



# JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 21 NUMÉRO 2 MARS 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	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS	6
LES ANNIVERSAIRES	9
MOIS DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE	10
LES RECETTES	17
SAVIEZ-VOUS QUE	26
UN PEU D'HUMOUR	28
SUDOKU	29
MOMENT ZEN	32

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

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

À tous nos membres !

Que cette nouvelle année vous apporte la joie, la prospérité et la réussite dans tous vos projets. Nous sommes ravis de commencer cette année avec une énergie renouvelée et de nouveaux défis passionnants.

C'est le moment idéal pour envisager de nouveaux projets, explorer de nouvelles idées et travailler ensemble pour atteindre nos objectifs communs. Nous sommes convaincus que cette année sera remplie de réussites et de moments mémorables.

Engageons-nous à soutenir et à inspirer les uns les autres tout au long de cette aventure. Ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses !



**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

---

À tous nos membres !

Dans le but d'améliorer l'efficacité et de mieux répondre aux besoins opérationnels, veuillez prendre note du changement d'horaire.

**MARDI, MERCREDI ET JEUDI DE 9 H À 15 H**

**Merci d'appeler avant de vous présenter au bureau**

Le handicap visuel est une réalité quotidienne pour des millions de personnes dans le monde. C'est pourquoi il est de notre responsabilité collective de sensibiliser davantage la société à ces défis et de promouvoir une compréhension plus profonde et empathique. Le Conseil est résolu à combattre les conséquences négatives que l'isolement peut causer aux personnes vivant avec une perte de vision. Notre objectif est de s'engager dans des initiatives visant à améliorer la vie des personnes handicapées visuelles.

Votre engagement compte et ensemble, nous pouvons faire une réelle différence.

*Díane Boívín*

# LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

---

## 15 JANVIER DÎNER CONFÉRENCE

Le 15 janvier 2024 s'est tenu un diner-conférence au Centre communautaire. Nous remercions la conférencière invitée, Madame Janie Lezoma de la Ville de Magog, pour la présentation exceptionnelle sur les principes du Compost et du Recyclage. Cette conférence a été non seulement informative, mais également inspirante, éveillant en nous une prise de conscience profonde à adopter de meilleures pratiques.



# SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

Pour souligner la Semaine de la Canne blanche et informer la population, le Conseil a mis en place des activités de sensibilisation.



Une campagne publicitaire sur 3 panneaux routiers numériques ainsi que des parutions dans le journal Le Reflet.



