



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 28 NUMÉRO 3 MAI 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	8
À VOS AGENDAS	9
S'INFORMER	12
SAVIEZ-VOUS QUE	23
LES RECETTES	34
UN PEU D'HUMOUR	42
SUDOKU	45
MOMENT ZEN	48

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Avec l'arrivée du printemps, une nouvelle énergie s'installe, nous apportant le renouveau. C'est aussi le moment de clore une année financière bien remplie, marquée par de nombreux défis, mais aussi par des avancées importantes pour notre organisme.

Notre conseil d'administration demeure déterminé à poursuivre notre mission avec force et engagement. Nous abordons cette nouvelle année avec confiance, prêts à défendre nos droits et à innover pour répondre aux besoins de notre communauté.

Merci à vous tous pour votre soutien et votre implication.

Que ce printemps soit porteur d'espoir et de belles réalisations !

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

Le printemps est enfin à nos portes !

C'est avec une belle énergie que nous poursuivons notre engagement envers l'inclusion et les droits des personnes handicapées visuelles.

Au fil des derniers mois, nous avons travaillé avec détermination sur plusieurs dossiers prioritaires : l'accessibilité, la sensibilisation et l'amélioration des services. Ces enjeux demeurent au cœur de nos actions et nous continuerons à défendre nos droits dans la prochaine année.

Nous comptons sur la collaboration de chacun – membres, bénévoles et partenaires – pour faire avancer nos revendications et bâtir une société plus accessible et inclusive.

Merci pour votre soutien !

Diane Boivin

LES DERNIERS ÉVÈNEMENTS

LE 17 MARS 2025



"LES MEMBRES SE SONT RÉGALÉS EN SE SUCRANT LE BEC
À LA CABANE À SUCRE!"





LES ANNIVERSAIRES



ON DIT QUE LES MEILLEURES CHOSES ARRIVENT À CEUX QUI SAVENT ATTENDRE, ALORS CONSIDÈRE CE MESSAGE COMME UN GRAND CRU D'ANNIVERSAIRE !

JOYEUX ANNIVERSAIRE EN RETARD MARIE-CLAIRE!



LUC DUCHARME	7 MAI
PIERRE CHARRON	12 MAI
PAULINE MORIN	16 MAI
CATHERINE GOBEIL	23 MAI
RENÉ GENDREAU	25 MAI
SOLANGE ROY	27 MAI
ANDRÉE DESCÔTEAUX	29 MAI
PIERRE GAGNON	1ER JUIN
LUCETTE DULUDE	9 JUIN
DIANE LECLERC	17 JUIN
LOUISE BOUTIN	19 JUIN
JEANNE SCHINKE	24 JUIN
DENISE ROUSSEAU	27 JUIN

À VOS AGENDAS

14 mai 2025

Centre d'interprétation Les Marais à 11h30

Vous êtes malvoyant ou aveugle et vous souhaitez mieux comprendre les démarches à suivre et les pièges à éviter lors d'un mandat avec un notaire ?

Nous vous invitons à une conférence présentée par PAUL PILON, AUTREFOIS NOTAIRE, qui partagera son expertise et répondra à vos questions.

Une occasion précieuse d'obtenir des conseils avisés !

1. Vous pensez faire un testament devant notaire, ou vous en possédez déjà un ?
2. Un cas pratique réel malheureux
3. Comment se préparer ou comment vérifier son testament actuel ?
4. Les règles à suivre suivant les prescriptions du CODE CIVIL DU QUÉBEC
5. Insatisfait/tes : Quelques solutions ou des pistes à envisager.

4 JUIN 2025 À 10H



Chers membres,
Vous êtes conviés à notre **Assemblée Générale Annuelle**,
une occasion importante pour faire le bilan de l'année
écoulée et discuter des projets à venir.

Cette rencontre sera également l'occasion de souligner la
Semaine des personnes handicapées visuelles, un
moment privilégié pour mettre en lumière nos actions et
nos engagements.

Votre présence est essentielle !

8 JUIN 2025



Nous sommes heureux de vous annoncer que le Conseil tiendra un kiosque au marché public de la Ville de Magog le 8 juin prochain !

Venez nous rencontrer, découvrir nos actions et échanger avec nous.

Nous vous attendons avec plaisir !

S'INFORMER

Comment guider une personne aveugle ou malvoyante au quotidien ?

Le handicap visuel, de quoi on parle ?

