



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 31 NUMÉRO 6 DÉCEMBRE 2025

Moins souvent, mais mieux !

Notre journal passe à 4 parutions par année pour mieux vous servir. Moins de parutions, mais des articles plus complets, plus intéressants et toujours pensés pour vous. Merci de votre soutien !

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	10
À VOS AGENDAS	11
S'INFORMER	12
SAVIEZ-VOUS QUE	18
LES RECETTES	31
UN PEU D'HUMOUR	50
SUDOKU	53
MOMENT ZEN	55

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Alors que l'année s'achève, je tiens à vous adresser mes plus sincères remerciements pour tout ce que nous avons accompli ensemble en 2025. Ce fut une année riche en émotions, marquée par de beaux moments de solidarité et de fierté, notamment lors de notre 65^e anniversaire.

Votre participation, votre présence et votre confiance font toute la différence. Grâce à vous, notre organisme demeure un lieu d'entraide, de partage et d'espoir pour les personnes vivant avec un handicap visuel.

En cette période des Fêtes, je vous souhaite des journées remplies de lumière, de douceur et de bons moments partagés avec vos proches. Que 2026 nous apporte santé, bonheur et de nouveaux projets porteurs.

Avec toute mon amitié,

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

Bonjour à toutes et à tous,
Décembre est toujours un mois un peu magique. C'est le moment où l'on regarde derrière soi avec fierté et reconnaissance, et où l'on se tourne vers la nouvelle année avec de beaux espoirs.

Je veux remercier du fond du cœur tous ceux et celles qui ont contribué à faire de 2025 une année mémorable : nos membres, nos bénévoles et nos partenaires. Votre engagement est le moteur de tout ce que nous accomplissons.

Profitons des Fêtes pour nous reposer, célébrer les réussites et partager de bons moments. En janvier, nous reviendrons pleins d'énergie pour poursuivre notre mission et continuer à faire une vraie différence dans la vie des gens.

Joyeuses Fêtes à toutes et à tous ! 🎉

Avec affection,

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

LE 23 SEPTEMBRE DERNIER,

la Ville de Magog a souligné l'implication des bénévoles de son territoire lors de la 38^e édition de l'activité Hommage aux bénévoles. Ces derniers ont été conviés à une croisière festive sur le majestueux lac Memphrémagog.



À Magog, le bénévolat se vit au quotidien. Ce n'est pas seulement une action ponctuelle, mais bien une culture, une habitude, voire même un héritage qui se transmet de génération en génération. Ensemble, vous formez un réseau de solidarité pour la population magogoise, qui rend notre ville plus humaine, plus vivante et plus belle.

LE 27 SEPTEMBRE 2025 – UN FRANC SUCCÈS POUR LA JOURNÉE DES ORGANISMES !

La Journée des organismes a été un véritable succès. Plus de 35 organismes et comités se sont rassemblés dans le Quartier des Tisserands pour aller à la rencontre de la population. Les kiosques dynamiques, les activités variées, ludiques et originales ont permis de créer de belles occasions de rencontre et de découverte pour la population.

Ce sont également plus de 400 personnes qui se sont réunies dans la cour extérieure du Centre d'éducation des adultes/CÉPOP afin d'en apprendre davantage sur les services et les initiatives portés par les organismes communautaires de notre région.



LE 7 OCTOBRE 2025 – REMERCIEMENTS À L'AQDR MEMPHRÉMAGOG

Nous tenons à remercier chaleureusement l'AQDR pour nous avoir offert la gratuité de la cotisation à tous nos membres et bénévoles pour la prochaine année.

Cette généreuse attention nous permet de continuer à bénéficier de leurs précieuses ressources et à participer à leurs activités enrichissantes. Nous avons d'ailleurs eu le plaisir d'assister récemment à l'une de leurs conférences, portant sur les troubles cognitifs, qui fut à la fois instructive et inspirante.

Merci à toute l'équipe de l'AQDR pour votre soutien et votre engagement envers les organismes communautaires.



LE 15 OCTOBRE 2025 – FÉLICITATIONS À INCA !

Nous tenons à féliciter toute l'équipe d'INCA pour l'excellente organisation du mini-congrès. Les conférences étaient à la fois intéressantes et enrichissantes, et l'ensemble de l'événement a été parfaitement orchestré.

Nos membres et bénévoles ont apprécié l'expérience. Bravo pour ce succès bien mérité !



LES ANNIVERSAIRES



LOUISELLE CREVIER	14 NOVEMBRE
YVAN MELOCHE	29 NOVEMBRE
YOLANDE CUSTEAU	4 DÉCEMBRE
JOSÉE ANNE JOHNSON	8 DÉCEMBRE
GAÉTANE BOISVERT	6 JANVIER
JEAN GUY JOLY	8 JANVIER
YAN LAVALLÉE	9 JANVIER
MARYSE SAUVÉ	20 JANVIER
DANIEL BONIN	20 JANVIER
ESTELLE JOLY	22 JANVIER
RÉJANE LEBLANC	17 FÉVRIER

À VOS AGENDAS

MARDI 9 DÉCEMBRE

SALLE OVILA-BERGERON, CENTRE COMMUNAUTAIRE

INVITATION AU DÎNER DE NOËL

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à notre traditionnel dîner de Noël !

Venez partager un moment de plaisir et de convivialité autour d'un bon repas, dans une ambiance festive et amicale. Nous aurons le bonheur d'être accompagnés par Nathalie Chartier, qui nous enchantera avec ses chansons.

Des cadeaux surprises viendront aussi ajouter une touche de magie à cette belle journée ! Nous avons bien hâte de célébrer avec vous !



S'INFORMER

Qu'est-ce que la Carte québécoise à l'accompagnement?

La carte à l'accompagnement permet d'obtenir, sans frais supplémentaires, sans procédures complexes et ce, sur l'ensemble du réseau interurbain par autocar québécois, un titre de transport gratuit pour la personne accompagnatrice.

