L'Association des Retraités du Saguenay — H.Q.

Le P'tit Pigiste

Décembre 2018

Sommaire :

- Anniversaires en Décembre
- Rappel Paiement Cotisation
- Gagnant Moitié-Moitié Centraide
- Prochaine Activité de l'ARS
- Chronique Santé :
  - Accident Vasculaire Cérébral (2)
- Vrai ou Faux ?
- Recette du Mois :
  - Linguines à l'ail et aux crevettes
- Mots Croisés
- Pensées & Proverbes

JOYEUSES FÊTES À VOUS ET VOS PROCHES !
De la part des membres du C.A. de l'A.R.S.

Anniversaire des membres en Décembre

1er *: Alain Pineault*
3 *: Lyne Cantin & François Hudon*
4 *: Guy Genest*
6 *: Martin Gilbert*
7 *: Luc Guilbert*
8 *: Michelle Robin*
13 *: Laval Tremblay*
18 *: Ginette Girard*
23 *: Jean-Noël Tremblay*
24 *: Ritane Buist*
30 *: Luc Maltais*
31 *: Camille Renaud*

S'il y a erreur ou omission sur cette liste, SVP nous en informer !

RAPPEL — PAIEMENT COTISATION ANNUELLE 2019

N'oubliez pas de renouveler votre adhésion à l'A.R.S.

Pour plus de détails vous pouvez aller sur le site www.arshq.ca

NUMÉRO GAGNANT — MOITIÉ-MOITIÉ CENTRAIDE

Le Numéro Gagnant pour le Tirage Moitié-Moité de Centraide est : **9922845**

Prochaine Activité de l'A.R.S.

Souper des Fêtes
(14 décembre 2018)

Accident Vasculaire Cérébral (2)

(Congestion cérébrale, Accident vasculaire cérébral ischémique, Hémorragie cérébrovasculaire)

Causes (suite)

De nombreux facteurs de risque peuvent engendrer un accident vasculaire cérébral.

Parmi ceux-ci, il y a des facteurs que vous ne pouvez pas modifier, notamment :

- **l'âge** : le risque d'un accident vasculaire cérébral augmente avec l'âge;
- **l'origine ethnique** : un plus grand pourcentage de personnes des Premières nations ou d'ascendance africaine, hispanique et sud-asiatique ont une pression artérielle élevée et du diabète. Ces troubles augmentent le risque d'accident vasculaire cérébral;
- **les antécédents familiaux** : le risque d'un accident vasculaire cérébral est parfois accru si l'un des parents, un frère ou une sœur a fait un accident vasculaire cérébral avant 65 ans;
- **le sexe** : les hommes courent un plus grand risque d'accident vasculaire cérébral que les femmes qui ne sont pas encore ménopausées;
- **des antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'accident ischémique transitoire (AIT)** : on estime que jusqu'à 30 % des personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral ou un AIT feront un autre accident vasculaire cérébral 5 ans plus tard.

Parmi les facteurs que vous pouvez prendre en charge, on retrouve :

- une pression artérielle élevée;
- une maladie cardiaque ou une fibrillation auriculaire (des battements de cœur irréguliers);
- le tabagisme (cigarettes);
- un diabète;
- un taux élevé de cholestérol;
- l'inactivité physique;
- une forte consommation d'alcool (pour les femmes, plus de 10 boissons par semaine ou pour les hommes, plus de 15 boissons par semaine);
- le stress.

D'autres facteurs peuvent entraîner un accident vasculaire cérébral, notamment :

- d'autres troubles médicaux comme une *angiopathie amyloïde* et le *syndrome des anticorps antiphospholipides*;
- l'emploi de drogues illicites comme la cocaïne ou le LSD;
- la prise de médicaments comme le tamoxifène, la phénylpropanolamine et les thrombolytiques.

