



# JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 26 NUMÉRO 1 JANVIER 2025

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)  
HEURES D'OUVERTURE : DU MARDI AU JEUDI, DE 9 H À 15 H

 **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	7
LES ANNIVERSAIRES	11
À VOS AGENDAS	12
S'INFORMER	14
SAVIEZ-VOUS QUE	29
LES RECETTES	36
UN PEU D'HUMOUR	42
SUDOKU	44
MOMENT ZEN	45

**BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC 2025**  
**RÉDACTION ET MISE EN PAGE: DIANE BOIVIN**

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Chers membres,

Alors que nous entamons cette nouvelle année, c'est avec une immense joie et fierté que je m'adresse à vous en tant que présidente de notre organisme. À tous nos nouveaux membres, je tiens à vous souhaiter la bienvenue parmi nous. Vous faites désormais partie d'une communauté solidaire, où chacun apporte sa pierre à l'édifice pour faire grandir notre mission et nos réalisations.

L'année qui commence s'annonce riche en défis et en opportunités. Nous poursuivrons nos actions pour défendre les droits des personnes vivant avec une déficience visuelle et améliorer leur qualité de vie.

## **Parmi nos projets phares :**

- La célébration des 65 ans de notre organisme pour laquelle nous avons déjà commencé les préparatifs.
- L'intensification de nos démarches pour l'installation de feux sonores dans la région, une priorité essentielle pour la sécurité et l'autonomie de nos membres.

- L'organisation de nouvelles activités conviviales et enrichissantes pour renforcer les liens entre nous et sensibiliser la communauté.

Votre engagement et votre énergie sont au cœur de tout ce que nous accomplissons. Ensemble, nous continuerons à faire avancer nos projets et à bâtir un avenir plus inclusif.

Je vous souhaite à tous une année remplie de santé, de bonheur et de succès dans vos projets personnels et collectifs. Avec toute ma gratitude et mon enthousiasme,

**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**

**DIANE BOIVIN 819 868-0091**

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

---

Alors que nous tournons la page d'une année bien remplie, je tiens à vous souhaiter, à vous et à vos proches, une merveilleuse année remplie de joie, de santé et de succès. Chaque nouvelle année est une occasion de renouveler nos objectifs, de célébrer nos réussites et de relever de nouveaux défis avec confiance.

Sachez que je suis ici pour vous soutenir dans vos projets et vos initiatives. Ensemble, nous continuerons à faire avancer nos missions avec engagement et passion. N'hésitez pas à me contacter si je peux vous être d'une quelconque aide ou pour échanger sur vos idées et besoins. Je vous remercie pour votre confiance et votre collaboration. Avec toute ma gratitude et mes meilleurs vœux,

*Diane Boivin*

# LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

---

## LE 30 OCTOBRE 2024 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE



Cette rencontre avait pour but d'adopter les modifications des règlements généraux de notre organisme. Votre participation était essentielle pour bâtir un avenir à l'image de nos valeurs et objectifs communs.

## LE 29 NOVEMBRE 2024 SOUPER DE NOËL





## Visite de Madame Nathalie Pelletier, mairesse de Magog



Chers bénévoles,

En cette période de l'année où nous réfléchissons à ce qui compte vraiment, il est essentiel pour nous de souligner votre engagement et votre dévouement.

Merci du fond du cœur pour le temps, l'énergie et la passion que vous mettez au service de notre mission. Vous êtes les piliers de notre organisme, et votre contribution fait une réelle différence dans la vie des personnes que nous aidons.

Chaque geste, petit ou grand, que vous posez témoigne de votre générosité et de votre humanité. Grâce à vous, nous pouvons continuer à accomplir notre mission avec succès.

Passez un merveilleux temps des Fêtes, entourés de joie et d'amour.

Un immense merci à Nathalie Chartier !



Nous tenons à exprimer toute notre gratitude à Nathalie Chartier pour son talent exceptionnel et son merveilleux divertissement. Sa performance a su créer une ambiance unique et enchanter notre événement, laissant des souvenirs mémorables à tous les participants.

Merci, Nathalie, pour ta générosité, ton énergie et ta passion. Ta contribution a ajouté une touche magique à cette soirée et nous sommes profondément reconnaissants.

