



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 29 NUMÉRO 4 JUILLET 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



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	11
S'INFORMER	14
SAVIEZ-VOUS QUE	31
LES RECETTES	42
UN PEU D'HUMOUR	48
SUDOKU	53
AVIS IMPORTANT	55

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Alors que la belle saison s'installe enfin, je tiens à vous adresser quelques mots chaleureux. L'été est un moment privilégié pour prendre du temps pour soi, se ressourcer et profiter de la nature, des amis et de la famille. J'espère que vous aurez l'occasion de vivre de beaux moments, que ce soit à la maison, en voyage ou lors de nos activités à venir.

Notre organisme continue de travailler en coulisses pour préparer une rentrée dynamique et enrichissante. Nous avons déjà de belles idées en tête pour célébrer notre 65^e anniversaire le 27 août prochain. Nous avons bien hâte de vous y retrouver en forme et avec le sourire.

D'ici là, je vous souhaite un été doux, reposant et rempli de lumière. Prenez soin de vous !

Chaleureusement,

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

Chers membres,

À l'approche des vacances estivales, je tiens moi aussi à vous souhaiter un été paisible, rempli de petits bonheurs et de moments de détente bien mérités.

Que vous en profitiez pour voyager, relaxer ou simplement savourer les plaisirs simples de la saison, j'espère que ces semaines vous apporteront énergie et sérénité.

Merci pour votre engagement, votre participation et votre confiance tout au long de l'année. Nous avons déjà hâte de vous retrouver à la rentrée pour de nouvelles activités stimulantes.

Bel été à toutes et à tous!
Avec toute mon amitié,

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

LE 14 MAI 2025

Le parcours d'ancien notaire de M. Paul Pilon et les informations partagées ont grandement été appréciées par l'ensemble des participants.



LE 4 JUIN 2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Notre assemblée générale annuelle dans une atmosphère conviviale et engagée.

Merci à tous les membres présents pour votre participation active et votre soutien continu à notre mission !



SEMAINE DES PERSONNES HANDICAPÉES – DU 1^{ER} AU 8 JUIN

Ce visuel est passé sur les 3 panneaux numériques de la Ville de Magog.



**5000 NAPPERONS AVEC CE MÊME VISUEL ONT ÉTÉ
DISTRIBUÉS DANS 5 RESTAURANTS DE LA VILLE DE
MAGOG-ORFORD.**

LE 8 JUIN 2025 – MARCHÉ PUBLIC DE MAGOG



Belle occasion d'échanger et de sensibiliser la population sur nos services, notre mission et les réalités des personnes handicapées visuelles.

LES ANNIVERSAIRES



CARMEN BOISVERT

2 JUILLET

JACQUELINE DUMONT

15 JUILLET

LISE DUSSAULT

12 JUILLET

RENÉ GIGUÈRE

8 AOÛT

LISE LARIVIÈRE

18 JUILLET

DANIEL LAROCHELLE

29 JUILLET

ROBERT MYRE

6 JUILLET

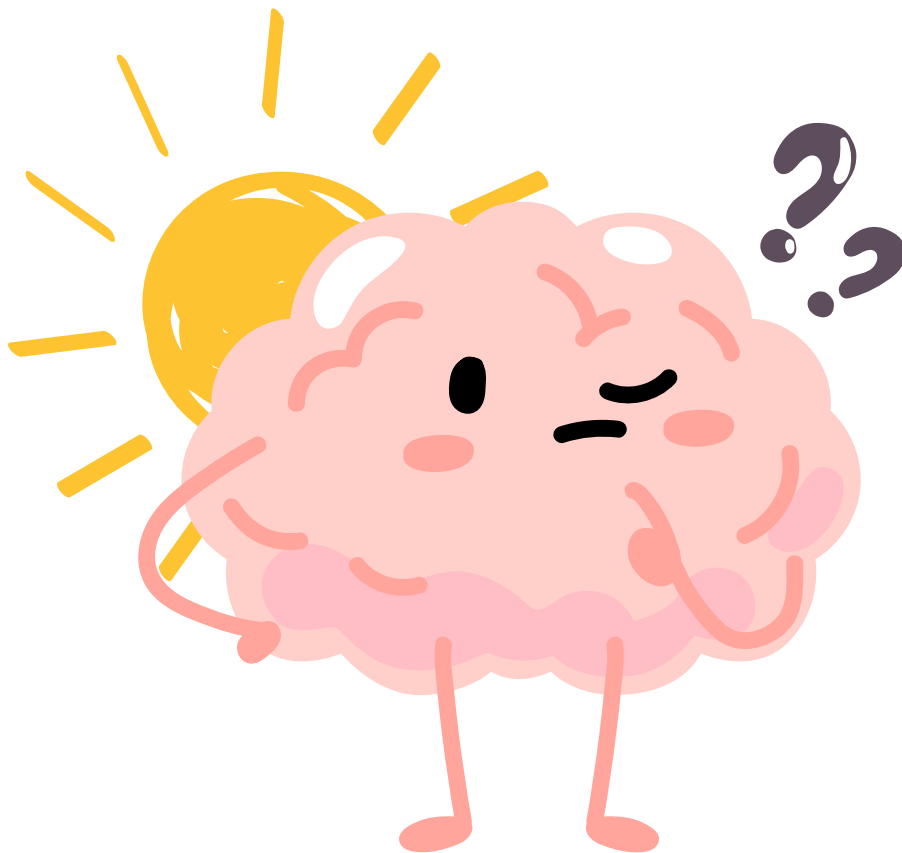
ROGER NOËL

24 AOÛT



À VOS AGENDAS

Activité estivale en réflexion !



**NOUS SOMMES PRÉSENTEMENT À RÉFLÉCHIR À
L'ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR
LE MOIS DE JUILLET.**

RESTEZ À L'AFFÛT, PLUS DE DÉTAILS À VENIR !

MERCREDI 27 AOÛT 2025 – 11 H 30 – CENTRE COMMUNAUTAIRE – SALLE OVILA BERGERON

Invitation spéciale – 65 e anniversaire

Cette année marque un moment important : le Conseil célèbre ses 65 ans d'existence !

À cette occasion, nous avons le plaisir d'inviter nos membres à un dîner festif pour souligner ensemble cet anniversaire mémorable.

Venez partager ce moment de reconnaissance, d'histoire et de fierté en bonne compagnie.



VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025

JOURNÉE DES ORGANISMES

L'événement se déplace dans le Quartier des Tisserands, dans la cour arrière du Centre d'éducation des adultes et du Cépop.

De 14 h à 18 h 30

Le Conseil tiendra un kiosque lors de l'événement afin d'aller à la rencontre du public, de partager notre mission et de faire rayonner notre organisme. Venez nous saluer !