Le handicap visuel recouvre des situations variées : absence totale de vision, perception de lumières, silhouettes, couleurs, champ visuel rétréci, etc. Elle peut intervenir à la naissance, lors de la petite enfance ou au cours de la vie, suite à une maladie, un accident...

IL Y A AUTANT DE HANDICAPS VISUELS QUE DE PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES.

Comment s'adresser à une personne aveugle ou malvoyante ?

Il n'est pas toujours facile de savoir comment s'adresser à un déficient visuel. En effet, en absence de contact visuel, on peut se sentir un peu perdu et hésiter sur l'attitude à adopter. Quand il est accompagné, on peut alors avoir tendance à ne pas s'adresser directement à lui mais à ne parler qu'à son guide. Cela est compréhensible mais n'en est pas moins déplaisant pour la personne aveugle.

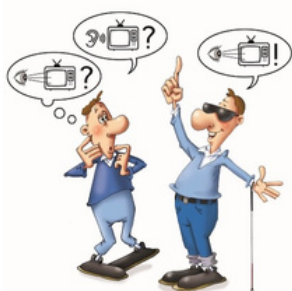
Il n'y a pas de mots tabous ! En parlant à un aveugle, on peut être embarrassé par l'emploi de certains mots, tels que « voir », « regarder », « aveugle », « cécité ».

Pourtant, les aveugles et malvoyants utilisent ces mots sans aucune gêne. Ils diront par exemple : « J'ai vu telle personne » ou « J'ai regardé la télévision ». Vous remarquerez d'ailleurs que beaucoup plaisantent sur leur handicap !

Quelques bonnes habitudes à prendre

- **Adressez-vous directement à la personne**, en l'appelant « Monsieur », « Madame » ou par son nom si vous le connaissez. Vous pouvez également lui toucher légèrement le bras pour attirer son attention.
- **Évitez toutefois les « effets de surprise »** qui peuvent brusquer la personne et privilégiez une approche en douceur.
- **Il n'est pas non plus nécessaire de hausser la voix** ou d'articuler exagérément quand vous parlez à un non-voyant, il entend et comprend aussi bien que vous.

- **Pensez à vous présenter** lorsque vous croisez une personne aveugle que vous avez déjà rencontrée, cela lui évitera de jouer aux devinettes. Il suffit de dire, tout simplement, « Bonjour M. X, je suis Mme Y. ». En général, les non-voyants ont une bonne mémoire auditive, mais de là à supposer qu'ils reconnaissent une voix après n'avoir entendu que deux ou trois mots et dans un tout autre contexte...
- **N'oubliez pas de prévenir** la personne lorsque vous partez ou que vous quittez la pièce un moment. Il vous est peut-être déjà arrivé de continuer à parler à une personne qui n'était plus là ? Pour un aveugle, cela peut s'avérer très déstabilisant car il n'a pas toujours la possibilité de savoir si son interlocuteur est présent ou non. Avertissez-le donc toujours en le quittant et aussi en revenant.
- Rappelez-vous enfin qu'**une personne aveugle s'attend toujours à une réponse parlée** : un sourire aussi gentil qu'il soit, un signe de la tête ne seront pas perçus. Essayez de faire la même chose avec des mots !



**UNE PERSONNE VOYANTE DEMANDE À UNE
PERSONNE NON-VOYANTE COMMENT ELLE
REGARDE LA TÉLÉVISION.**

Comment guider une personne aveugle ou malvoyante ?

Une règle d'or : demandez toujours à une personne aveugle si vous pouvez l'aider, avant de le faire.

Cela peut paraître du bon sens mais, malgré toute la bonne volonté du monde, nombreux sont ceux qui font encore preuve de maladresse.

Posez simplement la question et, si l'on vous répond non, n'en soyez pas offensé et passez votre chemin. Certaines personnes aveugles sont très autonomes ou préfèrent se débrouiller seules.

Pour autant, n'hésitez jamais à proposer votre aide, en particulier quand le chemin présente des obstacles (travaux, véhicules mal garés, rue difficile à traverser...). Il vous suffit d'agir naturellement et de dire : « Bonjour Monsieur, souhaitez-vous de l'aide pour traverser ? » ou encore « Bonjour Madame, il y a des travaux dans cette rue, voulez-vous que je vous accompagne sur quelques mètres ? ».