**Bonne et heureuse année 2025!**



**AU NOM DE TOUS LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION, NOUS VOUS SOUHAITONS UNE ANNÉE REMPLIE DE BONHEUR, DE SANTÉ ET DE SUCCÈS.**

# LES ANNIVERSAIRES

---



**GAÉTANE BOISVERT**

**6 JANVIER**

**JEAN GUY JOLY**

**8 JANVIER**

**YAN LAVALLÉE**

**9 JANVIER**

**FRANCINE BESSETTE**

**15 JANVIER**

**ESTELLE JOLY**

**22 JANVIER**

**SUZANNE RICHER**

**13 FÉVRIER**

**RÉJANE LEBLANC**

**17 FÉVRIER**



# À VOS AGENDAS

---

**15 Janvier 2025 9h**

## **DÉJEUNER - PIZZERIA ORFORD**

La Coopérative de solidarité et de services à domicile Memphrémagog.

Fondée en 1998, la Coopérative de solidarité de services à domicile Memphrémagog est aujourd'hui un des principaux acteurs du maintien à domicile de la MRC Memphrémagog.



## **SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE**

**MERCREDI 5 FÉVRIER 2025 - 11h30**

**PLUS DE DÉTAILS À VENIR**



Nous avons le plaisir de vous inviter à une rencontre inspirante avec Maryse et Daniel, fondateurs de l'entreprise À la canne blanche, première ferme d'élevage dédiée à la production d'œufs de canes au Québec.

Maryse et Daniel, en tant qu'entrepreneurs et personnes aveugles, partageront leur expérience unique dans le domaine de l'entrepreneuriat agricole.

Venez découvrir leur parcours, leurs défis et leur réussite, témoignant que l'audace et la passion n'ont pas de limites.

Cette rencontre sera une occasion exceptionnelle d'échanger, d'apprendre et de célébrer ensemble la Semaine de la canne blanche.

# S'INFORMER

---



## Participants recherchés pour un projet sur l'accessibilité des gros appareils électroménagers

- Vous avez une basse vision ou êtes une personne aveugle ?
- Vous utilisez des appareils électroménagers non-intelligents ?
- Vous aimeriez partager votre expérience par rapport à l'achat, l'adaptation et l'utilisation de ces appareils ?
- Cette étude s'adresse à vous !

### **De quoi s'agit-il ?**

De nos jours, certains modèles d'appareils électroménagers ne sont plus accessibles : les touches à effleurement, les cadrans numériques et les écrans tactiles rendent ces appareils difficilement utilisables, voire inutilisables, pour les personnes ayant une limitation visuelle.

## **Nous recherchons :**

- 4 personnes ayant une basse vision pour participer à deux groupes de discussion en ligne sur Zoom, les 14 et 21 janvier, de 10 h à 11 h 30.
- 4 personnes fonctionnellement aveugles pour participer à deux groupes de discussion en ligne sur Zoom, les 16 et 23 janvier, de 10 h à 11 h 30.
- Notez que ces rencontres se feront en présence d'une intervenante de l'INLB\*.
- Vous recevrez une compensation financière de 30 \$/h pour votre temps et votre participation.

## **Objectif des groupes de discussion :**

- Explorer vos besoins et vos préférences pour le choix, l'utilisation et l'adaptation des électroménagers.
- Appareils visés par l'étude :
- Laveuse, sècheuse, cuisinière/table de cuisson, four, lave-vaisselle, micro-ondes, réfrigérateur, congélateur.
- Appareils non-intelligents.

## **Rencontre de suivi :**

Lorsqu'une première version du guide d'achat sera produite, les personnes recrutées pourront le tester et donner leurs commentaires lors d'une rencontre d'une heure en ligne, au printemps 2025.



## **Comment participer ?**

Nous aimerions en savoir un peu plus sur vous ! Remplissez ce questionnaire et nous vous contacterons pour vous signifier si votre candidature a été retenue.

Lien du questionnaire : <https://raaq.qc.ca/formulaire-de-candidature/>

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce projet, contactez Laetitia Larabi par courriel ([t.communautaire@raaq.qc.ca](mailto:t.communautaire@raaq.qc.ca)) ou par téléphone au 514-849-2018.

\*Ce projet se fait en partenariat avec l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB).



**Le RAAQ  
vous informe**

Le RAAQ a fait plusieurs démarches au niveau de l'accès à l'information dans les derniers mois. Dans cette infolettre, nous revenons sur l'accès aux services sans fil, le braille abrégé et la vidéodescription. N'hésitez pas à partager largement auprès de vos membres !

### **Association canadienne des télécommunications**

Comme vous le savez peut-être, les fournisseurs de services sans fil offrent divers ressources et services aux personnes ayant des besoins en matière d'accessibilité, y compris des rabais et des forfaits adaptés. À l'occasion d'une rencontre organisée par l'Association canadienne des télécommunications, nous avons pu discuter des besoins des personnes handicapées visuelles dans ce domaine, et nous avons pris connaissance des mesures prises par certains fournisseurs pour faire progresser l'accessibilité.