S'INFORMER

10 conseils pour un malvoyant

Vivre avec une déficience visuelle importante est très handicapant. Un malvoyant, car c'est bien le terme à utiliser dans ce cas, est généralement une personne, dont la vie était normale jusqu'au jour où sa vue a commencé à baisser. S'en suit alors une perte progressive de l'autonomie, due le plus souvent à une maladie oculaire comme la dégénérescence maculaire (DMLA), le glaucome, la rétinopathie diabétique, la cataracte, etc. Le problème avec la plupart des maladies oculaires est qu'elles ont des effets dévastateurs sur l'œil. Certaines maladies peuvent entraîner la cécité totale. Les ophtalmologues sont souvent impuissants face à des dégâts déjà causés suite à un diagnostic trop tardif ou face à une maladie pour laquelle il n'existe aucun traitement efficace.

Tout cela nous amène à la conclusion que les malvoyants doivent vivre avec cette vision très faible, changer nécessairement leur mode de vie et leur façon de penser. Ils n'ont juste pas d'autre choix.

Mais ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de traitement à sa maladie oculaire que tout est perdu pour autant et qu'il faut rendre les armes. Des solutions existent, et elles ne sont pas que techniques.

Voici donc la liste des 10 conseils pour les malvoyants :

Sommaire

1. Acceptez le handicap visuel
2. Affichez votre handicap visuel
3. Soyez concentré
4. Écoutez vos sens
5. Placez les objets aux mêmes endroits
6. Éduquez votre entourage
7. Équipez-vous
8. Améliorez l'éclairage
9. Aménagez votre logement
10. Contactez les associations pour aveugles et malvoyants

1. Acceptez le handicap visuel

Une personne malvoyante a souvent du mal à accepter le terme de « handicap visuel ». Considérés comme des repoussés dans les siècles passés, les personnes handicapées restent souvent très mal vues dans la société actuelle.

Certainement parce qu'un handicapé renvoie l'image aux valides de ce qui pourrait un jour leur arriver. Mais au fil du temps, les personnes handicapés sont de plus en plus reconnues (même si la loi de l'accessibilité universelle de 2005 n'est pas prête à être appliquée).

L'acceptation de sa malvoyance comme handicap visuel est une étape très importante pour passer à une phase plus positive et plus constructive que la première. La première phase étant la colère, le stress et l'agressivité due à la perte progressive de l'autonomie. Il est en effet difficile d'accepter d'être dépendant des autres, de ne plus pouvoir conduire, ou pratiquer ses loisirs favoris.

Le malvoyant doit apprendre à surmonter ses difficultés en apprenant à se faire confiance et surtout à faire confiance aux autres. Il doit se réorganiser et se fixer des défis à surmonter, l'objectif étant d'être le plus autonome possible, mais aussi d'accepter l'aide des autres. Et c'est peut-être cela qui est le plus difficile. Accepter d'être aidé par un proche, une association de malvoyant, ou des aides à domicile, par exemple, c'est faire un grand pas vers l'acceptation de son handicap visuel.

2. Affichez votre handicap visuel

Le deuxième conseil que l'on peut donner à un malvoyant est de montrer son handicap visuel à l'aide d'une canne blanche ou jaune et des lunettes. Il est important d'afficher sa déficience visuelle dans les lieux publics pour ne pas être bousculé ou renversé. Ceux qui ne le font pas se voient confrontés à des problèmes de sécurité, ou risquent de rester terrés à leur domicile par peur. Utiliser une canne n'est pas réservé exclusivement aux aveugles. La canne blanche est certes règlementée par la loi (perte de la vision centrale pour les malvoyants), mais il existe aussi la canne jaune destinée aux malvoyants.

Utiliser une canne blanche ou jaune comporte de nombreux avantages. C'est d'abord un moyen d'avertir les passants et les automobilistes de votre déficience visuelle. Ainsi sans parler, les gens feront attention à vous et vous proposeront parfois même leur aide. C'est aussi un moyen rassurant et protecteur. Fini les bosses et les bleus ! La canne est comme un radar. Les obstacles en intérieur et en extérieur seront plus facilement évités. Enfin, elle peut accessoirement servir d'appui aux personnes ayant des troubles de l'équilibre.

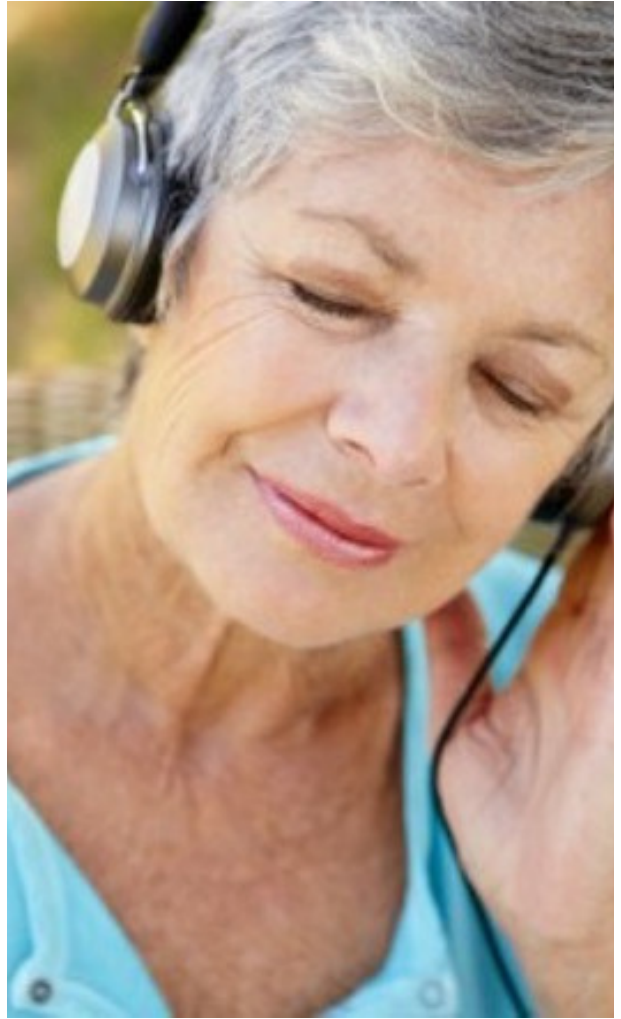
3.Soyez concentré

La baisse de la vision, voire la perte totale de la vue, nécessite le réapprentissage des gestes du quotidien (se laver, manger, se déplacer, etc.). Ces gestes qui avant paraissaient si simples et naturels deviennent alors complexes et nécessitent une grande concentration. La concentration est le point essentiel qui évitera les erreurs et facilitera le réapprentissage. Des astuces existent pour développer sa concentration : ne faire qu'une chose à la fois, ne pas se laisser perturber par ses pensées, se fixer des objectifs précis, découper la tâche à réaliser en plusieurs séquences, etc. Toutefois il n'est pas possible de rester concentré toute la journée. Il est donc aussi recommandé d'alterner fréquemment les périodes d'activité et de repos.

