



**BONNE ANNÉE**

# **JOURNAL MIEUX VOIR**

**VOLUME 20 NUMÉRO 1 JANVIER 2024**

**95, RUE MERRY NORD**

**MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7**

**TÉL.: 819 868-0091 [CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM](mailto:CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM)**

**[WWW.CONSEILDESAVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM](http://WWW.CONSEILDESAVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM)**



**CONSEIL  
DES AVEUGLES  
DE MEMPHREMAGOG**

# SOMMAIRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MEMBRES DE VOTRE CONSEIL	5
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	6
LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS	8
LES ANNIVERSAIRES	10
INTRODUCTION À LA CHIRURGIE DE LA CATARACTE ET AUX CHOIX DE LENTILLES INTRAOCULAIRES!	11
SAVIEZ-VOUS QUE	16
RECETTES	20
EXPRESSIONS QUÉBÉCOISES DRÔLE À DÉCOUVRIR	29
SUDOKU	30
MOMENT ZEN	31

**BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC 2023**  
**RÉDACTION ET MISE EN PAGE: DIANE BOIVIN**

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Chers membres,

C'est avec une grande joie que je m'adresse à vous aujourd'hui pour marquer la fin de cette année exceptionnelle et célébrer l'arrivée de 2024. Les trois dernières années ont été marquées par de nombreux défis, mais aussi par des réalisations et une solidarité inébranlable au sein de notre communauté. Je suis fière de notre organisation et de tout ce que nous avons accompli ensemble.

Nous avons travaillé sur plusieurs projets tout au long de cette année, poursuivant notre mission avec détermination et persévérance. À mesure que nous entrons dans la nouvelle année, de nouvelles opportunités et défis se présenteront à nous. Nous sommes prêts à relever ces défis et à continuer de défendre les droits des personnes handicapées visuelles.

Les projets que nous avons initiés en 2023 sont le fondement sur lequel nous allons construire en 2024, et je suis convaincue que nous réussirons.

Je tiens à remercier chaleureusement chacun d'entre vous pour votre engagement et votre dévouement. Je souhaite à chacun d'entre vous, ainsi qu'à vos proches, que 2024 soit une année remplie de réussite, de bonheur et d'accomplissements pour tous.

Merci encore pour tout ce que vous faites et restons unis pour bâtir un avenir meilleur.

**Joyeuses Fêtes et Bonne Année !**

**Solange Roy, présidente**







# MEMBRE 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 D'APPELS OU ANNULATION DES  
ACTIVITÉS OU DES INFORMATIONS, VOICI LES  
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE POUR NOUS JOINDRE:**

**SOLANGE ROY 819 843-9664**

**FRANCINE BESSETTE 819 843-1918**

**DIANE BOIVIN 819 868-0091**

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

---

En tant que directrice générale de notre organisme dédié à la défense des droits des personnes handicapées visuelles, je tiens à vous adresser quelques mots pour souligner notre engagement envers cette noble cause.

L'année qui s'achève a été le témoin de nos efforts collectifs pour faire avancer la lutte en faveur du respect des droits fondamentaux des personnes avec une déficience visuelle.

Ensemble, nous avons œuvré pour sensibiliser la population à la réalité des personnes atteintes de cécité ou de déficiences visuelles. Nous avons fait des pas importants mais il reste encore beaucoup à faire.

L'année à venir représente une opportunité de poursuivre notre mission et de faire progresser les droits des personnes handicapées visuelles.

Je tiens à remercier chacun d'entre vous pour votre dévouement, votre persévérance et votre solidarité.

Que 2024 soit une année de réalisations et d'espoir, où chaque personne vivant avec une déficience visuelle puisse jouir pleinement de ses droits et de ses opportunités. Je vous souhaite à toutes et à tous une année riche en succès et en accomplissements.

