

JOURNAL MIEUX VOIR



 **CONSEIL**
DES **AVEUGLES**
DE MEMPHREMAGOG

95, RUE MERRY NORD
MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7
TÉL.: 819 868-0091 conseilaveugle@gmail.com
WWW.CONSEILDESAVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM
VOLUME 17 NUMÉRO 4 JUILLET 2023

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	3
Membres de votre conseil.....	6
À noter à votre agenda	7
Joyeux anniversaire	9
Mot de la directrice	10
Carte d'accompagnement loisir	11
Une artiste de chez nous	13
10 conseils pour un malvoyant	16
Saviez-vous que	33
Quoi faire avec des épluchures.....	34
Quoi faire avec du vinaigre blanc.....	38
Quoi faire avec du bicarbonate de soude.....	43
Recettes.....	49
Un peu d'humour.....	60
Sudoku (version papier seulement).....	62
Moment Zen.....	63

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

Mot de la présidente

Chers membres,

Un petit mot sincère pour vous remercier de votre présence à notre assemblée générale annuelle du 29 mai dernier.

Je suis fière de l'organisme que nous représentons, de votre intérêt et de votre implication.



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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

29 MAI 2023





Denis Laroche

Et

Carmen Tremblay

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



A noter sur
votre agenda

SAMEDI 29 JUILLET 2023



Théâtre
la Marjolaine

présente

le Théâtre
de vos étés

NEWTON

ET LES CORPS CÉLESTES

Texte et paroles **Stéphane Brulotte**
Musique **Yves Morin**
Mise en scène de **Sylvain Scott**

DÈS LE 21 JUIN
THÉÂTRE MUSICAL
CRÉATION QUÉBÉCOISE

Réervations :
www.lamarjolaine.info

Soupers sur place disponibles

*La **théatrodéscription** (pour les non-voyants) sera
disponible lors de la représentation
du samedi 29 juillet à 15 h.*

Cette nouvelle comédie musicale 100% québécoise nous transporte à Londres en 1684 et nous raconte la lutte acharnée d'Edmond Halley pour la publication du plus grand livre scientifique de tous les temps écrit par Isaac Newton. Cette folie rafraichissante est une ode à la science et au génie de Newton. Il sera question d'amour trahi, du courage de la réconciliation, de la folie qui côtoie le génie, de plagiat et de superstitions. Un théâtre musical original et décoiffant avec ses accents musicaux librement inspirés de la British Invasion.

Souper sur place après la représentation.



Mille excuses pour l'oubli !

Denis Laroche	15 juin
Louise Boutin	19 juin
Carmen Tremblay	2 juillet
Robert Myre	6 juillet
Jacqueline Dumont	15 juillet
Daniel Laroche	29 juillet
Marguerite Bates Lemieux	3 août
René Giguère	8 août
Julie Lavigne	14 août
Roger Noël	24 août

Mot de la directrice générale

*Je souhaite à chacun un été de douceur
et de bonheur.*



*On se revoit au retour des vacances
pour l'épluchette de blé d'inde le 28 août !*



Diane Boivin


Les bureaux seront
fermés du 24 juillet et
de retour le 21 août
prochain. ☺



LAISSEZ-PASSER LOISIR
POUR **MON** ACCOMPAGNATEUR

Qu'est-ce que la Carte accompagnement loisir (CAL)?

Avec la Carte accompagnement loisir (CAL), en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée.

La CAL remplace dorénavant la VATL  qui était collée à l'endos d'une carte d'identité. Si vous possédez encore la VATL, vous devez la remplacer par la CAL.

Recevoir la CAL, c'est gratuit!

Vous devez :

- **Avoir un handicap : une déficience, une incapacité; avoir ce handicap à long terme.**
 - **Avoir des difficultés à réaliser vos activités de tous les jours.**
 - **Être âgé de 5 ans et plus.**
 - **Être résident du Québec.**
 - **Avoir besoin de l'aide d'une personne qui vous accompagne pour participer à une activité de loisir, culturelle ou touristique.**
-

Une artiste de chez nous à l'AMI-télé !

La clé Deschamps

Martin Deschamps rencontre un musicien en situation de handicap et l'invite dans son studio où naîtra une complicité artistique et humaine.



Nathalie Chartier, âgée de 58 ans, est une chanteuse très appréciée des résidents de Magog. À l'adolescence, on lui diagnostique la maladie de Stargardt et elle est retirée de l'école. Pour tromper l'ennui, Nathalie passe le temps avec ce qui deviendra une passion : le chant. Nathalie a une interprétation sensible et un grain de voix qui touche le public. Elle se réjouit de chaque occasion d'offrir une prestation.