4.Écoutez vos sens

La vision est le sens qui occupe la première place dans notre cerveau. Sa baisse ou sa perte, laisse davantage de place aux autres sens comme l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Il faut donc savoir les écouter et développer la saisie d'information par ces autres sens. Pour cela, il suffit d'y porter une grande attention.

L'odorat permet de façon ancestrale d'identifier un danger. Il vous permettra, avec un peu de concentration, d'identifier facilement les aliments et les liquides. Lorsque vous faites la cuisine, vous devriez facilement connaître l'état d'avancement de la cuisson en identifiant les odeurs. L'audition permet de mieux comprendre ce qui se passe dans son entourage et même de mesurer les distances.



A noter que tous les sens sont aussi des sources de plaisir. Y prêter une plus grande attention, c'est donc aussi augmenter l'intensité des plaisirs associés. Écoutez donc vos sens, car ils se développent considérablement chez les malvoyants et les aveugles.

5.Placez les objets aux mêmes endroits

Toujours placer vos objets à la même place est une technique systématiquement utilisée par les aveugles.

Placez votre téléphone portable, vos clés de maison ou la télécommande de la télévision dans des endroits stratégiques, faciles d'accès et toujours identiques facilitera votre quotidien et vous évitera de vous poser des questions.

6.Éduquez votre entourage

Informez votre entourage de votre déficience visuelle est extrêmement important. Tout d'abord parce que votre pathologie est invisible pour les autres. Un proche pourrait facilement se vexer si vous ne l'avez pas reconnu, ou si vous n'avez pas répondu favorablement à sa poignée de main.

Si votre entourage est informé de votre malvoyance, vous éviterez aussi les gaffes du style « Ben c'est là ! ». Il est indispensable d'adapter son vocabulaire en précisant la direction exacte « à gauche », « à droite », « devant toi », « à 1 mètre derrière toi », etc.

Nous avons vu qu'un malvoyant doit revoir son organisation. Mais il est aussi indispensable que la famille, et surtout ceux qui vivent sous le même toit, soient informés de cette nouvelle organisation et la respecte.

Rien de plus énervant que de placer un objet à un endroit et de ne pas le retrouver, car il n'a pas été remis à la bonne place, ou encore de trébucher sur le pli d'un tapis.

Éduquez votre entourage vous évitera donc les problèmes et vous facilitera la vie.

7.Équipez-vous

Les aides techniques visuelles sont nombreuses et n'ont qu'un seul but : améliorer votre quotidien. Garder son autonomie représente malheureusement des dépenses, que les personnes valides n'ont pas à supporter. Malheureusement, les matériels de basse vision ont parfois des coûts élevés, mais de nombreux produits du quotidien restent très abordables financièrement pour un service rendu énorme.

8.Améliorez l'éclairage

L'éclairage est fondamental pour une personne malvoyante. Multiplier les sources lumineuses dans la maison est très efficace pour retrouver les objets, éviter les angles des meubles ou simplement bien voir les marches d'un escalier.



Plusieurs lampes dans une même pièce permettent d'éviter les zones d'ombre et de garantir une lumière uniforme. Privilégiez les lumières naturelles, dites lumières du jour, d'une puissance importante (supérieure à 60 Watts) et de préférence en éclairage indirect.

A noter qu'il existe aussi des lumières avec détecteur de mouvement et minuterie. Idéal pour les lieux de passage (couloirs, escaliers, etc.), cela évite de chercher systématiquement l'interrupteur.

De nombreux malvoyants sont sensibles à la lumière et aux éblouissements. Si c'est votre cas, pensez à mettre des rideaux ou des stores à toutes les fenêtres, afin d'éviter les expositions directes à la lumière du soleil. Choisissez des produits aux surfaces mates plutôt que brillantes (pour le carrelage, le mobilier, etc.). Il est d'ailleurs conseillé aux malvoyants de mettre au sol de la moquette plutôt que du carrelage. Et si vos murs sont blancs, et donc très éblouissants, vous pouvez les repeindre dans une couleur plus douce.

9. Aménagez votre logement

L'aménagement de son logement est pour un malvoyant une nécessité. Pour cela de nombreuses solutions sont possibles, selon l'âge et la déficience visuelle de chacun.

Il est ainsi possible d'aménager la douche et les toilettes avec des tapis antidérapants et des barres d'appui murales. Concernant les escaliers, il existe des rubans lumineux ou antidérapants qui permettront d'éviter les chutes.

La malvoyance est aussi synonyme de perte de la vision des contrastes. Les objets de couleurs trop proches deviennent difficiles à distinguer. C'est pourquoi certaines personnes privilégient des assiettes de couleur rouge sur une nappe blanche ou des serviettes de couleur bleu foncé sur un fond blanc. Un simple ruban adhésif de couleur noire au bord du lavabo ou de la baignoire facilitera leur utilisation et évitera les accidents.

Il vous est aussi possible de peindre les poignées de porte d'une autre couleur que la porte pour plus facilement la distinguer. De la même façon, peindre les encadrements des portes et les plinthes d'une couleur plus foncée que les murs facilitera le repérage dans le domicile du malvoyant.

Dernière astuce de la série, le scotch adhésif double face à mettre sous les tapis pour éviter les glissades et les chutes.

Ces astuces ne sont certes pas toutes très esthétiques, mais le confort de tous les jours est plus important que les apparences, non ?

A noter aussi que la domotique devient de plus en plus abordable financièrement et qu'elle mérite que l'on s'y intéresse lorsque l'on a un handicap visuel.

10. Contactez les associations pour aveugles et malvoyants

Rien de mieux pour sortir de l'isolement et pratiquer de nouvelles activités que de rentrer en contact avec le Conseil des aveugles de Memphrémagog.

SOURCE : CFLOU, MAGAZINE

LES MEILLEURES APPLICATIONS POUR LES PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES EN 2025



1. Be My Eyes : Une Communauté Solidaire à Votre Service

Fonctionnalités principales

- Connexion avec des bénévoles du monde entier pour une assistance visuelle en direct.
- Disponible 24/7, avec des volontaires parlant plusieurs langues.
- Accès direct à des experts pour une assistance professionnelle (service client, assistance technique, etc.).

Pourquoi l'utiliser?

Be My Eyes est idéale pour obtenir rapidement de l'aide sur des tâches du quotidien comme lire une étiquette, vérifier une date de péremption ou choisir un vêtement adapté.