Nous en profitons pour vous partager une liste des liens vers les pages Web présentant les services adaptés des différentes compagnies :

<a href="#"><u>Bell Canada</u></a>	<a href="#"><u>Rogers</u></a>
Cogeco	Sogetel
<a href="#"><u>Fido</u></a>	<a href="#"><u>TELUS</u></a>
<a href="#"><u>Fizz</u></a>	<a href="#"><u>Vidéotron</u></a>
<a href="#"><u>Koodo Mobile</u></a>	<a href="#"><u>Virgin Plus</u></a>
<a href="#"><u>Lucky Mobile</u></a>	

Sur la page dédiée aux ressources de [Accessibilitésanfil.ca](http://Accessibilitésanfil.ca), vous trouverez des liens externes vers les sites des fabricants d'appareils accessibles et leurs applications mobiles.

## **Braille abrégé**

Suite à notre dernière consultation sur le braille abrégé, nous avons transmis les commentaires que nous avons reçus au conseil d'administration du RAAQ, afin que celui-ci puisse se positionner officiellement sur l'avenir du braille abrégé au Québec.

Ces commentaires sont compilés dans un rapport de consultation qui comporte également une analyse historique du dossier et un état de situation du braille abrégé dans la francophonie.

La décision du conseil d'administration du RAAQ se trouve en conclusion du rapport de consultation, disponible à l'adresse suivante :

<https://raaq.qc.ca/avis-et-memoires/2024-etat-de-situation-et-rapport-de-consultation-braille-abrege/>

## **Vidéodescription**

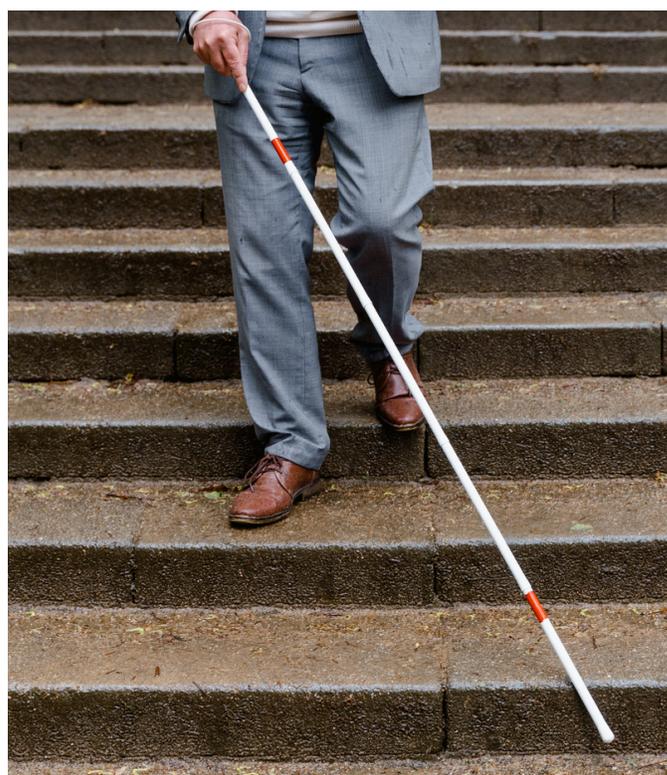
À l'occasion d'une consultation organisée par le groupe de travail sur l'avenir de l'audiovisuel au Québec, nous venons de déposer un mémoire dans lequel nous recommandons d'inclure la vidéodescription dans les contenus audiovisuels québécois. Vous pouvez lire notre avis au lien suivant :

<https://raaq.qc.ca/avis-et-memoires/2024-laudiodescription-un-incontournable-pour-lavenir-de-laudiovisuel-au-quebec/>

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sur ces dossiers. Merci et à bientôt !!

## **PRÉPARATION D' ACTIONS, SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE 2025**

Le RAAQ est en train de préparer des actions pour la semaine de la canne blanche, qui aura lieu la première semaine de février. Étant donné que toutes les régions du Québec sont touchées par la dégradation des services de réadaptation en déficience visuelle (délais d'accès abusifs, bris de service, manque de spécialistes, etc.), le conseil d'administration du RAAQ a décidé d'axer nos actions nationales sur ces enjeux.



Si vous souhaitez participer à ces actions au niveau local, nous pouvons préparer une lettre ouverte et un communiqué de presse qui pourront être adaptés à l'état des services de réadaptation de votre région.