Pour Nathalie, le chant est sa raison de se lever le matin.

D'ailleurs, s'il fait beau, les vendredis vers 3 h, au 36 rue Tupper, Nathalie chante dehors! Apportez vos chaises et vos consommations!



pour un monde accessible

Leur mission, leur vision

Accessibilité Média Inc. (AMI) est un organisme multimédia sans but lucratif au service de plus de cinq millions de Canadiens qui sont aveugles, malvoyants, sourds, malentendants, à mobilité réduite ou incapables de lire les textes imprimés. AMI exploite trois services de diffusion, AMI-télé en français et AMI-tv et AMI audio en anglais. La vision d'AMI consiste à faire entendre la voix des

**Canadiens en situation de handicap et à les
soutenir en représentant leurs intérêts,
préoccupations et valeurs par le biais de médias
accessibles.**

BELL – 50

COGECO – 65 – 769 HD

TELUS – 710 HD

VIDEOTRON – 172

10 conseils pour un malvoyant

Vivre avec une déficience visuelle importante est très handicapant. Un malvoyant, car c'est bien le terme à utiliser dans ce cas, est généralement une personne, dont la vie était normale jusqu'au jour où sa vue a commencé à baisser.

S'en suit alors une perte progressive de l'autonomie, due le plus souvent à une maladie oculaire comme la dégénérescence maculaire (DMLA), le glaucome, la rétinopathie diabétique, la cataracte, etc.

Le problème avec la plupart des maladies oculaires est qu'elles ont des effets dévastateurs sur l'œil. Certaines maladies

peuvent entraîner la cécité totale. Les ophtalmologues sont souvent impuissants face à des dégâts déjà causés suite à un diagnostic trop tardif ou face à une maladie pour laquelle il n'existe aucun traitement efficace.

Tout cela nous amène à la conclusion que les malvoyants doivent vivre avec cette vision très faible, changer nécessairement leur mode de vie et leur façon de penser. Ils n'ont juste pas d'autre choix.

Mais ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de traitement à sa maladie oculaire que tout est perdu pour autant et qu'il faut rendre les armes. Des solutions existent, et elles ne sont pas que techniques.

Voici donc la liste des 10 conseils pour les malvoyants :

1) Acceptez le handicap visuel

Une personne malvoyante a souvent du mal à accepter le terme de « handicap visuel ».

Considérés comme des pestiférés dans les siècles passés, les personnes handicapées restent souvent très mal vues dans la société actuelle. Certainement parce qu'un handicapé renvoie l'image aux valides de ce qui pourrait un jour leur arriver. Mais au fil du temps, les personnes handicapés sont de plus en plus reconnus (même si la loi de l'accessibilité universelle de 2005 n'est pas prête à être appliquée).

L'acceptation de sa malvoyance comme handicap visuel est une étape très importante pour passer à une phase plus positive et plus constructive que la première. La première phase étant la colère, le stress et l'agressivité due à la perte progressive de l'autonomie. Il est en effet difficile d'accepter d'être dépendant des autres, de ne plus pouvoir conduire, ou pratiquer ses loisirs favoris. Le malvoyant doit apprendre à surmonter ses difficultés en apprenant à se faire confiance et surtout à faire confiance aux autres. Il doit se réorganiser et se fixer des défis à surmonter, l'objectif étant d'être le plus autonome possible, mais aussi d'accepter l'aide des autres. Et c'est peut-être cela qui est le plus difficile. Accepter d'être aidé par un proche,

une association de malvoyant, ou des aides à domicile, par exemple, c'est faire un grand pas vers l'acceptation de son handicap visuel.

2) Affichez votre handicap visuel

Le deuxième conseil que l'on peut donner à un malvoyant est de montrer son handicap visuel à l'aide d'une canne blanche ou jaune et des lunettes. Il est important d'afficher sa déficience visuelle dans les lieux publics pour ne pas être bousculé ou renversé. Ceux qui ne le font pas se voient confrontés à des problèmes de sécurité, ou risquent de rester terrés à leur domicile par peur. Utiliser une canne n'est pas réservé exclusivement aux aveugles. La canne blanche est certes règlementée (perte de la vision centrale pour

les malvoyants), mais il existe aussi la canne jaune destinée aux malvoyants.