Quelques conseils pour bien guider une personne aveugle ou malvoyante

Nous y sommes, vous avez proposé votre aide à un aveugle rencontré dans la rue ou les transports et celui-ci a accepté. Très bien, mais comment s'y prendre ?

- **Proposez votre bras** et placez-vous sur le côté et légèrement devant la personne que vous guidez. Ne lui prenez jamais le bras pour la « pousser » devant vous, ce ne sera naturel ni pour vous ni pour elle.
- **Gardez un pas d'avance** lorsque vous marchez, cela permettra au non-voyant de sentir les changements de direction, les ralentissements...
- **Faites attention** à ce qui se trouve dans votre environnement pour éviter qu'il ne se cogne ou trébuche. La rue est souvent semée d'embûches que l'on évite sans s'en rendre compte. Les obstacles en hauteur constituent notamment un réel danger, qu'il faut à tout prix éviter !
- **Pour franchir une porte ou un passage étroit, passez toujours le premier.** Poussez légèrement la personne en arrière avec votre bras-guide (ou mettez-lui la main sur votre épaule), jusqu'à ce qu'elle se trouve partiellement ou complètement derrière vous.

À noter : la technique de guide est une forme de « langage corporel », la personne aveugle ressent vos mouvements et s'adapte en conséquence.



**UNE PERSONNE VOYANTE POUSSE UNE
PERSONNE NON-VOYANTE SUR UN
PASSAGE PIÉTON.**

Comment accompagner une personne aveugle ou malvoyante dans les situations du quotidien ?

Dans les transports

En voiture

Pour monter dans une voiture, il vous suffit de poser la main de la personne sur la portière ouverte, elle saura alors s'orienter et s'asseoir seule. Pour sortir, dites-lui où se trouve la poignée d'ouverture de la portière.

Montrer un siège

Commencez par demander à la personne si elle souhaite s'asseoir : dans les transports, elle peut préférer rester debout pour ne pas perdre ses repères. Si elle accepte, accompagnez-la jusqu'au siège et posez-lui tout simplement la main sur le dossier. Cette technique est valable pour tout type de siège : s'il n'y a pas de dossier (banc, banquette...), posez-lui la main directement sur l'assise.

Décrire ou donner une indication

Soyez le plus précis possible lorsque vous donnez une indication ou décrivez quelque chose à une personne aveugle. Évitez les mots trop généraux comme « là », « ici » ou un simple « attention » sans autre précision sur le danger. Si un non-voyant vous demande son chemin, dites-lui par exemple : « 10 mètres devant vous, puis la première rue sur votre gauche ».

Une petite astuce, utilisez les autres sens à disposition de la personne aveugle :

- Quand c'est possible, faites-lui toucher les objets dont vous parlez, les éléments de mobiliers qui se trouvent dans une pièce, la poignée de la porte, etc.

- Utilisez le « langage horaire » (par exemple : « votre verre se trouve à midi » ou « la chaise est à 9h ») ou un vocabulaire spatial précis (« la serviette est à quelques centimètres sur votre droite »).

À table

Là encore, soyez précis ! Annoncez le contenu de l'assiette en précisant où est placé chaque aliment et dites-lui où se trouvent ses couverts et son verre. Vous pouvez également lui proposer de l'aide pour couper sa viande, enlever des arrêtes, etc.

La lecture à haute voix

Si un non-voyant vous demande de l'aide pour lire son courrier, faites preuve de discrétion, en particulier s'il s'agit de lettres personnelles ou de documents financiers:

- N'ouvrez jamais une enveloppe sans autorisation formelle
- Avant de lire le document, indiquez de quoi il s'agit ou qui en est le signataire / l'expéditeur
- Lisez l'intégralité du document lentement et clairement, sans faire de commentaires

Pour la lecture de journaux ou magazines, commencez par lire les titres et laissez la personne choisir ce qu'elle souhaite entendre.

Les toilettes

Si une personne aveugle vous demande de l'accompagner aux toilettes, pas de panique ! Guidez-la jusqu'à la porte des toilettes, inspectez-en la propreté et indiquez-lui où se trouvent la cuvette (ou l'urinoir), le papier et la chasse d'eau. Laissez-lui son intimité et agissez avec tact. Si vous avez le temps, attendez-la dehors pour lui montrer le lavabo, le savon et l'essuie-main.

