi du temps pour sortir, voir tes amis, ton chum, ta famille... C'est ta santé mentale qui est en jeu. D'ailleurs, ça peut faire partie de ton temps « imprévu » (voir #5). J'te conseille aussi les micros vacances où tu décroches vraiment pendant 3-4 jours. En revenant, t'as presque hâte de recommencer la rédact.!



Ta propre terrasse, c'est selon!

8. Et surtout, garde-toi **TOUJOURS** au moins deux endroits où tu sauvegardes ton essai, j'te jure que tu ne veux pas perdre des heures de travail!!

Le Frite Alors y'a pas grand monde le vendredi soir j'te dit et y'a des prises à ordi!



Encore une terrasse! c'est ton moyen de ne pas être trop blême en fait!



P.S. Si tu trouves que mon article ressemble à ceux du Narcity, oooh c'est trop flatteur, parce que bien, c'est pas parce que tu es à la maîtrise que tu arrêtes de perdre ton temps sur Facebook !

LoriCorps

Auteur : Amélie
Mercier

« Laboratoire de recherche interdisciplinaire sur les troubles du comportement alimentaire en lien avec la réalité virtuelle et la pratique physique »

Loricorps est un laboratoire de recherche créé en septembre 2011 à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) qui se penche sur les troubles alimentaires. Étant donné la grande interdisciplinarité que requiert la prise en charge de cette problématique, LoriCorps regroupe des chercheurs et cliniciens issus des domaines des sciences de la santé, des sciences humaines et sociales ainsi que des sciences et technologies. Les membres de l'équipe sont donc des professionnels et des étudiants provenant d'une multitude de professions : sciences infirmières, ergothérapie, nutrition, médecine, sciences de l'éducation, psychologie, psychoéducation, travail social, génie électrique et génie informatique. L'inclusion d'une expertise en sciences et technologies est relative à l'une des particularités du laboratoire.



En effet, LoriCorps utilise la réalité virtuelle qui est un outil technologique unique au Québec et qui consiste en des simulations qui permettent à l'utilisateur d'«essayer» différents corps virtuels. L'utilisation de la réalité virtuelle cadre dans la mission du laboratoire qui repose sur la recherche, la formation continue et l'intervention. D'ailleurs, le lancement de la clinique π -LoriCorps a été réalisé le 2 novembre dernier. Cette clinique offre un programme d'intervention dit intégratif, dimensionnel et transdisciplinaire des troubles du comportement alimentaire. Ce programme est affilié à la CUSP (Clinique universitaire de services psychologiques) et en collaboration avec le CIUSSS-MCQ (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Maurice-Centre du Québec). Il est destiné aux enfants, adolescents et adultes, non-sportifs ou sportifs, présentant une anorexie mentale, une boulimie ou une hyperphagie boulimique. Ne manque pas ta chance d'aller y faire ton stage !

Pour de plus amples informations, rends-toi au <http://www.loricorps.com>.

Ergoscope de l'amour

Bélier (du 21 mars au 19 avril)

Vous attendez le grand amour depuis toujours ? Cessez immédiatement et mettez-vous en action. L'amour se trouve sous votre nez. Petit truc pour vous : mettez votre profil Facebook sur son 31.

Taureau (du 20 avril au 20 mai)

Vous les aimez toujours plus à chaque fois ? Aujourd'hui, votre 6^e relation sérieuse se termine ? Petit truc pour vous : si chaque fois que vous aimez ça fait mal, prenez une pause.

Gémeaux (du 21 mai au 20 juin)

Votre copain aime plus son 4-roues que vous ? Il aime bien se prétendre soul dur le *weekend* ? Petit truc pour vous : ouvrez vos narines sur ses autres qualités.

Cancer (du 21 juin au 22 juillet)

Votre *crush* est inaccessible et votre chat est mort ? Laissez tomber, vous êtes en ergothérapie donc certainement trop bien pour lui. Petit truc pour vous : Tinder c'est pas si cool, mais ça l'air qu'on peut y trouver l'amour.

Lion (du 23 juillet au 23 août)

Votre copain n'est plus celui des tendres débuts ? Il ne vous donne plus tout l'attention dont vous aimeriez ? Petit truc pour vous : ne regardez pas ce qu'il fait, écoutez plutôt ce qu'il dit.

