



Société Parkinson
Région de Québec

Année 5, n° 1

Septembre 2006

Sommaire

Éditorial..... 2

Une victoire triomphale 2

La S.P.R.Q. en mouvement

Que nous réserve l'automne? ...3

Des ressources3

Activités importantes3

Groupe d'entraide 35-55.....4

Aider sans s'oublier.....4

Entre vous et moi4

Les conseils des pros

Est-ce que je prends trop de médicaments?..... 5

Les bienfaits de la marche5

Babillard SPRQ.....6

Détente de la SPRQ.....7

Comité du Journal:

- Sophie Brousseau
- Denise Dumont
- Hélène Gagnon
- Jocelyne Gouge
- Richard Roy
- Carole Savard

La Voix du Parkinson est
imprimée chez:

Graphica
impression inc.

2065, rue Jean-Talon Sud
Québec (Québec) G1N 2G1
418. 527.9222
www.graphica.qc.ca

LA VOIX DU PARKINSON

Faites un bon mouvement! Participez à la Grande randonnée 2006

par Denise Dumont

Samedi le 23 septembre 2006, à l'Agora du Pavillon Alphonse-Desjardins de l'Université Laval, venez contribuer à la plus importante levée de fonds de la Société Parkinson du Canada.

En plus de vivre une expérience de solidarité exceptionnelle, vous pourrez visionner le vidéo-témoignage « *Comme un oiseau* », produit par madame Lucille Robitaille, où elle livre avec franchise son cheminement artistique et son expérience de vie en tant que personne atteinte de la maladie de Parkinson.

Son témoignage touche l'essentiel de la communication, les principales difficultés rencontrées dans son rapport à l'autonomie, à son identité personnelle et sociale et à l'anxiété. Elle aborde, par des exemples, les conséquences du ralentissement sur la parole ou la pensée et la recherche de solutions personnelles, pour mieux vivre le quotidien. Elle propose des scènes de la vie courante, illustrant sa démarche par la présentation d'œuvres de l'exposition « *Le geste libéré ou le mouvement du cœur* », que les participants pourront aussi admirer sur place.

Programme de la journée

9h30 à 11h00: Inscription
11h15: Départ de la marche
12h00: Dîner (contribution de 3\$)
13h00: Témoignage vidéo
« *Comme un oiseau* »
14h00: Animation et tirages de prix de présence



Lucille Robitaille, artiste atteinte de la maladie de Parkinson et porte-parole de la Grande randonnée pour la région de Québec vous invite à venir partager avec elle.

Ayant accepté avec empressement d'être porte-parole de la Grande randonnée pour la région de Québec, Madame Robitaille sera sur place pour partager avec les gens et répondre à leurs questions.

Plusieurs commanditaires de la région ont donné des cadeaux à offrir en prix de présence, qui s'ajoutent à ceux des commanditaires nationaux. Rappelons-nous qu'en 2005, un participant de la Grande randonnée de notre région a remporté le grand prix national tiré parmi les marcheurs d'élite: un téléviseur à cristaux liquides Aquos, de Sharp! Alors cette année, rien ne vous empêche de tenter à nouveau la chance!

Objectif 2006: 20 000,00\$

La S.P.R.Q., Éditorial du président, par Jean Robitaille

En quelques mots, le nouveau conseil d'administration



Bon retour à tout le monde. Après cette pause estivale, j'espère que vous en avez profité pour faire le plein d'énergie.

Dans les prochains mois, nous devons prendre d'importantes décisions sur des dossiers qui concernent la SPRQ. Pour faire des choix éclairés et pour le plus grand bien des gens atteints de Parkinson, je vous présente aujourd'hui les membres du nouveau conseil d'administration, élus au cours de l'assemblée générale annuelle de mai dernier.

Notre équipe de sept membres est responsable d'élaborer les grandes orientations et d'établir la priorité des objectifs à atteindre, selon les mandats confiés par les membres de l'assemblée générale. L'équipe de travail, administrée par Denise Dumont, a la responsabilité d'exécuter ces mandats.

