

nos  
GÉANTS



ÉMILIE GAMELIN  
1800-1851

**Objectif de communication (A2/3-4)**

Lire une fiche santé

**Objectif linguistique**

Le vocabulaire de la santé

**Observe le lexique suivant**

**Dévouement (n. m.)** : Fait de consacrer sa vie à une cause, total don de soi.

**Dédier (v.)** : Consacrer.

**Laissé-pour-compte, laissée-pour-compte (n.)** : Individu ou chose dont personne ne veut.

**Miracle (n. m.)** : Fait extraordinaire que les croyants attribuent à une intervention divine.

**Nier (v.)** : Déclarer que quelque chose n'existe pas ou n'est pas vrai.

**Prodige (n. m.)** : Phénomène extraordinaire auquel on attribue une cause surnaturelle.

**D'outre-tombe (adj. inv.)** : Qui arrive ou qui perdure après la mort.

**Marginal, marginale (n.)** : Qui se situe en marge de la société.

**Insurrection (n. f.)** : Action de se soulever contre le pouvoir établi.

**Solidarité (n. f.)** : Le fait de s'accorder une aide mutuelle.

**Écoute la capsule et réponds aux questions suivantes (transcription disponible).**

1. Par qui Émilie Gamelin est-elle béatifiée le 7 octobre 2001 ?

---

2. Quel miracle le Vatican lui reconnaît-il ?

- a. Celui d'avoir guéri un malade atteint de leucémie durant la première moitié des années 1980.
- b. Celui d'avoir guéri un malade atteint de leucémie en 1851.
- c. Celui d'être ressuscitée 100 ans plus tard.

3. Quand est-elle née ?

---

4. Par qui est élevée la petite Émilie lorsque ses parents décèdent ?

---

5. Quel âge a-t-elle lorsqu'elle épouse Jean-Baptiste Gamelin ?

---

6. Quel est le métier de son mari ?

---

7. De combien d'années Jean-Baptiste est-il son aîné ?

---

8. Que signifie l'expression *broyer du noir* ?

- a. Avoir des pensées positives.
- b. Avoir des pensées négatives.
- c. Broyer des grains de café foncé.

9. En quelle année ouvre-t-elle son premier refuge pour les femmes ?

---

10. Qui devient évêque de Montréal en 1840 ?

---

11. Émilie Gamelin devient supérieure de quelle congrégation ?

---

**Trouve les mots qui correspondent aux énoncés suivants en remettant les lettres entre parenthèses dans le bon ordre. Ensuite, encercle-les dans le mot mystère.**

1. J'ai une pneumonie, je n'arrête pas de (tseuor) \_\_\_\_\_.

2. Je suis allergique aux chats, je n'arrête pas d'(énrueter) \_\_\_\_\_.

3. J'ai mal à la tête, je ne tolère pas la lumière ni les sons. J'ai une (mriignae) \_\_\_\_\_.

4. La température de mon corps a grimpé au-dessus de la normale, je fais de la (ivèref)  
\_\_\_\_\_.

5. Je n'arrive plus à parler fort parce que j'ai mal à la (eoggr) \_\_\_\_\_.

6. Mes oreilles me font très mal, je dois consulter un médecin pour un médicament. Je fais une (iteto)  
\_\_\_\_\_.

7. Ma peau me gratte sans cesse. J'ai des (mdéaoignesans) \_\_\_\_\_.

8. J'ai mal aux muscles depuis que j'ai recommencé l'entraînement. J'ai des (cretuaobrs)  
\_\_\_\_\_.

9. Je n'arrive pas à m'endormir ou à rester endormi ces derniers temps. Je fais de l'(isnoime)  
\_\_\_\_\_.

10. La tête me tourne et j'ai peur de tomber, car j'ai des (veegrtis) \_\_\_\_\_.

11. J'ai trop mangé au souper, j'ai mal au (revent) \_\_\_\_\_.

12. Je crois que j'ai attrapé la gastro, j'ai de la (irdhaére) \_\_\_\_\_ et des (vmseinmsetos)  
\_\_\_\_\_.

13. Mario n'a plus d'énergie, il est vraiment très (guatifé) \_\_\_\_\_.

T	J	S	C	D	K	Z	V	O	X	O	Z	S	D
C	J	Y	Z	B	I	N	S	O	M	N	I	E	É
O	C	I	G	R	S	T	O	U	S	S	E	R	M
U	U	M	É	W	D	A	J	Y	B	Z	T	G	A
R	W	I	T	F	I	È	V	R	E	N	S	H	N
B	D	G	E	D	H	N	W	G	O	R	G	E	G
A	Y	R	R	O	S	M	Q	Z	J	U	N	A	E
T	B	A	N	V	E	N	T	R	E	Z	H	Q	A
U	O	I	U	W	J	D	P	B	D	S	P	L	I
R	T	N	E	I	V	E	R	T	I	G	E	S	S
E	I	E	R	K	B	W	K	L	F	D	F	L	O
S	T	S	O	N	Z	F	A	T	I	G	U	É	N
S	E	L	B	D	I	A	R	R	H	É	E	E	S
X	M	V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	S

# LA MIGRAINE CHEZ LES ENFANTS

## Symptômes et solutions

La migraine est difficile à déceler chez l'enfant. Les symptômes sont invisibles, sauf le regard qui peut être dans le brouillard. Ne cherchez pas d'hématome, d'enflure ni de fièvre! En fait, 60 % des enfants de la population générale se plaindront un jour de maux de tête. Seulement 10 % d'entre eux manifesteront des symptômes invalidants rattachés à la migraine. Des parents mieux informés pourraient augmenter les chances d'un enfant d'être pris en charge précocement et soulagé plus rapidement. Rappelons que la migraine est une maladie neurologique qui peut devenir chronique.