D'autres facteurs comme l'emploi de contraceptifs oraux, l'hormonothérapie substitutive ou une grossesse et un accouchement pour les femmes touchées par des troubles médicaux préexistants peuvent accroître le risque d'accident vasculaire cérébral dans certains cas précis. Discutez avec votre médecin des facteurs de risque qui seraient pertinents à votre cas et pourraient influer sur votre risque d'accident vasculaire cérébral.

Vrai ou Faux ?

Le dromadaire peut boire 100 litres (26 gallons) d'eau en 10 minutes, vrai ou faux ? VRAI !

Après une longue période de privation, le légendaire « vaisseau du désert » peut boire plus de 100 litres (26 gallons) d'eau en 10 minutes. Le dromadaire réussit à marcher dans le désert sans boire ni manger pendant une période de 10 jours. Ensuite, il doit trouver de l'eau, sinon il meurt.

La première recette du Coca-Cola a été créée par un pharmacien, vrai ou faux ? VRAI !

C'est en 1885 que le pharmacien John Pemberton a créé la première recette du Coca-Cola, le French Wine Coca. Il s'agissait alors d'une boisson alcoolisée à base de coca et de noix de kola.

Personne n'a jamais gagné l'Oscar du meilleur acteur deux années consécutives, vrai ou faux ? FAUX !

Tom Hanks a gagné l'Oscar du meilleur acteur deux années consécutives : pour les films *Philadelphia* en 1994 et *Forrest Gump* en 1995. Spencer Tracy avait aussi réussi l'exploit avec *Captains Courageous* (Capitaines courageux) en 1938 et *Boys Town* (Des hommes sont nés) en 1939. Les deux comédiens avaient 39 ans au moment de leur deuxième victoire.

Recette du Mois

Linguines à l'ail et aux crevettes

Temps de Préparation : 5 minutes

Prêt en : 20 minutes

Portions : 4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune.

Préparez des pâtes dignes d'un bon restaurant en 20 minutes grâce à cette recette merveilleusement simple.

Ingrédients :

1 280 g (3/4 d'un paquet de 375 g) de linguines de blé entier de blé entier, non cuits

1/4 tasse de vinaigrette Poivron rouge grillé et parmesan

3 gousses d'ail finement hachées

3/4 tasse de carottes en julienne

3/4 lb (340 g) de grosses crevettes cuites et décortiquées

2 c. à soupe de fromage 100 % Parmesan râpé

2 c. à soupe de basilic frais haché

Préparation :

Cuire mijoter, sans couvrir, pendant 5 min ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et que les carottes soient tendres. les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage.

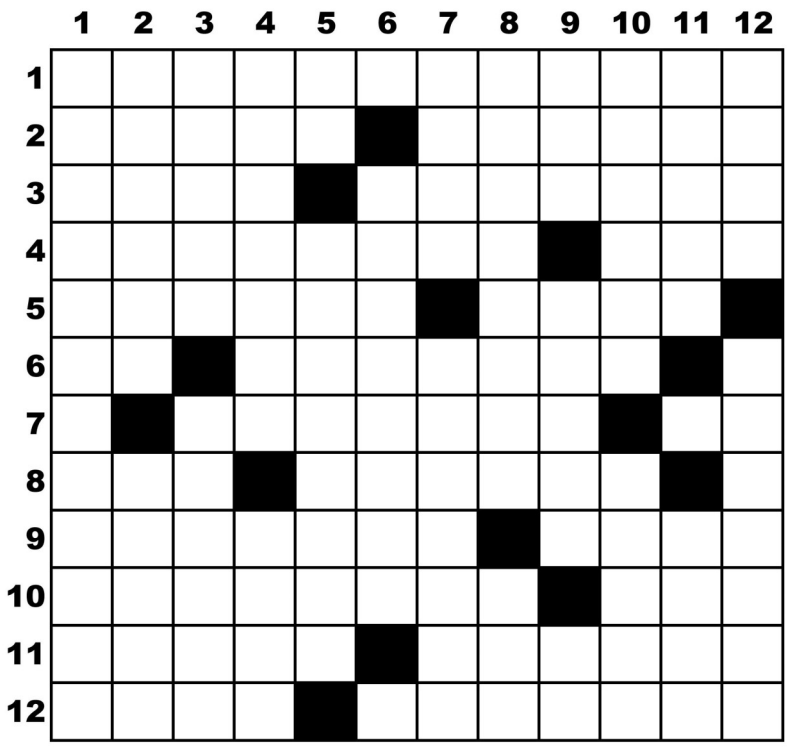
Entre-temps, faire chauffer la vinaigrette dans une grande casserole, à feu mi-vif. Ajouter l'ail ; cuire pendant 1 min. Ajouter la sauce pour pâtes et les carottes ; couvrir. Réduire le feu à mi-doux ; laisser mijoter pendant 5 min. Incorporer les crevettes ; laisser

