



Nicole
LAPORTE
2011

 **CONSEIL**
DES AVEUGLES
DE MEMPHREMAGOG

CONSEIL DES AVEUGLES DE MEMPHRÉMAGOG

95, RUE MERRY NORD

MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7

TÉL.: 819 868-0091

conseilaveugle@gmail.com

WWW.CONSEILDES AVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM

VOLUME 15 NUMÉRO 2 MARS 2023

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	3
Membres de votre conseil.....	5
Planification annuelle 2023.....	6
Joyeux Anniversaire.....	7
Mot de la directrice.....	8
Saviez-vous que.....	9
4 moyens de lutter contre le blues de l'hiver.....	11
Le temps des sucres.....	16
Recettes – Temps des sucres.....	17
Un peu d'humour.....	32
Sudoku (version papier seulement).....	35
Moment Zen.....	36

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2023
Rédaction et mise en page: Diane Boivin

Mot de la présidente

Chers membres,

Depuis notre dernier journal, nous avons tenu les activités suivantes :

16 janvier **Déjeuner-conférence** - L'agent de prévention, M. Mickäel Laroche, est venu expliquer les différents stratagèmes qu'utilisent les fraudeurs pour tromper leurs victimes. Les précieux conseils de M. Laroche permettent d'adopter de bons réflexes pour savoir les reconnaître et se protéger.



23 janvier **Assemblée du conseil d'administration**

7 février

SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

Dîner-conférence avec M. Serge Quirion du **Centre de réadaptation de l'Estrie (CRE)** qui est venu nous présenter les membres de son équipe et expliquer le fonctionnement des services offerts.



20 février

Assemblée du conseil d'administration

J'en profite pour souligner la bienvenue à Madame Lucette Dulude, nouvelle administratrice, responsable de l'accueil et du bon ordre.

Tous ces beaux résultats nous encouragent à poursuivre notre travail.

Nous vous attendons à bras ouverts pour les prochaines activités.

Bonne lecture !

Solange Roy, présidente

MEMBRES DE VOTRE CONSEIL

Solange Roy, présidente

Catherine Gobeil, vice-présidente

Louise Boutin, administratrice

Hélène Giroux, administratrice

Francine Bessette, administratrice

Lucette Dulude, administratrice

Marie-Claire Gosselin, secrétaire

Diane Boivin, directrice générale

Pour le retour des appels ou annulation des activités ou des informations de nos membres, voici le numéro de téléphone pour nous joindre:

Solange Roy 819 843-9664

Francine Bessette 819 843-1918

Diane Boivin 819 868-0091



PLANIFICATION ANNUELLE 2023



LUNDI 13 MARS 2023 **REPAS CABANE À SUCRE**

Érablière au Bec Sucré

5677 Chemin de l'Aéroport

Valcourt (Qc) JOE 1L0

10 h 30 : Point de rencontre
Stationnement Église St-Patrice

La date peut changer, si tempête!



HÉLÈNE GIROUX

6 MARS

CLAIRE MEUNIER

11 MARS

MARGUERITE SIMARD

12 MARS

MARIE-CLAIRE GOSSELIN

22 MARS

THÉRÈSE LAROCQUE

22 MARS



Mot de la directrice générale

Je me permets de me présenter. Je suis, Diane, la nouvelle directrice générale. C'est avec grand plaisir que je me joins à l'équipe du Conseil des Aveugles de Memphrémagog.

J'ai longtemps travaillé dans le milieu associatif. Aujourd'hui, j'ai l'opportunité de pouvoir contribuer au développement de votre organisme. J'aimerais donc remercier les membres du conseil d'administration pour la confiance qu'il m'accorde et tout particulièrement à **Nicole Laporte** qui m'a transféré son savoir et ses connaissances pour bien mener la poursuite des opérations.

C'est donc avec dévouement que j'acquitterai mes fonctions.