**JE VOUS SOUHAITE UN BEL HIVER !**

*Diane Boivin*





# LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

**VENDREDI - 1ER DÉCEMBRE  
SOUPER DE NOËL**





# **DINER-CONFÉRENCE AVEC SHANNON PAXTON DE CHARRON & LAMOUREUX**

**QUI EST VENUE NOUS ENTRETENIR SUR LES DIFFÉRENTS  
SERVICES FUNÉRAIRES.**



**Cette présentation a apporté des connaissances précieuses  
aux membres.**

# LES ANNIVERSAIRES

---



**FRANCINE BESSETTE**

**15 JANVIER**

**GAÉTANE BOISVERT**

**6 JANVIER**

**JEAN GUY JOLY**

**8 JANVIER**

**ESTELLE JOLY**

**22 JANVIER**

**YAN LAVALLÉE**

**9 JANVIER**

**SUZANNE RICHER**

**13 FÉVRIER**

**GINETTE MELOCHE**

**13 JANVIER**

**CLÉO MORIN**

**25 JANVIER**

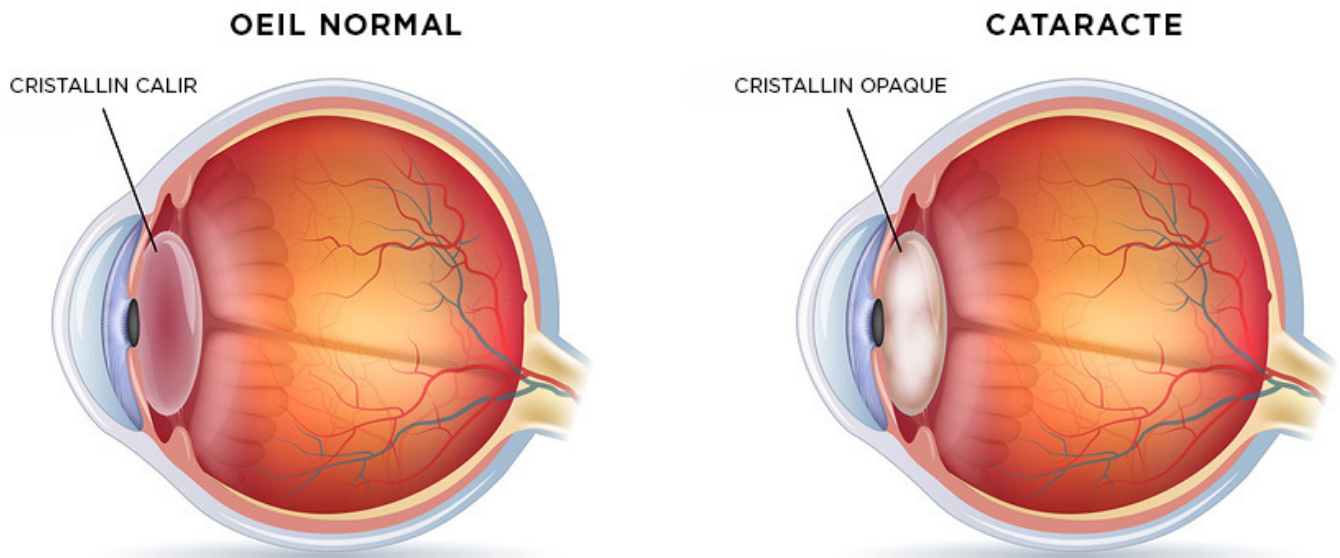
**JOCELYNE PICARD**

**26 JANVIER**

# INTRODUCTION À LA CHIRURGIE DE LA CATARACTE ET AUX CHOIX DE LENTILLES INTRAOCULAIRES!

---

Votre œil fonctionne un peu comme un appareil photo. Les rayons lumineux se concentrent à travers votre lentille (le cristallin) sur la rétine, une couche de cellules photosensibles à l'arrière de l'œil. Semblable à un film photographique, la rétine permet à l'image d'être « vue » par le cerveau. Au fil du temps, la lentille de notre œil peut devenir trouble lorsque les protéines normales qui s'y trouvent commencent à se déposer. Ceci empêche les rayons lumineux de passer clairement à travers la lentille. Lorsque celle-ci devient assez trouble pour gêner la vision à un degré significatif, c'est ce qu'on appelle une cataracte.



Le bon moment pour subir une chirurgie de la cataracte, est quand la cataracte affecte suffisamment votre vision pour vous déranger dans votre mode de vie normal.

Au cours d'une intervention chirurgicale au bloc opératoire, votre oph-talmologiste enlève la cataracte en passant par la cornée à l'avant de l'œil. La lentille brouillée est brisée en petits morceaux et enlevée au moyen d'un instrument qui vibre sous forme d'ultrasons. Une lentille intraoculaire artificielle est insérée pour remplacer la capacité de focalisation de la lentille naturelle.