Voici donc, en bref, les membres du nouveau conseil d'administration de la Société Parkinson Région de Québec:

Nouvellement élu au conseil d'administration, **Richard Miller**, a accepté le poste de **vice-président**. Il a aidé à mettre sur pied la Société Parkinson du Québec et en 2000, il présentait un projet d'une maison Parkinson pour l'Est du Québec. Son poste de gestionnaire au réseau de la santé constitue certes un atout pour la SPRQ et il épaulera notre coordonnatrice dans ses décisions.

Lise Michaud, qui en est à la troisième année de son deuxième mandat, s'est vue confiée à nouveau le poste de **secrétaire**. Meticuleuse et dotée d'une bonne capacité d'écoute, elle est la personne ressource par excellence aux activités de communication.

Notre **trésorier**, **Roger Poitras**, homme d'action et très intègre, aura la garde des fonds de l'organisme et de ses livres comptables s'assurant que les dépenses soient justifiées et conformes au budget annuel autorisé par l'assemblée générale.

Michel Faucher est tout nouveau sur le c. a. et secondera le trésorier dans ses tâches. De plus, il a démontré à maintes reprises un talent indéniable dans la logistique d'événement.

Claude Bernard, à l'esprit critique très aiguisé mais toujours positif, nous apporte son expérience en gestion et soulève souvent des interrogations très pertinentes et fructueuses pour l'organisme. Nul doute que sa deuxième année de mandat nous sera des plus profitables.

Enfin, **Annie Quirion**, neurologue, est notre personne ressource pour toute question médicale et les activités d'information. Son expertise s'avère très précieuse pour suivre l'évolution de la recherche et pour évaluer les différentes informations médicales qui nous proviennent de toutes parts.

Finalement, en tant que président, je me trouve privilégié de travailler avec un groupe aussi diversifié, autant sur le plan personnel que professionnel. Ma principale tâche est de rassembler tout ce beau monde pour travailler dans le même but: veiller à ce que la Société Parkinson Région de Québec réalise sa mission qui est d'aider les gens atteints et leurs proches à s'adapter le mieux possible aux changements occasionnés par la maladie, tout en appuyant les activités qui contribuent à la recherche.

Pensée du président : « Les pas ne conduisent pas seulement vers le but, chaque pas est un but »



Les amateurs de hockey de la région ont été comblés en mai dernier, alors que les Remparts de Québec ont conquis et rapporté en triomphe la coupe Memorial dans la Vieille Capitale. Le 2 juin, le no 21, Maxime Lacroix, a accepté l'invitation de la compagnie Emco à venir montrer la Coupe très convoitée à ses clients, lors du BBQ annuel.

Une victoire triomphale au bénéfice de la SPRQ!

par Denise Dumont

Roger Poitras, dirigeant de la compagnie et fidèle supporteur de notre organisme n'a pas hésité à profiter de cette occasion pour contribuer au financement de la SPRQ. Nous avons donc été invités à participer à ce BBQ et à donner de l'information sur nos services.

De plus, les clients intéressés (et ils n'étaient pas difficiles à convaincre, je vous assure!) étaient invités à venir faire un don à notre table, ce qui leur donnait le droit d'aller rencontrer Maxime et de poser avec lui près de la Coupe; la compagnie Emco leur a par la suite offert la photo souvenir. Résultat de cette journée: 1190\$ ont été recueillis pour la SPRQ.

Je me fais donc ici votre porte-parole pour remercier l'équipe des Remparts et Maxime Lacroix ainsi que Emco Corporation (direction et employés) de leur contribution exceptionnelle.



Roger Poitras, Lise Michaud, Michel Faucher et moi-même, lors du BBQ

La S.P.R.Q. en mouvement; compte-rendu des activités

Que nous réserve l'automne?

Calendrier des groupes d'entraide Défi Parkinson

par Sophie Brousseau, agente de liaison

Défi Parkinson Beauport

Le groupe d'entraide de Beauport vous revient cet automne. C'est un rendez-vous au 2900, boul. Loiret, à Beauport, chaque deuxième mardi du mois, de 13h00 à 15h00.