**MERCREDI LE 7 FÉVRIER 2024**  
**DÉJEUNER AU RESTAURANT**  
**PIZZERIA ORFORD**  
Rencontre d'échange et de partage



**Félicitations aux gagnants des 2 tirages**



**Yvan Meloche**



**Pauline Morin**

# LES ANNIVERSAIRES

---



**HÉLÈNE GIROUX**

**6 MARS**

**THÉRÈSE LAROCQUE**

**22 MARS**

**MARIE-CLAIRE GOSSELIN**

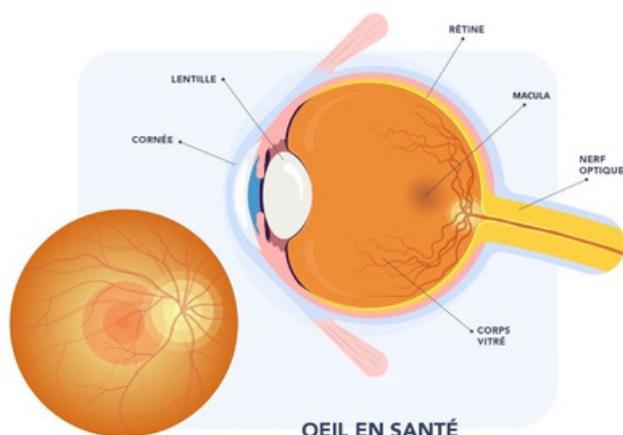
**22 MARS**

# FÉVRIER, ÉTAIT LE MOIS DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

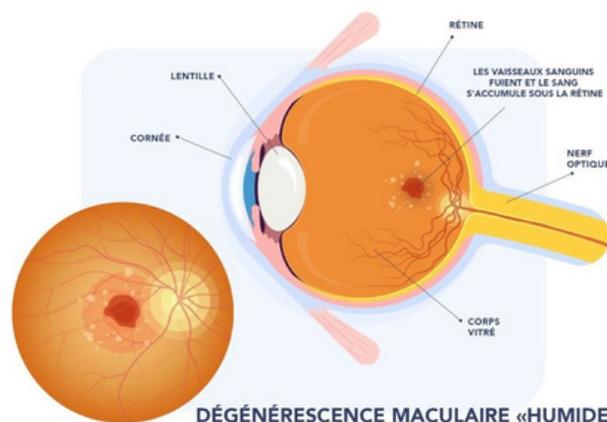
## Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire ?

Dégénérescence veut dire détérioration. La macula est une petite partie de la rétine de l'œil jouant un grand rôle dans la vue centrale et la perception des détails. Ainsi, la dégénérescence maculaire désigne une maladie de l'œil qui affecte principalement la qualité de la vision centrale.

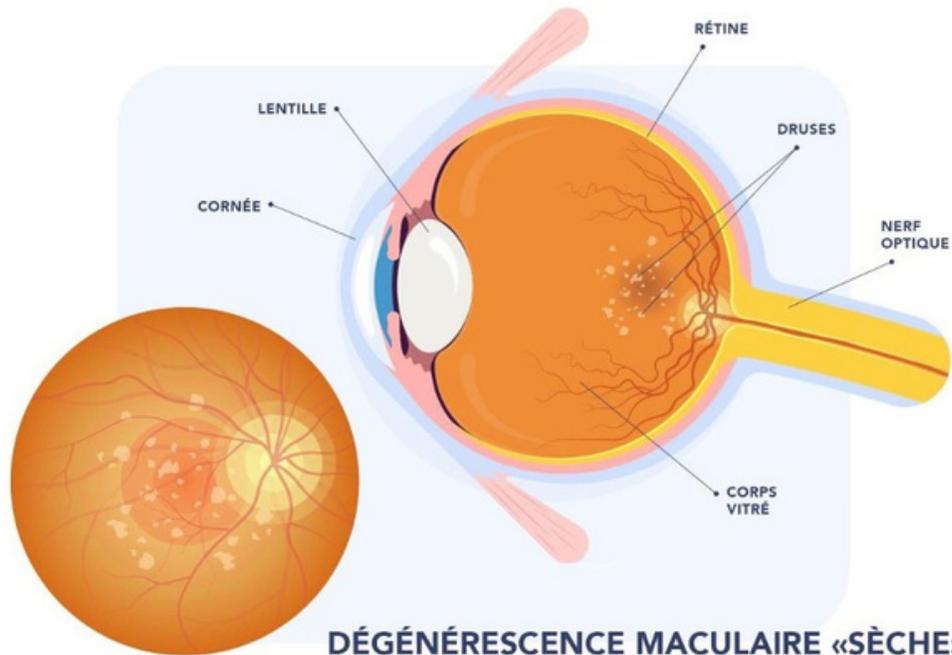
## DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE



OEIL EN SANTÉ



DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE «HUMIDE»  
LES VAISSEAUX SANGUINS FUIENT ET LE SANG  
S'ACCUMULE SOUS LA RÉTINE



**DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE «SÈCHE»**  
 LES DÉPÔTS DE PROTÉINES SONT APPELÉS DRUSES

## STADE DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE



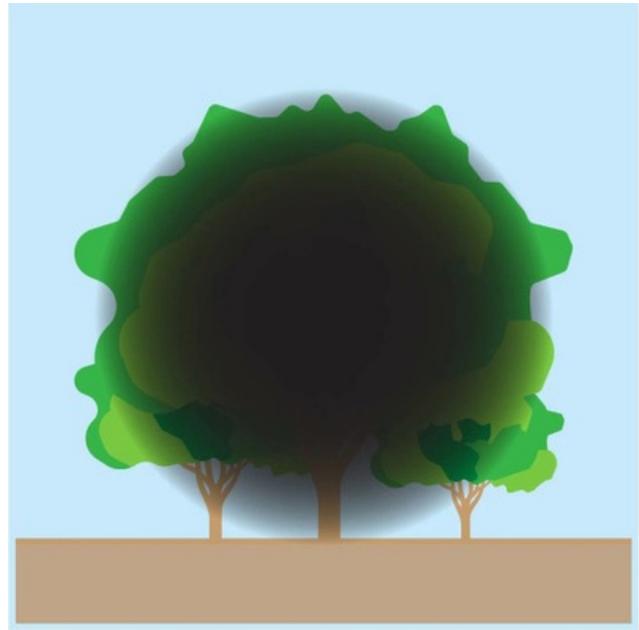
**À RISQUE**



**PRÉCOCE**



INTERMÉDIAIRE



AVANCÉ

La dégénérescence maculaire va souvent de pair avec le vieillissement. On parle alors de dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA. D'autres maladies peuvent affecter la macula comme la dégénérescence maculaire myopique, causée par une forte myopie.

Il existe des moyens de prévenir et ralentir la dégénérescence maculaire, notamment :

- En cessant de fumer;
- En conservant un poids santé;
- En se protégeant les yeux du soleil et de la lumière bleue;

- En mangeant des aliments riches en lutéine, zéaxanthine, bêta-carotène, vitamines C et E, zinc, fibres, gras sains et oméga 3;
- En faisant régulièrement de l'exercice physique;
- Et dès 50 ans, faire l'autoexamen avec la grille d'Amsler

## **La dégénérescence maculaire, voyez-y!**

### **TEST D'AMSLER**

Le test d'Amsler est un test visuel que l'on peut faire soi-même pour détecter la dégénérescence maculaire ou en suivre la progression. Il est recommandé de le faire régulièrement, dès 55 ans, pour détecter des changements dans la vision ou suivre la progression de la dégénérescence maculaire.

Comme la dégénérescence maculaire affecte la vision centrale et la capacité à voir des lignes droites, le test consiste à regarder, avec un œil à la fois, en gardant vos lunettes si vous en portez, une grille avec un point au centre.

Si vous n'arrivez pas à voir le point au centre, si les lignes semblent ondulées, déformées ou coupées, cela pourrait indiquer une activité anormale sous la macula, on consulte au plus vite pour éviter tout dommage permanent à la macula. Il faut alors consulter votre professionnel de la santé oculaire au plus vite.

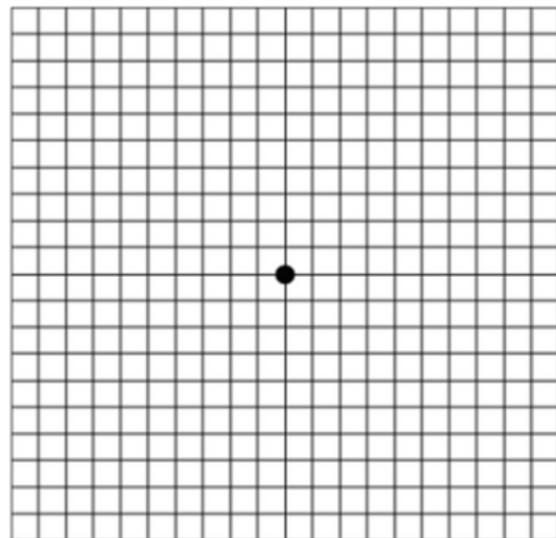
## **SUIVRE LA PROGRESSION DE LA MALADIE**

Si on a déjà la maladie, notamment la dégénérescence maculaire humide, il faut faire ce test non pas pour un dépistage mais pour vérifier la progression de la maladie dans un œil ou l'autre.