La Fédération des transporteurs par autobus et ses membres, en collaboration avec [l'Office des personnes handicapées du Québec \(OPHQ\)](#) et le [ministère des Transports du Québec \(MTQ\)](#), offrent la Carte québécoise à l'accompagnement en transport interurbain par autocar. Cette carte est la seule reconnue par les transporteurs interurbains par autocar du Québec.

- [Formulaire demande de Carte québécoise à l'accompagnement](#)
- [Formulaire de renouvellement](#)
- [Pour nous aviser d'un changement d'adresse](#)
- [Pour toute autre question](#)

Qui peut demander une Carte ?

La Carte s'adresse à toute personne de huit ans et plus résidant au Québec ayant un handicap permanent et qui a besoin d'un accompagnement pour ses déplacements interurbains. La carte lui permettra d'obtenir, sans frais supplémentaires, sans procédures complexes et sur l'ensemble du réseau interurbain québécois par autocar, un titre de transport gratuit pour la personne accompagnatrice.

Pourquoi être accompagné ?

Le transport interurbain par autocar est de plus en plus ouvert aux personnes handicapées. Mais il reste toujours certaines limitations, certains besoins personnels et intimes qui ne peuvent être comblés par les transporteurs. Vous avez alors besoin d'une personne qui peut compenser ces limites.

Cette personne accompagnatrice doit être âgée d'au moins 14 ans et avoir la capacité de répondre à vos besoins, sans se substituer au personnel des transporteurs, terminus et points de service ni assumer des tâches qui sont normalement remplies par ce personnel.

Quels sont les critères?

- Incapacité à vous déplacer de manière autonome pour vos déplacements interurbains en autocar; et/ou
- Incapacité à vous orienter dans le temps et dans l'espace pour l'ensemble d'un déplacement; et/ou
- Incapacité à communiquer de façon verbale ou gestuelle; et/ou
- Incapacité d'assurer votre propre sécurité; et/ou
- Incapacité à maîtriser des comportements qui peuvent être préjudiciables à votre sécurité ou à celle des autres voyageurs.

Dans certains cas, une section du formulaire doit être complétée et signée par un [professionnel](#) de la santé.

Quelles sont vos obligations?

En tant que personne handicapée détentrice d'une carte à l'accompagnement, vous vous engagez à en faire un usage honnête, selon vos besoins réels d'accompagnement. Vous ne pouvez prêter ou céder votre carte pour usage à toute autre personne.

Comment faire la demande ?

Vous devez compléter le [formulaire](#) prévu à cet effet et faire confirmer, si nécessaire, les limitations et le besoin «permanent» d'être accompagné en transport interurbain. Vous devez transmettre le formulaire complété, accompagné de votre photographie, à la Fédération des transporteurs par autobus qui va évaluer votre admissibilité et procèdera à l'émission de la carte, dans un délai de quatre (4) à six (6) semaines.

Y a-t-il un coût pour la carte?

Non, il n'y a aucun coût rattaché à l'émission de la Carte québécoise à l'accompagnement. La Fédération des transporteurs par autobus, l'Office des personnes handicapées du Québec, le ministère des Transports du Québec et les transporteurs interurbains membres soutiennent financièrement le programme. Ils offrent ce produit pour faciliter vos déplacements interurbains par autocar.

Combien de temps la Carte est-elle valide?

La carte émise sera valide pour une période de 5 ans. La date d'échéance y est inscrite.

Une proposition de renouvellement vous sera expédiée avant son échéance à l'adresse apparaissant au dossier. Il est de votre responsabilité de nous informer de tout changement d'adresse et de téléphone. Le renouvellement se fera seulement sur réponse de votre part. L'absence de suivi de votre part vous contraindra à faire une nouvelle demande.

COMMENT UTILISER LA CARTE?

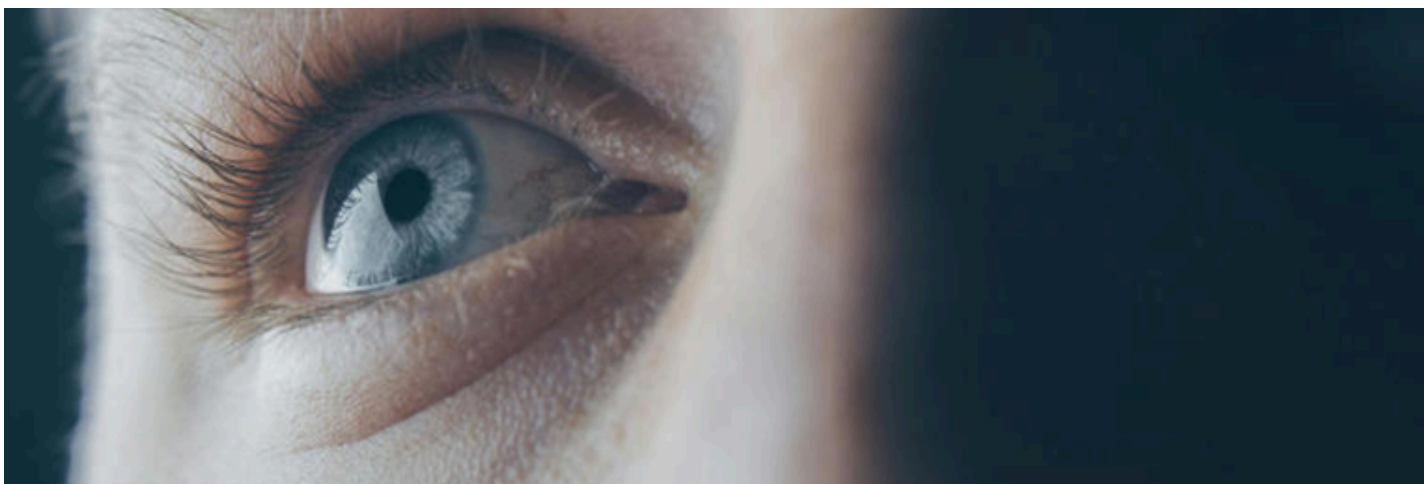
Cette carte doit être présentée par le détenteur (la détentrice) de la carte (i.e. la personne avec le handicap permanent) au moment de l'achat de son billet pour un voyage en autocar interurbain avec un des transporteurs offrant ce service (voir liste ci-dessous). Sur présentation de la carte, le personnel émettra un billet gratuitement pour la personne accompagnatrice. Il est à noter que chaque transporteur a sa propre façon de procéder lors de l'émission des billets.

