



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 22 NUMÉRO 3 MAI 2024

95, RUE MERRY NORD
MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7
TÉL.: 819 868-0091 CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM
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	8
À VOS AGENDAS	9
S'INFORMER	12
SAVIEZ-VOUS QUE	16
LES RECETTES	21
UN PEU D'HUMOUR	35
SUDOKU	36
MOMENT ZEN	38

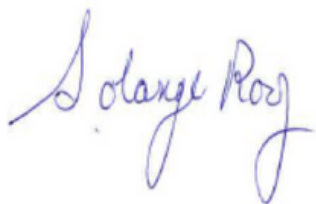
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC 2024
RÉDACTION ET MISE EN PAGE: DIANE BOIVIN

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Cher membre,

Nous tiendrons notre Assemblée Générale Annuelle le mardi 28 mai 2024 à la salle des Chevaliers de Colomb. L'assemblée générale est un moment crucial dans la vie de notre organisation où nous présentons un rapport complet sur nos activités de l'année écoulée, discutons des réalisations, des défis rencontrés, et planifions les prochaines étapes pour l'année à venir.

Nous vous encourageons vivement à assister à cette assemblée générale, car votre présence et votre participation sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre organisation.



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 cadre de la Semaine des handicapés – du 1er au 7 juin 2024, nous tiendrons une importante activité de mobilisation sociale visant à sensibiliser la communauté et à soutenir les personnes handicapées visuelles de notre communauté.

QUOI : Marche de sensibilisation pour l'inclusion des personnes handicapées visuelles

QUAND : 6 juin 2024 – de 10 h 30 à 11 h 30

OÙ : Rue Principale et du Moulin (feux sonores)

THÈME : « Les personnes handicapées visuelles ont le DROIT de traverser la rue en toute sécurité ».

Cet événement vise à mettre en lumière les défis auxquels sont confrontées les personnes aveugles et malvoyantes dans notre société.

Ensemble, nous pouvons créer un monde où chaque individu, quel que soit son handicap, est pleinement intégré et respecté.

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

CONFÉRENCE - 26 FÉVRIER 2024

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE – VILLE DE MAGOG

Nous tenons à remercier nos conférenciers pour leur contribution lors de la récente conférence sur la prévention des incendies. La présentation a grandement enrichi notre compréhension de l'importance cruciale de la prévention. Les informations étaient particulièrement utiles pour tous les participants.

Encore une fois, merci !



18 MARS AU BEC SUCRÉ



LES ANNIVERSAIRES



LUC DUCHARME **7 MAI**

PIERRE CHARRON **12 MAI**

PAULINE MORIN **16 MAI**

CATHERINE GOBEIL **23 MAI**

RENÉ GENDREAU **25 MAI**

SOLANGE ROY **27 MAI**

ANDRÉE DESCÔTEAUX **29 MAI**

PIERRE GAGNON **1ER JUIN**

LUCE DULUDE **9 JUIN**

DIANE LECLERC **17 JUIN**

LOUISE BOUTIN **19 JUIN**

JEANNE SCHINKE **24 JUIN**

À VOS AGENDAS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2024

Veillez noter que l'Assemblée générale annuelle (AGA) du Conseil se tiendra :

Mardi 28 mai 2024 de 10 h à 12 h

Centre communautaire (Salle des Chevaliers de Colomb – Local 231) au 95, rue Merry Nord, Magog, Qc, J1X 2E7

Semaine des personnes handicapées (du 1er au 7 juin 2024)



Le 6 juin 2024 – Mobilisation sociale

Vous êtes invités, membres du Conseil des Aveugles et vos guides-accompagnateurs à venir manifester le 6 juin prochain de 10 h 30 à 11 h 30 à la traverse de la rue Principale et rue du Moulin pour revendiquer votre droit à ce que la population respecte les notions de sécurité et d'inclusion sociale.

Théâtre et souper

Théâtre la Marjolaine - samedi le 20 juillet 2024 à 15 h avec théâtrodescription pour les non-voyants



S'INFORMER



Comment se déplacer quand on est une personne déficiente visuelle ?