L'entrée est gratuite.

12 septembre, 13h00

Conférence « *La maladie m'a guéri* », par Guylain Mercier, atteint de la maladie de Crohn.

Retrouver son énergie via l'exercice et l'alimentation, cheminer de la maladie à l'autonomie, vivre heureux malgré les épreuves, être actif et dynamique avec une stomie, vivre sa passion pour mieux se retrouver, son expérience de la maladie de Crohn, reprendre contact avec soi en changeant d'attitude, construire l'estime et la confiance en soi,...

15h00: Charlaïne Michaud, eutoniste, invitera les gens à venir dîner en sa compagnie à nos bureaux, vendredi le 15 septembre à 12h00, où elle présentera les bienfaits de cette approche.

10 octobre, 13h00

Suzy Pelletier, conseillère en hébergement. *Pour une transition de vie qui devrait toujours s'effectuer avec cœur et compréhension.*

14 novembre, 13h00

Conférence « *Les facettes de la zoothérapie* », par Guylaine Bédard, de la clinique Amis-Maux, diplômée de l'École Internationale de zoothérapie.

12 décembre

Souper de Noël de la SPRQ à la Sablière, à Beauport.

Défi Parkinson Thetford-Mines

Vous demeurez dans la région Chaudière-Appalaches et voulez connaître et échanger avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson?

Joignez-vous au groupe d'entraide de Thetford-Mines qui a lieu chaque premier mercredi du mois, de 13h00 à 15h00, à la Résidence Denis-Marcotte, 56, 9^e rue sud, Thetford-Mines.

4 octobre (à confirmer)

ACTIVITÉS IMPORTANTES



Grande randonnée Parkinson

* Samedi, le 23 septembre 2006

Pavillon Alphonse-Desjardins,
Université Laval (voir article page 1)
Objectif 2006: 20 000 \$

Dîner causerie 29 septembre

* Chaque dernier vendredi du mois, apportez votre lunch et venez dîner avec nous au 5100, rue des Tournelles, bur. 130

1^{er} novembre, 13h00

Conférence du Dr. Robert Laforce, neuropsychologue clinique, « Les changements neuropsychologiques rencontrés dans la maladie de Parkinson, particulièrement au niveau de la mémoire. »

6 décembre

Dîner de Noël (endroit à confirmer)



Des ressources à votre rescousse par Sophie Brousseau

Chaudière-Appalaches

Association Action Volontaire Amiante

Visé à améliorer la qualité de vie des personnes en perte d'autonomie tout en leur permettant de demeurer à domicile le plus longtemps possible. Que ce soit pour des services de visites d'amitié, d'accompagnement, de dépannage, de soutien moral, de repas communautaires, de popote roulante, de prévention des abus, etc. les bénévoles sont là pour répondre à vos besoins.

37, rue Notre-Dame O
Thetford-Mines
(418) 334-0111

Québec

Service Aide-23 Centre d'action bénévole

Visé aussi à améliorer la qualité de vie individuelle et collective de son milieu. Apporte un support au réseau naturel des individus et des familles en difficultés. Accompagnement transport, dépannage, dîners rencontre, gardiennage, popote roulante, télé-bonjour, etc. Services offerts aux personnes du territoire de Beauport, côte de Beauport, Ile d'Orléans, Ste-Brigitte de Laval. La priorité est accordée aux personnes à faible revenu.

5, rue du Temple, arr. Beauport
(418) 663-0995.

Par habitude, nous contactons souvent nos CLSC avant de se tourner vers d'autres ressources. Pourtant, plusieurs organismes peuvent répondre à vos besoins, vous fournissant des services adaptés et diversifiés. Cette année, cette section du journal vous donnera l'occasion de les connaître!