2. Seeing AI : L'Intelligence Artificielle au Service de l'Accessibilité

Fonctionnalités principales

- Lecture de texte en temps réel (menus, étiquettes, panneaux).
- Reconnaissance des objets, des visages et même des billets de banque.
- Détection des couleurs et identification des lumières ambiantes.
- Mode de description de scène pour comprendre son environnement.

Pourquoi l'utiliser?

Cette application développée par Microsoft transforme l'appareil photo en un véritable assistant intelligent, permettant aux utilisateurs d'avoir une description détaillée de leur environnement.

Pourquoi l'utiliser?

Be My Eyes est idéale pour obtenir rapidement de l'aide sur des tâches du quotidien comme lire une étiquette, vérifier une date de péremption ou choisir un vêtement adapté.

3.Lookout : L'Application Google pour Voir Autrement

Fonctionnalités principales

- Lecture instantanée de documents et de textes imprimés.
- Identification des objets avec un mode « Exploration » qui décrit ce qui est autour de l'utilisateur.
- Scanning des codes-barres pour identifier des produits.
- Détection de la monnaie pour faciliter les paiements en espèces.

Pourquoi l'utiliser?

Grâce aux avancées de l'intelligence artificielle de Google, Lookout offre des descriptions précises et détaillées de l'environnement, rendant la navigation plus fluide pour les personnes malvoyantes.



4.Voice Dream Reader : Une Lecture Audio de Qualité

Fonctionnalités principales

- Lit à voix haute tout type de texte : PDF, articles web, livres électroniques, documents Word.
- Voix de synthèse personnalisable avec différents timbres et vitesses.
- Compatible avec Dropbox, Google Drive et OneDrive pour une accessibilité optimale.

Pourquoi l'utiliser?

Cette application est parfaite pour lire des livres, des articles ou des documents professionnels sans fatigue visuelle.

5.Aira : Assistance à la Demande avec des Agents en Direct

Fonctionnalités principales

- Connexion avec des agents spécialisés qui assistent à distance.
- Idéal pour se repérer dans un lieu inconnu, remplir des formulaires ou faire du shopping en ligne.
- Disponible sur smartphone et lunettes intelligentes.

Pourquoi l'utiliser?

Aira offre une assistance humaine pour les tâches complexes nécessitant un guidage précis, comme naviguer dans un aéroport ou identifier des objets spécifiques.

6.Supersense : Scanner Intelligent pour Déficients Visuels

Fonctionnalités principales

- Scanner intelligent pour lire rapidement des documents.
- Détection et reconnaissance des objets environnants.
- Fonction de navigation pour identifier des portes et des couloirs.

Pourquoi l'utiliser?

Supersense est une alternative simple et rapide pour scanner des textes et identifier des objets sans complication.

7.Cash Reader : Identifier les Billets de Banque Facilement

Fonctionnalités principales

- Reconnaissance instantanée des billets de monnaie.
- Compatible avec plus de 100 devises mondiales.
- Fonctionnement même hors ligne.

Pourquoi l'utiliser?

Cette application est indispensable pour identifier facilement l'argent liquide, évitant ainsi les erreurs lors des paiements.

COMMENT CHOISIR LA MEILLEURE APPLICATION POUR VOUS ?

Chaque application a ses spécificités, et le choix dépend des besoins de l'utilisateur :

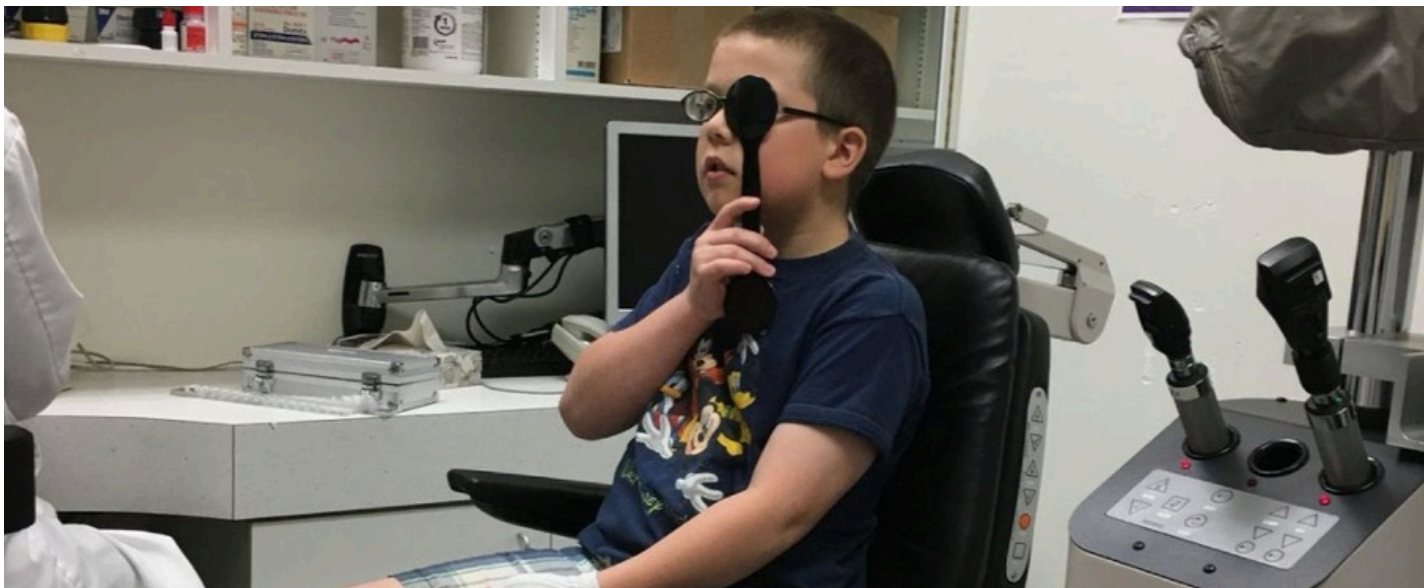
- Pour lire des documents et identifier des objets : Seeing AI, Lookout.
- Pour une assistance humaine instantanée : Be My Eyes, Aira.
- Pour une lecture optimisée : Voice Dream Reader.
- Pour les paiements en espèces : Cash Reader.