Se déplacer régulièrement en toute autonomie quand on est une personne déficiente visuelle est primordial, que ce soit pour le travail ou les activités de la vie quotidienne. Cependant, quand on a une déficience visuelle, il est indispensable d'adopter les bonnes pratiques et de mobiliser les aides techniques adaptées afin de se déplacer en confiance et en toute sécurité.

Se déplacer en toute confiance

Après un bilan avec un instructeur de locomotion ou pour l'autonomie, la personne déficiente visuelle utilisera le mode déplacement le plus adapté à ses capacités, en fonction des besoins dans sa vie quotidienne.

Apprendre à se déplacer en toute sécurité

L'instructeur de locomotion est un professionnel intervenant dans la réadaptation ou la rééducation de toute personne déficiente visuelle qui éprouve des difficultés dans ses déplacements. Travaillant au sein d'une équipe pluridisciplinaire ou en tant qu'indépendant, il propose un apprentissage des techniques de compensation et préconise des aides techniques en fonction de la pathologie et de l'environnement de la personne. L'objectif est l'autonomie de la personne aveugle et malvoyante qui retrouvera confiance en ses capacités pour se déplacer en toute sécurité.

Les modes de déplacement des personnes déficientes visuelles

De multiples modes de locomotion s'offrent aux personnes déficientes visuelles, qui feront leur choix en fonction du degré de leur handicap et des contraintes particulières liées aux modes de transport.

- L'accessibilité des **transports en commun** est variable selon les régions. Certaines villes ont mis en place de bonnes pratiques comme l'installation de balises sonores aux carrefours, des interfaces vocales pour la vente de billets, une signalétique adaptée.
- **À pied** : se déplacer à pied requiert une bonne stratégie de déplacement et une préparation minutieuse du parcours pour anticiper les éventuelles difficultés.
- **Les transports adaptés** : si un besoin d'accompagnement s'avère nécessaire, il est possible d'opter pour les transports adaptés, que les besoins soient réguliers ou occasionnels. Chaque département propose un réseau de transports adaptés.

- **Accompagnement par un proche** : se faire guider par l'entourage personnel ou professionnel est une solution qui sécurise certaines personnes déficientes visuelles lors de leurs déplacements. Se déplacer au bras d'un guide procure un sentiment de confort et de sécurité, à condition que l'accompagnant maîtrise les techniques de guide qui comprend une position de base et des codes corporels.



SOURCE : CFLOUMAGAZINE

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Respiration : faites-en votre alliée bien-être

Le souffle : vital

Pour illustrer l'importance de la respiration, voici une histoire indienne ancienne. Les six fonctions du corps – le souffle, la parole, la vue, l'ouïe, l'esprit et la reproduction – discutaient entre elles pour savoir laquelle était la plus importante. Elles consultèrent Dieu pour qu'il tranche la question. Celui-ci leur répondit que la fonction la plus importante est assurément celle sans laquelle le corps ne pourrait survivre.

À tour de rôle, chaque fonction quitta le corps pendant quelque temps. À cinq reprises, le corps put survivre. Quand vint le tour au souffle de partir, les cinq autres fonctions se rassemblèrent autour de lui pour lui demander de rester, car sans lui, le corps allait mourir.

Approfondir le souffle

Fonction vitale, le souffle oxygène le corps et libère des toxines. Il apaise le système nerveux et permet de gérer le stress et les tensions. Pour le maintenir au fil des ans, il faut en prendre conscience et l'exercer. Il faut également se rappeler que la santé respiratoire est gage d'une meilleure qualité de vie et d'une plus grande longévité.

Les poumons comprennent cinq lobes qui comptent des centaines de millions d'alvéoles dans lesquelles se font les échanges entre le sang et l'air respiré. À l'inspiration, les muscles intercostaux et le diaphragme se contractent. À l'expiration, ils se relâchent.

Or, avec l'âge, l'efficacité des poumons diminue. À 70 ans, elle est réduite du tiers. La respiration est alors souvent limitée à la respiration haute puisque le diaphragme devient inactif et les abdominaux ont moins de tonus. La cage thoracique est aussi moins souple, réduisant ainsi la capacité d'expansion des poumons. Que ce soit en raison d'une mauvaise posture (trop cambrée), d'une perte d'élasticité des muscles ou de l'arthrite, l'effet se fait sentir.