<b>Type de lentille</b>	<b>Type de correction</b>	<b>Fonction</b>
Monofocale	Hypermétropie ou Myopie	Corrige la vision de loin OU de près uniquement
Eyhance	Hypermétropie ou Myopie ET offre profondeur de champ	Corrige la vision de loin et intermédiaire
Torique	Hypermétropie ou Myopie ET Astigmatisme	Corrige la vision de loin OU de près uniquement
Torique Eyhance	Hypermétropie ou Myopie ET Astigmatisme ET offre profondeur de champ	Corrige la vision de loin et intermédiaire
Réduction de la presbytie avec ou sans composante torique	Hypermétropie ou Myopie ET Vision intermédiaire et Presbytie	Corrige la vision de loin, intermédiaire et réduit la presbytie

Seule la lentille monofocale est couverte par la RAMQ (sans frais). Le coût global des autres lentilles varie entre 345 \$ et 1300 \$ par œil. Il est possible que vous ne soyez pas candidat pour le type de lentille que vous aviez espéré, mais sachez que votre ophtalmologiste vous propose les meilleures options pour votre santé oculaire.



## SI C'ÉTAIT TA QUESTION?

### **Combien d'handicapés visuels dans le monde ?**

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), on estime qu'il y a environ 285 millions de personnes atteintes de déficience visuelle dans le monde. Parmi elles, environ 39 millions sont aveugles et 246 millions ont une vision faible. Ces chiffres peuvent varier en fonction des sources et des critères utilisés pour définir la déficience visuelle.

Au Canada, il y a environ 1,5 million de handicapés visuels, dont 106,000 au Québec. La cause principale de la perte de ce sens est la cataracte, caractérisée par une opacité totale ou partielle du cristallin, la lentille transparente située derrière l'iris qui permet aux rayons lumineux de converger à l'intérieur de l'œil pour les concentrer sur la rétine. Viennent ensuite, dans l'ordre, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, le glaucome et la rétinopathie diabétique. Les causes étant pour la plupart liées à des maladies qui se manifestent plus tard dans la vie, les chercheurs ont bon espoir de trouver des « remèdes » techniques accessibles à un grand nombre de malvoyants dans un avenir rapproché.

## **Peut-on prévenir les incapacités visuelles ?**

Selon l'OMS, jusqu'à 80% des déficiences visuelles dans le monde se-raient évitables avec un meilleur accès aux traitements de pointe. Les nouvelles technologies joueront un rôle essentiel dans l'élimination des barrières à l'indépendance et au bien-être, permettant ainsi aux handicapés visuels d'interagir avec le monde de nouvelle façon.

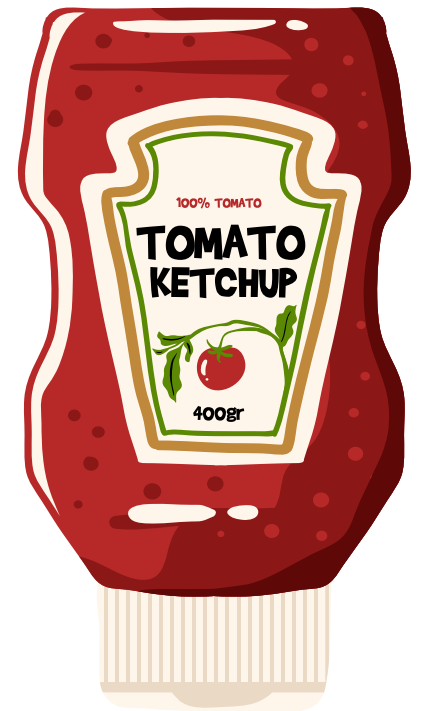
# SAVIEZ-VOUS QUE?

---

Lorsque l'on pense au ketchup aujourd'hui, on l'imagine généralement comme l'accompagnement idéal pour les frites, les burgers ou d'autres plats de restauration rapide. Toutefois, cette sauce populaire a une histoire fascinante et, à un moment donné, elle a été considérée comme un médicament aux vertus curatives.