Ordre et ponctualité

Pour une personne aveugle, il est très important de savoir où se trouve chaque objet pour le retrouver facilement. Aussi, évitez de déplacer ses effets personnels ou alors dites-lui précisément où vous les avez mis. Laissez-la de préférence ranger elle-même ses affaires (manteau, canne, etc.), elle pourra ainsi mémoriser leur emplacement et les retrouver par la suite.

En intérieur, faites attention aux objets qui pourraient traîner par terre (poubelles, seaux...), ainsi qu'aux portes de placards qui doivent être fermées. Pour les portes de pièces, il est préférable de les laisser entièrement ouvertes ou fermées, mais pas entre les deux. Enfin, si vous avez rendez-vous avec une personne aveugle, tâchez d'être ponctuel, il est plus long d'attendre quand on ne peut rien voir ni faire.

Les courses

Faire les courses avec une personne déficiente visuelle n'est pas toujours évident. On peut avoir tendance à vouloir gagner du temps et choisir à sa place. Si vous l'aidez par exemple à acheter des habits, faites-lui toucher les matières et décrivez-lui les couleurs et motifs. Dites-lui aussi ce qui lui va bien ou non, tout en respectant son style !

Payer ou rendre la monnaie

Si, en payant, la personne aveugle ne dit pas le montant qu'elle vous donne, précisez-le : « Vous me donnez deux dollars ». En lui rendant la monnaie, il est préférable de le compter dans la main et de détailler ce que vous lui rendez (en particulier les billets qui sont plus difficile à distinguer).

Le chien-guide

Éduqué pour accompagner son maître dans tous ses déplacements, le chien-guide est un animal d'exception. Son travail lui demande beaucoup de concentration ! Aussi les caresses, appels ou friandises sont défendus ! Ils détournent l'attention du chien et risquent de mettre en danger la personne guidée. Vous pouvez toutefois discuter avec son maître et demander à caresser son chien. À noter : les chiens-guides ont accès à tous les lieux et transports publics. Ils ne portent pas de muselière pour pouvoir aboyer en cas de danger.

À qui s'adresser pour obtenir de l'aide ?

Vous êtes aveugle, malvoyant ou en train de perdre la vue ?
Un de vos proches est concerné par l'une de ces situations ?
Vous souhaitez obtenir des informations sur vos droits, sur les aides et structures existantes ? Ou tout simplement partager des moments d'échange et de convivialité ?

Source : Article – Fédération des aveugles Alsace Lorraine Grand Est



Veillez communiquer au 819 868-0091.
95, rue Merry Nord, local 228, Magog

www.conseildeaveuglesdememphremagog.com

SAVIEZ-VOUS QUE?



Le RAAQ publie son état de situation des services de réadaptation en déficience visuelle au Québec

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) veut profiter de l'édition 2025 de la Semaine de la canne blanche pour mettre en lumière les embûches importantes rencontrées par les personnes handicapées visuelles lors de leur processus de réadaptation.

Le RAAQ publie son état de situation des services de réadaptation en déficience visuelle au Québec. Vous y trouverez notamment les délais d'accès aux services dans les différentes régions du Québec, un résumé des problématiques constatées ainsi que des recommandations du RAAQ.

Voici le lien vers le rapport :

<https://raaq.qc.ca/avis-et-memoires/2025-les-services-de-readaptation-en-deficience-visuelle-au-quebec-etat-de-situation/>

Source: Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ)

Le RAAQ lance le projet « Histoire de réadapt' » pour la Semaine de la canne blanche

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) veut profiter de l'édition 2025 de la Semaine de la canne blanche pour mettre en lumière les embûches importantes rencontrées par les personnes handicapées visuelles lors de leur processus de réadaptation.

« Perdre la vue, c'est difficile et éprouvant. C'est toute notre vie qui change. Il faut réapprendre à se déplacer, à cuisiner, à utiliser un ordinateur, à lire un livre. Les centres de réadaptation du Québec sont censés nous fournir des outils et nous accompagner dans notre réadaptation, mais souvent, on frappe un mur. Des exemples d'histoire révoltante, il y en a vraiment beaucoup. », souligne Martine Bédard, vice-présidente du RAAQ.