Utiliser une canne blanche ou jaune comporte de nombreux avantages. C'est d'abord un moyen d'avertir les passants et les automobilistes de votre déficience visuelle. Ainsi sans parler, les gens feront attention à vous et vous proposeront parfois même leur aide. C'est aussi un moyen rassurant et protecteur. Fini les bosses et les bleus ! La canne est comme un radar. Les obstacles en intérieur et en extérieur seront plus facilement évités. Enfin, elle peut accessoirement servir d'appui aux personnes ayant des troubles de l'équilibre.

3) Soyez concentré

La baisse de la vision, voire la perte totale de la vue, nécessite le réapprentissage des gestes du quotidien (se laver, manger, se déplacer, etc.). Ces gestes qui avant paraissaient si simples et naturels deviennent alors complexes et nécessitent une grande concentration. La concentration est le point essentiel qui évitera les erreurs et facilitera le réapprentissage. Des astuces existent pour développer sa concentration : ne faire qu'une chose à la fois, ne pas se laisser perturber par ses pensées, se fixer des objectifs précis, découper la tâche à réaliser en plusieurs séquences, etc.



Toutefois il n'est pas possible de rester concentré toute la journée. Il est donc aussi recommandé d'alterner fréquemment les périodes d'activité et de repos.

4) Écoutez vos sens

La vision est le sens qui occupe la première place dans notre cerveau. Sa baisse ou sa perte, laisse davantage de place aux autres sens comme l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Il faut donc savoir les écouter et développer la saisie d'information par ces autres sens. Pour cela, il suffit d'y porter une grande attention. L'odorat permet de façon ancestrale d'identifier un danger. Il vous permettra, avec un peu de concentration,

d'identifier facilement les aliments et les liquides. Lorsque vous faites la cuisine, vous devriez facilement connaître l'état d'avancement de la cuisson en identifiant les odeurs.

L'audition permet de mieux comprendre ce qui se passe dans son entourage et même de mesurer les distances.

A noter que tous les sens sont aussi des sources de plaisir. Y prêter une plus grande attention, c'est donc aussi augmenter l'intensité des plaisirs associés.

Écoutez donc vos sens, car ils se développent considérablement chez les malvoyants et les aveugles.

5) Placez les objets aux mêmes endroits

Toujours placer vos objets à la même place est une technique systématiquement utilisée par les aveugles. Placez votre téléphone portable, vos clés de maison ou la télécommande de la télévision dans des endroits stratégiques, faciles d'accès et toujours identiques facilitera votre quotidien et vous évitera de vous poser des questions.

6) Éduquez votre entourage



Informez votre entourage de votre déficience visuelle est extrêmement important.

Tout d'abord parce que votre pathologie est invisible pour les autres. Un proche pourrait facilement se vexer si vous

ne l'avez pas reconnu, ou si vous n'avez pas répondu favorablement à sa poignée de main. Si votre entourage est informé de votre malvoyance, vous éviterez aussi les gaffes du style « Ben c'est là ! ». Il est indispensable d'adapter son vocabulaire en précisant la direction exacte « à gauche », « à droite », « devant toi », « à 1 mètre derrière toi », etc.

Nous avons vu qu'un malvoyant doit revoir son organisation. Mais il est aussi indispensable que la famille, et surtout ceux qui vivent sous le même toit, soient informés de cette nouvelle organisation et la respecte. Rien de plus énervant que de placer un objet à un endroit et de ne pas le retrouver, car il n'a pas été remis à la bonne place, ou encore de trébucher sur le

pli d'un tapis. Éduquez votre entourage vous évitera donc les problèmes et vous facilitera la vie.

7) Équipez-vous

Les aides techniques visuelles sont nombreuses et n'ont qu'un seul but : améliorer votre quotidien. Garder son autonomie représente malheureusement des dépenses, que les personnes valides n'ont pas à supporter. Malheureusement, les matériels de basse vision ont parfois des coûts élevés, mais de nombreux produits du quotidien restent très abordables financièrement pour un service rendu énorme.

Si besoin, n'ayez pas de scrupule à profiter des fêtes ou de votre anniversaire pour solliciter votre entourage au financement de certains

produits. Par ailleurs des solutions existent pour obtenir des aides financières à l'achat de matériel de basse vision.

