



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 24 NUMÉRO 5 SEPTEMBRE 2024

95, RUE MERRY NORD
MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7
TÉL.: 819 868-0091 CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM
WWW.CONSEILDESAVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM



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	11
SAVIEZ-VOUS QUE	13
LES RECETTES	22
UN PEU D'HUMOUR	28
SUDOKU	29
MOMENT ZEN	30

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Je tiens d'abord à exprimer toute ma gratitude pour le dévouement et le leadership de Solange Roy durant toutes ces années pour notre organisme. Son engagement a été une source d'inspiration pour nous tous et nous en sommes profondément reconnaissants.

Sa transition vers le poste de vice-présidente est une chance inestimable pour le Conseil. Nous pourrons ainsi continuer à bénéficier de son expertise et de ses conseils avisés.

Merci encore Solange pour ta grande contribution.

FRANCINE BESSETTE, PRÉSIDENTE



MEMBRE DE VOTRE CONSEIL

Francine Bessette, présidente

Solange Roy, vice-présidente

Louise Boutin, administratrice

Lucette Dulude, administratrice

Hélène Giroux, administratrice

Catherine Gobeil, 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:**

LUCETTE DULUDE 819 847-0255

SOLANGE ROY 819 843-9664

DIANE BOIVIN 819 868-0091

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Je tiens à souhaiter à la nouvelle présidente Francine Bessette un mandat rempli de succès et de satisfaction.

La continuité de Solange Roy en tant que vice-présidente est d'une grande valeur et nous permet de bénéficier de son expertise.

J'espère que vous avez tous passé un bel été. Pour ma part, je reviens des vacances avec une belle énergie, prête à relever les nouveaux défis qui nous attendent.

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

SAMEDI 20 JUILLET 2024



EN IMAGES



LES ANNIVERSAIRES



NATHALIE CHARTIER

6 OCTOBRE

RENALD GOYETTE

8 OCTOBRE

MARTIN MORIN

26 SEPTEMBRE



À VOS AGENDAS

25 SEPTEMBRE 2024

DÉJEUNER-CAUSERIE

RESTAURANT LA FALAISE

Ce déjeuner sera l'occasion de créer des échanges enrichissants et de renforcer nos relations professionnelles.



**SAMEDI 28 SEPTEMBRE
2024 DE 10H00 À 15H00**

C'est la 2e édition de la Journée des organismes organisée par la CDC Memphrémagog et les membres du comité. Une belle opportunité de découvrir les autres services communautaires de Memphrémagog.



MERCREDI 30 OCTOBRE 2024 10H

**Assemblée générale spéciale
Centre communautaire
Salle des Chevaliers de Colomb**



S'INFORMER



Régime canadien de soins dentaires: Élargissement des critères d'admission à partir du 27 juin 2024

Le gouvernement du Canada a commencé la mise en œuvre du nouveau Régime canadien de soins dentaires (RCSD). Ce programme national vise à réduire les coûts des soins dentaires pour les résidents et résidentes du Canada dont le revenu familial net est inférieur à 90 000 \$ par année.

Dès le 27 juin 2024, les individus de moins de 18 ans et ceux âgés de 18 et 64 ans qui détiennent un certificat valide lié au crédit d'impôt pour les personnes handicapées pourront également s'inscrire au RCSD.

Pour être admissible au RCSD, une personne doit respecter les critères suivants :

- Gagner un revenu familial net rajusté inférieur à 90 000 \$ par année
- Résider au Canada aux fins de l'impôt
- Avoir rempli une déclaration de revenus pour l'année précédente

De plus, cette personne ne doit pas avoir accès à une couverture dentaire :

- Fournie par l'employeur ou l'employeuse d'une personne de sa famille;
- Provenant d'une organisation professionnelle ou étudiante;
- Associée à une pension ou à celle d'une personne de sa famille;
- Souscrite individuellement ou par le biais d'une compagnie d'assurance.

