

Enfin le beau temps est arrivé!



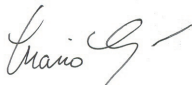
Cher membre,
Chère membre,

Le 10 juin dernier se tenait notre assemblée générale. Cette réunion était précédée d'un party estival qui a permis aux membres d'échanger avec les employés permanents et les membres du Conseil d'administration. Ce rassemblement regroupait une quarantaine d'usagers et de partenaires d'Adaptavie. C'est à cette occasion que nous avons fait le bilan de la dernière année.

Une année très chargée par la réalisation et la mise en place de projets. Le Conseil d'administration, nouvellement élu, se réunira prochainement pour planifier la prochaine année et préparer le plan d'action en étroite collaboration avec la direction générale.

Ceux et celles qui aimeraient obtenir une copie du rapport annuel d'Adaptavie peuvent se rendre sur notre site internet www.adaptavie.org dans la section «Formulaires et Publications».

Bonne session à tous et à bientôt!



Mario Legare
Directeur général

Où est Pépère?

Les 3 et 4 mai derniers se tenaient 2 représentations de la pièce de théâtre «Où est Pépère?» jouée par la Troupe de théâtre Le Camaïeu. Celle-ci qui existe depuis 25 ans cette année, se met au service de la communauté depuis plusieurs années. Depuis 3 ans maintenant, les fonds recueillis par la vente des billets sont

versés à Adaptavie. Un gros merci à la directrice de la troupe Mme Mado Bisson et à toute son équipe pour cette bonne action pour notre cause. Une quinzaine de membres d'Adaptavie ont assisté à la représentation du 4 mai au grand plaisir de tous.

Source: Mario Legaré
Directeur général

Merci à l'Académie Uni-Sport!

Le 11 mai dernier avait lieu la 3e édition de l'Éveil des Plaines sur le site des Plaines d'Abraham. Les enfants de l'Académie Uni-Sport, qui participaient à la course de 2 km, ont profité de l'événement pour tenir une collecte de fonds pour notre organisme. Toute l'équipe d'Adaptavie tient à remercier l'Académie Uni-Sport pour le montant de 772,00\$ qui a été amassé. Nous tenons également à remercier l'organisation de l'Éveil des Plaines qui nous a remis un chèque de 150,00\$.

Source: Mélanie Beaudoin,
Coordonnatrice des sports et activités santé

Adaptavie Inc.
525, boul. Hamel Est Local F-122
Québec, Qc G1M 2S8
418-529-9238
www.adaptavie.org

L'importance de l'hydratation



Avec le beau temps qui est de retour, il faut penser à bien s'hydrater. Boire de l'eau est essentiel à la vie, d'où l'importance d'y penser en tout temps. Les journées chaudes et la pratique d'activité physique sont deux moments où l'on doit redoubler de prudence pour éviter des malaises suite à une déshydratation.



En fait, peu importe le moment de l'année, il faut boire suffisamment pour contrer les pertes de notre organisme. Notre corps étant constitué au 2/3 d'eau, il en a besoin pour fonctionner correctement. Donc, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, mais le faire régulièrement au courant d'une même journée, puisque le réflexe de la soif se déclenche seulement lorsque la déshydratation est déjà amorcée.

Lorsqu'il fait chaud ou que l'on fait de l'activité physique, il est important de bien s'hydrater, puisque notre corps élimine davantage d'eau par la transpiration. Si vous prévoyez faire la pratique d'une activité quelconque, buvez avant, pendant et après votre effort.

Astuces:

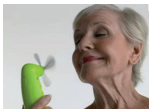
- Boire tout au long de la journée et de petites gorgées.
- Traîner une bouteille d'eau en tout temps avec vous, il sera alors plus facile d'y penser.
- Ajouter une tranche de citron ou de lime dans votre eau, cela donne un bon petit goût!

Source : Marie-Pier Richard, kinésiologue

Problèmes liés à la chaleur

Il existe différents troubles qui peuvent apparaître lorsque les températures extérieures sont trop élevées, surtout si on pratique une activité physique dans ces conditions.

Les crampes liées à la chaleur



Lorsqu'il fait chaud, les pertes d'eau par la sueur sont plus élevées ce qui peut entraîner une déshydratation ainsi qu'une perte de sels minéraux contenus dans celle-ci. Le déséquilibre en sodium peut alors causer des crampes musculaires, d'où l'importance de boire suffisamment d'eau ou une solution salée.

L'épuisement lié par la chaleur



On reconnaît un épuisement de chaleur par les symptômes qui l'accompagnent tels que la fatigue extrême, l'essoufflement, les étourdissements, les vomissements, une chute de pression et un pouls rapide. Dans ce cas, il est important de se déplacer vers un endroit frais, surelever les pieds et boire de l'eau salée.

Le coup de chaleur



Étant considéré comme une urgence médicale, il faut faire preuve d'une extrême prudence pour éviter ce malaise. Il est caractérisé par une élévation excessive de la température corporelle, d'un arrêt de sudation, d'une peau sèche et chaude, d'un pouls et d'une respiration rapide et de facultés mentales affectées. Si on ne la traite pas immédiatement, il peut s'en suivre un coma, voire même la mort. Il faut alors refroidir rapidement la personne et appeler les secours.

Pour éviter ces différents troubles, il est important de ne pas faire d'activité physique trop intense lors des journées de canicules, se tenir à l'ombre, porter un chapeau et boire beaucoup d'eau.

Source: Marie-Pier Richard, kinésiologue

L'équipe d'Adaptavie :

Mario Légaré, directeur général : mario.legare@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 222

Solange Grenier, secrétaire-réceptionniste : solange.grenier@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 221

Josée Gagnon, coordonnatrice aquatique : josee.gagnon@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 223

Mélanie Beaudoin, coord. des sports et des activités-santé : melanie.beaudoin@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 224

Marie-Christine Grenier, coord. accompagnement + resp. de plateaux : mcgrenier@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 225

Marie-Pier Richard, kinésiologue et responsable de plateaux : kin@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 228

Suzanne Poirier, agente-administrative : suzanne.poirier@adaptavie.org, 418 529-9238 poste 226

Inscrivez-vous pour recevoir la version électronique de notre bulletin : www.adaptavie.org