Quels sont les transporteurs interurbains acceptant la Carte ?

- **Autobus Breton Inc. (418) 228-8096**
- **Autobus Laterrière inc. (418) 549-2463**
- **Autobus Maheux Itée (819) 797-3200**
- **Autobus Tremblay & Tremblay (418) 549-2463**
- **Autocars Orléans Express inc. (833) 449-6444**
- **Brissette & Frères Itée (450) 759-3554**
- **Galland Laurentides (450) 687-8666**
- **Intercar inc. (418) 627-9108**
- **Autocars Saguenay (418) 627-9108**
- **Paul Tremblay Transport (418) 673-4603**
- **Transdev Québec inc. (514) 666-8899**
- **Autocars Gaudreault (450) 759-3554**

SAVIEZ-VOUS QUE?

Cette protéine méconnue pourrait protéger votre vue



La perte progressive de la vision centrale liée à l'âge est une menace fréquente, notamment à cause de la dégénérescence maculaire. Une protéine peu connue, l'ApoM, capte aujourd'hui [l'attention des scientifiques](#) comme une alliée précieuse pour préserver nos yeux... et notre cœur.

L'Apolipoprotéine M, une protectrice naturelle

L'ApoM est une protéine fabriquée par notre corps, principalement dans le foie, qui se trouve dans le sang.

Elle est attachée aux bonnes graisses appelées HDL, souvent surnommées "bon cholestérol". Grâce à son action, elle aide à éliminer des déchets comme le cholestérol dans nos yeux, réduisant ainsi l'inflammation et la détérioration des cellules essentielles à la vision.

Pourquoi est-ce important pour la vue ?

La dégénérescence maculaire attaque la macula, une petite zone centrale de la rétine responsable de la vision précise. En empêchant l'accumulation de dépôts inflammatoires, l'ApoM peut ralentir cette maladie, préserver la fonction des cellules photosensibles et donc protéger votre vue plus longtemps.

Une double protection : le cœur aussi bénéficie

En plus de ses effets positifs pour la rétine, [l'ApoM joue un rôle protecteur dans le cœur](#), contribuant à un bon fonctionnement vasculaire et réduisant les risques de maladies cardiovasculaires. Ainsi, en protégeant vos yeux, vous prenez aussi soin de votre cœur.

Où trouve-t-on cette protéine dans l'alimentation ?

L'ApoM n'est pas directement apportée par les aliments, car c'est une protéine fabriquée par le corps.

Cependant, elle est liée aux lipides sains (HDL) que vous pouvez encourager par une alimentation équilibrée, notamment en consommant :

- Les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, riches en oméga-3.
- Les huiles végétales de bonne qualité (huile d'olive, huile de colza).
- Les fruits à coque (noix, amandes) qui contribuent aussi à augmenter le bon cholestérol HDL.
- Les légumes riches en fibres et les grains entiers favorisent aussi une bonne santé globale du cholestérol.

Adopter une alimentation riche en ces aliments peut aider votre corps à produire et maintenir des niveaux optimaux d'ApoM et ainsi soutenir votre vision et votre santé cardiaque.

Cette découverte prometteuse rappelle qu'une alimentation équilibrée joue un rôle clé dans la prévention des maladies liées à l'âge, notamment celles qui touchent la vue et le cœur. Prendre soin de soi passe aussi par ce que nous mettons dans notre assiette.

OUI, ON RAPETISSE EN VIEILLISSANT... ET VOICI POURQUOI



Rapetisse-t-on avec l'âge? Assurément! Bien documenté, ce phénomène commence subtilement dès la trentaine, pour vraiment s'installer dans la décennie suivante, puis s'accélérer vers 70 ans. Qu'on le veuille ou non, il s'agit d'un effet du vieillissement. Mais combien de centimètres perd-on et pourquoi? Comment ralentir ce processus?

Si, entre 30 et 40 ans, la perte de taille est souvent modeste, voire imperceptible, les trois décennies qui suivent sont marquées par une réduction de la grandeur d'une personne qui varie de 0,6 à 1 cm tous les dix ans. Dès 70 ans, on peut perdre jusqu'à 3 cm de taille par décennie.

Cette diminution peut notamment s'expliquer par la perte de densité osseuse, la compression des disques entre les vertèbres, l'ostéoporose, l'arthrose ou encore les changements de posture.

Des os moins denses

« Le squelette n'est pas une structure immuable; il se renouvelle constamment en fabriquant et en détruisant régulièrement du tissu osseux. Ces deux processus distincts se trouvent en équilibre durant le premier tiers de la vie d'une personne. C'est dans la quarantaine que cet équilibre est définitivement rompu, rend compte [Denis Fortier, physiothérapeute et auteur](#). La densité osseuse diminue alors peu à peu, et plus encore chez la femme ménopausée. »

Chez certains individus, note-t-il, la densité devient si faible que le risque de fracture causée par l'ostéoporose est accru, notamment aux vertèbres. Lorsque l'une ou plusieurs d'entre elles se fracturent, leur hauteur est réduite et la taille de la personne régresse. Dès que la perte de grandeur atteint 2 cm ou plus, Ostéoporose Canada recommande d'ailleurs un examen médical pour éliminer la présence d'une fracture vertébrale non symptomatique.

Des disques compressés

Situés entre chaque vertèbre, de petits coussins forment les disques intervertébraux. Ces derniers sont constitués d'un anneau fait de fibrocartilage et d'une partie centrale, le noyau, composée d'un liquide visqueux. La colonne vertébrale en compte 23. « Avec le temps, les disques perdent certaines de leurs propriétés, le liquide s'y trouve en moindre quantité et il en résulte une perte de hauteur des disques, donc de la personne », relate le spécialiste.