Depuis le 1er mai, il est possible de remplir une demande d'adhésion au RCSD en ligne. Toutefois, nous invitons les personnes qui ne sont pas en mesure de le faire à téléphoner au centre d'appels du RCSD, au 1-833-537-4342. Les heures d'ouverture sont de 8 h 30 à 16 h 30 (HE), du lundi au vendredi.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

LUTÉINE

Fiche de synthèse

Nom commun : Lutéine

Nom scientifique: Du latin Luteus signifiant « jaune »

Famille : Caroténoïdes

Origine : Végétale et animale

Propriété(s) associée(s) : Vision | Antioxydant oculaire

Qu'est-ce que la Lutéine ?

Contrairement à certaines idées reçues, la Lutéine n'est pas une plante, mais un pigment de couleur jaune-orangé, d'où son étymologie latine « Luteus » signifiant « jaune ». Néanmoins, elle joue un rôle important dans notre organisme et en particulier pour notre santé oculaire et notre confort visuel. De plus, contrairement à la vitamine D, le corps humain ne peut pas synthétiser la Lutéine, ainsi son apport via l'alimentation est essentiel.

Origine, habitat et culture

La Lutéine fait partie de la famille chimique appelée « caroténoïdes » qui regroupe près de 800 substances différentes, dont la plus connue est le bêta-carotène issu de la Carotte. Bien que la Lutéine fasse partie des caroténoïdes, à la différence du bêta-carotène, elle n'intervient pas dans le métabolisme de la vitamine A et ne peut par conséquent être considérée comme une « provitamine ».

Les premiers éléments de la famille chimique des caroténoïdes furent découverts et isolés dès 1831 par H. W. F. Wackenroder. Ce n'est que dans les années 1945 qu'un chercheur, G. Wald, a pu remarquer leur présence et leur concentration au niveau de la rétine. Cependant c'était sans pour autant connaître leur rôle exact à cet endroit.

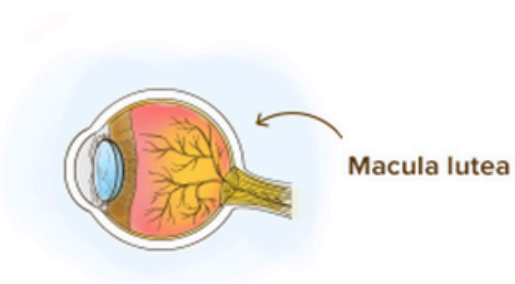
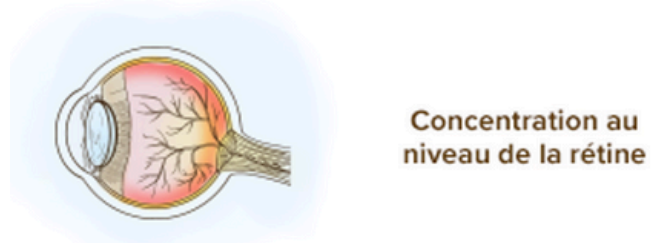
Ce n'est que cinquante ans plus tard, vers la fin des années 1990, que l'on commença à comprendre ses vertus dans notre organisme, notamment au niveau de la vision et des pathologies oculaires. Cette découverte a permis de voir apparaître sur le marché les premiers compléments alimentaires à base de Lutéine dès les années 2000.

Apparence, composition et format

À l'instar des autres molécules caroténoïdes, la Lutéine se concentre dans une zone bien précise de la rétine, la « Macula lutea », lui conférant d'ailleurs sa couleur jaune bien caractéristique.

D'ailleurs, la macula doit sa couleur jaune à la présence naturelle de deux autres pigments, zéaxanthine et méso-zéaxanthine, qui font également partie du groupe des caroténoïdes. La Macula lutea ressemble ainsi à une « petite tache jaunâtre » au niveau du centre de la rétine appelé « fovéa ».

Cette région précise et délimitée de l'œil joue un rôle fondamental dans les processus de la vision, car c'est là que siègent les cellules photoréceptrices : les cellules rétiniennes capables de capter les rayons de lumière.