8) Améliorez l'éclairage

L'éclairage est fondamental pour une personne malvoyante. Multiplier les sources lumineuses dans la maison est très efficace pour retrouver les objets, éviter les angles des meubles ou simplement bien voir les marches d'un escalier. Plusieurs lampes dans une même pièce permettent d'éviter les zones d'ombre et de garantir une lumière uniforme. Privilégiez les lumières naturelles, dites lumières du jour, d'une puissance importante (supérieure à 60 Watts) et de préférence en éclairage indirect. A noter qu'il existe aussi des lumières avec détecteur de mouvement et minuterie. Idéal

pour les lieux de passage (couloirs, escaliers, etc.), cela évite de chercher systématiquement l'interrupteur.

De nombreux malvoyants sont sensibles à la lumière et aux éblouissements. Si c'est votre cas, pensez à mettre des rideaux ou des stores à toutes les fenêtres, afin d'éviter les expositions directes à la lumière du soleil.

Choisissez des produits aux surfaces mates plutôt que brillantes (pour le carrelage, le mobilier, etc.). Il est d'ailleurs conseillé aux malvoyants de mettre au sol de la moquette plutôt que du carrelage. Et si vos murs sont blancs, et donc très éblouissants, vous pouvez les repeindre dans une couleur plus douce.

9) Aménagez votre logement

L'aménagement de son logement est pour un malvoyant une nécessité. Pour cela de nombreuses solutions sont possibles, selon l'âge et la déficience visuelle de chacun.

Il est ainsi possible d'aménager la douche et les toilettes avec des tapis antidérapants et des barres d'appui murales. Concernant les escaliers, il existe des rubans lumineux ou antidérapants qui permettront d'éviter les chutes. La malvoyance est aussi synonyme de perte de la vision des contrastes. Les objets de couleurs trop proches deviennent difficiles à distinguer. C'est pourquoi certaines personnes privilégient des assiettes de couleur rouge sur une nappe blanche ou des serviettes de couleur bleu foncé sur un fond blanc. Un

simple ruban adhésif de couleur noire au bord du lavabo ou de la baignoire facilitera leur utilisation et évitera les accidents.

Il vous est aussi possible de peindre les poignées de porte d'une autre couleur que la porte pour plus facilement la distinguer. De la même façon, peindre les encadrements des portes et les plinthes d'une couleur plus foncée que les murs facilitera le repérage dans le domicile du malvoyant.

Dernière astuce de la série, le scotch adhésif double face à mettre sous les tapis pour éviter les glissades et les chutes.

Ces astuces ne sont certes pas toutes très esthétiques, mais le confort de tous les jours est plus important que les apparences, non ?

A noter aussi que la domotique devient de plus en plus abordable financièrement et qu'elle mérite que l'on s'y intéresse lorsque l'on a un handicap visuel.

10) Contactez les associations pour aveugles et malvoyants

Rien de mieux pour sortir de l'isolement et pratiquer de nouvelles activités que de rentrer en contact avec une association locale pour aveugles et malvoyants (Conseil des aveugles de Memphrémagog). Elle vous aidera généralement dans les démarches administratives, pratiques, juridiques, médicales et autres. Une aide précieuse qui vous fera gagner du temps et de l'argent.

Saviez-vous que...

**Le meilleur répulsif 100% naturel
contre les écureuils (Très facile!)**



Vous aurez besoin de :

- **4 tasses d'eau**
- **3 cuillères à soupe de Tabasco**
- **3 gouttes de savon à vaisselle**
- **1 vaporisateur**

Voici comment procéder :

Verser tous les ingrédients dans le vaporisateur.

Fermer et bien secouer pour mélanger.

Vaporiser aux endroits où que vous ne voulez pas avoir des écureuils.

Cela ne leur fait aucun mal, c'est seulement pour protéger vos projets extérieurs 😊

Quoi faire avec des épluchures



Les fanés, les épluchures de fruits, de légumes ou d'agrumes finissent souvent à la poubelle ou au compost. C'est dommage car elles ont encore de nombreuses utilisations !

Saviez-vous, par exemple, que la peau de banane fait briller l'argenterie ?

Ou encore que la peau du citron éloigne les fourmis dans la maison ?

1. Utilisez la peau de banane pour faire briller l'argenterie

Les peaux de bananes peuvent être utilisées pour polir et faire briller votre argenterie.

Frottez simplement la surface intérieure de la banane pour redonner de l'éclat aux couverts oxydés ou vieillis.

Vous pouvez également fabriquer une pâte à polir pour l'argenterie. Pour cela, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- 3 peaux de bananes**
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau**

Mixez les peaux avec l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Enduisez votre argenterie et laissez agir 30 minutes environ.