Délai déraisonnable et bureaucratie lourde les centres de réadaptation vivent les mêmes enjeux que le reste du réseau de la santé. La pénurie de personnel revêt cependant une dimension particulière au niveau de la déficience visuelle. « Depuis quelques années, on demande aux spécialistes en réadaptation en déficience visuelle de faire une maîtrise pour pouvoir travailler dans le réseau. Une maîtrise pour un travail majoritairement technique avec seulement quelques postes de disponible un peu partout au Québec. Ce n'est pas étonnant que personne ne veuille aller étudier là-dedans. » avance René Binet, président du RAAQ. Résultat : Cette pénurie de personnel et la rationalisation des services plongent les personnes handicapées visuelles dans un parcours du combattant pour obtenir des services et faire respecter leur dignité.

Les spécialistes en déficience visuelle ont le rôle d'aider les personnes aveugles et malvoyantes à utiliser des stratégies et des aides techniques adaptées pour maintenir et retrouver de l'autonomie et de l'aisance dans leurs activités quotidiennes. Ironiquement, c'est aussi leur rôle d'évaluer et de refuser des aides techniques ou des services.

« Quand on fait une demande pour un service ou une mise à jour, c'est pour nous permettre de faire plus et mieux. Que la personne responsable de nous aider dans notre processus de réadaptation nous bloque et nous fasse sentir qu'on n'a pas réellement ces besoins-là pour sauver des sous, ça fait mal. Le programme d'aides visuelles n'est pas coûteux, on fait vraiment des économies de bout de chandelle au détriment de notre autonomie.» continue Martine Bédard.

Pour illustrer ces parcours du combattant, le RAAQ lance le projet « Histoire de réadapt' », une série de capsules audio présentant les témoignages de personnes handicapées visuelles quant à leur parcours de réadaptation. Une capsule sera diffusée chaque jour entre le 3 et le 7 février 2025 sur notre page Facebook et notre chaîne YouTube.

À propos du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a pour mission de promouvoir et de défendre les droits des personnes aveugles et amblyopes du Québec, afin de favoriser leur intégration à part entière dans tous les domaines de l'activité humaine.

Notre fédération représente 21 associations travaillant avec les personnes en situation de handicap visuel partout au Québec.

Source: Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ)

Première au Canada: un chirurgien utilise une dent d'une femme aveugle pour lui redonner la vue

Un chirurgien de Vancouver utilisera une des dents d'une femme aveugle pour lui redonner la vue, une première au Canada pour cette intervention rare.

La procédure consiste à extraire une dent de la patiente aveugle, puis d'y apposer une lentille dans un trou percé. La dent avec la lentille est ensuite cousue dans l'œil.

La patiente en question s'appelle Gail Lane et elle est âgée de 74 ans. Elle est devenue aveugle il y a près de dix ans. Elle n'a aucune idée de ce à quoi ressemble son partenaire de huit ans, car ils se sont rencontrés après qu'elle a perdu la vue.

«Je n'ai jamais vu Phil. Et j'ai des amis plus récents que je n'ai jamais vus», a-t-elle conté au Vancouver Sun.

Mme Lane avait toute sa vision pendant une majeure partie de sa vie, jusqu'à l'âge de 64 ans, lorsqu'elle a subi une réaction grave à des médicaments sur ordonnance et a développé le syndrome de Stevens-Johnson, une maladie sévère de la peau.

Mardi, le chirurgien buccal Dr Ben Kang extraira l'une des canines de Mme Lane, à l'hôpital Mount Saint Joseph de Vancouver. La dent oculaire sera façonnée, un trou sera percé au milieu et la lentille en plastique sera collée à l'intérieur.

La dent sera cousue dans la joue de Mme Lane, où elle restera pendant trois mois pour permettre à une couche de tissu de se former. Un morceau de peau sera découpé à l'intérieur de sa bouche et placé sur son œil par un ophtalmologiste, le Dr Greg Moloney.

La lentille en plastique remplace la partie avant de son œil qui ne fonctionne plus: elle agira comme un télescope, permettant à la lumière d'entrer et de frapper le fond.

Cette procédure s'appelle une ostéo-odonto-kératoprothèse (OOKP).

Le patient peut bénéficier d'une reconstitution de la cornée selon une technique chirurgicale de pointe très complexe, d'après une publication de docteurs français du CHU de Rouen.

Gail Lane deviendra la première patiente au Canada à subir cette intervention rare qui pourrait réussir à lui rendre la vue après que sa dent sera cousue dans l'œil gauche.

Ces patients, comme Mme Lane, avaient de graves cicatrices sur les yeux causées par un traumatisme, et la plupart d'entre eux pourront désormais voir à nouveau.