Explorer votre souffle

1. Asseyez-vous le dos droit, les pieds bien à plat et séparés à la largeur des hanches, ou allongez-vous avec les genoux pliés, le dos bien à plat et bien droit. Détendez le corps et le visage.

2. Prenez quelques respirations lentes et profondes et prenez conscience des parties du corps qui bougent en raison du souffle.

3. Commencez à inspirer lentement en comptant trois, quatre ou cinq temps, selon votre capacité. Puis, expirez en comptant trois, quatre ou cinq temps. Faites cela pendant cinq à dix minutes. L'important est que la durée de l'inspiration soit égale à celle de l'expiration. Ne laissez pas votre esprit vagabonder et suivez mentalement la trajectoire du souffle.

Le souffle est ce que nous avons de plus précieux. À tout moment de la journée, n'hésitez pas à prendre une petite pause respiration pour vous faire du bien.

SOURCE : VIRAGE

AU SUJET DU MIEL



Savez-vous que l'une des premières pièces de monnaie avant le symbole d'une abeille ?

Savez-vous qu'il a des enzymes vivantes dans le miel ?

Savez-vous qu'au contact d'une cuillère en métal ces enzymes meurent? La meilleure façon de manger du miel est avec une cuillère en bois, si vous n'en trouvez pas, utilisez-en une en matière plastique.

Savez-vous que le miel contient une substance qui aide votre cerveau à mieux fonctionner?

Savez-vous que le miel est l'un des rares aliments qui, consommé seul, peut conserver en vie?

Savez-vous que les abeilles ont sauvé les Africains de la famine ?

Savez-vous qu'une cuillerée de miel est suffisante pour maintenir la vie humaine pendant 24 heures ?

Savez-vous que la propolis produite par les abeilles est l'un des ANTIBIOTIQUES naturels les plus puissants ?

Savez-vous que le miel n'a pas de date de péremption?

Savez-vous que le corps des grands empereurs était enterré dans un cercueil doré puis recouvert de miel pour l'empêcher de pourrir?

Savez-vous que le terme « LUNE DE MIEL » vient du fait que les jeunes mariés consommaient du miel pour la fertilité après le mariage ?

Savez-vous qu'une abeille vit moins de 40 jours, visite au moins 1,000 fleurs et produit moins d'une cuillère à café de miel, mais pour elle c'est toute une vie.

LES RECETTES

LES ASPERGES, LA STAR DES LÉGUMES DE PRINTEMPS!



Les asperges sont des légumes de printemps tendre et succulent, extrêmement riche en propriétés bénéfiques.

Les bienfaits de l'asperge

Comme la plupart des légumes crus, l'asperge est très peu calorique. Composée à plus de 90% d'eau, elle n'apporte que 25kcal pour 100g; ce qui fait de l'asperge la meilleure alliée des régimes printaniers ! L'essentiel des apports énergétiques de l'asperge est assuré par ses glucides. Sa valeur en protéines (2.4g pour 100g) est particulièrement élevée pour un légume frais.

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

Calories	25 kcal
Glucides	3,5 g
Protéines	2,4 g
Lipides	0,2 g
Fibres	1,6 g
Vitamine C	16 mg
Vitamine E	0,8 mg
Provitamine A	0,6 mg
Potassium	270 mg
Calcium	20 mg
Magnésium	12 mg
Fer	1,1 mg

L'asperge contient de nombreux minéraux et d'oligo-éléments comme le fer, le calcium, le magnésium, le potassium, le zinc, le sélénium... Elle est également une bonne source de vitamines B (notamment la vitamine B2 présente dans les pointes), vitamine K et vitamine C (elle en fournit presque autant qu'une tomate crue). Elle fournit aussi de la vitamine E et des caroténoïdes provitaminiques A, connus pour leurs propriétés antioxydantes.

L'asperge est également riche en fibres (environ 1.6g pour 100g). Celles-ci contribuent au bon fonctionnement intestinal. En outre, les composés diurétiques présents dans l'asperge favorisent le travail rénal. A noter que son faible taux de sodium en fait un légume privilégié pour les personnes atteintes d'hypertension.