2. Utilisez la peau du citron pour éloigner les fourmis

Les fourmis ont la fâcheuse tendance de rentrer dans les maisons et de devenir envahissantes. Pour les repousser et les éloigner, conservez les épluchures de citron. Vous pourrez les utiliser pour créer un barrage naturel !

Disposez directement des morceaux d'écorces de citron sur le passage des fourmis. Vous pouvez aussi en placer au niveau des fenêtres, des portes et des fissures. La forte odeur de citron agit comme un répulsif sur les fourmis et autres insectes : mouches, cafards...

3. Conservez les épluchures d'ail pour le jardin

Les épluchures d'ail sont répulsives et antifongiques. Elles sont donc idéales au jardin contre les insectes ravageurs et les maladies cryptogamiques. Vous pouvez fabriquer une préparation 100 % naturelle pour lutter contre le mildiou, la rouille et les pucerons.

Pour cela, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- **100 g d'épluchures d'ail**
- **1 litre d'eau**

Dans une casserole, versez l'eau puis ajoutez les pelures d'ail. Faites bouillir pendant 30 minutes, laissez refroidir et filtrez. Transvasez votre préparation dans un flacon spray.

Pulvérisez directement sur le feuillage des plantes attaquées ou malades.

Quoi faire avec du vinaigre blanc (maison et jardin)

Le vinaigre blanc a de nombreuses utilisations. Puissant détartrant, il est efficace contre le calcaire. Il est aussi utile pour nettoyer les vitres, désodoriser ou encore pour éliminer les mauvaises herbes.



Voici 5 façons astucieuses d'utiliser le vinaigre blanc dans la maison et au jardin.

1. Comme détartrant et anti-calcaire

Le vinaigre blanc est surtout connu pour son action détartrante. En effet, il est capable de dissoudre les dépôts de calcaire dans toutes les pièces de la maison (salle de bain, cuisine, buanderie...). Il est aussi utile pour détartrer

les équipements : bouilloire, cafetière, lave-vaisselle, machine à laver...

Lire aussi | Comment détartrer sa machine à café ?

Il constitue un excellent produit détartrant maison et 100 % naturel. Vous pouvez l'utiliser pur, pour nettoyer une paroi de douche par exemple, ou dilué dans de l'eau (50/50).

Laissez agir quelques minutes avant de rincer.

Ajoutez une cuillère de bicarbonate de soude pour encore plus d'efficacité.

2. Comme produit nettoyant pour les vitres

Grâce à son action dégraissante, il est idéal pour nettoyer les vitres et les faire briller. Il retire toutes les saletés et enlève les traces même grasses. Il garantit un résultat propre et éclatant. Il peut s'utiliser pour les fenêtres, les

écrans (ordinateur, tablette...), les tables en verre, les parois de douche, le pare-brise de la voiture, les verres de lunette de vue...

Pour l'utiliser, mélangez-le simplement avec un peu d'eau. Imbibez un chiffon avec le mélange et passez sur la surface à nettoyer. Il ne nécessite pas de rinçage. Admirez le résultat !

3. Comme désherbant naturel

Vous recherchez une solution naturelle pour éliminer les mauvaises herbes ? Le vinaigre

blanc est LE produit qu'il vous faut ! Son acidité, liée à l'acide acétique, empêche le développement des plantes. Les feuilles brûlent, les racines s'assèchent et les herbes finissent par mourir.

Il vous permettra de désherber les mauvaises herbes du jardin, de la cour, entre les dalles, le

gravier ou sur les allées pavées. Il ne restera plus qu'à les arracher.

L'idéal est de l'associer à du bicarbonate de soude qui est aussi un excellent désherbant naturel. Pour cette recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- . 700 ml d'eau**
- . 35 ml de vinaigre blanc**
- . 175 g de bicarbonate de soude**
- . 1 pincée de sel**

Mélangez et versez dans un flacon spray.

Pulvérisez directement sur les mauvaises herbes.

4. Pour désodoriser toute la maison

Le vinaigre a une action désodorisante. Ainsi, il élimine les mauvaises odeurs dans les pièces de la maison, les placards, le frigo, sur

les textiles... Il est aussi efficace contre les remontées d'odeurs dans les siphons et les canalisations.

Pour ce faire, versez simplement un bouchon de vinaigre blanc dans la canalisation. Laissez couler l'eau chaude quelques minutes. Cette astuce élimine les mauvaises odeurs et prévient aussi les bouchons. Faites-la régulièrement !