### **PETIT TRUC : COLLEZ LA GRILLE D'AMSLER SUR VOTRE FRIGO!**

Ainsi, vous verrez cette grille régulièrement et pourrez noter tout changement dans votre état.

Le test a été conçu dans les années 1940 par le Dr Marc Amsler, un ophtalmologiste suisse.



## COMMENT FAIRE

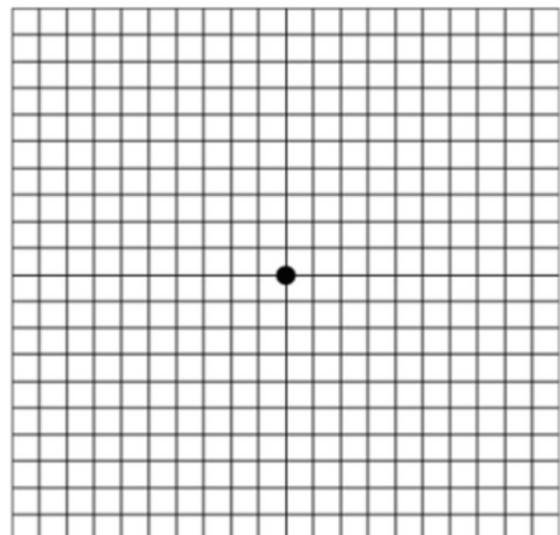
- Installez-vous dans un lieu bien éclairé;
- Garder vos lunettes ou lentilles cornéennes pour faire le test.
- Couvrez un œil et concentrez-vous sur le point central de la grille.
- Notez si les lignes droites de la grille semblent déformées, floues ou présentent des zones manquantes ou au contraire des zones plus foncées.

Si vous faites ce test pour suivre la progression de votre condition, notez les différences depuis le dernier test. Répétez avec l'autre œil.

## BON À SAVOIR

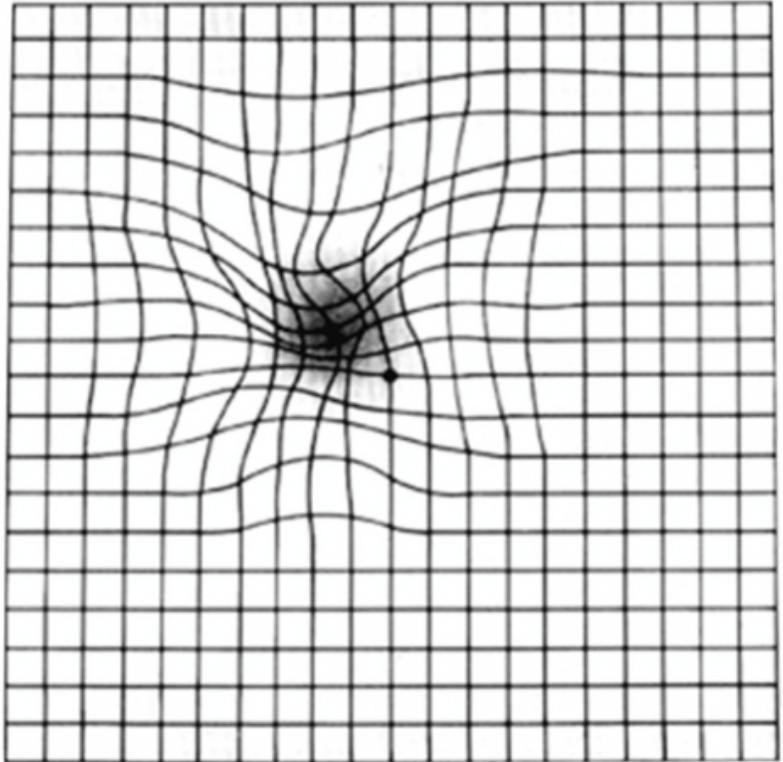
Certaines lignes pourraient sembler doubles ou embrouillées, un effet possible si vous utilisez de doubles foyers progressifs sans démarcation.