Diane Boivin

Saviez-vous que...

Un symbole d'identification mais également un outil de déplacement indispensable pour les personnes malvoyantes.



La canne blanche a été introduite dans les années 1930, en France, par une aristocrate prénommée Guilly d'Herbemont.

Soucieuse de la sécurité des aveugles se promenant sur la voie publique et inspirée par les bâtons blancs dont faisaient usage les agents de police de Paris, elle eût l'idée ingénieuse d'utiliser les bâtons blancs pour permettre aux personnes malvoyantes de s'identifier auprès des automobilistes et des autres piétons lors de leurs déplacements dans la population.

La Préfecture de police de Paris accueille positivement cette initiative audacieuse de la jeune parisienne et autorise l'usage de la canne blanche par les aveugles et malvoyants. Rapidement, cette initiative visant à préserver la sécurité des personnes en situation de handicap visuel se répandit en France, puis, en Suisse et enfin partout dans le monde.

Aujourd'hui, la canne blanche fait partie intégrante de la vie quotidienne des personnes malvoyantes. Elle leur permet de se déplacer de façon autonome et de s'identifier auprès des personnes voyantes afin qu'elles puissent être sensibilisées à leur condition ou qu'elles puissent leur porter assistance en cas de besoin.

Alors gardez l'œil ouvert et soyez à l'affût de ce symbole universel pour permettre l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

Ressources:

– *Journée Internationale de la Canne Blanche*. Journée mondiale. de <https://www.journee-mondiale.com/53/journee-internationale-de-la-canne-blanche.htm#contributions>

– *Guilly d'Herbemont*. Wikipédia. Consulté le 15 octobre 2022 de https://fr.wikipedia.org/wiki/Guilly_d%27Herbemont

4 moyens de lutter contre les « blues » de l'hiver



L'arrivée de l'hiver est marquée par des périodes de luminosité plus courtes et plus faibles en intensité (100 000 lux en été comparativement à 2 000 lux en hiver). Ce manque de lumière naturelle, à cette période de l'année, affecte plusieurs personnes qui disent se sentir plus fatiguées, moins motivées et même plus irritables. La lumière joue un rôle important dans la régulation de notre horloge biologique interne. Notre corps a des cycles bien précis qui, lorsque déséquilibrés, affectent la sécrétion d'hormones et ont des impacts, entre autres, sur notre humeur.

Ce phénomène, qui afflige les personnes vivant dans l'hémisphère Nord de notre planète, est normal et devrait être d'assez courte durée. Pour certaines personnes en revanche, le problème est de plus

grande envergure parce qu'il est récurrent, il perdure jusqu'à l'arrivée du printemps et l'intensité des symptômes nuit à leur fonctionnement habituel. Il pourrait s'agir de dépression saisonnière également appelée « trouble affectif saisonnier ». Une consultation médicale est alors recommandée. Dans ce cas, le médecin pourrait prescrire une médication et/ou suggérer un suivi avec un professionnel de la santé mentale.

Cependant, sans que cela ne devienne un trouble accablant nécessitant ce genre d'intervention, le manque de lumière peut tous nous affecter. Au moins deux composantes importantes sont identifiées dans les recherches comme étant efficaces pour prévenir et lutter contre les « blues » de cette période plus sombre de l'année. Il s'agit de l'exposition plus prolongée à la lumière du jour et l'exercice physique.

1. S'exposer à la lumière naturelle

Il est suggéré de s'exposer au moins une heure par jour à la lumière naturelle. Même lorsque vous êtes à

l'intérieur, chaque fois que cela vous est possible, ouvrez les rideaux pour laisser entrer le plus de lumière naturelle possible.