La Lutéine est essentiellement présente dans les végétaux, dont notamment les légumes verts qui en contiennent beaucoup. Les légumes à feuilles vert foncé, comme le chou frisé et l'épinard par exemple, constituent les plus grandes sources végétales de Lutéine. Elle est aussi présente dans les brocolis, le maïs, les noix, les amandes ou encore les pistaches. La Lutéine est une substance fragile et thermolabile (sensible à la chaleur). Ainsi, le mode de cuisson des aliments impacte grandement sa teneur finale : plus le légume est cuit, moins il contiendra de Lutéine. C'est pourquoi les légumes consommés crus apportent bien plus de lutéine que les aliments cuits longtemps ou dans de l'eau par exemple.

Côté animal, on en retrouve également, avec des teneurs plus faibles, dans les œufs.

En compléments alimentaires, la Lutéine se retrouve principalement conditionnée en gélule ou en comprimé, à différents dosages, seule ou associée à d'autres vitamines ou extraits végétaux.

Sources végétales

Chou frisé, épinard,
brocoli, maïs, noix,
amandes, pistaches...



Source animale
Oeufs

Propriétés et effets recherchés



Confort visuel



Prévention face au travail sur écran



Prévention pour la conduite de nuit



Antioxydant oculaire

Située au fond de l'œil, la rétine est une membrane spécifique dont la principale fonction est de convertir les rayons lumineux en influx nerveux interprétables par le cerveau. Au centre de la rétine, la macula (petite tache jaunâtre de deux millimètres de diamètre) est très riche en deux types de photorécepteurs : les cellules dites en « bâtonnets » et les cellules dites « en cônes ». Celles en bâtonnets sont essentielles dans la perception de la lumière, du noir et du blanc, tandis que les cellules en cônes sont spécialisées dans la perception des couleurs.

Action sur la vision

La Lutéine est essentielle au bon fonctionnement de la macula, permettant d'assurer la fonction essentielle de la vision. Non synthétisée par le corps, l'apport en Lutéine ne se fait que par les apports alimentaires, via une alimentation saine et variée. Lorsque les yeux sont très sollicités (travail sur écran, conduite de nuit, port de lentille de contact, etc.), une supplémentation en Lutéine permet d'aider à préserver un confort visuel et une bonne acuité oculaire, en filtrant notamment la lumière bleue, nocive pour la rétine, émise essentiellement par les écrans.

Action antioxydante

À l'instar d'autres éléments constituant la famille chimique des caroténoïdes, la Lutéine a une puissante action antioxydante, semblable à la vitamine E ou encore à la vitamine C par exemple. Cette fonction permet de capter les radicaux libres, ces composés chimiques pro-oxydants, qui accélèrent le vieillissement cellulaire, notamment sur les cellules rétiniennes. Ainsi, la Lutéine permet tout autant de nourrir et de protéger nos cellules des méfaits des radicaux libres en réduisant le stress oxydatif.

Action sur certaines pathologies ophtalmiques

La Lutéine fait l'objet de nombreuses recherches en ophtalmologie à travers le monde, et les résultats obtenus jusqu'à présent tendent à montrer une action positive et préventive de la Lutéine, au niveau de la rétine, et dans les pathologies ophtalmiques de type DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) ou encore cataracte.

Bien que la Lutéine ne puisse pas remplacer les traitements classiques, un apport en guise de traitement adjuvant est judicieux, par ses propriétés antioxydantes au niveau de la sphère oculaire qui aide à ralentir l'évolution de ces maladies.

Dosage et posologie

La Lutéine ne pouvant être synthétisée par l'organisme, l'apport ne peut se faire que par le biais de l'alimentation. Selon les dernières études épidémiologiques, pour avoir une action intéressante au niveau oculaire, les apports quotidiens recommandés en Lutéine se situent entre 8 mg et 12 mg par jour.



Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Précautions d'emploi : La Lutéine appartenant à la grande famille des caroténoïdes, les précautions d'emploi suivent celles des compléments à base de bêta-carotène : les personnes fumeuses ne devraient pas se supplémenter en Lutéine, car cette substance devient pro-inflammatoire au contact de la fumée de cigarette.