Une posture qui change

Le phénomène de sarcopénie – ou perte de masse musculaire – finit par affecter la capacité d'un individu qui avance en âge de maintenir une posture droite. Les forces gravitationnelles exercent une pression constante sur les articulations, tendant à « arrondir » le corps. Le dos se voûte, les épaules s'enroulent et la tête se déplace vers l'avant. « Précisons au passage que les activités devant un écran accentuent ces effets! », mentionne le physiothérapeute.

Rapetisser... moins vite!

Bien que non réversible, il est cependant possible de ralentir le processus de rapetissement. Pour dépister les pertes excessives et les fractures silencieuses, la prise annuelle de la taille est conseillée après 50 ans. La pratique régulière d'une activité physique, telle que la marche et la musculation légère, est suggérée pour stimuler la densité osseuse et renforcer les muscles posturaux, tout comme une alimentation riche en calcium et un taux adéquat de vitamine D.

Source : Johanne Martin, Virage

Des patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge retrouvent la vue



Les participants à cette étude souffraient d'atrophie géographique due à la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Le système PRIMA (pour « photovoltaic retina implant microarray ») « combine un implant photovoltaïque sous-rétinien et des lunettes qui projettent une lumière proche de l'infrarouge vers l'implant afin de restaurer la vue dans les zones d'atrophie rétinienne centrale », expliquent les auteurs de l'étude dans les pages du prestigieux *New England Journal of Medicine*.

La vision des participants s'est suffisamment améliorée pour qu'ils puissent effectuer des tâches visuelles comme la lecture et l'écriture, ajoutent-ils.

« C'est une énorme avancée, à mon avis, a commenté la docteure Sarah Chorfi, qui est ophtalmologue au Centre hospitalier de l'Université de Montréal et dont l'enthousiasme était palpable lorsque La Presse Canadienne a discuté de cette innovation avec elle.

« Du point de vue de la rétine, de la recherche pour les gens qui ont de la basse vision, pour moi, c'est une excellente nouvelle. Je pense que c'est révolutionnaire. »

Plus spécifiquement, les participants à cette étude souffraient d'atrophie géographique due à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Il s'agit de la phase finale de la maladie, pendant laquelle le patient perd de manière irrémédiable sa vision centrale —, mais conserve au moins une certaine vision périphérique — en raison de la détérioration d'une petite section de sa rétine. Certains patients décrivent vivre avec un disque noir dans chaque œil.

L'atrophie géographique due à la dégénérescence maculaire liée à l'âge serait la principale cause de cécité irréversible et toucherait plus de cinq millions de personnes à travers le monde. Elle touche principalement les personnes âgées.

« Ces gens-là ne peuvent plus voir de façon centrale parce que leurs photorécepteurs ne fonctionnent plus, a expliqué la docteure Chorfi. Donc, ces chercheurs se sont dits, ce n'est pas grave, il n'y a plus de photorécepteurs, on va insérer une puce dans la rétine à l'endroit où il y avait les photorécepteurs pour passer outre ces photorécepteurs et envoyer directement un signal dans le reste de la rétine. » Ainsi, lors de la nouvelle procédure, un chirurgien insère une minuscule puce photovoltaïque de 2 millimètres carrés, de l'épaisseur d'un cheveu humain, sous la rétine.

On peut comparer cette puce à un panneau solaire qui capte la lumière et la transforme en courant électrique, à la différence près que ce courant permet ensuite de voir au lieu de faire fonctionner le téléviseur. C'est ce que font naturellement les photorécepteurs.

Les patients portent ensuite des lunettes équipées d'une caméra vidéo intégrée qui envoient un faisceau infrarouge d'images vidéo à l'implant situé à l'arrière de l'œil. L'implant les transmet alors à un petit processeur de poche pour les améliorer et les rendre plus claires.

Les images sont enfin renvoyées au cerveau du patient, via l'implant et le nerf optique, ce qui lui permet de retrouver la vue.

« Dans cette étude portant sur 38 participants atteints d'atrophie géographique due à la DMLA, le système PRIMA a restauré la vision centrale et a permis une amélioration significative de l'acuité visuelle entre le début de l'étude et le 12e mois », ont expliqué les auteurs.

Les patients doivent toutefois travailler pendant plusieurs mois pour « rééduquer » leur cerveau et apprendre à interpréter correctement les images.

Ce n'est pas la première fois que cette stratégie est utilisée, a dit la docteure Chorfi, mais il manquait jusqu'à présent une étape importante : celle du raffinement du courant électrique pour permettre une vision relativement claire. Jusqu'à présent, la vision qui était restaurée « n'était aucunement une vision assez bonne pour permettre de lire ou faire un mot croisé ». Les auteurs de l'étude ont vraisemblablement surmonté cette difficulté, en plus sans que leurs patients ne doivent prendre de médication à long terme puisque « la puce est bien tolérée », a-t-elle indiqué.

Cette réussite, a souligné la docteure Chorfi, est en bonne partie attribuable aux travaux d'autres chercheurs qui avaient essayé des stratégies similaires, tout comme la prochaine avancée qui sera annoncée aura une dette envers les auteurs de cette étude.

C'est comme ça que la science progresse, a-t-elle rappelé, « un bloc à la fois, surtout au niveau des yeux parce que c'est tellement complexe, mais là, c'est un gros bloc qui vient d'être ajouté ».

On peut donc espérer d'autres annonces porteuses d'espoir, non seulement pour les patients atteints de DMLA, mais aussi pour ceux qui souffrent de maladies comme la rétinite pigmentaire ou la dystrophie maculaire, a-t-elle estimé.