2. Faire de l'exercice physique

Le manque de lumière provoque une diminution de la sécrétion de certaines hormones dont la sérotonine et l'endorphine. Ce déséquilibre biochimique affecte à la fois le corps et le fonctionnement de notre cerveau. Il est donc logique de considérer l'exercice physique comme un moyen privilégié pour rétablir l'équilibre corps-esprit. Plusieurs recherches scientifiques ont démontré que la pratique régulière d'activités physiques est en effet efficace pour la production de ces hormones dans le cerveau. De plus, la pratique de l'activité physique est reconnue comme étant un puissant allié à la gestion du stress et contribue donc à une meilleure santé psychologique.

3. Prendre des oméga-3

Les recommandations des experts ne passent pas sous silence l'apport des oméga-3 dans l'alimentation

pour aider à diminuer l'humeur négative reliée au manque de lumière.

4. La lumière artificielle à la rescousse

Il y aurait aussi des bienfaits à la luminothérapie. Les experts recommandent alors l'exposition à une lumière blanche de forte intensité (10 000 lux) de 30 à 45 minutes par jour. Il est toutefois recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre ce genre de traitement, qui pourrait avoir des effets secondaires indésirables chez certaines personnes.

Il ne reste qu'à vous souhaiter de passer une belle saison hivernale active... et en bonne santé mentale !

Références

Hani Iskandar, *La dépression saisonnière*, Institut Douglas, 2016.

www.thebrain.mcgill.ca

www.passeportsante.net

www.orangesante.com

Le temps des sucres

Histoire

Bien avant la venue des Européens en Amérique du Nord, les Amérindiens recueillaient déjà l'eau d'érable. Dès leur installation permanente sur le continent au début du XVII^e siècle, les Français imitent les premiers habitants du pays et commencent à faire de la cueillette de l'eau d'érable une pratique courante, facilitée par l'usage de raquette à neige permettant de marcher sur la neige, un autre apport de la culture autochtone.

Originellement, l'eau d'érable à sucre était récoltée en faisant une entaille dans le tronc de l'arbre et en y fixant un morceau de bois appelé gouterelle, goudrille ou coin. L'eau s'écoulait dans un cassot d'écorce de bouleau, suivant les pratiques amérindiennes, remplacé plus tard par un seau de

bois. Au XIX^e siècle, un trou est percé et des chalumeaux en bois y sont insérés.

Au XIX^e siècle, le procédé s'est raffiné : un trou est d'abord percé dans le tronc d'un arbre au moyen d'une mèche ou gouge de forme arrondie. Ensuite, des chalumeaux de bois sont insérés dans l'entaille pour favoriser l'écoulement de la sève. L'eau récoltée était recueillie dans des seaux et transportée sur des traîneaux tirés par des chevaux. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, l'eau d'érable était bouillie dans des chaudrons de fer suspendus à des troncs d'arbres sur de gros feux en extérieur. La cuisson se faisait donc à l'extérieur, sans abri.

Plus tard, en construisant des abris pour protéger la cuisson et éviter les pertes de chaleur, les premières cabanes à sucre apparaissent. Au début du XX^e siècle, elles se sont généralisées dans le paysage québécois.

RECETTES

TEMPS DES SUCRES !

Jambon à l'érable à la mijoteuse



NOMBRE DE PORTION : 8-10

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 10 H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

INGRÉDIENTS

- **1,5 kilogramme de jambon Picnic**
- **½ (175 ml) bière blonde**
- **1 ½ c. table de moutarde de Dijon**
- **2-3 clous de girofle**
- **½ tasse de sirop d'érable**
- **1 c. table de mélasse**
- **Eau**

PRÉPARATION

- 1. Retirer le filet autour du jambon, s'il y en a un.**
- 2. Déposer le jambon dans la mijoteuse.**
- 3. Percer 2-3 trous dans le jambon à l'aide d'un couteau et y insérer les clous.**
- 4. Badigeonner le jambon de moutarde.**
- 5. Verser le sirop, la bière et la mélasse autour du jambon.**
- 6. Recouvrir le jambon d'eau.**
- 7. Fermer le couvercle et cuire à LOW pendant 10 à 12 heures.**
- 8. Conserver le jus de cuisson pour faire une bonne soupe aux pois.**
- 9. Déguster avec des pommes de terre, des légumes ou en sandwich.**