S'il y a une ou plusieurs situations criantes que vous aimeriez dénoncer, merci de nous en faire part le plus tôt possible, et au plus tard le 20 janvier, afin que nous ayons le temps d'ajouter ces faits à la lettre. Nous pourrions même ajouter les chiffres concernant les délais d'accès aux services dans votre région puisque nous avons fait des demandes d'accès à l'information en ce sens dans les derniers mois. Vous pourrez ensuite transmettre la lettre et le communiqué de presse à vos médias locaux.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou si vous souhaitez avoir plus de précisions. Merci de votre collaboration !

### **L'équipe du RAAQ**

5225 rue Berri, bureau 100

Montréal, Qc, H2J 2S4

Téléphone : 514-849-2018

Courriel : [info@raaq.qc.ca](mailto:info@raaq.qc.ca)

Site Web : [www.raaq.qc.ca](http://www.raaq.qc.ca)

# S'INFORMER

---

## INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR LES ŒUFS



Des simples œufs brouillés, les Canadiennes et Canadiens aiment manger leurs œufs de toutes sortes de façons délicieuses. Les œufs sont aussi tellement nutritifs! Ils contiennent des protéines, de bons gras et plusieurs nutriments comme de la vitamine A, D et E, de la choline, du fer et du folate. Voici donc d'excellentes raisons pourquoi les œufs devraient faire partie d'une alimentation saine et équilibrée.

## **Les œufs et le Guide alimentaire canadien :**

Un lien naturel

Le 22 janvier 2019, soit la première fois en plus d'une décennie, Santé Canada a publié une version révisée de son [Guide alimentaire canadien](#). Le nouveau Guide recommande désormais de remplir la moitié de notre assiette de légumes et de fruits, un quart de l'assiette avec des grains entiers et le dernier quart avec des aliments protéinés... comme des œufs!

**Le saviez-vous? Une portion de 2 œufs de gros calibre contient 160 calories.**

### **Les œufs sont une excellente source de protéines**

Les œufs constituent un moyen rapide, facile et délicieux de combler vos besoins en protéines : 2 gros œufs contiennent 13 grammes de protéines!



Les protéines sont essentielles pour la constitution et le maintien des muscles, mais également pour combattre les infections et pour garder des cheveux et des ongles en santé. Inclure une portion de protéines à nos repas et collations nous aide également à nous sentir rassasiés tout au long de la journée.

Les quantités de protéines contenues dans le blanc et dans le jaune de l'œuf sont très similaires. Le jaune contient légèrement moins de protéines que le blanc. Il est donc bon de manger l'œuf entier pour bénéficier de toutes ses protéines!

Les œufs sont l'un des rares aliments considérés comme étant une source de protéines de haute qualité complètes parce qu'ils renferment l'ensemble des 9 acides aminés essentiels. L'adjectif « essentiel » signifie que l'organisme ne peut pas produire lui-même ces acides aminés; c'est pourquoi nous devons les intégrer dans notre alimentation. Les acides aminés sont considérés comme les constituants de base de l'organisme parce qu'ils contribuent à la formation des protéines.

### **Les œufs contiennent une grande quantité de nutriments**

Les œufs sont remplis d'une foule de nutriments qui ont d'importants bienfaits sur la santé. La plupart des nutriments présents dans les œufs se trouvent dans le jaune, alors assurez-vous de manger vos œufs en entier!

## On y trouve, entre autres :

<b>NUTRIMENT</b>	<b>BIENFAIT</b>
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie.
Vitamine A	Contribue à la bonne santé de la peau et des yeux; favorise à la vision nocturne.
Vitamine D	Renforce les os et les dents; peut contribuer à protéger contre certains cancers et certaines maladies auto-immunes.
Vitamine E	Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention de maladies.
Vitamine B12	Aide à maintenir les nerfs et les cellules sanguines en bonne santé et protège contre un certain type d'anémie.
Folate	Contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules; aide à prévenir un type d'anémie; aide aussi à protéger contre de graves anomalies congénitales s'il est pris avant la grossesse et pendant les trois premiers mois de la grossesse.
Protéines	Essentielles pour fabriquer et réparer les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les autres tissus; nécessaires à la production d'hormones, d'enzymes et d'anticorps; les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par le corps.
Sélénium	Travaille de concert avec la vitamine E et agit en tant qu'antioxydant pour aider à prévenir la dégradation des tissus de l'organisme.
Lutéine et zéaxanthine	Favorisent une bonne vision; peuvent contribuer à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire.
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

## **Les œufs contiennent de bons gras**

Une portion comportant 2 œufs de gros calibre contient 11 grammes de gras, dont environ les 2/3 sont des gras insaturés. Tout le gras d'un œuf est contenu dans le jaune. Ce dernier contient également une foule de nutriments liposolubles comme les vitamines A, D et E, ainsi que de la lutéine et de la zéaxanthine, 2 antioxydants. En fait, les bons gras contenus dans le jaune d'œuf aident également notre organisme à absorber ces nutriments.