La patiente se sent reconnaissante et un peu effrayée pour son opération. «Je ne me suis pas vue depuis 10 ans, a-t-elle affirmé au Vancouver Sun. C'est comme un miracle.»

Après l'opération de la femme à Vancouver mardi, le D^r Moloney répétera l'intervention mercredi et jeudi avec deux autres patients de Vancouver et de Toronto.

Source : Agence QMI – Mardi 25 février 2025

Billets de banque : ressources pour les personnes aveugles ou ayant une vision partielle

Éléments d'identification

Les billets de banque canadiens sont dotés d'éléments d'identification visant à aider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle à distinguer les cinq coupures avec confiance.

Billet vertical de 10 \$

Le billet de 10 \$ orné du portrait de Viola Desmond est le premier billet canadien orienté à la verticale. Les Canadiens ayant une vision partielle qui se servent des gros chiffres devront donc tourner la coupure pour les voir à l'endroit.

Le contraste de couleur des gros chiffres a été optimisé sur ce billet. À l'inverse des billets en polymère de la série Frontières déjà en circulation, la nouvelle coupure comporte un gros chiffre clair sur fond sombre au recto et un gros chiffre sombre sur fond clair au verso. La couleur distinctive de la coupure reste le violet et l'élément tactile est au même endroit par rapport à la bande transparente au recto du billet que sur le billet de 10 \$ actuel.

Série Frontières et autres billets

Ces éléments ne sont pas des éléments de sécurité et ne doivent pas servir à vérifier l'authenticité des billets de banque.



Élément tactile

L'élément tactile consiste en une série de symboles formés de six points en relief (deux colonnes de trois points) et séparés par une surface lisse.

Le nombre et la position des symboles varient selon la coupure :

5 \$: un seul symbole de six points

10 \$: deux symboles de six points

20 \$: trois symboles de six points

50 \$: quatre symboles de six points

100 \$: deux symboles séparés par une surface lisse plus large que sur la coupure de 10 \$

Il ne s'agit pas de caractères en braille.

Ce système a été élaboré en consultation avec des Canadiens aveugles ou ayant une vision partielle après qu'une étude eut révélé que les utilisateurs éventuels ne connaissaient pas tous le braille.



Gros chiffres sur fond contrasté

De gros chiffres sur fond contrasté, indiquant la coupure, se trouvent des deux côtés de chaque billet. Un chiffre foncé sur fond clair paraît au recto des billets en polymère de la série Frontières, tandis qu'un chiffre blanc sur fond sombre figure au verso.



Couleurs distinctes

Les couleurs distinctes employées pour chaque coupure aident également les personnes ayant une vision partielle à distinguer les billets de banque. Ces couleurs distinctives sont les mêmes que celles utilisées dans les séries antérieures :

5 \$ bleu, 10 \$ violet, 20 \$ vert, 50 \$ rouge, 100 \$ brun

Le billet commémoratif de 10 \$ Canada 150, émis en juin 2017, et le billet de 20 \$ émis en septembre 2015 pour souligner le règne historique de la reine Elizabeth II intègrent les mêmes éléments d'identification que les autres billets en polymère de la série Frontières.

Reconnaissance assistée des coupures

Les personnes qui utilisent leur téléphone intelligent ou leur tablette ont accès à plusieurs applications pour reconnaître les coupures de billets de banque. La Banque a évalué Seeing AI qui permet l'identification fiable et rapide des billets de banque canadiens.

Pour en savoir plus sur d'autres applications fréquemment utilisées par les personnes vivant avec une déficience visuelle, communiquez avec la [Fondation INCA](#).

LES RECETTES

SOUPE-REPAS À LA COURGE SPAGHETTI



Cette soupe-repas est remplie de bonnes choses. On fait cuire la courge spaghetti à l'avance et on intègre les filaments au bouillon, ce qui épaisse la soupe. Les haricots blancs ajoutent des protéines supplémentaires, alors que le parmesan apporte de la richesse et du goût à ce repas que toute la famille aimera.

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Se congèle Oui

Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 1 carotte, coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots romains, rincés et égouttés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 500 ml (2 tasses) de courge spaghetti cuite et défaits à la fourchette (voir note)
- 70 g (1 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service
- 10 g (1/4 tasse) de persil plat ciselé, et plus pour le service

Préparation

- Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon et la carotte dans l'huile 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

- Ajouter le bouillon, les haricots romains, les tomates et l'origan. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Retirer du feu.
- Ajouter la courge, le parmesan et le persil. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans des bols, répartir la soupe. Parsemer de parmesan et de persil. Accompagner de pain de campagne, de Shortbreads salés au poivre rose et au romarin ou de Pain à l'ail à partager, si désiré.