5. Pour décoller les étiquettes et autocollants

Le vinaigre blanc est idéal pour décoller facilement des étiquettes et des autocollants. L'astuce est de l'utiliser chaud pour faire fondre la colle.

Faites-le chauffer légèrement dans une casserole. Imbibez une éponge de cette préparation et frottez sur l'étiquette à retirer.

QUOI FAIRE avec du bicarbonate de soude (maison et jardin)

Le bicarbonate de soude est un produit multi-usages qui convient aussi bien pour l'entretien de la maison que du jardin. De nombreuses utilisations sont possibles : comme



**désodorisant,
comme produit
nettoyant ou
encore comme
désherbant naturel.**

Voici des façons astucieuses d'utiliser le bicarbonate de soude à la maison et au jardin.

1. Comme désodorisant naturel

Le bicarbonate de soude a une grande capacité d'absorption des odeurs. Ainsi, il est

capable d'éliminer toutes les mauvaises odeurs dans la maison (placards, frigo, poubelle, chaussures...). Il peut aussi s'utiliser pour enlever l'odeur de tabac sur les tissus ou dans la voiture.

Vous pouvez créer votre propre désodorisant à poser ou à vaporiser.

Recette de désodorisant à poser au bicarbonate de soude

Pour cette recette, vous aurez besoin des ingrédients et du matériel suivant :

- 50 g de bicarbonate de soude**
- 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavande, menthe...)**
- un bocal en verre**
- une feuille d'essuie-tout**
- une cuillère**

Versez le bicarbonate de soude dans le bocal, ajoutez les gouttes d'huile essentielle et mélangez.

Disposez la feuille d'essuie-tout sur le dessus et refermez en vissant le couvercle. Le tissu va permettre aux huiles essentielles de dégager leur parfum.

Disposez le bocal dans la pièce ou l'endroit de votre choix.

2. Produit nettoyant pour la salle de bain

En tant qu'abrasif doux, le bicarbonate de soude est efficace contre la saleté, les moisissures et le calcaire. C'est un excellent nettoyant naturel pour la salle de bain et les sanitaires : baignoire, lavabo, toilette... Après

chaque utilisation, il laisse les surfaces propres et brillantes.

Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez l'associer au vinaigre blanc comme dans cette recette :

- . 1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- . 250 ml de vinaigre blanc**
- . 750 ml d'eau chaude**

Versez tout les ingrédients dans un flacon spray et secouez.

Vaporisez sur la surface à nettoyer, laissez agir quelques minutes et frottez avec une éponge.

3. Comme désherbant naturel pour le jardin

Le bicarbonate de soude peut s'utiliser comme désherbant naturel, en remplacement des herbicides et autres produits chimiques. Il

permet d'éliminer les mauvaises herbes entre les dalles, le gravier ou sur les allées pavées, par exemple.

Pour fabriquer votre désherbant maison, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- . 70 g de bicarbonate de soude**
- . 1 litre d'eau bouillante**

Mélangez et versez dans un flacon spray.

Pulvérisez directement sur les mauvaises herbes.

4. Pour faire durer un bouquet plus longtemps

Le bicarbonate de soude a le pouvoir de prolonger la durée de vie d'un bouquet dans un vase. Grâce à lui, vous pourrez profiter de vos fleurs plus longtemps !

Pour cela, ajoutez simplement 1 cuillère à café de bicarbonate à l'eau du vase.

Changez l'eau tous les jours en pensant à ajouter une pincée de bicarbonate de soude à chaque fois.

5. Pour un bain détoxifiant

Le bicarbonate de soude a une action nettoyante et détoxifiante sur le corps. Il permet aussi de soulager certains problèmes cutanés comme l'eczéma ou le psoriasis.

Pour profiter d'un bain détox, ajoutez de 50 g à 250 g de bicarbonate de soude à l'eau de votre bain.

Une fois dissous, entrez dans l'eau et profitez ! Vous pouvez aussi ajouter du sel de mer et/ou du sel d'Epsom (65 ml) pour encore plus d'efficacité.

RECETTES

Salade tiède de fenouil, halloumi et raisins

- **Préparation : 25 min**
- **Cuisson : 9 min**
- **Portions : 4**

Dans cette recette, on dore le fenouil dans l'huile avec des noix de pin, on grille le fromage et on réchauffe des raisins pour en raviver le goût sucré. En garniture, les branches de fenouil et les herbes rafraichissent le palais, et les pistaches y mêlent leur texture croquante. Du plaisir assuré dans chaque bouchée.