SALADE D'ASPERGES CRUES AU PARMESAN



L'asperge verte dans sa version la plus pure.

4 portions

10min

INGRÉDIENTS

- 1 botte d'asperges vertes
- 12 radis
- Le jus de 1 citron
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Copeaux de parmesan ou de pecorino

Préparation

1. Lavez les asperges. Coupez les extrémités, puis détaillez-les en rubans à l'aide d'un rasoir à légumes. Mettez-les dans un saladier d'eau glacée. Lavez les radis, puis coupez-les en rondelles fines. Mettez-les dans l'eau glacée.
2. Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Égouttez, puis séchez les légumes. Arrosez-les de vinaigrette et parsemez de copeaux de parmesan ou de pecorino.

L'ASTUCE

Ajoutez 1 ou 2 petites courgettes détaillées en rubans et quelques feuilles de basilic ciselées.

GIBELOTTE DES ÎLES DE SOREL



Prenez la route 132 qui longe le fleuve Saint-Laurent. Vous y découvrirez un ravissant chapelet d'îles connues pour leur charme très particulier et leur richesse ornithologique. Ici, le décor a peu changé. Les arbres se reflètent toujours nonchalants sur l'eau qui ne connaît point de rides. La nappe est toujours mise, en ciré à rayures rouges et blanches et les oignons espagnols marinent toujours dans le vinaigre doux. C'est ici qu'on sert la fameuse gibelotte. Mais d'où vient-elle? De la région de Sorel, évidemment.

Mais il faut remonter en 1926 pour apprendre qu'une dénommée Berthe Beauchemin fut une des premières à commercialiser le produit. Berthe Beauchemin, femme des Îles, personnage aussi légendaire que le Survenant. Elle découvre aux côtés de son père et de sa sœur Rébecca sa toute première recette de gibelotte: ce qui, au départ, n'était qu'un plat partagé avec quelques privilégiés, devint "le" mets régional de Sorel. Depuis ce temps, chaque été, en juillet, le festival de la gibelotte accueille des milliers d'estivants.

Initialement, la recette de base de la gibelotte se composait de lard salé, de pommes de terre, de sel, de poivre, et non pas de poisson mais de sauvagine (une espèce de canard). Mais les choses devaient changer près de 10 ans plus tard. En effet, une nouvelle loi interdisant la consommation de la sauvagine allait apporter des transformations à la préparation de la gibelotte. Celle-ci est donc devenue une sorte de soupe aux légumes: un mélange de pommes de terre, de maïs, de tomates, de carottes, d'oignons, etc. **27**

Puis, selon la tradition des Beauchemin, après avoir fait bouillir la barbotte dans l'eau salée, on y verse la gibelotte dessus, le tout dans une grande assiette creuse. Pour agrémenter le mets, on peut servir des filets de perchaude rôtis, à part, dans une assiette. Il existe, dit-on, des nuances dans la préparation de la gibelotte selon que l'on soit du nord ou du sud de la région. Par exemple, le poisson peut être cuit au-dessus de la soupe aux légumes, ce qui lui donne une meilleure consistance. Mais, malgré ces subtiles nuances, ce plat continue de faire le délice des connaisseurs et de susciter la curiosité des étrangers. Le festival de la gibelotte a lieu tous les ans en juillet.



Ingrédients : 4 portions

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 2 oignons moyens, hachés
- 1 branche de céleri, hachée
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de boeuf
- 4 carottes moyennes, en tranches
- 4 pommes de terre, pelées et coupées en petits cubes
- 310 ml (1 1/4 de tasse) de haricots verts, en tronçons de 2,5 cm (1 po)
- 125 ml (1/2 tasse) de crème de tomate en conserve
- 1 ml (1/4 de tasse) de sarriette d'hiver séchée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs en crème en conserve
- 125 ml (1/2 tasse) de petits pois frais ou surgelés
- 500 g (1 lb) de perche, de barbotte ou d'un autre poisson à chair blanche ferme

Étapes

- Dans une grande casserole, à feu doux, chauffer le beurre et cuire les oignons et le céleri 5 minutes en remuant de temps à autre.
- Ajouter le bouillon, les carottes, les pommes de terre, les haricots, la crème de tomate, la sarriette, le sel et le poivre. Porter à ébullition.
- Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.
- Ajouter le maïs, les pois et le poisson. Couvrir et cuire de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille à la fourchette.
- Servir dans des bols creux.