Vierge (du 24 août au 22 septembre)



Il n'y a pas d'espoir pour vous.

Balance (du 23 septembre au 22 octobre)

Ça fait 7 fois que vous vous faites avoir par un *fuckboy* ? Vous ne savez pas comment trouver le parfait amour ? Petit truc pour vous : pensez à regarder les gentils hommes.

Scorpion (du 23 octobre au 21 novembre)

Vous vivez une histoire de love à distance ? Vous vous ennuyez de votre tendre moitié et trouvez vos fins de soirée longues ? Petit truc pour vous : investissez dans un jouet de type We-Vibe.

Sagittaire (du 22 novembre au 21 décembre)

Ça fait 2 ans que vous êtes célibataire et vous commencez à en avoir marre ? Petit truc pour vous : sortez votre tête de vos bouquins et occupez-vous de votre chien.

Capricorne (du 22 décembre au 19 janvier)

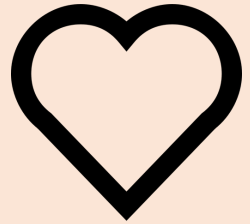
C'est le 4^e Noël de suite que vous n'êtes pas accompagné ? Votre famille commence à douter de votre orientation sexuelle ? Petit truc pour vous : utilisez davantage le fameux « *eye contact* » quand vous sortez à la Chasse-Galerie.

Verseau (du 20 janvier au 19 février)

Vous êtes célibataire et vous avez froid en hiver ? Cette année, vous êtes motivé à vous tenir au chaud ? Petit truc pour vous : envisagez vous inscrire à célibataire et nu !

Poisson (du 20 février au 20 mars)

Vous vivez la peine d'amour du siècle ? Votre père vous casse les oreilles avec le fameux dicton : un de perdu, dix de retrouvés ! Petit truc pour vous : votre père n'a pas tort, rappelez-vous qu'il y a plusieurs poissons dans l'océan.



Chronique recette

Auteure :
Claudianne
Laurin

Si vous cherchez un dessert pour l'automne qui plaît autant à ceux qui ont le bec sucré qu'à ceux qui ont des goûts plus neutres, j'ai une recette pour vous ! Bonne dégustation!

Gâteau à la compote de pommes

Ingrédients :

Pour le gâteau :

- 180 ml (3/4 tasse) compote de pommes
- 5 ml (1 cuillère à thé) bicarbonate de soude
- 80 ml (1/3 tasse) graisse Crisco
- 125 ml (1/2 tasse) sucre
- 125 ml (1/2 tasse) raisins secs
- 125 ml (1/2 tasse) de noix en morceaux
- 250 ml (1 tasse) farine tout usage
- 1 ml (1/4 cuillère à thé) clou de girofle moulu
- 1 ml (1/4 cuillère à thé) cannelle moulue

Pour le ragoût de pommes :

30 ml (2 cuillères à table) beurre
375 ml (1 1/2 tasse) pommes en quartiers
60 ml (1/4 tasse) sucre
125 ml (1/2 tasse) crème 35%

Recette du gâteau :

1. Préchauffez le four à 190°C (375°F)
2. Beurrez un moule rond de 20 cm (8 po)
3. Dans une casserole, faites chauffer la compote de pommes ; ajoutez le bicarbonate de soude ; retirez du feu ; réservez
4. Dans un grand bol, défaites la graisse en crème ; ajoutez progressivement le sucre, puis les raisins secs, les noix, la farine, le clou de girofle et la cannelle
5. Incorporez la compote de pommes ; mélangez parfaitement. Versez la pâte dans le moule, faites cuire au four 35 à 45 minutes
6. Garnissez du ragoût de pommes ; servez

Recette du ragoût de pommes :