### Symptômes les plus fréquents

- Douleur à la tête, niveau modéré à sévère (mal aux cheveux).
- Durée de la crise de 1 à plusieurs jours.
- Douleurs abdominales, nausées et vomissements.
- Hypersensibilité à la lumière et aux sons.
- Difficulté de concentration, vision floue fluctuante, étourdissements.



### Dialogue pour l'enfant

**Parler ouvertement** avec l'enfant et décrire les symptômes.  
**Utiliser le non-verbal** aide le jeune enfant à exprimer l'endroit et l'intensité de sa douleur.  
**Encourager** l'enfant dans son attitude positive face à la maladie.  
**Tenir un journal** des symptômes : fréquence et intensité.  
**Impliquer toute la famille** dans ce que vit l'enfant est essentiel pour son estime de soi.

### Moyens pour les parents

**Établir un partenariat** avec le médecin de famille, le pédiatre ou le spécialiste en céphalées.  
**Aider** l'enfant à établir un lien entre routine et migraine. Son cerveau est sensible aux changements en tout genre.  
**Le sommeil** doit être de 8 à 9 heures par nuit.  
**L'hydratation** quotidienne recommandée consiste en 8 verres d'eau par jour.  
**Les repas** pris à heure fixe sont recommandés.

Source : Fichiers téléchargeables - Migraine Québec -Migraine Québec (migrainequebec.org)

1. Que signifie le verbe déceler ?

---

2. Quel pourcentage d'enfants présenteront des symptômes invalidants de la migraine ?

---

3. Quelles chances sont augmentées si les parents sont mieux informés ?

---

4. Nomme trois symptômes fréquents de la migraine chez l'enfant.

---

---

**Lis la deuxième partie de la fiche santé *La migraine chez les enfants* et dis si les énoncés sont vrais ou faux. Si l'énoncé est faux, justifie ta réponse.**



**Plans de traitement**

Pour des effets optimaux, il faut un plan équilibré entre les solutions de traitements médical, nutritionnel et comportemental.

- Médical : Médications préventives et pour crise aiguë.
- Nutritionnel : Vitamines B2, D et coenzyme Q10.
- Comportemental : Gestion du stress, nombre d'heures de sommeil, exercice, alimentation, hydratation, thérapie cognitivo-comportementale, méditation, relaxation.



**Astuces**

Parmi les solutions à incorporer dans la routine quotidienne, voici quelques astuces :

- Porter une casquette ou des lunettes de soleil pour diminuer l'intensité de la lumière.
- Toujours avoir une collation et une bouteille d'eau.
- Prendre le temps de respirer.
- Porter des écouteurs pour couper la stimulation des bruits extérieurs.
- Faire de l'exercice et des promenades dans la nature.



**Objectifs du traitement**

Il faut suivre le traitement médical prescrit par le médecin et les plans nutritionnels et comportemental clairement identifiés :

- Soulager la douleur afin que l'enfant puisse poursuivre ses activités de la journée. Ces médicaments sont pris seulement lors de la crise.
- Prévenir les crises pour réduire la fréquence et l'intensité (1 crise et plus/semaine). Prise de médicaments et suppléments alimentaires tous les jours selon les recommandations du médecin.
- Améliorer la qualité de vie.

**Références**

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9637-migraines-in-children-and-adolescents>  
<https://migrainequebec.org/prendre-soin-dun-enfant-aux-prises-avec-des-migraines/>  
<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Pages/Migraine-Headaches-in-Children.aspx>  
<https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-in-kids-and-teens/>  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/headaches-in-children/symptoms-causes/syc-20352099>



migrainequebec.org



Source : Fichiers téléchargeables - Migraine Québec -Migraine Québec (migrainequebec.org)

	VRAI	FAUX	Justification
1. Pour des effets optimaux, il faut un plan équilibré entre les solutions de traitement médical, nutritionnel et sentimental.			
2. La gestion du stress, le nombre d'heures de sommeil et la relaxation font partie des solutions de traitement comportemental.			
3. Prendre le temps de respirer est une astuce à incorporer dans sa routine quotidienne.			
4. Pour soulager la douleur, on prend des médicaments en tout temps.			

### **Savais-tu que... ?**

La place Émilie-Gamelin (également connue sous le nom de parc Berri, square Berri, place du Quartier-Latin, parc du Quartier-Latin, parc UQAM, parc De Montigny) est une place publique du Quartier latin de Montréal, dans le Quartier des spectacles. Malgré sa petite taille, le parc est l'un des plus fréquentés et demeure un pôle important du centre-ville de Montréal.

[Place Émilie-Gamelin — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

## **Pour aller plus loin**

- **Écris des symptômes sur un bout de papier et découpe-les. Ensuite, en équipe ou en groupe, chaque élève pige un symptôme et le mime pour le faire deviner aux autres.**
  
- **Inspire-toi du jeu *Hedbanz* en collant un mot sur ton front (sans le regarder). Pose des questions aux autres afin de réussir à deviner le mot.**
  
- **Comme le mari d'Émilie était pommiculteur et que le Québec est reconnu pour sa production de pommes, visite le site suivant pour en apprendre davantage sur ce fruit : [Accueil - Les Producteurs de pommes du Québec \(PPQ\) \(lapommeduquebec.ca\)](#). Choisis une recette et cuisine-la.**