« Je suis autant excitée parce que pour moi, le fait d'avoir réussi à faire, ça ouvre énormément de portes pour le futur, a dit la docteure Chorfi. C'est la version 1.0 de leur innovation et [...] je pense que vraiment il y a place à améliorer leur innovation à eux, donc oui, ce sont de très bonnes nouvelles. »

D'autant plus, a-t-elle ajouté en conclusion, que la compagnie derrière cette innovation travaillerait déjà à améliorer la résolution des images, ce qui serait « un peu comme passer de la télévision que nous avons dans les années 1990 à celle que nous avons aujourd'hui ».

Jean-Benoit Legault

La Presse Canadienne

LES RECETTES

Avec le changement d'heure, les feuilles tombées, et l'automne bien entamé, les marchés regorgent encore de trésors locaux avant la grande saison du confort food. C'est le moment idéal pour cuisiner des produits d'ici qui réchauffent le corps et l'âme : Choux croquants, betteraves marinées, et fruits d'automne encore bien présents.

LES CHOUX DE BRUXELLES



Les choux de Bruxelles font partie des légumes vedettes de l'automne au Québec. Trop souvent boudés, ils révèlent pourtant un goût incroyablement gourmand quand ils sont rôtis au four. Croustillants à l'extérieur, tendres au cœur : difficile de résister !

Souvent mal aimés, les choux de Bruxelles méritent enfin leur revanche ! Ces petits choux atteignent leur pic de saveur après les premières gelées, ce qui les rend plus doux et sucrés à ce moment-ci de l'année. Riches en fibres et en vitamine C, ils s'invitent aussi bien dans les plats rôtis que dans les salades tièdes.

VOICI 3 FAÇONS DÉLICIEUSES ET VARIÉES DE LES CUISINER POUR (RE)TOMBER EN AMOUR AVEC CE PETIT CHOU.

Rôtis simplement au four avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, les choux de Bruxelles deviennent dorés, croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur. Cette cuisson met en valeur leur goût légèrement noisetté et caramélisé, qui n'a rien à voir avec le souvenir amer des choux bouillis de notre enfance. Faciles à préparer, nutritifs et polyvalents, les choux de Bruxelles croustillants accompagnent parfaitement les viandes grillées, les poissons ou même un repas végétarien.

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Couper les choux en deux, déposer sur une plaque avec du papier parchemin.
3. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer.
4. Rôtir 20 à 25 minutes, en brassant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

VERSION SUCRÉE-SALÉE AVEC ÉRABLE & BACON

L'alliance érable et bacon transforme les choux de Bruxelles en un accompagnement gourmand et irrésistible. Le sirop d'érable vient caraméliser les feuilles pour un côté sucré tout en douceur, tandis que le bacon apporte une touche salée et croustillante qui équilibre parfaitement chaque bouchée. Ensemble, ils subliment le goût légèrement amer du chou et créent une recette réconfortante, idéale pour les soupers d'automne ou pour surprendre vos invités. Simple à préparer et pleine de saveurs, cette version sucrée-salée fait aimer les choux de Bruxelles à tout le monde, même aux plus sceptiques!

1. Mélanger les choux avec un filet de sirop d'érable, des lardons ou du bacon en dés.
2. Rôtir jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les choux soient légèrement caramélisés.
3. Variante végétarienne : remplacer le bacon par des pacanes ou des amandes grillées.

FAÇON MÉDITERRANÉENNE

Avec leurs parfums d'ail, de citron et d'épices comme le paprika fumé ou le zaatar, les choux de Bruxelles rôtis à la méditerranéenne offrent une explosion de saveurs ensoleillées. La cuisson au four les rend dorés et croustillants, tandis que la feta ou le halloumi ajoutent une touche salée et crémeuse qui contraste à merveille avec leur cœur tendre. Cette version originale transforme un légume d'automne en accompagnement lumineux, coloré et gourmand, parfait pour donner un vent de fraîcheur aux repas réconfortants de la saison.

1. Rôtir avec huile d'olive, ail haché, un peu de paprika fumé ou zaatar.
2. Ajouter à la sortie du four : zeste de citron, feta émiettée ou fromage halloumi grillé.
3. Donne un côté relevé et lumineux qui change des versions plus classiques.

Comment faire pour que les choux de Bruxelles soient croustillants au four ?

Pour obtenir des choux de Bruxelles bien dorés et croustillants, coupez-les en deux, enrobez-les d'huile et espacez-les sur la plaque.

Évitez de les entasser pour qu'ils rôtissent plutôt que de cuire à la vapeur.

Faut-il blanchir les choux de Bruxelles avant de les rôtir ?

Non, ce n'est pas nécessaire. Le passage direct au four concentre les saveurs et donne une texture plus savoureuse que lorsqu'ils sont bouillis ou blanchis.

Quel assaisonnement utiliser avec les choux de Bruxelles ?

Ils se marient très bien avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, mais aussi avec des ingrédients qui équilibrent leur légère amertume : sirop d'érable, bacon, ail, fromage, ou encore des épices comme le paprika fumé ou le zaatar.

Peut-on préparer les choux de Bruxelles rôtis à l'avance ?

Oui ! Vous pouvez les rôtir d'avance et les réchauffer au four quelques minutes avant de servir. Ils resteront croustillants et savoureux.

Combien de temps faut-il pour rôtir des choux de Bruxelles ?

En moyenne 20 à 25 minutes à 425 °F (220 °C), en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

LES BETTERAVES



Les bienfaits de la betterave

Grâce à sa jolie couleur rouge vif, la betterave est reconnaissable entre mille. Si son goût terreux ne fait pas toujours l'unanimité, la betterave est de plus en plus utilisée en cuisine par les gastronomes. Une excellente nouvelle lorsque l'on sait que sa teneur en nutriments essentiels est un véritable atout pour notre santé au quotidien.

Grâce à sa teneur élevée en vitamines et minéraux, la betterave est une véritable alliée pour notre santé. Comme la globalité des fruits et légumes, et lorsqu'elle est consommée dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, elle a un effet préventif sur de nombreuses pathologies chroniques.