## L'origine du ketchup

Le ketchup, tel que nous le connaissons, trouve ses origines en Chine, où une sauce à base de poisson fermenté était utilisée pour assaisonner différents plats. Ce condiment a voyagé jusqu'en Europe grâce aux marchands et explorateurs du XVIIe siècle, où il a subi plusieurs transformations avant de devenir la sauce à base de tomates que nous connaissons aujourd'hui.





## **Le ketchup en tant que médicament**

C'est au XIXe siècle, aux États-Unis, que le ketchup a pris un virage surprenant. Le Dr John C. Bennett a proclamé que le ketchup était une solution miracle pour divers maux comme la diarrhée et l'indigestion. Ses affirmations étaient-elles fondées sur des preuves scientifiques ? Pas vraiment. Cependant, à cette époque, la médecine était encore en plein développement et de nombreuses substances, y compris le ketchup, étaient promues comme remèdes pour diverses maladies.

Poussant la notion encore plus loin, le Dr Bennett a même formulé le ketchup sous forme de pilules, le commercialisant comme un médicament essentiel à avoir dans sa trousse à pharmacie. Ces pilules étaient vendues aux consommateurs américains, qui, attirés par l'idée de guérir leurs maux d'estomac ou leurs épisodes de diarrhée avec un produit familier, étaient prompts à les acheter.

## **La réglementation médicale et le retour à la réalité**

Heureusement, à mesure que le domaine de la médecine progressait, la réglementation des médicaments est devenue plus stricte. Les allégations infondées ont été mises au défi et, avec le temps, le ketchup a été replacé à sa position d'origine, celle d'un condiment, plutôt que d'un remède miracle.

Cela dit, il est intéressant de noter que les tomates, ingrédient principal du ketchup, ont de réels bienfaits pour la santé. Elles sont riches en lycopène, un antioxydant qui a été lié à la réduction du risque de maladies cardiaques et de certains types de cancers.

Toutefois, le ketchup contient également des quantités élevées de sucre et de sel, ce qui réduit son potentiel bienfait pour la santé.

## **En conclusion**

L'histoire du ketchup en tant que médicament est un exemple fascinant de la manière dont les perceptions et les croyances peuvent changer au fil du temps.

Cela nous rappelle également l'importance de la recherche scientifique rigoureuse et de la réglementation médicale pour protéger les consommateurs des affirmations infondées.

Aujourd'hui, nous pouvons savourer le ketchup pour ce qu'il est vraiment : un délicieux condiment qui ajoute de la saveur à nos plats, tout en gardant à l'esprit qu'il ne doit pas être considéré comme une panacée pour nos maux.

# LES RECETTES

---

## PAIN DE MÉNAGE



<b>Préparation</b>	<b>10 min</b>
<b>Cuisson</b>	<b>25 min</b>
<b>Levée</b>	<b>1 h 55</b>
<b>Rendement</b>	<b>1 pain</b>

### Ingrédients

- 4 tasses de farine tout usage
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de levure instantanée ou 1 sachet
- 1 1/2 tasse + 2 c. à soupe d'eau tiède, environ

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Creuser un puit au centre. Y verser l'eau, l'incorporer à la cuillère de bois, puis mé-langer avec les mains pour former une boule. Pétrir de 5 à 10 mi-nutes.



2. Déposer la pâte dans un grand bol huilé. Couvrir d'un linge propre. Laisser lever dans un endroit tiède 45 minutes. Retirer du bol et pétrir environ 30 secondes.

3. Façonner la pâte en forme de rouleau et la déposer dans un moule à pain beurré de 20 x 10 cm (8 x 4 po). Couvrir d'un linge et laisser lever de nouveau dans un endroit tiède pendant 1 h 10.

4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Cuire dans le bas du four environ 25 minutes.

### **NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO**

Dans une recette, lorsqu'on dit de faire lever une pâte dans un endroit tiède, l'endroit idéal est le four éteint. L'ampoule allumée donnera la chaleur voulue et un bol rempli d'eau chaude apportera l'humidité souhaitée.

# SOUPE À L'OIGNON (LA MEILLEURE)



Lors des froides journées d'hiver, il n'y a rien de plus efficace qu'une soupe à l'oignon pour réchauffer les cœurs.