CONCLUSION : LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE L'AUTONOMIE

En 2025, les avancées technologiques continuent d'améliorer le quotidien des personnes aveugles et malvoyantes. Ces applications permettent d'accéder à plus d'autonomie, de sécurité et de confort, en facilitant la lecture, l'identification et la navigation.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Une école provinciale pour les jeunes sourds et malvoyants



Et si un jeune qui ne savait ni écrire, ni lire, ni compter, même en 10^e année, pouvait suivre des cours intensifs pendant un an avant d'être scolarisé dans le système ordinaire à nouveau ? Et si un autre, vivant avec une cécité ou une surdité, pouvait apprendre en petite classe le français et la langue des signes simultanément pour se rendre jusqu'à l'université ? C'est le pari que fait en Ontario le Consortium Centre Jules-Léger, qui mène certains jeunes jusqu'aux études supérieures.

S'il avait perdu la vue seulement un an plus tôt, Alexandre n'aurait pas pu bénéficier de l'aide du Consortium Centre Jules-Léger. Le programme de cécité auquel il a été admis n'a été mis en place qu'en 2021. Quatre ans plus tard, il skie, il participe à des concours provinciaux d'humour et il songe à l'université.

Alexandre est atteint du syndrome de Marshall-Stickler. Une maladie génétique qui touche une personne sur près de 10 000. Elle se caractérise par une myopie forte chez le bébé souvent accompagnée, ultérieurement, d'un décollement de la rétine. Une opération de recollage de la rétine est possible. Mais pour Alexandre, elle n'a pas fonctionné. Ni à 9 ans pour l'œil gauche. Ni à 12 ans pour l'œil droit. Résultat : il a perdu 98 % de sa vision.

Colère, tristesse : c'est tout son monde qui s'est effondré avec cette perte d'autonomie. L'école de quartier ne pouvait plus l'accueillir. Sa famille a dû trouver une solution. Et si le premier instinct de plusieurs parents est de protéger leur enfant, ce ne fut pas celui de sa mère, Joanne Gaida. « On a voulu montrer à Alexandre qu'il pouvait tout faire. » Heureuse surprise : le Consortium Centre Jules-Léger ouvre un programme pour les jeunes qui ont une cécité.

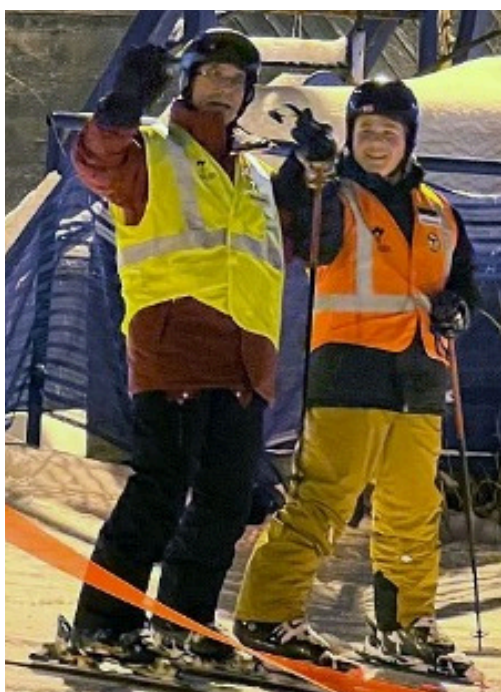


Les écoles ordinaires n'ont souvent pas tous les outils technologiques et n'enseignent pas systématiquement le braille, même à ceux qui ont des maladies dégénératives. S'orienter, se déplacer avec une canne blanche, prendre le bus seul... le Consortium Centre Jules-Léger mise sur d'autres acquis. Les classes sont plus petites, et les cours, adaptés. Avant l'ouverture du programme, les jeunes malvoyants devaient aller du côté anglophone.

Une dizaine d'années plus tôt, l'établissement en avait fait l'expérience sans succès. Cette deuxième tentative sera la bonne. Quatre ans plus tard, Alexandre fréquente toujours l'école provinciale. Et pour ceux qui le côtoient, ce n'est plus le même jeune aujourd'hui. « Tout se fait », tout s'apprend 80% de l'apprentissage d'un enfant passe par la vue, selon l'Ordre des optométristes du Québec.

Chez les élèves comme Alexandre, qui ont perdu la vue de manière dégénérative, le cerveau n'est pas adapté. Ils doivent apprendre avec les doigts et les oreilles, ou à remplir les trous qu'ils ne voient plus.

« Tout se fait », exprime Mélanie Boulerice, l'enseignante d'Alexandre. Dans sa classe, la carte du Canada est conçue pour le toucher. Les délimitations de chaque province ont une texture différente. Ce n'est pas facile pour autant. « Ça demande une grande concentration », ajoute-t-elle.



Mais avec le temps, et grâce aux ressources auxquelles il a accès, il fait le deuil de sa vision et de sa vie d'avant. Il commence à rêver de nouveau à ce qu'il peut faire, sans imaginer de limites. Au départ, Alexandre est frustré. Il doit tout apprendre. Il dort beaucoup. Il est fatigué.

Mais avec le temps, et grâce aux ressources auxquelles il a accès, il fait le deuil de sa vision et de sa vie d'avant. Il commence à rêver de nouveau à ce qu'il peut faire, sans imaginer de limites.

« Il vit ce deuil. Ça fait partie de notre rôle, de lui trouver des modèles et de lui montrer que ça ne va pas l'empêcher de faire quoi que ce soit », explique Mme Boulerice. Pour Annie Duchesneau, directrice adjointe de l'école provinciale et responsable du programme cécité, Alexandre en est la preuve. Idem pour Mme Gaida. Alexandre a dépassé toutes les attentes de sa mère, malgré son handicap. « Je n'ai jamais vu quelqu'un gagner autant [en aptitudes] après avoir perdu autant. » Ce sont son leadership et sa sensibilité qui l'impressionnent.

Il a accueilli les nouveaux élèves dès sa deuxième année à l'école. Il a réalisé un numéro d'humour sur son handicap dans un concours provincial. « Il avait tellement de qualités cachées, de flamme. Maintenant, il n'a peur de rien. Il veut tout essayer », conclut son enseignante.

Ce reportage bénéficie du soutien de l'Initiative de journalisme local, financée par le gouvernement du Canada. Le préambule de ce texte a été modifié pour préciser que le Consortium Centre Jules-Léger accueille des élèves jusqu'à la 10e année, et non jusqu'à la 11e année.

« Il vit ce deuil. Ça fait partie de notre rôle, de lui trouver des modèles et de lui montrer que ça ne va pas l'empêcher de faire quoi que ce soit », explique Mme Boulerice. Pour Annie Duchesneau, directrice adjointe de l'école provinciale et responsable du programme cécité, Alexandre en est la preuve. Idem pour Mme Gaida. Alexandre a dépassé toutes les attentes de sa mère, malgré son handicap. « Je n'ai jamais vu quelqu'un gagner autant [en aptitudes] après avoir perdu autant. » Ce sont son leadership et sa sensibilité qui l'impressionnent.

