



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 27 NUMÉRO 2 MARS 2025

95, RUE MERRY NORD

MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7

TÉL.: 819 868-0091 CONSEILAVEUGLE@GMAIL.COM

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	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS	6
LES ANNIVERSAIRES	9
À VOS AGENDAS	10
S'INFORMER	11
SAVIEZ-VOUS QUE	23
LES RECETTES	29
UN PEU D'HUMOUR	33
SUDOKU	36
MOMENT ZEN	38

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Alors que notre année financière s'achève, je tiens à souligner tout le travail accompli au cours des derniers mois. Grâce à votre engagement, nous avons poursuivi notre mission avec passion : défendre les droits des personnes handicapées visuelles et améliorer leur qualité de vie.

Mais notre travail est loin d'être terminé. L'année à venir apportera son lot de défis, et nous continuerons, ensemble, à mettre toute notre énergie pour faire avancer nos revendications, sensibiliser la société et offrir un soutien essentiel à notre communauté.

Merci à chacun d'entre vous pour votre contribution précieuse. Votre implication fait toute la différence.

Restons mobilisés et fiers du chemin parcouru !

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

Renouvellement de votre membership – Il est temps d’adhérer pour une nouvelle année !

Chers membres,

L’année touche à sa fin, et il est temps de renouveler votre adhésion pour continuer à profiter des nombreux avantages de notre organisme. Votre soutien est essentiel pour poursuivre nos activités et défendre nos intérêts communs.

Nous vous remercions de votre engagement et espérons vous compter parmi nous pour une nouvelle année enrichissante !

En cette période de Pâques, que cette fête soit l’occasion de savourer de petites douceurs, de profiter de beaux instants en famille ou entreamis, et d’accueillir le renouveau du printemps avec sérénité.

Prenez soin de vous et à très bientôt !

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

LE 15 JANVIER 2025 – CSSDM DÉJEUNER – PIZZERIA ORFORD

La Coopérative de solidarité et de services
à domicile Memphrémagog

Merci à Caroline Petit pour sa
présentation à notre déjeuner-causerie
Son expertise et sa passion pour le sujet
ont été évidentes. Son travail a un impact
significatif sur notre communauté.



LE 5 FÉVRIER 2025

SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE



Maryse Sauvé et Daniel Bonin, 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, ont partagé leur expérience unique dans le domaine de l'entrepreneuriat agricole. Ils nous ont parlé de leur parcours, leurs défis et leur réussite, témoignant que l'audace et la passion n'ont pas de limites. Cette rencontre a été une occasion exceptionnelle d'échanger, d'apprendre et de célébrer ensemble la Semaine de la canne blanche.



LES ANNIVERSAIRES



LOUIS BERGERON

12 MARS

HÉLÈNE GIROUX

6 MARS

THÉRÈSE LAROCQUE

22 MARS

EVAN ROY

11 MARS



À VOS AGENDAS

Le 16 avril 2025 - 11 H 15

Pizzeria Orford

DINER-CAUSERIE- BUFFET



**Pizzéria
Orford**

Le 17 mars 2025 - 11 H 30

Venez ! vous sucrer le bec !



**5677 CHEMIN DE L'AÉROPORT
VALCOURT, QC JOE 2L0**

S'INFORMER

Quand l'intelligence artificielle redonne voix et autonomie : une avancée en santé

Ce reportage de Yanik Dumont Baron examine comment l'intelligence artificielle transforme la synthèse vocale et aide les personnes qui ont des difficultés de communication ou des handicaps visuels. Des voix synthétiques réalistes à la détection de maladies via la voix, ces technologies améliorent le quotidien de ceux et celles qui en ont besoin. Mais elles soulèvent aussi des questions éthiques sur l'avenir de la communication assistée par l'intelligence artificielle. Lors de cette enquête, le journaliste a interviewé notre directrice générale, Pascale Dussault.

Un humain ne le percevra pas, mais un robot, oui : la voix contient de subtiles informations sur notre état de santé, des biomarqueurs dorénavant détectables grâce à l'intelligence artificielle. En fait, les technologies de synthèse vocale peuvent aussi aider les personnes non voyantes et celles qui ont perdu l'usage de leur voix naturelle.