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Prenez de l'avance et cuisez une courge moyenne jusqu'à 2 jours avant de faire la soupe. Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Tapissez une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin. Sur un plan de travail, coupez la courge en rondelles d'environ 5 cm (2 po) d'épaisseur. Retirez les graines et compostez-les. Huilez légèrement, salez et poivrez. Placez les tranches sur la plaque, et cuisez 35 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Laissez tiédir. À l'aide d'une fourchette, détachez délicatement les filaments de courge.

RÔTI DE PORC AUX POMMES ET À L'ÉRABLE



- **Préparation. 20 min**
- **Cuisson 1 h**
- **Portions 6**

Le rôti de porc est un classique qu'on cuisine plus souvent les week-ends, compte tenu du fait qu'il met une heure à cuire. Cette version aux pommes et à l'érable est tout simplement divine. Le rôti, découpé en fines tranches, est servi avec une sauce crémeuse préparée avec le bouillon de cuisson dans lequel les pommes ont cuit. Un plat qui a tout pour ravir la tablée.

Ingrédients

- 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 rôti de longe de porc de 1,1 kg (2 1/2 lb)
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 oignon, émincé
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en quartiers
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon séché
- 1 feuille de laurier
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Placer la farine dans une assiette. Enrober le rôti de farine de tous les côtés.

- Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, fondre le beurre. Ajouter le rôti et le dorer de tous les côtés. Saler et poivrer. Ajouter le sirop d'érable et laisser caraméliser de 2 à 3 minutes en enrobant le rôti. Réserver le rôti sur une autre assiette. Badigeonner la viande de la moutarde.
- Dans la même poêle à feu moyen, dorer l'oignon dans le gras de cuisson. Ajouter le vin et laisser réduire 2 minutes. Ajouter les pommes, le bouillon, l'estragon et le laurier. Saler et poivrer. Remettre le rôti dans la poêle. Porter à ébullition.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 57 °C (135 °F). Réserver le rôti sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes. La température devrait augmenter jusqu'à 63 °C (145 °F).
- Entre-temps, remettre la poêle sur le feu. Ajouter la crème en remuant. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement.
- Sur un plan de travail, découper le rôti en fines tranches. Répartir la viande dans des assiettes. Garnir des pommes et des oignons. Napper de la sauce. Accompagner d'une purée de légumes, si désiré.

BROWNIES CLASSIQUES



Pour 2 personnes

Préparation	15 min
Cuisson	35 min
Refroidissement	2 h
Rendement	16 morceaux
Se congèle	Oui

Qui dit Pâques dit chocolat! Avec cette recette de brownies classiques, on a assurément un dessert hyper chocolaté à proposer. Il suffit de 6 ingrédients et de 15 minutes de préparation pour créer ces petits délices.

Ingrédients

- 170 g (6 oz) de chocolat noir, haché grossièrement
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes
- 2 œufs
- 160 g (3/4 tasse) de cassonade
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser le fond d'une bande de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
- Dans un bol, au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre le chocolat avec le beurre. Laisser tempérer.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs avec la cassonade et le sel à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Ajouter le mélange de chocolat puis la farine et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser dans le moule.
- Cuire au four de 23 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre du gâteau ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre.
- Laisser refroidir dans le moule 2 heures. Démouler et couper en carrés. Servir tiède ou froid.