Soupe aux pois comme à la cabane



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 3H30 MIN

TEMPS DE REPOS: 24H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

INGRÉDIENTS

- **3 tasses de pois jaunes secs**
- **6 tranches de bacon, coupées en petits morceaux**
- **1 c. table d'huile**
- **4 carottes, épluchées et coupées en petits dés**
- **2 oignons jaunes, hachés**
- **2 branches de céleri, coupées en petits dés**
- **8 tasses de jus de cuisson de jambon (ou du bouillon de poulet)**
- **6 tasses d'eau**

- **¼ tasse de sirop d'érable ou plus au goût**
- **Pincée de sel**
- **Poivre au goût**

PRÉPARATION

1. **Mettre les pois secs au trempage dans un grand bol d'eau pendant 24 heures.**
2. **Une fois le temps de trempage terminé, égoutter les pois et réserver.**
3. **Dans un grand chaudron, faire revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver.**
4. **Ajouter l'huile dans le chaudron et faire revenir les oignons, les carottes et les céleris pendant 5 minutes.**
5. **Ajouter ensuite le jus de cuisson du jambon ou le bouillon ainsi que l'eau, le bacon et le sirop d'érable.**
6. **Ajouter les pois et bien brasser. Saler et poivrer.**

7. Porter à ébullition. Réduire ensuite le feu à feu moyen et laisser mijoter 3 heures ou plus selon la consistance désirée. Vous pouvez ajouter un peu de jambon à l'érable à la mijoteuse pour compléter le repas.

Œufs soufflés au fromage



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 18-20 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

INGRÉDIENTS

- **Beurre (pour beurrer les ramequins)**
- **8 œufs**
- **½ tasse de crème (35 % ou 10 %)**
- **½ tasse de cheddar fort, râpé**
- **¼ tasse de parmesan, râpé**
- **Poivre**

PRÉPARATION

- 1. Préchauffer le four à 400 F.**
- 2. Beurrer 4 ramequins et les déposer sur une plaque de cuisson.**
- 3. Dans un bol, fouetter les œufs et la crème.**
- 4. Ajouter les fromages et mélanger.**
- 5. Poivrer.**
- 6. Verser le mélange dans les 4 ramequins et cuire au four pendant 18 à 20 minutes sur la grille du centre.**
- 7. Laisser refroidir un peu avant de déguster.**

Bines ou fèves au lard



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE CUISSON: 4 H 35

TREMPAGE : 12 H

ATTENTE: 30 MIN

CONGÉLATION: OUI

INGRÉDIENTS

- **450 g (2 1/4 tasses) de haricots blancs ou de haricots Navy secs**
- **1 morceau de 340 g (3/4 lb) de lard salé entrelardé et sans la couenne**
- **1 gros oignon, haché**
- **2 gousses d'ail, hachées finement**
- **15 ml (1 c. à soupe) de beurre**

- **1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet sans sel**
- **60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable**
- **60 ml (1/4 tasse) de mélasse**
- **60 ml (1/4 tasse) de ketchup**
- **10 ml (2 c. à thé) de moutarde en poudre**
- **2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre moulu**
- **2 feuilles de laurier**

PRÉPARATION

- 1. Placer les haricots dans un grand bol.
Couvrir d'eau et laisser tremper 12 heures ou toute une nuit à la température ambiante.
Ajouter de l'eau au besoin afin que les haricots soient toujours bien couverts.
Rincer et égoutter.**
- 2. En même temps, dans un autre bol, placer le lard salé. Couvrir d'eau froide. Couvrir et**

réfrigérer 12 heures ou toute une nuit.

Égoutter.