**Voici un test d'Amsler normal :**



Voici ce que pourrait représenter un test d'Amsler altéré par la dégénérescence maculaire :

**SOURCE : AQDM**



# LES RECETTES

---

## ÉRABLE DU QUÉBEC

BON PARTOUT ET TOUT LE TEMPS

## CLASSES DE SIROP

DU SIROP D'ÉRABLE POUR TOUS LES GOÛTS



La classification du sirop d'érable est basée sur la couleur et l'authenticité du goût d'érable. Cette classification permet notamment de choisir le meilleur sirop d'érable pour l'usage désiré.

Il existe quatre classes de sirop d'érable :



**DORÉ, GOÛT DÉLICAT**



**AMBRÉ, GOÛT RICHE**



**FONCÉ, GOÛT ROBUSTE**



**TRÈS FONCÉ,  
GOÛT PRONONCÉ**

Le sirop d'érable se divise en deux catégories : la catégorie A et la catégorie de transformation. Le sirop d'érable vendu en épicerie est toujours de catégorie A.

**Ce dernier répond aux exigences suivantes :**

- Il est non fermenté
- Sa couleur est uniforme
- Il est exempt de sédiments et de turbidité
- Il est limpide
- Il a une saveur d'érable caractéristique de sa classe de couleur
- Il est exempt d'odeur ou de goût désagréable
- Il provient exclusivement de la sève d'érable.

## **SAVIEZ-VOUS QUE?**

Les produits d'érable du Québec sont exportés dans plus de 70 pays. Des scientifiques étudient les potentiels effets bénéfiques de l'érable.

Le sirop d'érable peut remplacer le sucre dans la plupart des recettes. Le sirop d'érable est un sucre naturel qui contient des vitamines et des minéraux.

Il est bon de savoir que le sirop d'érable du Québec pur à 100 % est naturel et qu'il ne renferme ni colorant, ni saveur artificielle, ni agent de conservation. Mais saviez-vous qu'il contient des polyphénols et une centaine de composés dont plusieurs ont des effets bénéfiques reconnus sur la santé?



# JAMBON AU FOUR À L'ÉRABLE



<b>PORTIONS</b>	<b>8 portions</b>
<b>PRÉPARATION</b>	<b>20 min</b>
<b>CUISSON</b>	<b>3 h 45</b>

## Ingrédients

- 1 jambon fumé dans l'épaule avec l'os d'environ 3 kg (6,6 lb)
- 1 boîte de 540 ml de sirop d'érable
- 2 tasses de cidre
- 2 tasses de bouillon de poulet
- Poivre noir moulu

## Étapes

1. Retirer le filet et la couenne du jambon. Déposer le jambon dans une grande casserole ou une cocotte allant au four et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Retirer le jambon de la casserole. Jeter l'eau. Recommencer l'opération une deuxième fois. Égoutter. Réserver le jambon sur une assiette.
2. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
3. Dans la même casserole ou dans une cocotte, porter le sirop à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il épaississe et commence à caraméliser. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Remettre le jambon dans la casserole. Poivrer.
4. Couvrir et cuire au four 2 heures. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 1 heure en arrosant fréquemment le jambon avec son jus de cuisson. Réserver le jambon sur une planche de service et faire réduire le bouillon de moitié.
5. Trancher le jambon et le servir avec le jus de cuisson à l'érable et des choux de Bruxelles aux pommes.

# CHOUX DE BRUXELLES AUX POMMES



<b>PORTIONS</b>	<b>8 portions</b>
<b>PRÉPARATION</b>	<b>15 min</b>
<b>CUISSON</b>	<b>45 min</b>

## Ingrédients

- 6 tasses de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 3 pommes Empire, non pelées, épépinées et coupées en 8 quartiers chacune
- 1 oignon, émincé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

## Étapes

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Sur une plaque de cuisson antiadhésive, mélanger les choux de Bruxelles, les pommes, l'oignon et l'huile. Saler et poivrer. Placer les choux de Bruxelles, face coupée sur la plaque. Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et bien rôtis.