La voix guidant les personnes non voyantes

La Montréalaise Pascale Dussault, elle, n'a pas attendu longtemps avant de se laisser séduire par de nouvelles applications vocales de l'IA. « C'est devenu mon nouvel ami! », lance-t-elle, en montrant du doigt la table où repose son téléphone cellulaire.

Elle-même non-voyante, la directrice générale du Regroupement des aveugles et des amblyopes du Montréal métropolitain en fait la démonstration dans son bureau. Elle se lève, pointe son téléphone vers le mur et prend une photo.

À peine trois secondes plus tard, une voix sortant de l'appareil lui décrit l'affiche devant elle. Un dessin de plusieurs personnes. Au centre, une petite fille, avec un cœur bleu peint sur son front, est en train de se faire maquiller...



La description est encore plus longue et détaillée que la seule citation rapportée ici. Elle provient de l'application Be My AI. C'est le produit d'une compagnie danoise qui utilise l'intelligence artificielle pour analyser le contenu d'une photo.

C'est un peu comme appeler un ami en visioconférence pour lui demander de l'aide, mais sans déranger personne. C'est ce qui a séduit Pascale Dussault. « Le moindrement qu'il y a quelque chose qui nous permet de ne pas dépendre des autres, on est super content. L'outil permet aussi de lire la température sur le thermostat d'une pièce ou encore les ingrédients inscrits sur une boîte de conserve. Je n'ai plus besoin de demander à mon mari de quelles couleurs sont ces pantalons ou ce chandail-là ».

L'application Be My IA donne plus de détails qu'un humain n'en livrerait. Faites le test, c'est difficile d'être aussi précis que la machine. Le robot aide à mieux imaginer des objets.

Pascale Dussault a aussi découvert les limites de l'application. C'est très pratique pour détailler les relevés bancaires... mais la confidentialité des informations qu'il voit n'est pas garantie.

Elle rêve du moment où cette technologie sera intégrée à des lunettes, pour analyser en temps réel ce qui se trouve devant elle. Pour l'instant, les produits semblables commercialisés ne conviendraient pas. « Savoir que la rue que je dois traverser à quatre voies, puis il faut que je traverse une piste cyclable. Ça, c'est le genre d'information dont j'aurais besoin et qui, actuellement, n'existe pas ».



Redonner à ceux qui perdent la voix

L'intelligence artificielle bouscule aussi le quotidien de ceux qui dépendent d'ordinateurs pour s'exprimer. C'est le cas des patients atteints de la sclérose latérale amyotrophique (SLA), maladie dont souffrait le physicien théoricien Stephen Hawking, qui était presque entièrement paralysé. Il y a plus de 30 ans, il s'exprimait déjà grâce à un ordinateur qui dictait ses paroles.

Ce qui avait l'air d'avoir été prononcé par un robot semble beaucoup plus naturel aujourd'hui. La qualité des voix de synthèse a beaucoup augmenté, confirme l'orthophoniste Marie Gagnon-Brousseau.

Elle travaille dans la clinique d'accès aux aides technologiques du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau à Montréal, où elle suit l'évolution des technologies pouvant aider les patients.

« L'intonation [des voix de synthèse d'aujourd'hui] va être plus naturelle, plus facilement compréhensible. L'avantage évident, c'est le sentiment d'inclusion et d'acceptabilité sociale pour ceux qui l'utilisent. Avec une voix de synthèse quasi humaine si je fais un appel téléphonique, la personne au bout du fil va probablement être plus ouverte à m'écouter ».

Des services permettent aussi aux patients d'enregistrer leur voix humaine pour l'utiliser plus tard avec un ordinateur, lorsque la maladie aura rendu la parole impossible ou très difficile. Les avancées permettent aussi d'interpréter très rapidement les paroles d'une personne qui a d'énormes difficultés de prononciation.

Mais là aussi, il y a des limites importantes. Certaines de ses applications ne sont offertes qu'en anglais pour l'instant.

Dans certains cas, rapporte Marie Gagnon-Brousseau, leur rendement n'est pas à la hauteur des promesses montrées dans une vidéo promotionnelle.