- 3. Dans une petite casserole, placer le lard salé. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer 15 minutes. Égoutter. Réserver sur une assiette.**
- 4. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F)**
- 5. Dans une cocotte à feu moyen, dorer l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le reste des ingrédients, les haricots et le lard salé. Bien mélanger. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four 4 heures.**
- 6. Retirer du four. Remuer les haricots. Écraser quelques haricots à la cuillère de bois si la sauce est trop liquide. Remettre le couvercle et laisser reposer 15 minutes pour permettre**

à la sauce d'épaissir. Rectifier l'assaisonnement.

7. Retirer le lard et le déposer sur un plan de travail. Couper le lard en tranches, en retirant le gras, au besoin. Servir les fèves avec une tranche de lard et du pain grillé, si désiré.

Salade de choux comme au restaurant



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de mélange de choux (choux verts, choux rouges et carottes)

- ½ tasse de mayonnaise
- 1/8 tasse de lait
- 1 ½ c. table de vinaigre de cidre
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le mélange de choux.
2. Ajouter le mélange de choux et bien brasser.

Pommes de terre rôties à déjeuner



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 50-60 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

INGRÉDIENTS

- **2 livres de pommes de terre (Russet), lavées et coupées en cube d'un pouce**
- **1 gros poivron rouge, coupé en gros morceaux**
- **2 c. table d'huile d'olive**
- **1 ½ c. thé de poudre d'ail**
- **½ c. thé de sel**
- **Poivre au goût**

PRÉPARATION

- 1. Préchauffer le four à 425 F.**
- 2. Tapisser le fond d'une plaque de cuisson de papier parchemin.**
- 3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et bien enrobez les pommes de terre.**
- 4. Déposer le tout sur la plaque en une seule couche.**
- 5. Cuire pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées en les retournant aux 15 minutes.**

Pouding chômeur décadent



NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 34 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

INGRÉDIENTS

- **3 tasses de sirop d'érable**
- **2 1/2 tasse de crème à 35 %**
- **1/2 tasse de beurre à la température ambiante**
- **1 tasse de sucre**
- **2 œufs**
- **2 tasses de farine**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **1 pincée de sel**
- **1/2 tasse de lait**

PRÉPARATION

- 1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).**
- 2. Dans une grande casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et la crème en surveillant pour éviter que ça déborde. Laisser bouillir de 3 à 4 minutes puis retirer du feu.**
- 3. À l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre. Ajouter les oeufs et battre environ 2 minutes. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer les ingrédients secs à la préparation aux oeufs en alternant avec le lait.**
- 4. Verser la préparation dans un moule rectangle de 13 X 9 po. Couvrir de la préparation de sirop d'érable et cuire au four pendant 30 minutes.**

Tire à l'érable sur neige



NOMBRE DE PORTION : VARIABLE
TEMPS DE CUISSON: 10-15 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN
CONGÉLATION: NON

Utiliser du sirop d'érable pur et le faire bouillir jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 230 °F.

Utiliser un grand chaudron, car le liquide a tendance à prendre de l'expansion. Éviter de brasser.

Remplir votre contenant de belle neige bien tassée. Verser une traînée de tire à l'aide d'une louche. Laisser reposer quelques instants et déguster!



*Bon
Appetit*

Un peu d'humour fait du bien.

Qu'est ce qui a 118 yeux et 7 dents ?

Un autobus rempli de personnes âgées.



Deux hommes dans leur soixantaine parlent du vieillissement et l'un dit à l'autre... le pire, c'est nos femmes, elles refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient toujours de cacher leurs bobos.

Tu as raison mais moi, j'ai trouvé un bon truc pour les prendre au jeu... si tu veux savoir si ta femme commence à être sourde, place-toi à 10

mètres d'elle et pose-lui une question. Puis, quand tu verras qu'elle ne répond pas, avance-toi à 5 mètres. Puis à 2 mètres. Puis à 1 mètre. Et là, elle va devoir se rendre à l'évidence qu'elle commence à devenir sourde !