Il a accueilli les nouveaux élèves dès sa deuxième année à l'école. Il a réalisé un numéro d'humour sur son handicap dans un concours provincial. « Il avait tellement de qualités cachées, de flamme. Maintenant, il n'a peur de rien. Il veut tout essayer », conclut son enseignante.

Ce reportage bénéficie du soutien de l'Initiative de journalisme local, financée par le gouvernement du Canada. Le préambule de ce texte a été modifié pour préciser que le Consortium Centre Jules-Léger accueille des élèves jusqu'à la 10e année, et non jusqu'à la 11e année.

Chirurgie de la cornée

UN LASER UNIQUE AU QUÉBEC POUR DES INTERVENTIONS PLUS PRÉCISES



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

LA DRE JOHANNA CHOREMIS ET LE DR TANGUY BOUTIN

Des patients ayant besoin de greffes de cornée pourront désormais bénéficier gratuitement d'opérations plus précises, assurant un meilleur taux de succès, grâce à un laser unique au Québec acquis par l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

« Ça permet de traiter la population de façon plus sécuritaire », dit la Dre Johanna Choremis, cornéologue et cheffe de la division cornée au département d'ophtalmologie de la faculté de médecine de l'Université de Montréal. « On est fiers. »

Le laser permet de découper la cornée avec une précision inégalée selon un tracé prédéterminé par le chirurgien. L'hôpital Maisonneuve-Rosemont est le premier établissement au Québec à posséder ce nouvel outil.



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

LE DR TANGUY BOUTIN, RESPONSABLE DU PROJET D'INTÉGRATION DU LASER

« Ça prouve qu'on est capable d'innover et qu'on n'est pas à la traîne », dit le Dr Tanguy Boutin, cornéologue et responsable du projet d'intégration du laser. Avec plus d'une centaine d'opérations par année, le centre opératoire Angus de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont est le centre québécois où l'on pratique le plus grand nombre de greffes et d'autres types d'opérations spécialisées de la cornée. Environ 10 % des patients opérés sont particulièrement susceptibles de profiter de ces interventions au laser.

LE PREMIER PATIENT

Jusqu'à présent, deux cas de greffe de cornée assistée au laser ont eu lieu dans les dernières semaines. Fadi Srour a été le premier patient. Sa vision dans son œil gauche ne cessait de se détériorer. « Même avec les lunettes, ça ne s'améliorait pas », dit l'homme de 51 ans.

Il est atteint de kératocône, une maladie qui se caractérise par un amincissement et une déformation de la cornée. Son dernier recours ? Une greffe de la cornée.

Le 24 février dernier, il s'est rendu au centre opératoire Angus pour l'intervention, où on l'a avisé qu'il prenait part à la première opération réalisée avec ce nouveau laser.

J'ai eu peur d'être le premier cas, mais j'avais confiance.
Fadi Srour, premier patient

L'intervention, réalisée par la Dre Johanna Choremis, s'est très bien déroulée, dit-il fièrement. « Je suis vraiment satisfait. Jour après jour, je vois l'amélioration. » Quelques semaines plus tard, il est retourné au travail et conduit de nouveau sa voiture.



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

LA DRE JOHANNA CHOREMIS, CORNÉOLOGUE QUI A OPÉRÉ FADI SROUR, LE PREMIER PATIENT À BÉNÉFICIER DE CETTE TECHNIQUE

Ce laser femtoseconde de marque Victus améliore la précision et le taux de succès de certains types de greffes complexes, comme les kératocônes. Le laser permettra également de réaliser des opérations de la cornée modernes qui sont actuellement impossibles.

Des années de préparation

L'acquisition du laser a représenté un véritable défi. Son coût s'est élevé à 900 000 \$, financé par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Des frais d'entretien annuels et la formation du personnel ont également dû être pris en compte.

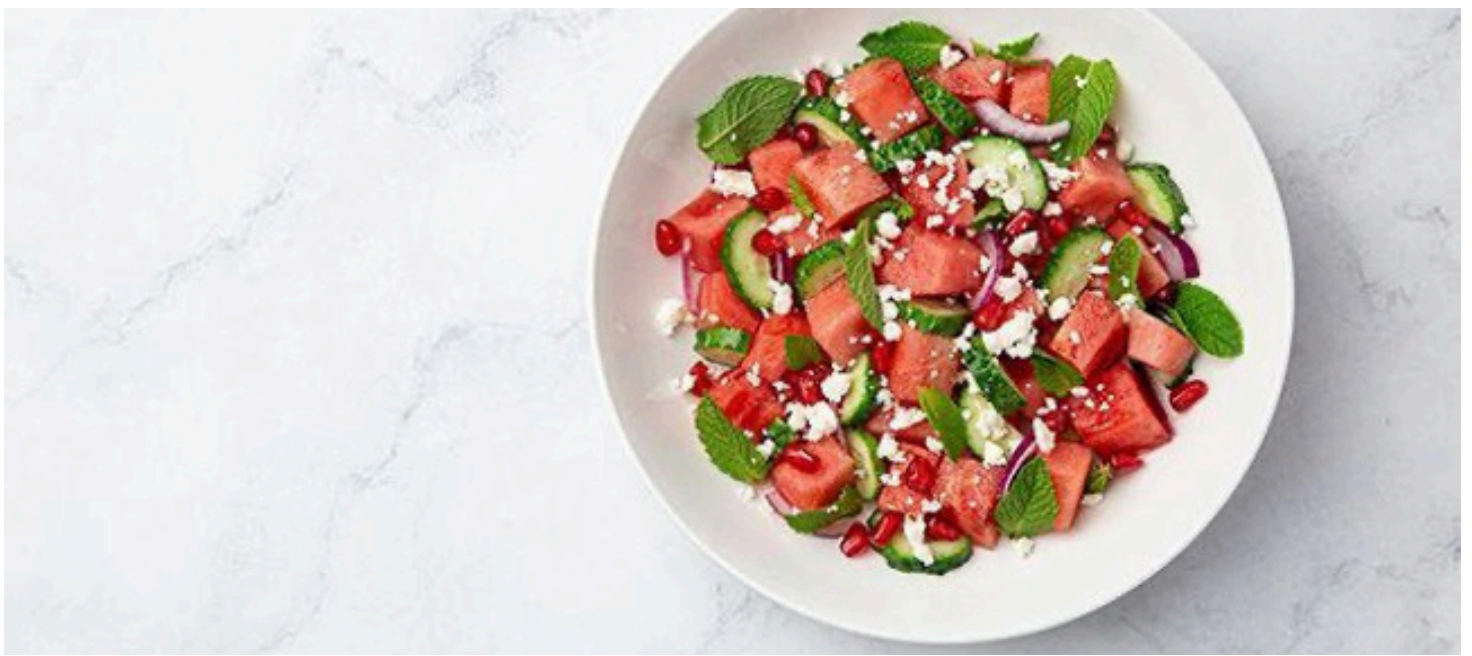
Mais le D^r Tanguy Boutin y tenait. « Ça fait des années qu'on en parle. On a essayé à plusieurs reprises d'avoir des subventions ou des dons privés pour avoir le laser. Finalement, en développant ce nouveau bloc opératoire, on pouvait avoir un espace pour le mettre », se réjouit-il. La salle d'opération a été aménagée dès le début pour accueillir ce laser.