Ingédients

- 7 oz de fromage halloumi, coupé en 8 tranches
- 1/2 bulbe de fenouil, coupé en tranches de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 2 c. à soupe de noix de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de raisins rouges sans pépins, coupés en deux
- Les tiges du demi-bulbe de fenouil, émincées
- 2 branches de céleri, émincées finement
- 2 c. à soupe de feuillage de fenouil
- 1 c. à thé d'estragon ciselé
- 2 c. à soupe de pistaches écalées concassées
- 1 citron, coupé en quartiers

Préparation

- ✓ Dans un bol d'eau froide, placer le fromage. Laisser reposer 10 minutes pour le dessaler. Égoutter et éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant.

- ✓ **Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, dorer les tranches de fenouil et les noix de pin dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Réserver sur une assiette. Rincer la poêle.**

- ✓ **Dans la même poêle, dorer le fromage quelques secondes dans le reste de l'huile. Retourner le fromage et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien chaud à cœur. Ajouter les raisins. Retirer du feu.**

- ✓ **Dans une assiette de service, répartir le fromage et les raisins. Garnir du fenouil doré et des noix de pin. Parsemer des tiges de fenouil, du céleri, des herbes et des pistaches. Poivrer. Servir aussitôt.**

- ✓ **Accompagner des quartiers de citron.**

PLAQUE DE CREVETTES, DE BACON & DE MAÏS ÉPICÉ

- **PORTIONS : 4 à 8**
- **PRÉPARATION : 15 min**
- **CUISSON : 20 min**



Quand le beau temps est au rendez-vous et qu'il y a de la visite dans la cour, il est simple et convivial de préparer une plaque à partager. Ici, tous les ingrédients peuvent être préparés à l'avance. Il suffit de glisser la plaque au four quelques minutes, puis le tour est joué!

INGRÉDIENTS

- 4 épis de maïs, coupés en tronçons
- 1 botte de bette à carde, hachée grossièrement, ou autre légume vert au choix

- **Le jus de 1 citron**
- **1 c. à soupe d'assaisonnement Old Bay**
- **6 tranches de bacon, cuites et hachées grossièrement**

POUR LES CREVETTES

- **454 g de crevettes crues**
- **¼ tasse de beurre, fondu et refroidi**
- **2 gousses d'ail, hachées**
- **3 c. à soupe de persil frais haché**

POUR LA MAYONNAISE

- **¼ tasse de mayonnaise**
- **3 c. à soupe de parmesan râpé**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe de persil frais haché**
- **Sel et poivre, au goût**

ÉTAPES

- **Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'une feuille antiadhésive réutilisable.**
- **Porter un grand chaudron d'eau à ébullition et faire bouillir le maïs pendant 5 minutes. Égoutter et réserver.**
- **Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « pour les crevettes ». Étendre sur la plaque. Ajouter la bette à carde et mélanger avec les crevettes.**
- **Arroser le maïs avec le jus de citron et saupoudrer avec l'assaisonnement Old Bay. Ajouter à la plaque.**
- **Enfourner pendant 12 minutes. Ajouter le bacon et continuer la cuisson pendant 3 minutes.**
- **Pendant la cuisson, mélanger tous les ingrédients « pour la mayonnaise ».**
- **Retirer la plaque du four et servir avec la mayonnaise.**



Fish and chips sur une plaque

- **Préparation 20 min**
- **Cuisson 30 min**
- **Portions 4**

Pas besoin de friteuse ! Cette version plus saine que la méthode traditionnelle utilise la plaque... et seulement la plaque.

Des grelots tranchés en deux, qui, à la chaleur et au contact de la surface, vont brunir et devenir croustillants à l'extérieur. Après 20 minutes, on enfourne le poisson et les asperges, qui requièrent le même temps de cuisson.

Saupoudrer la chapelure panko directement sur les morceaux de poisson recouverts d'une mayonnaise épicée nous évite l'étape (salissante !) d'une panure à l'anglaise. C'est sans prétention et on aime ça !

Ingrédients

- 1 1/2 lb de petites pommes de terre grelots, coupées en deux
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- (1/2 tasse de mayonnaise)
- 1 c. à thé de harissa
- 1/2 tasse de chapelure panko
- 2 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 lb de petites asperges, parées
- 1 1/2 lb de filets de merlu ou d'aiglefin, coupés en 4 pavés

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Huiler, saler et poivrer les pommes de terre. Les répartir sur la plaque, la face coupée vers le bas. Cuire au four 20 minutes.
- Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la harissa. Réserver.