Le mec trouve l'idée très bonne et en rentrant chez lui, il se met à 10 mètres de sa femme et lui demande d'une voix forte, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse...

Il s'approche alors à 5 mètres et demande encore, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse...

Il s'approche encore, à 2 mètres, et redemande, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse encore... le gars n'en revient pas !

Il s'approche alors à 1 mètre et hurle, « qu'est-ce qu'on mange pour souper ? »

Sa femme se retourne et crie, "POUR LA QUATRIÈME FOIS, DES LASAGNES !"



Une femme se regarde debout devant la glace. Elle dit à son époux :

" Je me trouve horrible à regarder, grasse et ridée... J'ai besoin d'un compliment"

Le mari répond :

"Tu as une bonne vue".

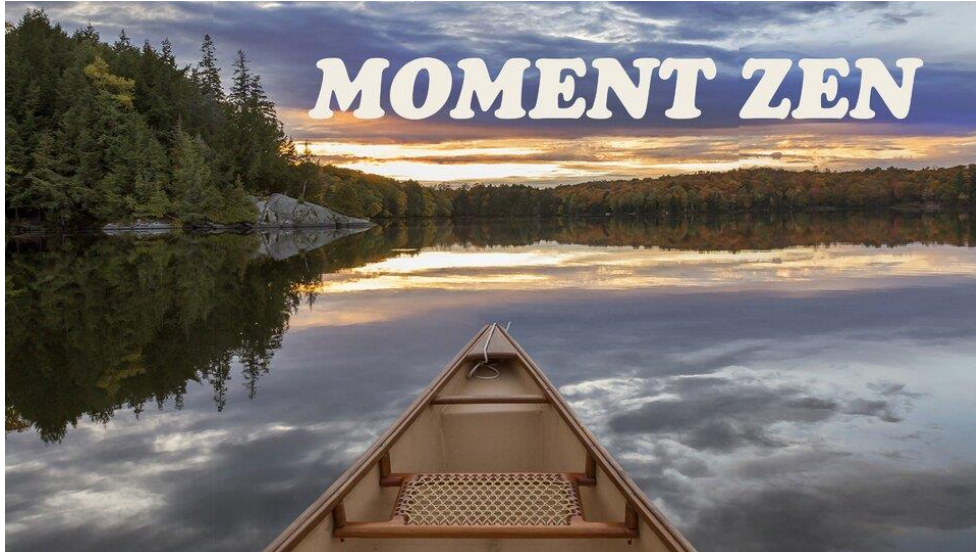


Sudoku pourrait être bon pour votre santé

Beaucoup de gens sont de plus en plus intéressés par l'idée de "jeux de cerveau" qui peut nous aider à rester mentalement forte, continuer à apprendre et rester en bonne santé mentale tout au long de notre vie. Sudoku est largement pensé pour aider à améliorer notre fonction cérébrale, et des études récentes ont montré que le jeu de Sudoku peut potentiellement aider les gens à réduire leur risque de démence comme ils vieillissent.

Niveau facile

	1		5	2		4	3	
		8			6			
5		3	7	9		2		
	2	7			9			5
	3	6	2	4				7
9		4		7	3		6	
	7			8			1	
			9	6		7		4
			3			6		



*Plus je vieilliss, plus je me rends compte
que je ne veux plus être entouré de
dramas, de conflits ou de stress...*

*Je veux tout simplement un lieu
confortable où habiter, de la bonne
bouffe et des gens agréables avec qui
partager mon bonheur...*

NOS COMMANDITAIRES

Québec 

Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome
Et aux Initiatives Sociales

**PLUS LES DONATEURS LORS DE NOTRE CAMPAGNE DE
FINANCEMENT ET DE NOS ACTIVITÉS.**

MERCI À VOUS TOUS