L'équipe souhaite éventuellement partager cet outil avec ses collègues d'autres établissements, notamment ceux du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), également spécialisé en ophtalmologie.

SOURCE : JOURNAL LA PRESSE

LES RECETTES

De beaux morceaux de melon d'eau sucré et bien juteux, quelques dés de concombre, des graines de grenade, de la feta émiettée, le tout généreusement arrosé d'huile d'olive...



Pour se rafraîchir durant les fortes chaleurs, rien de tel que le melon d'eau ! Avec ses 92 % d'eau, c'est l'un des fruits les plus désaltérants. Sans compter qu'il ne contient que 35 calories aux 100 grammes et affiche une très faible teneur en sucres. Et pour encore plus de saveurs (et une dose supplémentaire de protéines), il est possible d'y incorporer quelques morceaux de poulet dorés à la poêle, délicatement relevés par des épices.

Temps de préparation : 5 min / Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1/2 melon d'eau
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 grenade
- 1 bouquet de basilic
- 1 bloc de feta
- 1 filet huile d'olive
- Poivre

1. Couper le melon d'eau en tranches puis couper ces tranches en petits triangles.
2. Peler puis trancher le concombre finement.
3. Émincer finement l'oignon rouge.
4. Prélever les grains de la grenade.

Dans les assiettes de service, déposer les triangles du melon d'eau, le concombre et l'oignon rouge émincé. Par-dessus, parsemer de graines de grenade, de feta émiettée puis verser un généreux filet d'huile d'olive. Hacher finement le basilic puis le parsemer sur la salade de melon d'eau. Assaisonner de poivre (pas besoin de sel, la feta l'est déjà).

PÂTES SAUCISSES, LÉGUMES & CRÈME SURE



Facile, rapide et 100% délicieuse, cette recette de pâtes saucisses, légumes & crème sure va ravir tout le monde à table y compris les plus difficiles! De plus, la liste des ingrédients est simple comme bonjour! Cette recette est présentée par Marilou durant l'émission Zeste : Trois fois par jour & vous.

Quantité : 4 portions

Durée totale : 25 min / Préparation : 10 min /

Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 454 g (1 boîte) de penne ou d'autres pâtes au choix
- La chair de 2 à 4 saucisses italiennes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de légumes au choix, coupés en dés (champignons, oignons, courgettes, poivrons, brocoli, tomates, épinards, etc.)
- 1/2 tasse de crème sure

Se congèle. Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Préparation

- Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Réserver 1/2 tasse d'eau de cuisson. Égoutter et réserver.
- Dans une grande poêle, à feu vif, faire chauffer l'huile d'olive, puis cuire la chair de saucisses pendant environ 5 minutes en la défaisant en morceaux à l'aide d'une cuillère de bois.
- Ajouter les légumes choisis et continuer la cuisson pendant 5 à 10 minutes.
- Ajouter les pâtes, l'eau de cuisson réservée et la crème sure et bien mélanger. Servir.

CRUMBLE AUX FRAISES RAPIDE



PORTIONS : Pour 4-6

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 40 min

REPOS-CONGÉLATION : Se congèle

Ingrédients

1 lb (environ 2 tasses) de fraises, équeutées et coupées en quatre (fraîches ou congelées)

3 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de sirop d'érable

Une pincée de sel

Une bonne pincée de cannelle moulue

Pour le crumble

- 1/2 tasse de beurre, fondu
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse de cassonade

Étapes

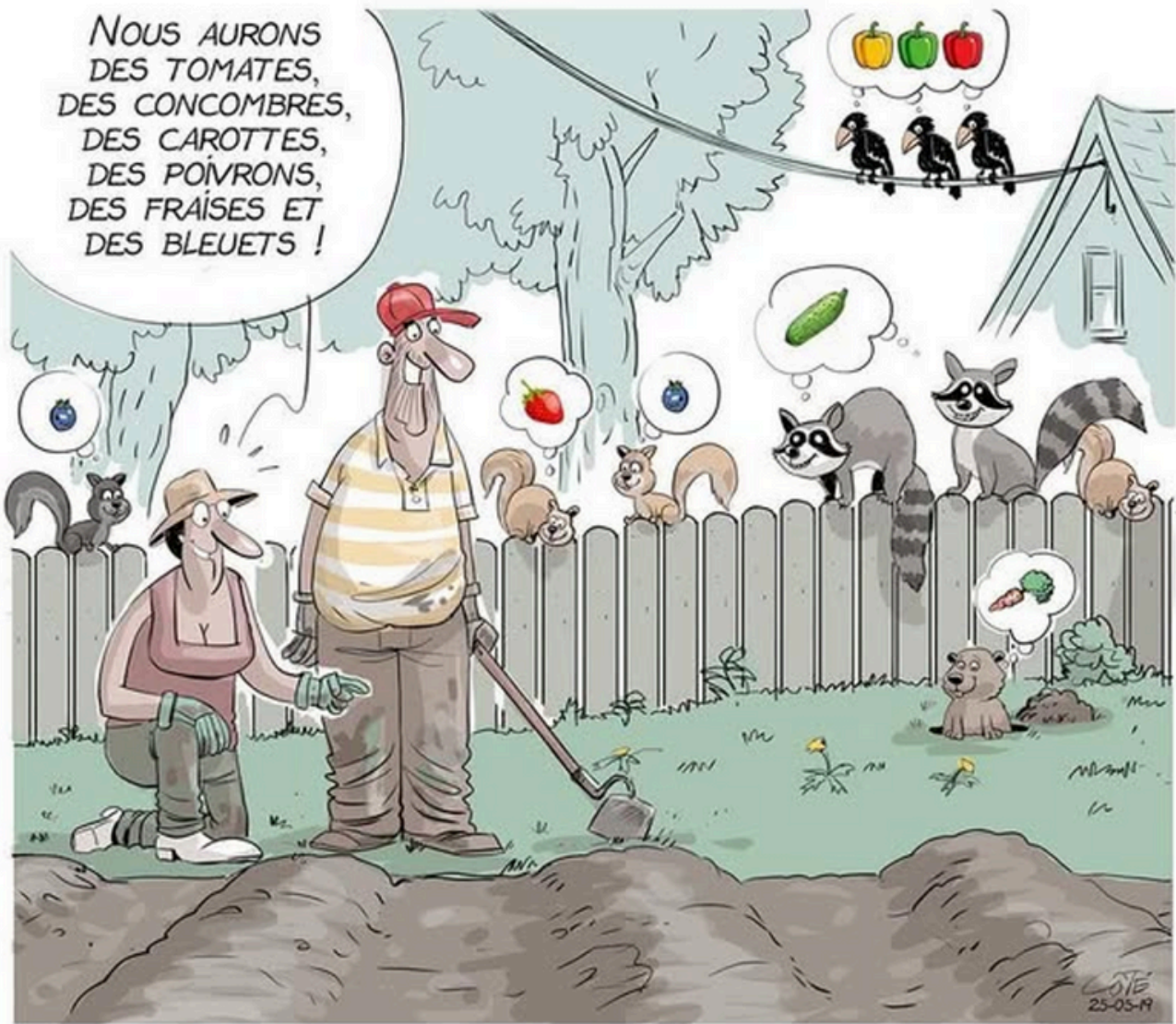
- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un bol à mélanger, mixer les fraises, le sucre, le sirop d'érable, le sel et la cannelle. Réserver.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « pour le crumble ». Réserver.
- Verser les fraises au fond d'un plat allant au four puis garnir du mélange de crumble.
- Enfourner pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et que la garniture bouillonne en dessous.