Contres-indication : Aucune contre-indication aux compléments alimentaires à base de Lutéine n'est connue à ce jour.

Effets secondaires : Aucun effet secondaire pour la Lutéine n'est connu à ce jour. De plus, aucun effet indésirable relié à la prise de suppléments de Lutéine n'a été rapporté jusqu'à présent.

Interaction(s)

Une prise simultanée de compléments à base de Lutéine et de compléments à base de bêta-carotène pourrait diminuer leur bonne assimilation par l'organisme. Si l'on prend ces deux compléments alimentaires, il est recommandé de les prendre à différents moments de la journée (par exemple : l'un le matin, l'autre le soir).



Associations suggérées

Action sur la vision : Myrtille, Souche Haematococcus pluvalis, Vitamine E, Vitamine B2, Zinc, Vitamine A. En phytothérapie, afin d'améliorer l'action et les bienfaits sur la vision, il peut être judicieux d'associer la Lutéine avec d'autres éléments aux propriétés antioxydantes pour obtenir une synergie, comme par exemple :

- des extraits végétaux : la Myrtille (*Vaccinium myrtillus*) riche en vitamine A, dosée à 100 mg d'extraits par gélule, comprimé ou en ampoule à boire (la vitamine A jouant un rôle essentiel dans la vision),
- des extraits d'algue : la souche Haematococcus pluvalis, riche en d'asthaxanthine (substance faisant partie du groupe des caroténoïdes, comme la Lutéine), dosée à 20 mg par gélule ou comprimé,

- des vitamines antioxydantes : la vitamine E (tocophérol) ou la vitamine B2 (riboflavine), dosée respectivement à 3 mg et 1 mg,
- en association avec 100 mg de Lutéine, et conditionné en gélule ou en comprimé.

Pour une efficacité optimale, la posologie conseillée sera de quatre gélules ou comprimés par jour, répartis en deux prises et à prendre préférentiellement au cours d'un repas pour une meilleure assimilation.

Informations complémentaires

Les informations de cette fiche sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé. En outre, de nouveaux travaux peuvent venir contredire ou compléter les informations de cette fiche. En cas de doute, il convient de demander conseil à un professionnel de santé.

LES RECETTES

OMELETTE DE CATHERINE



Ingrédients

- 2 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 cuillerée à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillerée à thé de cassonade
- Une pincée des épices suivants – Poivre noir, gingembre moulu, cannelle, safran (peut être remplacé par du curcuma ou cardamone)

PRÉPARATION

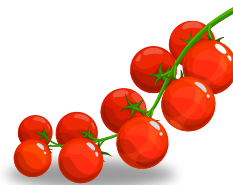
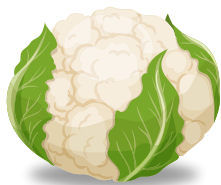
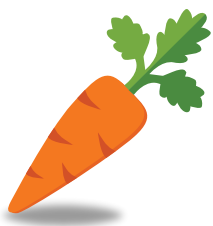
1. Pour un résultat optimal : Laisser infuser le safran dans le lait la veille idéalement.
2. Fouetter les œufs, le lait, la moutarde, la cassonade et tous les épices
3. Dans une poêle antiadhésive de 8 po (20 cm), faire fondre le beurre à feu moyen. Verser la préparation aux œufs. À mesure que les œufs prennent sur les bords, à l'aide d'une spatule, racler doucement la portion cuite vers le centre de la poêle. Pencher et tourner la poêle pour permettre à l'œuf non cuit de couler dans l'espace vide.
4. Lorsque le dessus est encore humide et crémeux, garnir la moitié de l'omelette avec la garniture. Glisser la spatule sous la partie non garnie; plier l'omelette en deux.
5. Cuire pendant une minute et ensuite glisser l'omelette sur une assiette.