Réduction du risque de cancers

Une étude a démontré que la consommation de bétanine, un des pigments donnant à la betterave sa couleur caractéristique, diminuait l'apparition de cancers de la peau, du foie et du poumon chez l'animal. De plus, des recherches indiquent que les caroténoïdes des feuilles de betterave pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment le cancer du sein et le cancer du poumon.

Pouvoir antioxydant

La betterave est un des légumes ayant le meilleur pouvoir antioxydant. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

Santé oculaire

Selon plusieurs études, un apport régulier de lutéine et de zéaxanthine, des caroténoïdes contenus dans les feuilles de betterave, serait associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire, de cataracte et de rétinite pigmentaire.

Performance sportive

Certaines études ont démontré que le jus de betterave, riche en nitrates, aurait des effets bénéfiques sur les performances sportives en diminuant le coût en oxygène lors d'efforts continus. La consommation d'une dose de jus de betterave aurait également des effets bénéfiques sur la performance cardiovasculaire en altitude. D'autres études n'ont démontré aucun effet mais il semblerait que certains sujets répondent de manière plus marquée à la supplémentation en jus de betterave que d'autres.

Une des rares sources de bétalaïnes

La betterave est l'un des rares végétaux qui contient des bétalaïnes, une famille de pigments contribuant à sa couleur prononcée. Ces composés se sont révélés de puissants antioxydants in vitro. Chez l'humain, une certaine proportion de bétalaïnes se retrouveraient dans la circulation sanguine à la suite de la consommation de jus de betterave. Les bétalaïnes demeureraient stables dans le tractus gastro-intestinal sans perte significative de leurs propriétés antioxydantes et leur biodisponibilité serait élevée. Les bétalaïnes posséderaient aussi des propriétés anti-inflammatoires, antitumorales et de protection du foie.

Composés phénoliques

La betterave contient des composés phénoliques, dont les flavonoïdes. Ces composés procurent à la betterave un pouvoir antioxydant qui demeurerait constant, même après la cuisson de la betterave. La pelure de la betterave contiendrait au moins 3 fois plus de composés phénoliques que la chair. Ses feuilles en sont également très riches. Une étude a démontré que le contenu en composés phénoliques du jus de feuille de betterave fraîche est le plus élevé parmi plusieurs végétaux, dépassant le contenu du jus d'épinard et de brocoli.

Quelle que soit la méthode de cuisson utilisée, on recommande de faire cuire la betterave avec sa peau pour minimiser la perte de nutriments. Elle se pèle d'ailleurs beaucoup plus facilement lorsqu'elle est cuite.

SAVOURER LA BETTERAVE CRUE

Pelez les betteraves et râpez-les. Ajoutez-les à une chiffonnade de laitue ou mangez-les telles quelles avec une vinaigrette maison. Ou bien, coupez-les en fines rondelles et assaisonnez-les de la même manière.

Quelques idées recettes faciles avec la betterave

- Râpées et cuites rapidement à la vapeur. Nappez-les d'un beurre à l'estragon, à la menthe ou à l'aneth ;
- Les feuilles de la betterave, crues ou cuites, se consomment comme celles de l'épinard ou de la bette à carde ;
- Faites cuire de jeunes betteraves et leurs feuilles séparément et servez-les ensemble avec un aïoli (sauce à base d'ail pilé, de jaune d'œuf et d'huile d'olive) ;
- Au four. Mettez dans un bol des betteraves entières de grosseur similaire. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien avec les mains de façon à ce qu'elles soient bien enrobées d'huile. Dans un four réglé à 250°C (475 °F), faites-les cuire de 45 à 60 minutes, selon leur grosseur. Après les avoir laissées refroidir quelques minutes, pelez-les en faisant simplement glisser la peau avec les mains et servez avec la sauce de votre choix ;
- En croustilles. Pelez les betteraves et coupez-les en fines tranches. Faites-les frire dans de l'huile comme on le ferait pour des pommes de terre. Égouttez, salez et servez.

Voyager grâce à la betterave

- Dans les pays d'Europe de l'Est, on commence volontiers un repas en mangeant des betteraves marinées ;
- En Inde, on fait mijoter les betteraves avec diverses épices, dont du curcuma et des graines de moutarde noire ;
- Les Allemands les préparent en les faisant cuire avec de la choucroute et des dés de bacon ;
- Au Liban, on les cuit à la vapeur et on les nappe d'une sauce au yogourt, à la menthe et à l'ail ;
- En Russie, on les apprête en salade avec des pommes de terre, des carottes, des concombres marinés et de l'oignon cru ;
- En France, on prépare une excellente salade avec des dés de betterave cuite, de la mâche et des cerneaux de noix, le tout arrosé d'une vinaigrette à l'huile de noix. Si désiré, employez des racines rouges, jaunes et blanches en veillant toutefois à cuire les rouges séparément ;

Voyager grâce à la betterave

- Les amish ajoutent dans des betteraves marinées au vinaigre des œufs durs entiers et pelés quelques heures (même quelques jours) avant de les servir. Les oeufs prennent alors une belle coloration rouge qui contraste agréablement avec leur jaune lorsqu'on les coupe dans l'assiette.

Source : Passeport Santé

LES COURGES

Les courges sont originaires d'Amérique centrale et du Nord. Aujourd'hui, on en cultive diverses variétés au Québec. Riches en bêta-carotène et hyper polyvalentes, elles passent de la soupe au gratin sans effort.



QUELS SONT LES BIENFAITS SANTÉ DES COURGES?

Les courges en général sont une bonne source de plusieurs vitamines et minéraux. Comme la plupart des légumes, elles sont pauvres en calories et riches en :

- Eau, ce qui contribue à l'hydratation;

- Fibres alimentaires, des glucides bénéfiques qui favorisent le sentiment de satiété, stabilisent la glycémie et préviennent la constipation;
- Antioxydants, des composés anti-maladies qui protègent les cellules du corps contre l'action néfaste des radicaux libres.