**Préparation 15 min**

**Cuisson 40 min**

**Portions 4**

## Ingrédients

- 1/4 de tasse de beurre
- 6 oignons émincés
- 1/4 de tasse de farine
- 1/2 tasse de vin blanc
- 6 tasses de bouillon de boeuf
- 1/4 de tasse de sirop d'érable
- 2 tiges de thym
- 1/4 de pain baguette coupé en 8 tranches
- 1 1/2 tasse de fromage suisse râpé

## **Étapes**

1. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter les oignons et cuire de 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remuer de temps en temps.
3. Saupoudrer de farine et remuer.
4. Ajouter le vin, le bouillon, le sirop d'érable et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu doux-moyen, puis cuire de 25 à 30 minutes.
5. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson et griller au four de 1 à 2 minutes de chaque côté à la position «grill» (broil).
6. Répartir la soupe dans des bols à gratin. Ajouter les croûtons sur le dessus. Couvrir de fromage et faire gratiner au four de 2 à 3 minutes.

# RISOTTO AUX RESTANTS DE NOËL



Une belle façon d'utiliser vos restants du temps des fêtes? Un risotto! Laissez-vous inspirer par ce que vous avez sous la main et savourez ce plat tellement réconfortant!

**PORTIONS 4**

**PRÉPARATION 10min**

**CUISSON 40 min**

**CONGÉLATION : Se congèle**

## **Ingrédients**

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 tasses de restants de légumes au choix (champignons, carottes, petits pois, etc.) tranchés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 ½ tasse de riz arborio

- 1/2 tasse de vin blanc
- 5 tasses de bouillon de poulet ou de dinde, chaud
- 2 tasses de restants de dinde cuite, effilochée
- Le jus de 1/2 citron
- 1/2 tasse de parmesan, râpé
- Sel et poivre, au goût

## **Étapes**

1. Dans une grande poêle ou un chaudron, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, puis réserver dans une assiette.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à devenir translucide. Ajouter l'ail et continuer la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajouter le riz, puis bien mélanger afin de l'enrober d'huile. Ajouter le vin blanc et laisser réduire presque à sec (jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide).

4. À l'aide d'une louche, ajouter 1 tasse de bouillon au riz, puis attendre qu'il soit absorbé. Brasser régulièrement.

5. Répéter l'étape 4 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon à ajouter. Incorporer la dinde, les légumes réservés, le jus de citron et le parmesan. Assaisonner et servir.

## **GALETTES À L'AVOINE (LES MEILLEURES)**



De bonnes galettes à l'avoine chaudes, c'est réconfortant et ça appelle automatiquement un verre de lait ou un café.

<b>Préparation</b>	<b>20 min</b>
<b>Cuisson</b>	<b>24 min</b>
<b>Rendement</b>	<b>1 douzaine</b>
<b>Se congèle</b>	<b>Oui</b>

### **Ingrédients**

- 1 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide



- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 1/4 tasse de cassonade
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 œuf

## **Préparation**

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate et le sel.
3. Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade, l'huile et la vanille au batteur électrique. Ajouter l'œuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.

4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ  $\frac{1}{4}$  tasse, former des boules de pâte et les répartir sur les plaques en les espaçant. Presser les boules pour qu'elles aient 2 cm ( $\frac{3}{4}$  po) d'épaisseur.

5. Cuire au four, une plaque à la fois, 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur une grille. Servir tièdes ou froides.

# EXPRESSIONS QUÉBÉCOISES DRÔLES À DÉCOUVRIR

---

## **Avoir de la broue dans le toupet**

L'expression avoir de la broue dans le toupet signifie « être débordé, être très pressé, travailler fort, être excité, agité ». Pour comprendre cette expression imagée, il faut savoir que le mot broue, tiré de l'anglais brew, peut vouloir dire « bière », « mousse » ou « écume ». Cette expression sert donc à décrire un état d'agitation, de fébrilité.

## **Vendre un frigidaire à un Esquimau**

L'expression vendre un frigidaire à un Esquimau sert à décrire les talents de vendeur d'une personne, son habileté à convaincre, son bagout d'enfer.

## **Un deux de pique**

L'expression deux de pique sert à décrire quelqu'un d'incompétent, de peu doué. Le deux de pique est la carte à jouer qui possède le moins de valeur.

# SUDOKU

---

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

# MOMENT ZEN

---

**« MA VUE EST LIMITÉE MAIS MES  
RÊVES NE LE SONT PAS. »**



# NOS COMMANDITAIRES

---



**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**