### **Conseil:**

Il ne faut pas craindre que la chaleur de la cuisson détruise les bons gras contenus dans les œufs! Tous les gras des œufs demeurent stables pendant la cuisson.

Les gras oméga-3 sont un type particulier de gras insaturés qui joue un rôle important pour la santé du cerveau et du système nerveux, et qui aide également à diminuer les risques de maladies cardiaques. Les œufs enrichis d'oméga-3 sont produits par des poules qui ont un régime alimentaire spécial riche en graines de lin, une source connue d'oméga-3.

Les œufs enrichis d'oméga-3 contiennent tous les types d'oméga-3, dont l'ADH et l'AEP, qui sont les types d'acides gras oméga-3 les plus importants dont la plupart des gens ont le plus besoin.

## **Bien comprendre le cholestérol et les œufs**

Le cholestérol est une substance cireuse molle qui provient de 2 sources : il est produit naturellement par notre organisme et il se trouve également dans les aliments que nous consommons.

Notre corps a besoin de cholestérol pour remplir d'importantes fonctions comme la production d'hormones, d'acide biliaire et de vitamine D. Les aliments qui contiennent du cholestérol incluent la viande, le jaune d'œuf et les crustacés. Un gros jaune d'œuf contient 200 mg de cholestérol.

L'organisme parvient très efficacement à réguler la quantité de cholestérol qui circule dans le sang. Lorsque vous consommez des aliments contenant beaucoup de cholestérol, votre corps en produit moins pour compenser.

Par contre, lorsque vous consommez des aliments qui contiennent peu de cholestérol, votre corps en produit une plus grande quantité. C'est pourquoi le cholestérol provenant des aliments a un effet minime sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des gens.

Selon des recherches récentes, la consommation d'œufs dans le cadre d'une alimentation saine n'augmente pas le risque de maladie cardiaque. Les lignes directrices des principaux organismes de santé canadiens comme [la Société canadienne de cardiologie](#) , [la Fondation des maladies du cœur](#) et [Diabète Canada](#) ne limitent pas les milligrammes de cholestérol alimentaire pour les adultes en bonne santé.

## **Saines habitudes de vie**

Il n'y a aucun doute : les œufs sont un aliment incroyablement nutritif. Mais il est important de se souvenir que ce sont nos habitudes alimentaires globales qui comptent le plus pour notre santé. Adoptez de saines habitudes alimentaires tout au long de votre vie, à chaque repas, en mangeant chaque jour une variété d'aliments complets comme des fruits et des légumes, des grains entiers et des aliments protéinés.

# SAVIEZ-VOUS QUE ?

---



La déficience visuelle est une réalité qui touche des millions de personnes, y compris des célébrités emblématiques qui continuent d'inspirer malgré leurs difficultés. Des artistes tels que Johnny Depp, Claude Monet, Bono de U2 et Dame Judi Dench ont chacun surmonté des défis visuels majeurs, rappelant au monde que la déficience visuelle n'empêche pas la créativité et l'accomplissement.

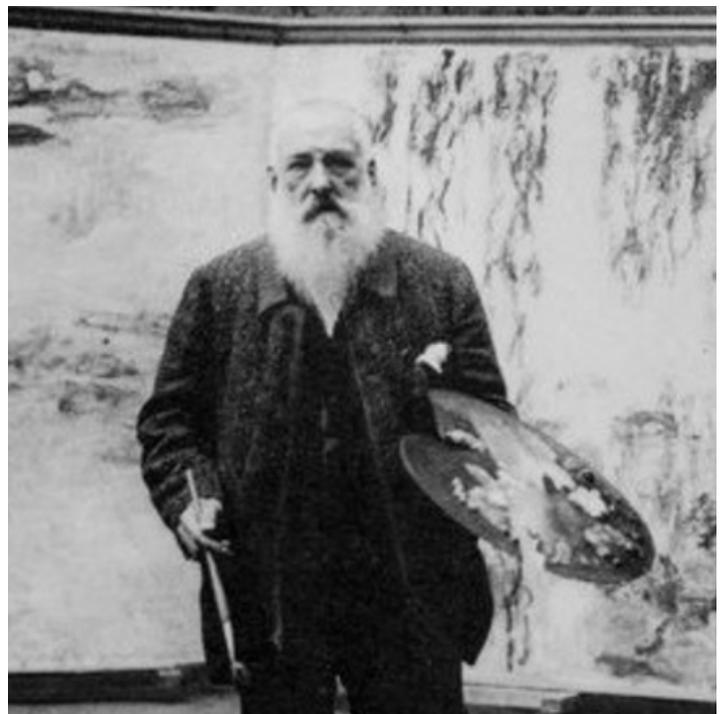
## Les Défis Visuels de Célébrités

Ces artistes, malgré leurs problèmes de vue, sont devenus des figures incontournables dans leurs domaines. Voici comment chacun d'entre eux vit avec sa déficience visuelle :



**Johnny Depp** : L'acteur souffre d'amblyopie, une faiblesse visuelle de l'un des yeux, qui complique sa vision en profondeur. Malgré cela, il a incarné des personnages complexes qui nécessitent une grande précision visuelle et émotionnelle.