L'orthophoniste rappelle que la communication grâce à un ordinateur reste lente et un peu froide... même avec sa propre voix. « Si je dis : bonne nuit ma pitchounette, à demain. Il n'y aura pas cette intonation-là. Tout l'amour qu'il y a derrière ça ne sera pas nécessairement là ».

Pour lire l'article intégral avec médias et écouter le reportage diffusé à l'émission Tout terrain sur les ondes de Radio-Canada :

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/tout-terrain/segments/rattrapage/1959945/mariage-voix-et-ia-reportage-yanik-dumont-baron>



L'insomnie



De tous les troubles du sommeil, l'insomnie est le plus fréquent, particulièrement chez les gens de plus de 65 ans (nous y reviendrons plus loin).

Elle se définit comme étant de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi, un réveil précoce ou une impression de sommeil non récupérateur.

Il faut différencier l'insomnie chronique des symptômes d'insomnie isolée.

Le premier s'accompagne d'un ou des symptômes suivants : fatigue, troubles de concentration ou de mémoire ou manque d'énergie. Quant au deuxième, la difficulté à s'endormir ou à rester endormie n'affecte pas les activités quotidiennes. Ces symptômes d'insomnie isolée sont présents chez près de la moitié des personnes de plus de 65 ans. C'est le vieillissement qui, en raison d'une réduction normale du sommeil profond, rend le sommeil plus fragmenté.

Avant de porter un diagnostic d'insomnie chronique, votre médecin de famille (si vous en avez un) s'assurera que votre sommeil n'est pas altéré par la prise de certains médicaments ou de certaines substances (caféine, alcool, nicotine) ou par des affections médicales. Ainsi, il fera une évaluation de votre insomnie s'assurant qu'elle n'est pas associée à un autre problème de santé et de déterminer si elle est chronique ou si vous présentez des symptômes isolés.

Une fois le diagnostic posé, il vous recommandera d'abord d'avoir une bonne hygiène du sommeil.

Jour :

- Limiter le café, l'alcool et la nicotine
- Éviter les drogues

Soir :

- Éviter les repas copieux et les activités physiques intenses

Nuit :

- Limiter le bruit
- Garder la température fraîche
- S'assurer de la qualité de l'air
- Garder la chambre sombre
- Avoir un lit confortable

Ce qui est maintenant recommandé comme premier traitement à entreprendre, particulièrement pour les personnes âgées, est la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie. Il s'agit d'un traitement offert par certains psychologues qui consistent en une série de 5 à 8 séances au cours desquelles on évaluera avec vous la nature de votre insomnie ainsi que votre hygiène de sommeil.

On vous proposera des façons de corriger vos mauvaises habitudes puis on vous apprendra à diminuer votre anxiété face au sommeil et aux conséquences de l'insomnie.

Si ce traitement ne vous est pas accessible ou qu'il présente peu d'intérêt, un traitement à l'aide de médicaments peut être entrepris.

Ce sont les benzodiazepines (Restoril, Ativan, Valium) et le zopiclone (Imovane) qui sont les plus prescrits. Ils sont efficaces à court terme mais une utilisation prolongée peut entraîner une accoutumance (perte d'efficacité avec le temps), une dépendance et une hausse des effets sédatifs résiduels. On rapporte aussi des risques de troubles cognitifs, de chutes et d'hospitalisation particulièrement chez les personnes âgées.

Selon les guides de pratique, ces médicaments ne sont généralement recommandés que pour un usage limité dans le temps, soit d'au plus quatre semaines et sont déconseillés après 65 ans. D'autres médicaments sont maintenant offerts pour des traitements de plus d'un mois. En résumé, l'insomnie est un problème fréquent chez les personnes âgées qui peut être de nature et de cause variées et qui doit être d'abord être pris en charge par une bonne hygiène du sommeil.

Si le problème persiste, le traitement le plus efficace est la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie. Vient par la suite le traitement à l'aide de médicaments pour une période de moins de quatre semaines. S'il doit être poursuivi, une autre médication sera alors indiquée.