POULET CARAMÉLISÉ AU MIEL ET CAROTTES RÔTIES



PRÉPARATION

10 min

PORTIONS

4 personnes

Ingrédients

- 400 g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 3 blancs de poulet
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°. Pelez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur. Pelez et écrasez les gousses d'ail avec le plat du couteau. Coupez les blancs de poulet en lamelles de 1 cm.
2. Dans un bol, mélangez le miel avec l'huile d'olive et la sauce soja.
3. Dans un plat à four ou sur une plaque de cuisson, répartissez les carottes, les lamelles de poulet, les gousses d'ail, arrosez avec la marinade au miel, puis saupoudrez de graines de sésame, salez et poivrez au moulin. Enfournez 40 mn. Servez bien chaud.

POUDIN AU PAIN À L'ÉRABLE ET CANNEBERGES



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

Portions : 4

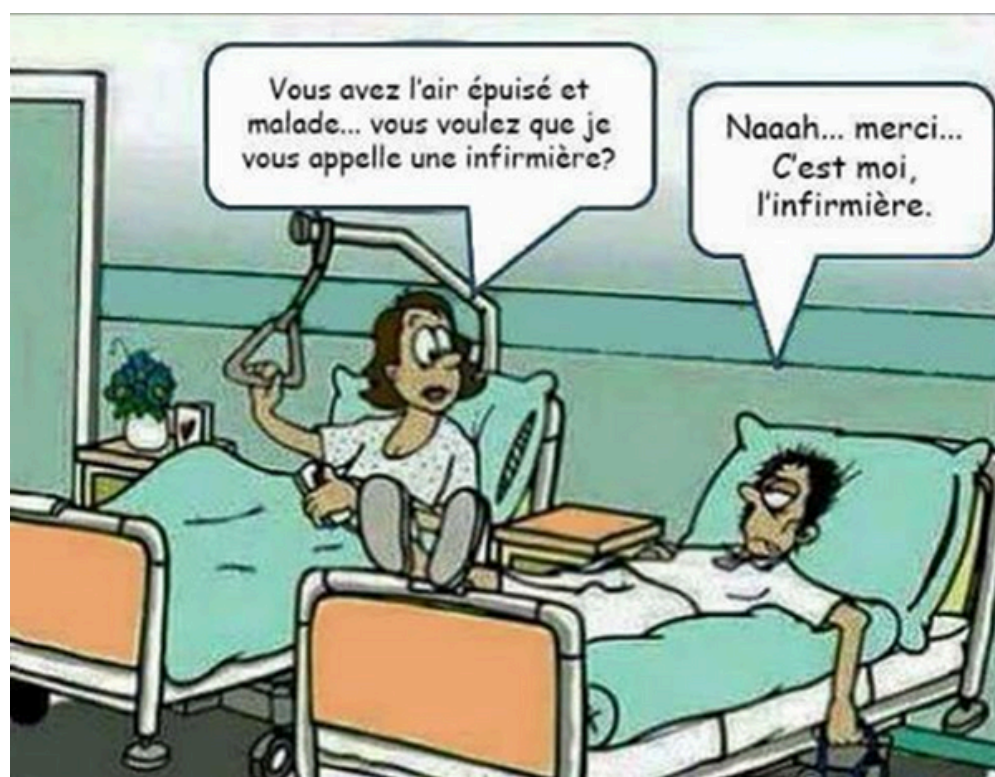
Ingrédients

- 2 œufs battus
- ¼ tasse de crème ou de lait
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à table de beurre fondu
- ½ tasse de canneberges, hachées grossièrement
- 2 tasses de pain coupé en dés de 2 cm

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients, à l'exception des cubes de pain. Ajouter les cubes de pain et bien remuer. Faire reposer 5 minutes pour permettre au pain de bien absorber le liquide.
3. Dans des ramequins qui contiennent environ $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse de liquide, séparer équitablement le mélange et le compacter légèrement.
4. Cuire au four 30 minutes. Laisser tiédir avant de déguster. Servir tel quel, avec du yogourt ou de la crème glacée, à votre choix.