- **Dans un autre bol, mélanger la chapelure et le beurre. Réserver.**
- **Huiler les asperges.**
- **Retirer la plaque du four. Incorporer délicatement les asperges aux pommes de terre. Déposer les pavés de poisson parmi les légumes de manière à ce que le dessous soit en contact direct avec la plaque. Saler légèrement. Badigeonner le dessus des pavés de 1 c. à soupe de la mayonnaise épicée. Répartir la chapelure sur la mayonnaise et presser légèrement.**
- **Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que la chapelure soit légèrement dorée. Terminer la cuisson à grill (broil) au besoin.**
- **Servir le poisson et les légumes avec le reste de la mayonnaise épicée.**



Croustade à la rhubarbe et aux fraises

Préparation 25 min

Cuisson 45 min

Refroidissement 1 h

Rendement 8 portions

Dans le coin gauche, le sucré de la fraise. Dans le coin droit, l'acidulé de la rhubarbe comotée. On est dans la pure gourmandise avec ce duo classique auquel on ajoute de la cannelle, qui donne un effet charmant. C'est une belle rencontre entre la croustade aux pommes et la tarte à la rhubarbe de grand-maman.

Ingrédients

- **1/2 tasse de sucre**
- **30 ml 2 c. à soupe de fécule de maïs**
- **5 ml 1 c. à thé de cannelle moulue**
- **3 tasses de rhubarbe coupée en gros dés (voir note)**

- **3 tasses de fraises coupées en quartiers ou en tranches épaisses (voir note)**
- **1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide**
- **1/2 tasse de beurre non salé, ramolli**
- **1/2 tasse de cassonade**
- **1/2 tasse de farine tout usage non blanchie**
- **1 pincée de sel**

Préparation

- **Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).**
- **Dans un grand bol, mélanger le sucre avec la fécule et la cannelle. Ajouter les fruits et bien les enrober. Répartir dans un plat de cuisson en verre de 28 x 20 cm (11 x 8 po).**
- **Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée. Répartir le crumble sur les fruits.**
- **Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le crumble soit doré. Laisser tiédir 1 heure avant de servir.**

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Vous pouvez utiliser de la rhubarbe et des fraises surgelées. Dans ce cas, ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs de plus.



**Un peu
d'humour fait
du bien.**

Une mauvaise et une très mauvaise nouvelle

Le docteur dit à son patient :

– J'ai une mauvaise et une très mauvaise nouvelle à vous annoncer.

– Commencez par la mauvaise

– J'ai reçu les résultats de vos tests.

L'analyse indique très clairement qu'il ne vous reste plus que 24h à vivre.

– 24 heures ! Mais c'est horrible ! C'est incroyable ! et vous dites que vous avez une nouvelle encore plus mauvaise à m'annoncer ?

– Oui, ça fait depuis hier que j'essaie de vous joindre pour vous l'annoncer

Expressions québécoises drôles à découvrir

S'enfarger dans les fleurs du tapis

L'expression *s'enfarger dans les fleurs du tapis* signifie « se laisser arrêter par de petits obstacles ou par des détails insignifiants ».

Passer la nuit sur la corde à linge

L'expression passer la nuit sur la corde à linge signifie « avoir très mal ou très peu dormi » ou « ne pas avoir dormi du tout ».

Le boss des bécosses

L'expression boss des bécosses décrit une personne détestable qui abuse de son autorité même si elle n'occupe qu'une position hiérarchique modeste.

Le mot bécosse est une déformation de la locution anglaise *back house*, qui se traduit par « maison à l'arrière ». Ce terme désignait autrefois les chiottes extérieures.

Cogner des clous

L'expression *cogner des clous* décrit l'action de dodeliner de la tête lorsqu'on combat le sommeil en position assise.

Sudoku

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

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



C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Rénaud Lavoie le 11 mai dernier. En ces moments difficiles, nous tenons à offrir nos sincères condoléances à sa conjointe Carole Lavallée.

CITATIONS ZEN

**ÊTRE ZEN PERMET D'ÉVACUER LE STRESS ET DONC,
DE VIVRE EN MEILLEUR SANTÉ.**

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, et aie confiance en ce qui sera. »

« Ne restez pas enfermé dans votre passé. Il doit servir de leçon, pas de prison. »

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