SOURCE : TROIS FOIS PAR JOUR

UN PEU D'HUMOUR





Ha
Ha Ha
Ha Ha
Ha Ha

Un mec regarde la télé, il reçoit un coup de poêle sur la tête, voit sa femme et dit :

- T'es folle !

- C'est pour le papier trouvé dans ton pantalon : "Mary 0475051116".

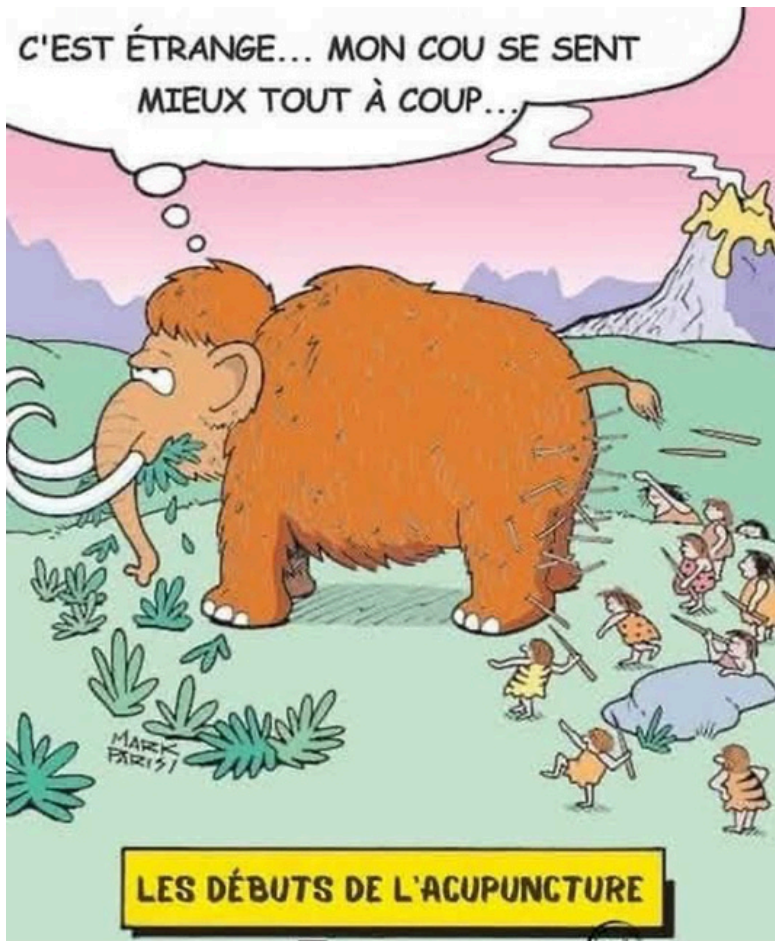
- Tu es conne ou quoi, c'est mon tiercé, Mary c'est le nom du cheval, 04 la 4e course, 75 ma mise, 05 le numéro du cheval et 1116 c'est 11h16 l'heure de la course !

- Oh excuse moi chéri !

... Deux jours plus tard, BANG, à nouveau un coup de poêle :

- Putain quoi encore ?

- C'est ton cheval au téléphone.



“HA HA HA”



Mais dites-moi..
vous êtes quoi exactement
dans cet hôpital psychiatrique:
médecin, patient ou quelqu'un
qui est en visite?

A la vérité,
je ne sais plus...
J'ai un diplôme de docteur,
je travaille comme un fou
mais on me paie comme
si j'étais là de passage...



Adaptations en français

SUDOKU

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

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

AVIS IMPORTANT

DÉCISION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION RÉSOLUTION CA2025-05-08

APPROBATION DU PAIEMENT DES FRAIS POUR SERVICES PROFESSIONNELS

ATTENDU QUE certaines démarches administratives exigent que des formulaires liés à la condition visuelle des personnes handicapées soient remplis par un professionnel qualifié (optométriste, ophtalmologiste ou autre spécialiste reconnu);

ATTENDU QUE des membres du Conseil peuvent rencontrer des obstacles financiers pour accéder à ces services, ce qui nuit à leur accès aux programmes ou droits auxquels ils ont droit;

**EN CONSÉQUENCE,
IL EST PROPOSÉ PAR CATHERINE GOBEIL,
SECONDÉ PAR HÉLÈNE GIROUX**

Que le Conseil d'administration du Conseil des aveugles de Memphrémagog autorise le paiement des frais exigés pour le remplissage de ces formulaires, pourvu que :

- La demande provienne d'un membre en règle du
- Conseil;
- Le formulaire concerne une démarche en lien
- avec sa condition visuelle;
- Une pièce justificative (facture ou reçu) soit
- fournie.

ADOPTÉ À L'UNANIMITÉ

Dossier Transport adapté

Nous souhaitons vous informer que tout dossier inactif depuis 3 ans auprès du service de Transport adapté est automatiquement fermé. **Il est donc très important de contacter le service (819 843-3350)** afin de mettre à jour votre dossier, si vous pensez ne pas l'avoir utilisé récemment mais souhaitez continuer à bénéficier du service. N'attendez pas : une simple mise à jour pourrait éviter bien des désagréments lors d'un prochain déplacement!

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