La couleur vive de la courge Butternut indique une haute teneur en vitamines et en antioxydants : elle procure 225 % de la teneur quotidienne en vitamine A et 26 % de la vitamine C dans une demi tasse cuite!

La vitamine A est entre autres associée à la santé des yeux et de la peau. La vitamine C est elle aussi bénéfique pour la peau grâce à son implication dans la production de collagène.

COURGE MUSQUÉE AUX 5 ÉPICES ET À L'ÉRABLE



Un accompagnement génial et une belle façon d'intégrer les courges à nos repas!

Portions 6 - Préparation 10 min - Cuisson 25 min

Ingrédients

- 1 courge musquée
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 3/4 c. à thé de mélange 5 épices chinoises, (1/4 c. à thé de cannelle, de cumin, de fenouil ou d'anis étoilé et une pincée de clou de girofle)
- Sel et poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 425°F.
- Utiliser un couteau à peler pour enlever la peau de la courge.
- Couper la courge en deux sur la longueur, puis utiliser une cuillère pour vider les fibres et les graines.
- Disposer les deux moitiés côté plat sur une planche à découper et couper en morceaux (1/2 d'épaisseur).
- Disposer en une seule couche sur une grande plaque à pâtisserie.
- Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le beurre, le sirop d'érable et le mélange de 5 épices.
- Chauffer au four micro-ondes pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- Remuer, puis badigeonner les morceaux de courge.
- Cuire les courges au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées, en retournant à mi-cuisson.

Bon appétit!

LES CANNEBERGES



Vibrantes et acidulées, les canneberges du Québec sont en plein cœur de leur saison. Elles apportent une touche festive à la cuisine d'automne, en plus d'être bourrées d'antioxydants. *Astuce : congelez-les telles quelles ; elles se conservent plusieurs mois et sont prêtes à cuisiner en tout temps.*

La canneberge est une petite baie rouge qui appartient à la famille des myrtilles. On l'appelle aussi « cranberry ». Avec sa saveur acidulée, elle se glisse aussi bien dans les préparations sucrées que salées. C'est un fruit qui se décline en plusieurs variétés et qui vient d'Amérique du Nord. Le Canada « est le deuxième producteur mondial de canneberges et fournit l'équivalent de 4500 gros camions. Quelque 80 % de la récolte est destinée à la fabrication de jus » indique nos confères de Radio Canada.

Connaissez-vous les bienfaits des canneberges sur votre santé ?

La culture de la canneberge se fait dans les tourbières et peut fragiliser l'équilibre de ces endroits. La production nécessite beaucoup d'eau et demande l'utilisation de beaucoup de pesticides. C'est pour cette raison qu'on entend souvent que la culture de cranberry est un problème écologique. Pourtant, ce petit fruit comporte de nombreux bienfaits pour la santé.

Les 5 bienfaits de la canneberge

Comme ses cousines les myrtilles ou les airelles, le cranberry possède de nombreuses vertus pour la santé. Il permettrait notamment de :

- Potentialiser la récupération des sportifs : le cranberry apporte des propriétés antioxydantes importantes comme la vitamine C et les polyphénols ;
- Limiter les infections urinaires : le jus de cranberry a un impact préventif pour ce type d'infections. Cela est dû aux polyphénols qui limitent l'adhésion des bactéries E. Coli sur les parois des voies urinaires ;

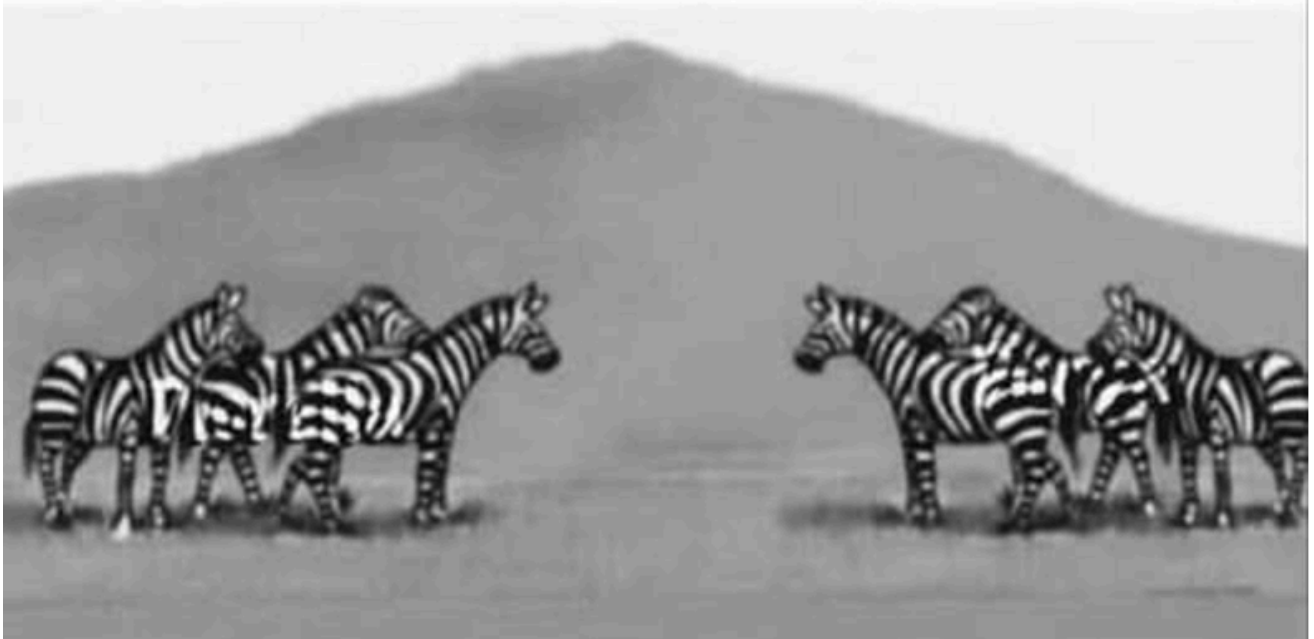
- Lutter contre les cancers : le cranberry aurait un effet antitumoral dû à la présence de flavonoïdes et de polyphénols. Cette propriété est encore à l'étude par les scientifiques ;
- Lutter contre l'artériosclérose. Les cranberries permettent d'améliorer le profil lipidique en augmentant le taux de bon cholestérol ;
- Prendre soin de ses dents : le petit fruit semble avoir un effet favorable sur la réduction de la plaque dentaire et du risque de caries.
- Le cranberry peut se consommer sous forme de compléments alimentaires, mais aussi séché prêt à incorporer dans vos gâteaux ou en jus.