**Claude Monet** : Le célèbre peintre impressionniste a peint certaines de ses œuvres les plus connues alors qu'il luttait contre la cataracte. Cette déficience visuelle a même influencé son style, rendant ses peintures plus floues, mais tout aussi saisissantes.





**Bono (U2) :** Le chanteur du groupe U2 vit avec un glaucome depuis plus de 20 ans. Ce trouble augmente la pression oculaire et peut endommager la vue. Ses lunettes emblématiques sont bien plus qu'un accessoire de mode ; elles aident à protéger ses yeux de la lumière intense, tout en sensibilisant discrètement son public.

**Dame Judi Dench :** L'actrice britannique, reconnue pour ses rôles marquants au théâtre et au cinéma, est atteinte de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge). Cette maladie affecte la vision centrale, mais Dame Judi Dench continue d'exceller dans ses rôles, prouvant que la passion et le talent surpassent les limitations.



## **2. Que nous Enseigne leur Parcours ?**

Ces célébrités démontrent que la déficience visuelle ne définit pas une personne. Qu'il s'agisse de création artistique, de performances scéniques ou d'inspirer des millions de fans, ces défis visuels n'ont pas entravé leur carrière. Ils illustrent qu'il est possible de :

- Créer avec authenticité : Des artistes comme Monet ont transformé leurs limites visuelles en une source d'inspiration, intégrant leur handicap dans leur art.
- Performer malgré les contraintes : Les acteurs et musiciens comme Johnny Depp et Bono prouvent que la maîtrise de leur art peut surpasser les difficultés visuelles.
- Incarner l'inspiration : Dame Judi Dench inspire ses fans et sensibilise à la DMLA en poursuivant sa carrière d'actrice avec brio, même face à la perte de vision.

## **3. Ne Laissez pas la Déficience Visuelle Vous Définir**

La déficience visuelle est un handicap invisible, mais il n'empêche pas les individus de réaliser leurs rêves. Que vous soyez concerné ou non, il est essentiel de rappeler que le handicap ne limite pas le potentiel humain.

Des outils et technologies, comme les simulateurs immersifs [d'Eyes Reality](#), aident à sensibiliser et à comprendre les défis quotidiens des malvoyants, renforçant ainsi l'empathie et le soutien dans la société. De plus, des solutions pratiques existent pour aider les malvoyants à franchir les barrières du handicap et à gagner en autonomie. Des dispositifs spécialisés, disponibles sur [CFLOU](#), permettent d'améliorer le quotidien des personnes malvoyantes, en les aidant à lire, travailler et se déplacer plus facilement, et en leur donnant accès à une vie plus inclusive et confortable.

## **Pourquoi Sensibiliser à la Déficience Visuelle est Essentiel ?**

Sensibiliser au handicap visuel permet non seulement d'informer, mais aussi de favoriser l'accessibilité et l'inclusion dans la société. Les défis visuels, qu'ils soient dus à la cataracte, au glaucome ou à la DMLA, touchent des millions de personnes à travers le monde. Comprendre la déficience visuelle aide à améliorer les espaces publics, les lieux de travail et même les expériences culturelles pour ceux qui en sont affectés.



#### **4. La Technologie au Service de l'Accessibilité Visuelle**

Aujourd'hui, il existe de nombreux dispositifs d'aide visuelle et simulateurs immersifs, comme ceux d'Eye Reality, qui permettent de mieux comprendre les défis des personnes malvoyantes. Ces technologies jouent un rôle crucial dans la sensibilisation et la prévention en matière de santé visuelle, permettant au grand public et aux entreprises de mieux comprendre les besoins des malvoyants.

Si une sensibilisation à la malvoyance vous intéresse, [retrouver ici](#) les infos utiles.

## **Conclusion**

La déficience visuelle, bien qu'invisible, est un défi que de nombreuses personnes surmontent chaque jour. Des célébrités comme Johnny Depp, Claude Monet, Bono et Dame Judi Dench prouvent que le talent et la détermination peuvent transcender les limitations visuelles. Leur parcours nous rappelle qu'avec le bon soutien et les bonnes adaptations, chacun peut atteindre ses objectifs.