1. Dans une poêle, faites fondre le beurre ; faites revenir les pommes ; ajoutez le sucre et la crème ; mélangez bien.

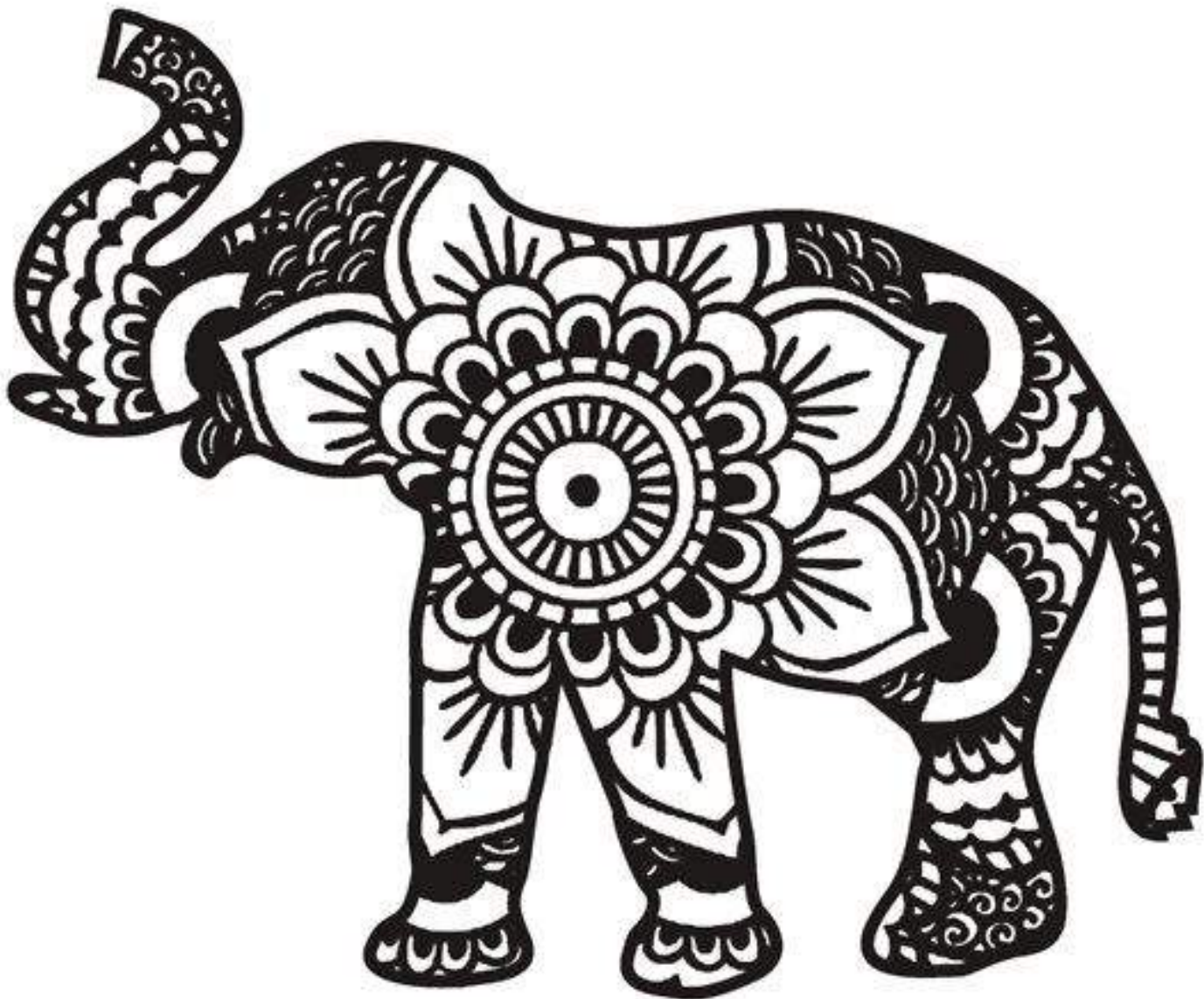


Tiré du livre : *Qu'est-ce qu'on mange ? volume 1*, écrit par Les Cercles de Fermières du Québec

Section Mindfulness



Section Mindfulness



**UNE DÉTERMINATION
QUI RAPPORTE**



Finissants en ergothérapie et en physiothérapie,
Banque Nationale continue de vous accompagner
en vous offrant un programme financier¹ 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^{MD} de la Banque Nationale et qui sont citoyens du Canada ou résidents permanents canadiens. Une preuve de votre statut professionnel vous sera demandée. ^{MD} 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.



Desjardins



AGE

UQTR



www.ageuqtr.org