DR ALAIN AUDET
MÉDECIN OMNIPRATICIEN

Documents à consulter

<https://choisiravecsoinquebec.ca/outils-et-ressources/ressources-pour-patients>

<https://e-space.ca/fr/>

<https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>

Nouvelle politique de remboursement des frais de déplacement pour consultations en santé visuelle



Nous avons le plaisir de vous informer qu'une nouvelle politique de remboursement des frais de déplacement est désormais en place pour vos rendez-vous chez un professionnel de la santé des yeux.

Cette mesure vise à faciliter l'accès aux soins en couvrant une partie des frais engagés pour vos déplacements. Les modalités précises, incluant les critères d'admissibilité et les démarches à suivre pour obtenir un remboursement, sont disponibles auprès de notre équipe.

Nous espérons que cette initiative contribuera à mieux répondre à vos besoins !

Politique de remboursement des frais de déplacement pour les rendez-vous chez un professionnel de la santé des yeux.

1. Objectif

Cette politique vise à soutenir les membres en règle en remboursant une partie des frais de déplacement engagés pour se rendre à des rendez-vous chez un professionnel de la santé des yeux.

2. Admissibilité

Pour être admissible au remboursement, le bénéficiaire doit :

- Être membre du Conseil des aveugles de Memphrémagog;
- Se rendre à un rendez-vous médical auprès d'un professionnel de la santé des yeux (optométriste, ophtalmologiste, orthoptiste, etc.) à l'extérieur de Magog.
- Fournir une preuve de rendez-vous et de déplacement (ex.: confirmation de rendez-vous, reçu de transport, etc.).

3. Modalités de remboursement

- Le montant du remboursement est fixé à 30 \$ par déplacement.
- Un maximum de quatre (4) remboursements est accordé par année financière (soit du 1er avril au 31 mars);
- Le remboursement est effectué sur présentation des pièces justificatives.

4. 5. Dispositions finales

- Cette politique est sujette à révision et à modification selon les ressources disponibles.

Toute situation exceptionnelle sera évaluée au cas par cas par l'administration.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

L'importance de l'hydratation pour la santé

Essentielle au bon fonctionnement de l'organisme, l'hydratation influence notre énergie, notre concentration et même notre digestion. Découvrons pourquoi boire suffisamment d'eau chaque jour est vital ainsi que 10 façons simples et délicieuses de varier notre hydratation.



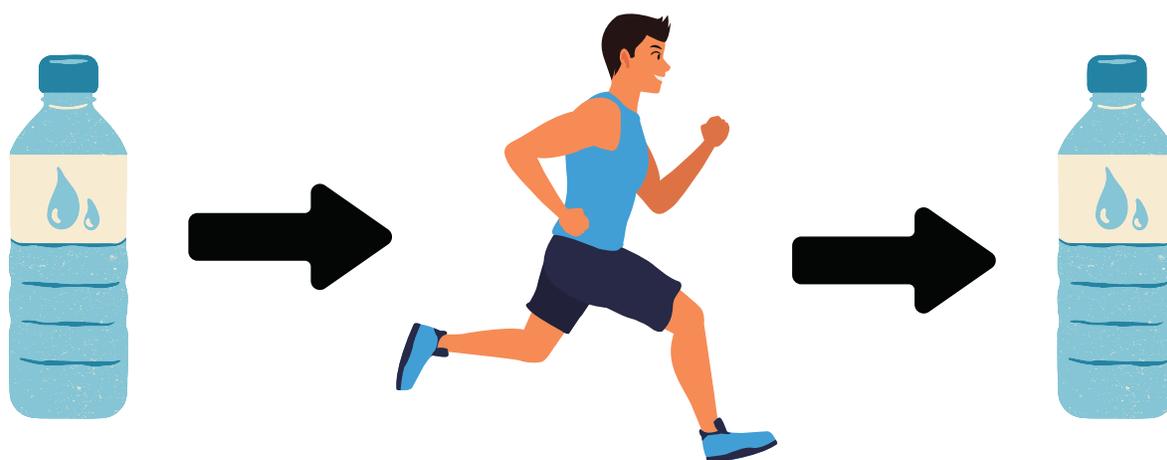
Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau, un pourcentage qui grimpe jusqu'à 85 % pour le cerveau.

Cette eau est essentielle à la vie : elle transporte les nutriments vers nos cellules, régule la température corporelle, aide à évacuer les toxines et lubrifie les articulations. Autrement dit : sans eau, rien ne fonctionne !