La S.P.R.Q. en mouvement; compte-rendu des activités

Groupe d'entraide 35-55 ans par Sophie Brousseau

Chaque année, des milliers de personnes reçoivent un diagnostic de maladie de Parkinson à 40 ans, 30 ans et plus jeune encore. Dès lors, des questions émergent : Est-ce que je pourrai travailler encore longtemps? Comment sera ma relation de couple? Comment parler de la maladie à mon entourage? Est-ce que mon train de vie sera modifié et à quel point? Est-ce que

financièrement, je subviendrai aux besoins de ma famille?

Vous avez de tels questionnements? Joignez-vous au groupe d'entraide qui permet aux parkinsonienEs âgés de 55 ans et moins ou sur le marché du travail, de partager leurs expériences et ainsi, s'entraider pour mieux vivre avec la maladie. Nous nous rencontrons chaque premier

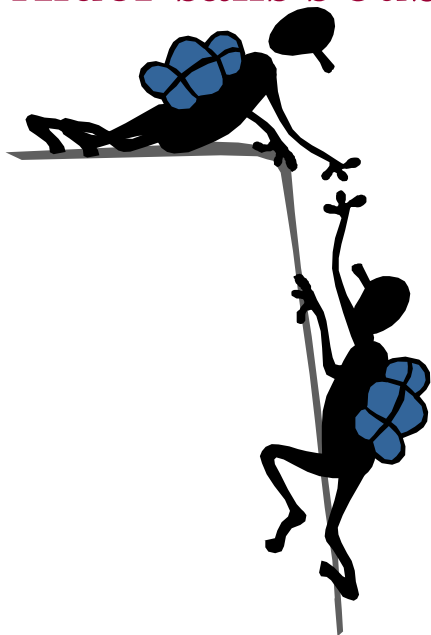
mercredi du mois, au

5100, rue des Tournelles, bureau 130, de 18h30 à 20h00

Programmation de l'automne

4 octobre : La Gestion des émotions
1^{er} novembre : La Communication
6 décembre : La Fatigue

Aider sans s'oublier



Lorsque le neurologue annonce le diagnostic de maladie de Parkinson, la personne atteinte et l'entourage immédiat sont touchés par cette nouvelle. Dans les années qui suivent, plusieurs aidantEs demeurent aux côtés de ces personnes, leur apportant soutien et réconfort.

Épuisement psychologique et physique, stress, isolement, sont parmi les quelques conséquences remarquées chez certains aidantEs qui oublient de penser à eux.

Pour s'occuper d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson, il s'avère primordial de prendre soin de soi, si l'on veut être en mesure d'aider l'autre.

Une des façons d'éviter de subir ces répercussions négatives est de bénéficier du support d'un groupe

par Sophie Brousseau

d'entraide. Cela facilite la recherche de solutions et permet de ne pas se sentir seul.

La Société Parkinson Région de Québec vous offre l'occasion de venir discuter avec d'autres proches aidantEs sur différentes thématiques.

Le thème de la première rencontre portera sur les défis d'adaptation que comporte la maladie de Parkinson pour les aidants.

*Si vous êtes intéresséEs, joignez-vous à nous **lundi, le 2 octobre de 14h00 à 15h30, au 5100, rue des Tournelles, bureau 130.***

SVP. Merci de confirmer votre présence au (418) 527-0075.

* Voir Babillard en page 6 pour d'autres ressources

Entre vous et moi

Vous avez dû remarquer que j'ai changé le titre de ma chronique, comme nous commençons une nouvelle année, (c'est-à-dire que le mois de septembre pour nous qui écrivons dans le journal représente le début d'une nouvelle année après les vacances d'été); mes collègues du comité du journal m'ont demandé si je voulais changer le titre de mon article et j'ai trouvé que c'était une très bonne idée car je ne donne plus de trucs mais que je vous transmets plutôt des expériences que j'ai vécues.

Aujourd'hui, j'ai envie de vous faire part d'un bonheur que j'ai expérimenté durant mes vacances. Je pense que je ne suis pas la seule à avoir de la difficulté à lire un livre à cause de toutes sortes de maux; moi

c'est le mal à la nuque, d'autres ne voient pas assez bien, etc. peu importe la raison, c'est vraiment frustrant de devoir s'empêcher de lire.