# TARTE AUX FRAMBOISES & AU SIROP D'ÉRABLE



**PORTIONS** 8 portions

**PRÉPARATION** 10 min

**CUISSON** 15 min

**REPOS** 1 à 2 h

**CONGÉLATION**

Ne se congèle pas.

**CONSERVATION**

Se conserve de 2 à 3 jours au

## Ingrédients

- 1 abaisse de pâte à tarte, maison ou du commerce
- 1 tasse de crème 35 %
- 1 tasse de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de beurre, fondu
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 1 à 2 caissettes de framboises fraîches

## **Préparation**

1. Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre. Beurrer un moule à tarte de 9 po de diamètre, puis réserver.
2. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte à tarte, puis foncer le moule.
3. Cuire au four pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée, puis réserver.
4. Dans un chaudron, à feu moyen-vif, porter la crème et le sirop d'érable à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes en remuant régulièrement.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le beurre fondu et la farine. Ajouter le mélange dans le chaudron, bien fouetter, puis laisser mijoter à feu moyen pendant quelques minutes afin que la sauce épaisse.
6. Étendre une généreuse couche de framboises dans le fond de la tarte, puis verser la sauce directement sur celles-ci.
7. Laisser tiédir à température ambiante de 1 à 2 heures, puis servir.

### **TRUCS ET ASTUCES**

Si vous désirez une tarte plus épaisse, vous pouvez ajouter graduellement un peu plus de farine mélangée avec du beurre.



## **BON TEMPS DES SUCRES !**

# **SAVIEZ-VOUS QUE?**

---

- Avoir de la broue dans le toupet
- Un stylo Bic contient assez d'encre pour faire une trace de 2 kilomètres.
- Au Vietnam, 40 % de la population porte le même nom de famille.
- IKEA n'est pas un mot suédois.
- Il est impossible d'éternuer les yeux ouverts.
- L'homme le plus grand de l'histoire est décédé en 1976. Albert Johan Kramer mesurait 7 pi 9 po. À 10 ans, il faisait 6 pi 2 po et il pesait 19 livres à sa naissance.
- Le papillon goûte avec ses pieds.
- La route nationale Transcanadienne de 7,718 kilomètres est la plus longue du monde.
- Un porc dort toujours sur le côté droit.
- Une truite peut vivre jusqu'à 41 ans.

- Un lion mange 30 livres de viande par jour.
- Le deuxième plus vieux métier du monde serait celui de serrurier.
- Lorsque vous embrassez quelqu'un pendant 10 secondes, vous échangez 80 millions de bactéries.
- En 1938, la compagnie sud-coréenne Samsung fabriquait des nouilles.
- Elvis Presley a été enterré deux fois. D'abord près de sa mère et ensuite à Graceland.
- Le prénom de bébé le plus populaire à Londres depuis 2013 est Mohamed.
- La construction du Titanic en 1912 a coûté moins cher que la production du film en 1997.
- 35 % des gens qui consultent des agences de rencontres sont déjà mariés.
- Le briquet a été inventé avant les allumettes.
- L'âge maximal d'un chat est de 34 ans. Un chien, 27 ans.
- Le moustique mâle est végétarien. La femelle a besoin de sang pour ses œufs.
- Au repos, on respire en moyenne 17 fois à la minute.
- Le sang parcourt le corps en 33 secondes.
- On peut accueillir 40 personnes dans la tête de la statue de la Liberté.

# UN PEU D'HUMOUR

---



## **Un policier arrête un automobiliste.**

- Vous n'aviez pas vu le feu rouge?
- Oui, c'est vous que je n'avais pas vu!

# SUDOKU

---

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

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

# À LA DOUCE MÉMOIRE DE ROGER LACHANCE

Né le 30 décembre 1930

Décédé le 9 décembre 2023



Nos sympathies les plus sincères  
à Louise Boutin et à toute la  
famille.

# MOMENT ZEN

---

***LA GENTILLESSE EST UN LANGAGE  
QU'UN SOURD PEUT ENTENDRE ET  
QU'UN AVEUGLE PEUT VOIR.***



# 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**