Source : Zeste

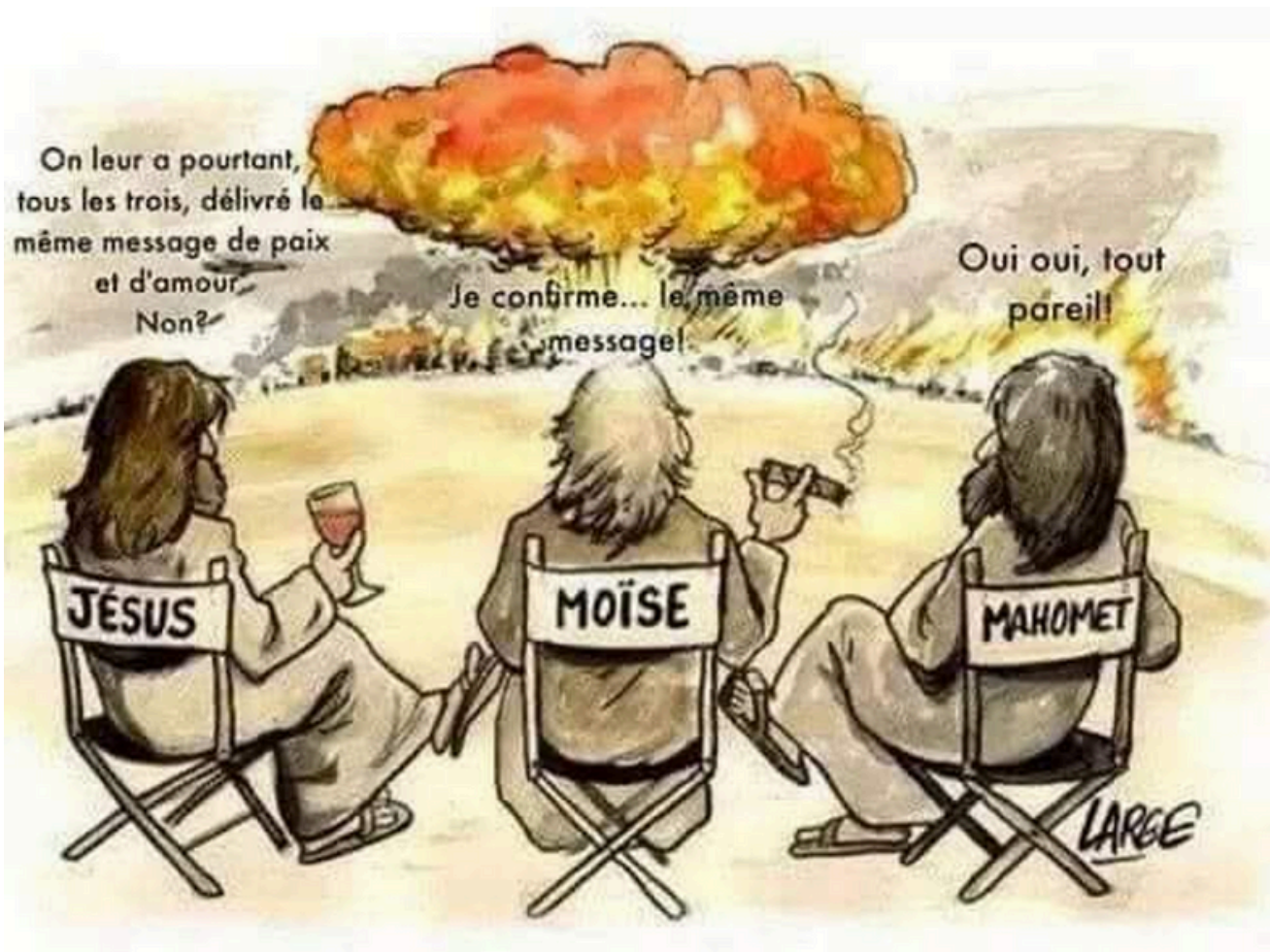
UN PEU D'HUMOUR



Les problèmes du monde ont commencé
lorsque les zèbres à rayures blanches
ont commencé à détester
les zèbres à rayures noires.



Ha
Ha Ha
Ha
Ha Ha



SUDOKU

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		

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

MOMENT ZEN

Remerciements

Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude à Mme Claude Fortin pour nous avoir confié le PENFriend 3 ayant appartenu à sa chère mère, Madame Paulette Audet Fortin. Ce geste, empreint de générosité et de souvenir, nous touche particulièrement.

Grâce à ce don, nous pourrons continuer à accompagner et soutenir les personnes ayant un handicap visuel, tout en honorant la mémoire de sa mère. Merci de partager avec nous cet objet précieux et le lien affectif qui l'accompagne.



Punch de Noël et du Jour de l'An

Prenez-vous tel que vous êtes
Enlevez la pelure d'égoïsme
Arrachez les graines de pensées malveillantes
Enlevez les préjugés et les tracas

À cela ajouter :

La conviction profonde que la vie vaut la peine d'être vécue
Mélanger bien
Avec une idée pratique; vous êtes quelqu'un
Assaisonnez d'un grain d'humour et d'optimisme
Sucrez avec de l'amour

Puis ajoutez une ferme résolution :

Celle de faire de votre mieux à chaque heure du jour...
Quoiqu'il arrive
Laissez mousser 365 jours
Garnissez de sourires et de mots aimables
Servez avec douceur et courage.
Vous verrez l'effet...



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