J'ai entendu parler à la radio que Francine Ruel, bien connue comme comédienne et auteure, venait de sortir un livre audio qu'elle avait écrit et décidé d'enregistrer pour ceux qui comme nous, ne peuvent entreprendre la lecture d'un roman. Je suis allée chez Archambault me l'acheter et j'ai vécu un plaisir incommensurable à l'écouter me lire son livre qui a pour titre «Et si c'était ça le bonheur». Elle nous fait passer par toutes les émotions et nous vivons avec elle neuf heures de lecture tout en nous détendant dans

par Hélène Gagnon

notre fauteuil ou notre lit. On peut l'écouter à tout moment de la journée tout comme on ferait si on lisait un livre, que nous laissons pour faire autre chose et que nous le reprenons lorsque le temps nous le permet. Je vous le recommande chaudement.

Des livres audio sont disponibles pour prêt à nos bureaux. Contactez Sophie Brousseau, au 527-0075.

Pour communiquer avec Hélène, veuillez envoyer votre courriel à information@sprq.ca. Nous le lui acheminerons avec plaisir.



Les conseils des pros de la S.P.R.Q



Est-ce que je prends trop de médicaments ?

par Mathieu Parent, pharmacien

Au Canada, la consommation moyenne par adulte de plus de 60 ans est de 2 médicaments par mois, ce chiffre augmente à 4 chez les personnes de plus de 80 ans. Cependant, la maladie de Parkinson entraîne généralement la prise d'une médication pouvant être importante. Plusieurs personnes n'ayant pas ou peu pris de médicaments auparavant se sentent dépassées par cette situation.

Actuellement, la médication associée à la maladie de Parkinson vise le soulagement des symptômes. Si un nouveau médicament vous est remis et ne produit aucun soulagement après un essai suffisamment long et à dosage adéquat, il est important d'en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien qui pourra vous guider dans votre décision de

continuer ou de cesser la prise. Plusieurs médicaments ne doivent pas être cessés brutalement ou requièrent un certain temps pour agir.

Lorsque vous débutez un nouveau médicament, demandez à votre pharmacien le temps requis pour qu'un soulagement apparaisse. Si le délai normal de l'effet escompté est de trois semaines, il est naturel de ne pas ressentir de différence après quelques jours ! Alors qu'inversement, il convient de se questionner si l'on prend un médicament depuis quelques mois et qu'un soulagement aurait dû apparaître après une à deux semaines.

La prise d'un même médicament plusieurs fois par jour peut également laisser croire à une médication trop importante. La lévodopa (mieux connue sous le nom de Sinemet) est actuellement la médication la plus employée. Avec le

temps, la progression du Parkinson fait en sorte que la durée d'une dose de lévodopa diminue. Ainsi, le nombre de prises par jour doit parfois être augmenté à plus de cinq fois par jour. Il peut donc être normal qu'une personne doive prendre ce médicament plusieurs fois par jour pour obtenir un bon soulagement. De plus, si le Comtan est utilisé pour potentialiser l'action du Sinemet, il doit être ajouté à chacune de ces doses.

En somme, une personne prendra trop de médicaments si certains de ceux-ci ne lui apportent aucun soulagement. Si vous avez cette impression, il convient que vous en discutiez.



Les bienfaits de la marche

par Guillaume Michaud, physiothérapeute

L'exercice est reconnu de nos jours pour apporter de nombreux bienfaits. La marche est particulièrement bénéfique chez les personnes atteintes de Parkinson. En effet, il est primordial de poursuivre un programme d'exercices afin de conserver la forme existante et prévenir certaines complications telles la rigidité.

Quoi de mieux que de bouger pour pouvoir conserver une bonne flexibilité musculaire. De plus, la marche augmente son endurance générale afin de pouvoir faire davantage d'activités durant la journée sans trop se fatiguer.

Aussi, la pratique de la marche permet d'encourager une bonne posture et de promouvoir la mobilité. Les membres inférieurs et supérieurs travaillent à chaque pas, aidant aux mouvements fonctionnels.