Égoutter les pâtes ; placer sur une assiette de service. Couvrir de la sauce aux crevettes, de fromage et de basilic.

Mots Croisés

HORIZONTALEMENT

1- Art de former d'une façon élégante les caractères de l'écriture.
2- Appareil de navigation aérienne.– Plages de couleur uniforme.
3- Adverbe. – Jeunes filles faisant partie du scoutisme.
4- Inflammations des vaisseaux.– Habitant.
5- Commune de Suisse. – Passe sous silence.
6- Personnel. – Qui ne sont pas réels.
7- Artiste. – Démonstratif.
8- Ceinture de soie. – Pesant l'emballage d'une marchandise.
9- Mammifère carnivore. – Anneau de cordage.
10- Flairent l'odeur du gibier en parlant d'un chien. – Patrie d'Abraham.
11- Joueuse de tennis américaine.– Spontané.
12- Pitance quelconque. – Soumises à un test.



Solution de Novembre 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	P	A	R	A	T	O	N	N	E	R	R	E
2	A	M	E	R	I	C	A	I	N	E	■	P
3	R	E	C	U	R	E	■	V	U	■	A	I
4	A	N	I	M	A	L	I	E	R	E	S	■
5	M	A	T	■	S	O	C	L	E	■	T	A
6	E	G	A	L	■	T	H	E	S	A	R	D
7	D	E	L	I	T	■	O	U	I	R	A	I
8	I	R	■	C	O	U	R	S	E	■	G	A
9	C	■	G	O	U	S	S	E	■	M	A	N
10	A	M	A	R	R	A	■	S	A	U	L	T
11	L	I	G	N	I	T	E	■	C	R	E	E
12	E	S	S	E	N	■	G	N	E	I	S	S

VERTICALEMENT

1- Accabler, consterner.
2- Affront public. – Défia.
3- Morceau de tissu. – Canne d'alpiniste.
4- Jeu de hasard. – Préfixe.
5- À la mode. – Contrarient.
6- Relative au sternum.
7- Qui a de la classe. – Cadeau.
8- Mettra quelqu'un en poste pour qu'il guette. – Chantier.
9- Été agréable. – Poinçon. – Doublée.
10- Rendais plus rapide. – Fait un trou dans.
11- Chacun des éléments d'un test (pl.). – Qui n'offre aucun danger.
12- Crochet.– Stricts et rigoureux.

Pensées & Proverbes

* "Mieux vaut être optimiste et se tromper que pessimiste et avoir raison." *Jack Penn*
* «Il n'y aurait pas de bonheur si le malheur n'y avait aidé.» *Proverbe Russe*
* "Le bon juge condamne le crime sans haïr le criminel." *Sénèque*
* «Quand le feu est à la maison de ton voisin, la tienne est en danger.» *Proverbe Grec*
* "Le génie commence les beaux ouvrages, mais le travail seul les achève." *Joseph Joubert*
* «Ce n'est qu'avec les yeux des autres qu'on peut bien voir ses défauts.» *Proverbe Chinois*