Tout au long de la journée, nous perdons naturellement de l'eau par la transpiration, la respiration et l'élimination des déchets corporels. Certains facteurs, comme la chaleur, l'activité physique ou la consommation de boissons diurétiques, telles que le café et l'alcool, augmentent ces pertes et nos besoins en eau. Même une légère déshydratation peut avoir des répercussions importantes : fatigue, maux de tête, difficultés de concentration et performances physiques ou cognitives compromises. Sur le long terme, un manque chronique d'hydratation peut mener à des problèmes de santé, parmi lesquels nous retrouvons les calculs rénaux, les infections urinaires fréquentes ou les troubles digestifs.

Comment savoir si nous manquons d'eau ? Une bouche sèche, une urine foncée, des maux de tête ou une baisse d'énergie sont autant d'indices que notre corps a besoin d'hydratation. Et attention : attendre d'avoir soif n'est pas une bonne stratégie !

La soif est un signal d'alerte indiquant que la déshydratation est déjà amorcée. Pour l'éviter, les experts recommandent de boire environ deux litres d'eau par jour pour un adulte, en ajustant cette quantité selon l'âge, la température extérieure et le niveau d'activité physique. Lors d'un effort physique, le corps perd non seulement de l'eau, mais aussi des électrolytes, les minéraux essentiels au bon fonctionnement des muscles, du cœur et du système nerveux. Une hydratation adéquate, avant, pendant et après l'entraînement, est donc cruciale pour prévenir les crampes, l'essoufflement et la fatigue musculaire. On recommande de boire environ un demi-litre d'eau dans les deux heures précédant l'effort, puis de se réhydrater progressivement après l'activité physique pour optimiser la récupération.



S'assurer de rester bien hydraté peut parfois sembler une corvée. Pourtant, il existe mille et une façons de rendre l'hydratation agréable !

Voici 10 options variées et savoureuses qui s'adaptent à nos besoins et nos goûts pour en faire un véritable plaisir au quotidien :

1. Eau alcaline

Grâce à son pH naturellement élevé, l'[eau alcaline](#) aide à rétablir l'équilibre d'une alimentation souvent trop acide et peut atténuer les symptômes de reflux gastrique.

2. Eau citronnée

L'acide du [citron](#) favorise la digestion et apaise les ballonnements. Astuce pratique : on utilise une paille réutilisable pour protéger l'émail de nos dents.

3. Thé vert

Faible en caféine et riche en antioxydants, le [thé vert](#) offre un regain d'énergie tout en protégeant l'organisme des radicaux libres et en soutenant le système immunitaire.

5. Jus pressés à froid

Riches en eau et en vitamines provenant des fruits et des légumes, ces [jus](#) sont une façon savoureuse de s'hydrater, sans les sucres ajoutés des jus traditionnels.

6. Kombucha

Cette [boisson pétillante](#) et fermentée regorge de probiotiques, qui nourrissent les «bonnes » bactéries intestinales et soutiennent ainsi la santé du système digestif.

7. Boissons énergisantes naturelles

Les [boissons](#) à base de yerba mate et de guayusa assurent un regain d'énergie progressif, sans nervosité ni chute soudaine, tout en apportant des antioxydants pour protéger l'organisme des radicaux libres.

8. Suppléments d'électrolytes

En rétablissant les [électrolytes](#) perdus durant un effort physique ou par temps chaud, ces suppléments préviennent la déshydratation et ses effets désagréables, comme les crampes ou la fatigue.

9. Suppléments vitaminés

Pour joindre l'utile à l'agréable, on enrichit notre eau avec des [suppléments vitaminés](#) pour y ajouter des nutriments essentiels.

10. Suppléments de collagène

En ajoutant des peptides de [collagène](#) à nos boissons, nous soutenons la santé de notre peau, de nos cheveux et de nos articulations, tout en faisant le plein d'hydratation.

Cet article transmet uniquement des informations générales qui ne remplacent pas les recommandations ni les soins d'un professionnel de la santé. L'effet des produits présentés dans ce texte peut varier d'une personne à l'autre; certains d'entre eux peuvent être contre-indiqués pour vous et susceptibles d'interagir avec vos médicaments si vous en prenez. Dans le cas où vous êtes suivi pour un problème de santé, consultez un professionnel de la santé avant de les intégrer à votre alimentation.