Le programme de marche devrait

être personnalisé afin de correspondre aux habilités de chacun en termes de distance et de vitesse. En général, la fréquence recommandée est de 3 à 5 fois par semaine. Pour les personnes ayant davantage de difficultés ou ayant des problèmes pulmonaires, la période de marche peut être divisée pour inclure des séances de repos. Les centres commerciaux sont toujours pratiques en cas de mauvais temps...

Alors, mettez vos chaussures de marche et profitez pleinement de l'automne qui se pointe à l'horizon!

«Marcher, c'est une vraie drogue! Pour moi, c'est très important de bouger, que ce soit en allant marcher ou en faisant diverses tâches dans la maison. Six jours par semaine, trois heures par jour, je marche seul le matin, avec mon radio portatif, et le soir, c'est avec un de mes amis. Même avant la maladie, je bougeais puisque

mon travail m'y obligeait. L'été, malgré la chaleur, je ne m'empêche pas de sortir à l'extérieur puisque je me baigne à mon retour. Selon moi, il ne faut pas arrêter, il faut se trouver des raisons pour continuer. Avec la maladie de Parkinson, je marche, non pas pour m'améliorer, mais pour faire ralentir la maladie.» Témoignage de Jacques Langlois, 64 ans, atteint de la maladie de Parkinson depuis 15 ans.



NDLR: La Grande randonnée est une activité de marche, bénéfique pour toute la famille et les personnes atteintes de Parkinson.

Babillard S.P.R.Q.

Covoiturage

Vous êtes intéressés à participer à nos activités, mais n'avez pas de transport? Il est possible de faire du covoiturage avec des personnes de votre secteur. Contactez dès maintenant Sophie au (418) 527-0075.

1 Octobre 2006

Journée Internationale des personnes âgées

L'association québécoise de gérontologie Québec-Chaudière-Appalaches invite la population au

Carrefour des ressources pour personnes âgées.

Où?: **Patro Roc-Amadour**
2301, 1ère avenue, Québec

Vous pourrez y rencontrer les représentants d'organismes communautaires, d'associations regroupant des personnes retraitées, d'entreprises d'économie sociale, ainsi que les organismes publics et parapublics qui offrent leurs services aux aînés. Bien entendu, la SPRQ y sera du nombre.

*Surveillez le *Guide des ressources pour les aînés* qui sera publié dans Le Soleil du samedi 30 septembre. Cette publication renfermera des articles sur les soins de santé, les droits des aînés, les services d'aide à domicile et d'autres ressources essentielles à la population vieillissante.

Thérapie de groupe en orthophonie

Le Centre François-Charron offrira, à compter de la mi-septembre, une thérapie de groupe en orthophonie animée par deux orthophonistes, pour les gens atteints de la maladie de Parkinson. Différents exercices permettront aux participants d'améliorer les troubles de la voix et de la parole. Pour plus d'informations: **Service d'admission du Centre François-Charron ou Nancy Chouinard, au (418) 529-9141.**

Ateliers téléphoniques pour les aidantEs

Le réseau Entre-AidantEs et la Société Parkinson du Québec offrent des ateliers téléphoniques gratuits pour les aidantEs des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Si vous désirez avoir la programmation de cet automne de ces tous nouveaux ateliers, cliquez à http://www.infoparkinson.org/Images/F%20promo_parkinsonsfall_fr.pdf

À vendre

Fauteuil auto-souleveur beige avec manette pour le manœuvrer et se faire masser. Le mécanisme permet de vous mettre en position inclinée vers l'avant, ce qui facilite la sortie du fauteuil. De marque Pride. État neuf. Payé 1 175,00\$, il y a 8 mois, je demande 950,00\$. **Hélène 523-1136.**

Avez-vous des livres dont vous voulez vous départir?

Nous montons présentement un centre de documentation qui regroupera différents livres et ouvrages. Romans savoureux, ouvrages psychologiques, philosophiques, médicaux (assez récents de préférence), etc. trouveront ici une nouvelle vie! Nous pourrions ainsi les prêter gratuitement à nos membres.