# LES RECETTES

---

## TARTE AU JAMBON DE SOLANGE !



### Ingrédients

- 3 tasses de jambon cuit haché
- 3 œufs, battus
- 1/4 c. à thé de moutarde sèche
- 3/4 tasse de Corn Flakes écrasés (chapelure)
- 1/2 tasse de jus d'ananas ou un peu plus

## Étapes

- Préchauffer le four à 350°F. Beurrez une assiette à tarte de 9 po.
- Dans un bol, mélanger bien tous les ingrédients et déposer la préparation dans l'assiette.
- Cuire à découvert de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Décorer avec le reste des ananas et cerises.
- Servez, accompagnée d'une purée de pommes de terre et d'une salade verte, si désiré.



# FRITTATA DE PETITS POIS ET POMMES DE TERRE



**Pour 6 personnes**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

**Pour toutes les bourses**

## **INGRÉDIENTS**

- 8 oeufs
- 100g de petits pois en boîte
- 2 cuillères à soupe de lait
- 4 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 50g de fromage râpé

## Étapes

1. Coupez les [pommes de terre](#) cuites grossièrement et déposez dans le plat. Ajoutez les petits pois.

2. Fouettez les oeufs, le lait, l'ail haché et le fromage râpé. Faites cuire au four 40 minutes à 180°C.



# PURÉE MAISON À LA CIBOULETTE



**Pour 2 personnes**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 25 minutes**

**Pour toutes les bourses**

## INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- Ciboulette

## Préparation

1. Faites bouillir les pommes de terre dans une casserole, puis égouttez-les.

2. Ecrasez-les en [purée](#), puis mélangez avec la noix de muscade et parsemez de ciboulette. Vous pouvez ajouter un morceau de beurre.

# MOUSSE AU CHOCOLAT



**Pour 2 personnes**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Pour toutes les bourses**

## INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre

## Préparation

1. Faites fondre le chocolat, puis mélangez-le avec le sucre et les jaunes d'œufs.

2. Montez les blancs d'œufs en neige et intégrez au chocolat fondu.

# UN PEU D'HUMOUR



Ha  
Ha Ha  
Ha Ha  
Ha Ha

pourquoi le **LUNDI**  
est si loin du **VENDREDI**

alors que le **VENDREDI**  
est si proche du **LUNDI** ?