UN PEU D'HUMOUR



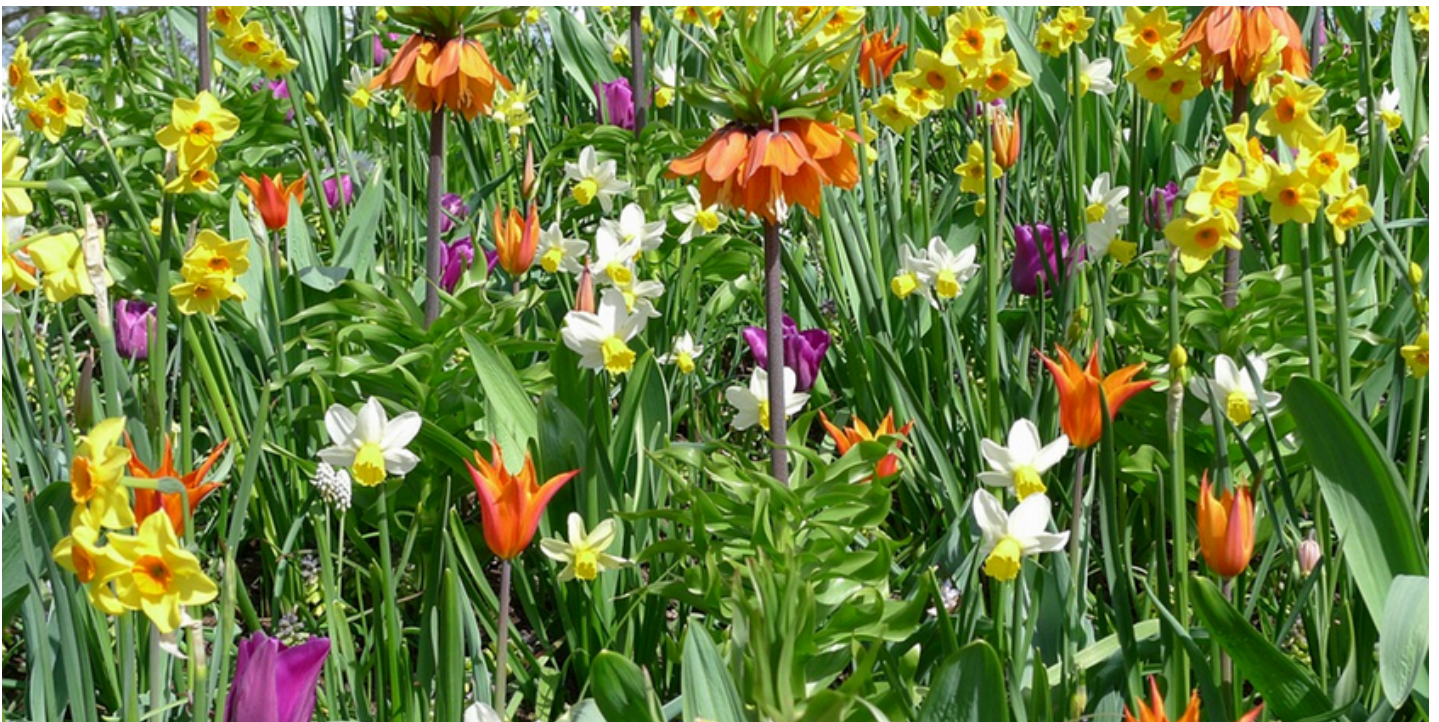
SUDOKU

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

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

MOMENT ZEN

**« S'IL N'Y AVAIT PAS D'HIVER,
LE PRINTEMPS NE SERAIT PAS SI
AGRÉABLE, SI NOUS NE GOÛTIIONS PAS
À L'ADVERSITÉ, LA RÉUSSITE NE SERAIT
PAS TANT APPRÉCIÉE »**



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