Permettez à des gens de vivre d'agréables moments de lecture, contactez **France Robitaille** ou **Lise Ouellet, bénévoles, à nos bureaux: 527-0075**



SERVICE-CONSEIL
EN HÉBERGEMENT POUR AÎNÉ(E)S

UN SERVICE GRATUIT

- Personnalisé et attentif pour vous assister dans votre recherche de résidence
- Guide « Choisir la bonne résidence » en cinq étapes
- Choix de résidences triées sur le volet et correspondant le mieux à vos besoins et attentes



Suzy Pelletier
conseillère

Téléphone : (418) 554-0585 • Fax : (418) 649-1548 • suzy@aubergine.net • www.aubergine.net

AQUAérobic JAL®

Johanne Audy-Leblond
Maître formatrice internationale en aquathérapie
Le centre aquatique pour exercices thérapeutiques en eau chaude.



- Pour le traitement de l'arthrose, arthrite, fibromyalgie, ACV, maladie de Parkinson...
- Pour les personnes à mobilité réduite.
- Service personnalisé, privé ou en groupe.
- Aquamassage « Watsu »

(418) 872-4772 • aquajal@videotron.ca • www.aquacrobiejal.com

Parez votre jardin de couleurs chatoyantes!

Réservez dès maintenant vos bulbes!
Prenez-en livraison à la Grande randonnée OU
Demandez qu'on vous les envoie

Trois variétés / Un seul prix
6,00 \$ / sac de 10



Comment planter les bulbes de tulipes?

Voir page 7



Détente de la S.P.R.Q

La recette de Suzette par Suzette Bergeron

SALADE CHINOISE

Salade:

- 1 sac d'épinards déchiquetés avec les doigts (ou des bébés épinards)
- 1 sac de fèves germées (à peu près la même quantité que les épinards)
- 1 tasse de riz cuit
- 1 tasse de champignons coupés
- 1 tasse de céleri coupé en dés
- 1/2 tasse de poivron vert coupé en dés
- 1/4 à 1/2 tasse d'échalotes coupées
- Noix d'acajou (non salées de préférence)
- Raisins secs au goût (env. 1/4 t.)

Vinaigrette:

- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1/4 tasse de sauce soya
- 2 à 3 gousses d'ail.



素沙拉

Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et ajouter au mélange de salade.



Comment planter les bulbes de tulipes? par Denise Dumont

La culture de bulbes d'automne peut être une expérience très enrichissante. Même le jardinier amateur peut avoir d'excellents résultats. Si vous désirez parer votre jardin de couleurs chatoyantes pour le printemps prochain, voici quelques conseils de jardiniers.

Je ne suis pas une experte du jardinage et je me fie surtout aux références de personnes plus expérimentées. Je vous transmettrai donc ici les recommandations dénichées sur le Net.

Avant la plantation: Gardez les bulbes dans un endroit sec, frais et ventilé. Assurez-vous que les bulbes ne s'assèchent pas. Ne pas entreposer avec des fruits.

Plantation: Choisissez un site de préférence du côté sud de la maison car les bulbes préfèrent les endroits ensoleillés ou semi-ombragés. Un endroit près des entrées, ou d'où vos fleurs pourront être vues de la cuisine ou du salon vous permettra de les apprécier à leur maximum. Les bulbes donnent de la couleur tôt le printemps à vos bordures de vivaces et à vos rocailles. Différentes sortes de bulbes peuvent être plantées dans la même plate-bande. Utilisez des bulbes avec des périodes de floraison différentes afin de prolonger la saison des bulbes jusqu'à 2 mois.

Sol: Le sol doit être bien drainé et riche en matières organiques. Ajoutez du compost ou de la mousse de tourbe ainsi que de l'engrais à bulbes ou de la poudre d'os au rendement de 2 lbs (1 kilo) par 100 pieds carré (10 mètres carré) de plate-bande.