SALADE AUX LÉGUMES MARINÉS

RECETTE DE SOLANGE

INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ tasse d'huile de tournesol
- $\frac{1}{3}$ tasse de vinaigre blanc
- $\frac{1}{4}$ tasse de cassonade légèrement tassée
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de moutarde sèche, poivre, aneth
- 4 carottes moyennes coupées en julienne
- 1 tasse de petit chou-fleur
- 1 tasse de haricots verts coupés en morceaux de 2 pouces
- 1 tasse de tomates cerises en moitié
- 1 tasse de champignons tranchés



Étapes

- Mélanger l'huile, le vinaigre, la cassonade et les assaisonnements.
- Blanchir les carottes, les choux-fleurs et les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants.
- Placer tous les légumes dans un plat peu profond
- Verser la marinade, couvrir et réfrigérer 4 h ou toute la nuit en remuant occasionnellement

Donne 6 à 8 portions

POUDING CHÔMEUR AUX POMMES



Préparation : 30 min

Cuisson : 55 min

Rendement : 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

Sauce

- 2 tasses de cassonade
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à thé de fécule de maïs

Pâte

- 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en cubes
- 1 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de beurre, ramolli
- 1 œuf
- 1/2 tasse de lait

Étapes

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Sauce

- Dans une petite casserole, porter tous les ingrédients à ébullition en remuant au fouet. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes. Retirer du feu et réserver.

Pâte

- Déposer les pommes dans un plat de cuisson en verre carré de 20 cm (8 po). Réserver.
- Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- Dans un autre bol, fouetter le sucre, le beurre et l'œuf au batteur électrique 3 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Verser la pâte sur les pommes, puis répartir délicatement la sauce sur la pâte.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille.

UN PEU D'HUMOUR

LE RIRE RESTE D'AILLEURS LA MEILLEURE THÉRAPIE POUR RETROUVER LE MORAL ET LE SENS DE L'HUMOUR.



**Il y en a qui ne m'aiment pas,
à cause de ce que je dis...**

**Imagine s'ils savaient ce que
je pense !!**



SUDOKU

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

MOMENT ZEN

**QU'EST-CE QUE
LE BONHEUR ?**

*et si le bonheur
était avant tout
une manière de
voir les choses...*

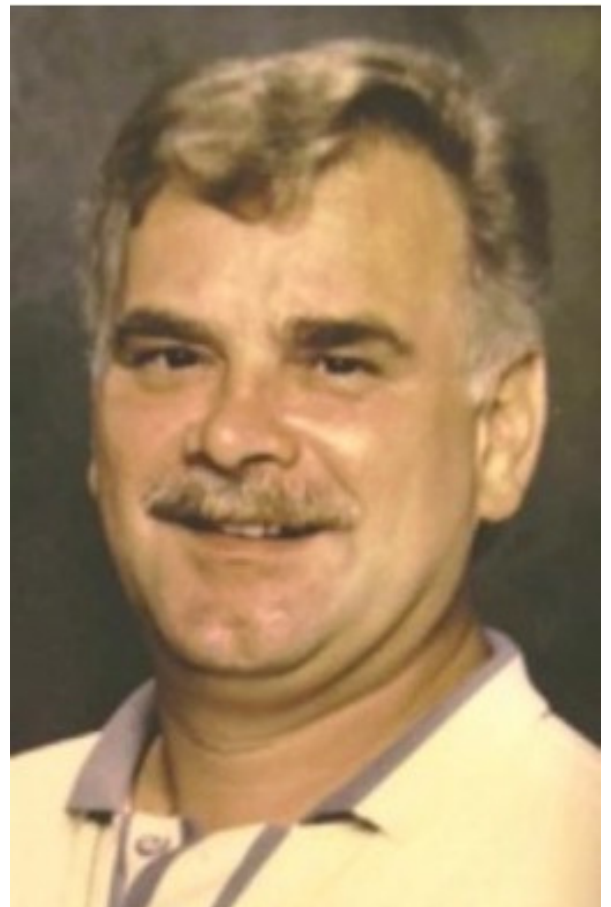
"Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie
confiance en ce qui sera."

Bouddha





C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Jean Claude BERNIER le 25 mai dernier à l'âge de 73 ans. Nous tenons à offrir nos sincères condoléances à la famille.



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