**C'EST DEVANT  
SON MICRO-ONDE  
QUE L'ON SE REND COMPTE  
À QUEL POINT  
2 MINUTES, C'EST LONG !**



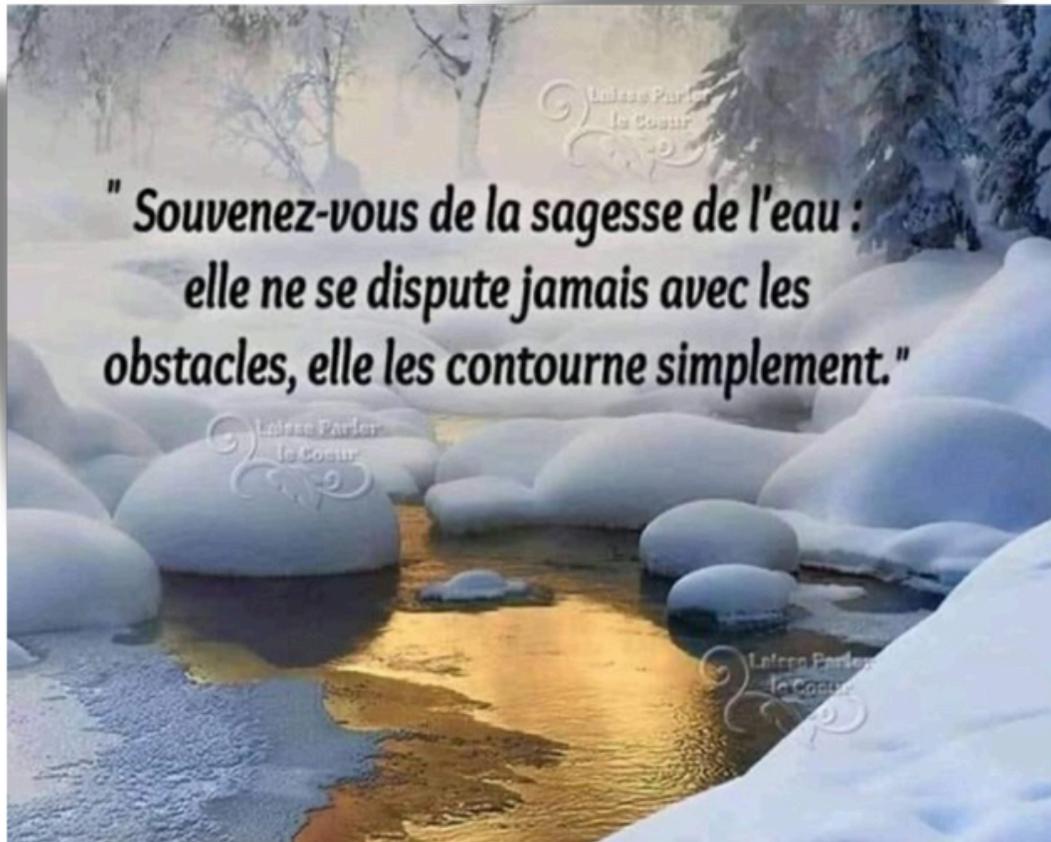
# SUDOKU

---

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

# MOMENT ZEN

---



J'étais un fils qui trouvait difficile de vivre sous le même toit que son père, à cause de ses "remarques" constantes. Il me disait toujours :

« Éteins le ventilateur si tu ne l'utilises pas. »

« La télé est allumée alors qu'il n'y a personne dans la pièce, éteins-la ! »

« Ferme la porte. »

« Ne gaspille pas autant d'eau. »

Ces petites remarques m'agaçaient. Je trouvais que mon père se mêlait trop de ces détails insignifiants.

Un jour, j'ai reçu une invitation pour un entretien d'embauche. Je me suis dit : « Dès que j'aurai ce travail, je quitterai cette ville et n'entendrai plus jamais les remarques de mon père. »

Avant de partir, mon père m'a donné quelques conseils : « Réponds aux questions avec confiance, même si tu ne connais pas la réponse. » Il m'a aussi donné un peu plus d'argent que nécessaire pour le voyage.

Quand je suis arrivé sur le lieu de l'entretien, j'ai remarqué qu'il n'y avait pas de gardien à l'entrée, et la porte était laissée grande ouverte, ce qui pouvait gêner les passants. En repensant aux paroles de mon père, j'ai fermé la porte avant d'entrer.

En chemin, j'ai aperçu des fleurs de chaque côté du passage, mais le tuyau d'arrosage était mal placé, et l'eau débordait, se répandant inutilement. J'ai repensé à mon père, alors j'ai placé le tuyau pour arroser les plantes qui en avaient besoin.

Dans la réception, personne n'était présent, mais un panneau indiquait que l'entretien avait lieu à l'étage. En montant, j'ai remarqué qu'une lumière était allumée en plein jour. Encore une fois, j'ai pensé aux remarques de mon père sur l'importance d'éteindre les lumières. J'ai trouvé l'interrupteur et j'ai éteint.

À l'étage, il y avait un paillason « Bienvenue » devant la porte, mais il était à l'envers. Je l'ai remis en place, car il me semblait que c'était la moindre des choses.

Lorsque je suis entré dans la salle d'entretien, j'ai été accueilli par un homme qui m'observait avec un sourire en coin. Avant même que je ne puisse m'asseoir, il m'a dit :

– Je vous ai vu depuis la fenêtre. Vous avez fermé la porte, remplacé le tuyau d'arrosage, éteint la lumière et corrigé le paillason.

Vous savez, ces petites actions en disent long sur une personne.

Surpris, je suis resté silencieux, alors il a poursuivi :

– Nous cherchons quelqu'un de fiable, attentif aux détails, et capable de résoudre des problèmes sans qu'on ait besoin de le lui dire. Félicitations, le poste est à vous.

J'étais abasourdi. Je n'avais même pas encore répondu à une seule question d'entretien, mais les remarques incessantes de mon père avaient, sans que je m'en rende compte, façonné mon comportement.

Quand je suis rentré chez moi ce soir-là, mon père m'attendait dans le salon. Avant qu'il ne puisse dire quoi que ce soit, je l'ai regardé droit dans les yeux et, pour la première fois, j'ai souri en l'écoutant me demander :

– Pourquoi la porte est restée ouverte si longtemps ?

Cette fois, je ne me suis pas agacé. Je lui ai simplement répondu :

– Merci, Papa.

## LEÇON FINALE :

Les petites choses que l'on méprise dans notre quotidien sont souvent celles qui façonnent notre caractère. Parfois, les "remarques agaçantes" ne sont pas des reproches, mais des leçons silencieuses qui nous préparent à des opportunités inattendues. Apprenez à écouter ceux qui veulent votre bien, car derrière leurs paroles se cache une sagesse précieuse.

# 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**