Quand planter: Vous pouvez planter les bulbes d'automne tant que le sol est malléable, avant les gelées. Les bulbes de tulipes peuvent être plantés même après un léger gel. Le temps optimal est à la fin de l'été et au début de l'automne.

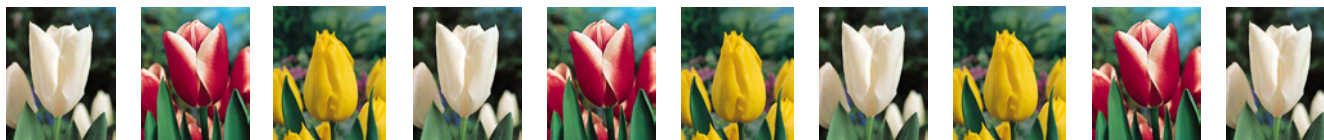
Profondeur: La règle générale est de planter les bulbes à 2 fois et demi le diamètre du bulbe. Ex: une tulipe de 1,5" de diamètre doit être plantée à 3,5" de profondeur. Les bulbes devraient être plantés en groupe impair, 13 pour les petits bulbes et 5 pour les bulbes plus gros comme les tulipes ou les jonquilles.

Protection: Vos plantations doivent être protégées des écureuils, rats et souris en utilisant des répulsifs. Une barrière physique telle une clôture à neige ou de la broche étendue sur vos plantations empêchera les chiens et les chats de déterrer vos bulbes. Un paillis protégera vos bulbes des changements brusques de température, diminuera l'évaporation et retardera l'apparition des mauvaises herbes.

Au printemps: Une fertilisation printanière avec de l'engrais à bulbes 2-14-0 assurera à vos bulbes l'énergie nécessaire pour une floraison renouvelée l'année suivante.

Vous pouvez traiter vos bulbes comme des annuelles et changer de cultivars (variété) à chaque année ou les traiter comme des vivaces et les laisser revenir à chaque année. Dans ce cas, VOUS NE DEVEZ PAS couper le feuillage après la floraison mais le laisser mourir naturellement (feuillage jaune et sec) afin que le bulbe puisse générer ses réserves pour l'an prochain.

Mes références: www.jardin.ch www.aujardin.info





Société Parkinson
Région de Québec

Mis à jour quotidiennement!

	Accueil	Pour nous joindre	Liste d'envoi	Forum
La Société	Informez-vous sur l'organisme et son fonctionnement	Posez-nous vos questions directement	NOUVEAU!	
Services	Trouvez de l'aide	Abonnez-vous à notre lettre de nouvelles	Forum de discussion	
Ressources	Trouvez ce dont vous avez besoin		Clavardage	
Documents	Lisez nos textes plus qu'intéressants		Livre d'Or	

Naviguer sur www.sprq.ca c'est avoir toute l'information au bout des doigts!

La mission de la SPRQ:

Œuvrer au bien-être des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à celui de leurs proches en leur fournissant soutien et information. Sensibiliser la population sur les conséquences de cette maladie et appuyer les activités qui contribuent à la recherche.

Ensemble! aujourd'hui, nous vainquons

Les services:

- Accueil et référence;
- Information et sensibilisation;
- Promotion et mise en place de groupes d'exercices;
- Groupes d'entraide Défi Parkinson;
- Visites d'amitié;
- Support psychologique et juridique;
- Activités sociales et éducatives.

Don pour l'appui des services dans la région de Québec

Voici mon don: \$ _____ *

J'effectue mon paiement par:

- Chèque (à l'ordre de la Société Parkinson Région de Québec)
- Visa
- Master Card

N° carte de crédit: _____

Date d'expiration: _____

Téléphone: _____

Signature: _____

*Un reçu pour usage fiscal sera émis pour les dons de \$20,00 et plus.



Société Parkinson
Région de Québec

5100, rue des Tournelles, bur. 130

Québec (Québec) G2J 1E4

Téléphone : 418 527-0075

Télécopie : 418 527-1410

Sans frais: 877 527-0075

Courriel : information@sprq.ca

Retrouvez-nous sur le web!

www.sprq.ca