SOURCE : AVRIL SUPERMARCHÉ SANTÉ

LES RECETTES

REMÈDE POUR RHUME ET GRIPPE DE LA GRAND-MÈRE DE LUCE !



**SOULAGEMENT
ASSURÉ!**

Ingrédients

- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 jus de citron
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 150 ml d'eau chaude
- Brasser et laisser refroidir un peu
- Boire un verre durant 3 jours

Vous pouvez ajouter 1/4 c. à thé de gingembre ! ou remplacer le vinaigre par du gin !

CES CHIPS DE CAMEMBERT VONT VOUS FAIRE FONDRE DE PLAISIR ! UNE RECETTE À TESTER DE TOUTE URGENCE POUR L'APÉRITIF



Proposez des chips de camembert pour l'apéro, vos convives seront conquis par cette recette simple, rapide et très gourmande !

Misez sur l'originalité avec ces chips de camembert ! Oui oui, on peut tout à fait réaliser des chips de fromage et ici on les parfume avec des herbes de Provence, du piment d'Espelette et du miel mais vous pourrez vous faire plaisir avec plein d'autres épices. C'est tellement simple et rapide à préparer, une recette idéale pour un [apéro improvisé](#).

JAMBON MIJOTÉ À L'ÉRABLE (LE MEILLEUR)



Le jambon revient année après année dans vos recherches à l'approche de Pâques. Cette version mijotée à l'érable qui s'effiloche est la recette de jambon que Ricardo sert à sa famille.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Pour toutes les bourses

INGRÉDIENTS

- 1 jambon fumé dans l'épaule avec os d'environ 4,4 lb
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable ambré
- 1 oignon, coupé en deux
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre

Préparation

1.Retirer le filet du jambon. Dans une grande casserole, déposer le jambon et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 30 minutes. Retirer le jambon de la casserole. Jeter l'eau.

2.Dans la même casserole, remettre le jambon. Ajouter le reste des ingrédients et couvrir le jambon d'eau froide. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement de l'os. Retourner le jambon à mi-cuisson et ajouter de l'eau, au besoin. Laisser reposer 15 minutes hors du feu. Égoutter le jambon et conserver le bouillon de cuisson.

3.Sur un plan de travail, retirer la couenne, désosser et dégraisser le jambon. Déposer les morceaux de viande sur une assiette de service et les arroser légèrement du bouillon chaud. Servir avec une purée de pommes de terre et des légumes, si désiré.

UN PEU D'HUMOUR



HAHA!

SALETÉ DE PLUIE...
JE PRÉFÈRE ENCORE
LE VENT, TIENS...



PUTAIN DE TEMPÊTE !
ÇA SERAIT PAS PLUS
MAL UN PEU DE NEIGE !



SALOPERIE
DE NEIGE !

IL REVIENT
QUAND CE CON
DE SOLEIL ?



RAAAH ! QUELLE
CHALEUR DE MERDE !
VIVEMENT LE RETOUR
DE LA PLUIE !



LE CORPS HUMAIN SE DEMANDE
QUI EST LE CHEF?

LE CŒUR DIT : C'EST MOI,
JE FAIS CIRCULER LE SANG.

LE CERVEAU DIT : NON, MOI
CAR JE CONTRÔLE TOUT.

LE FOIE : NON, MOI
CAR JE NOURRIS.

ET L'ANUS DIT QUE C'EST LUI.

TOUS RIGOLENT !!!

ALORS VERSÉ L'ANUS REFUSE
DE S'OUVRIR PENDANT 7 JOURS.

LE FOIE EXPLOSE, LE CERVEAU EST EN COMPOTE
ET LE CŒUR S'ARRÊTE.

MORALITÉ : MÊME UN TROU DE CUL PEUT ÊTRE
CHEF ! 😊)))

SUDOKU

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

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

MOMENT ZEN

Quand vous voyez
quelque chose de beau
chez quelqu'un,
dites-le-lui. Ça peut
prendre une seconde à
dire, mais dans son
esprit, ça peut durer
toute une vie!

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