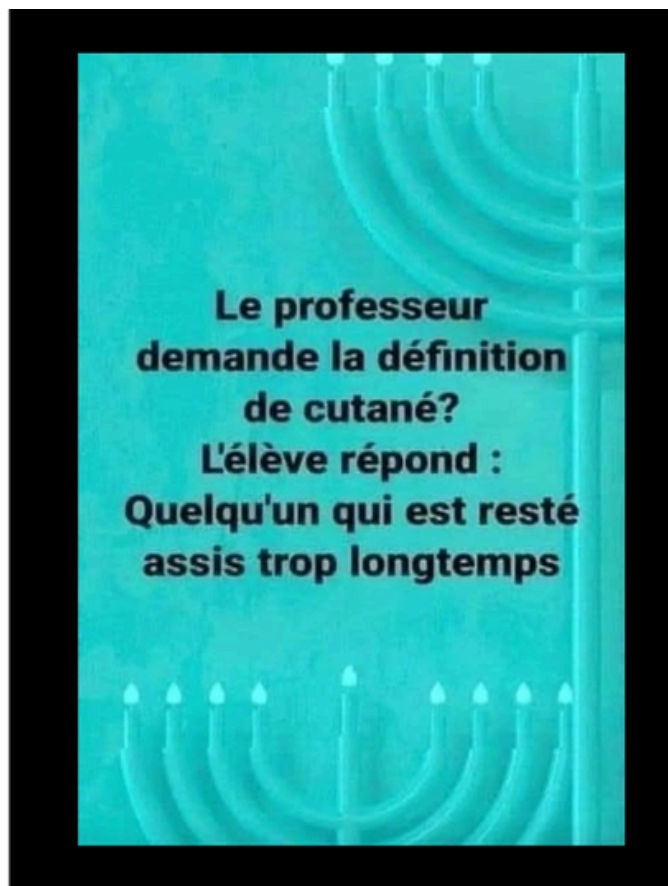


UN PEU D'HUMOUR

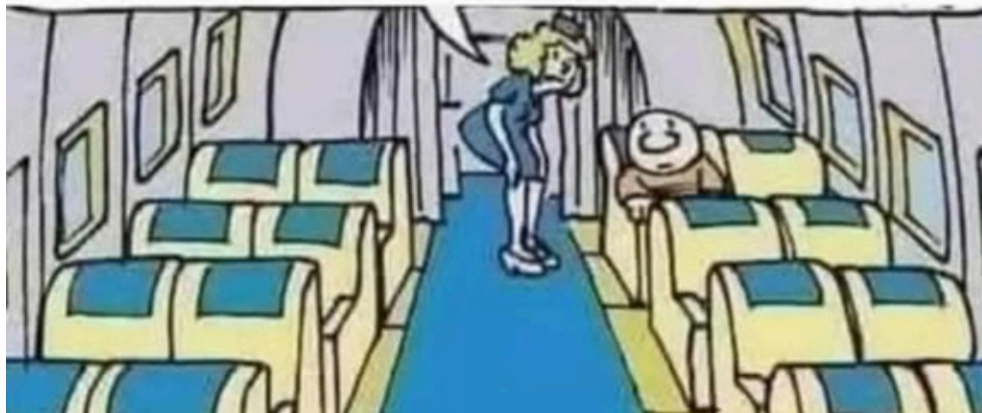




Ha
Ha Ha
Ha Ha
Ha Ha



Vous avez l'avion pour vous tout seul. Le groupe de voyantes a annulé sa réservation à la dernière minute.



SI LES CHATS ÉTAIENT GUIDES À LA PLACE DES CHIENS



SUDOKU

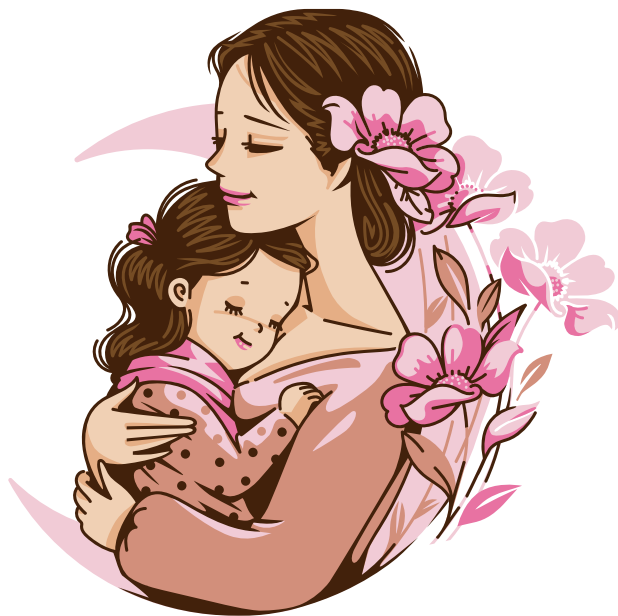
					5	4		9
4	5	1			2	3		
9	8	2				5	6	1
6		7				9	8	
		3	4	6				
5			2	8	7		1	
	4			7			9	6
3						7		
		5	9	4	6	8		2

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

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

MOMENT ZEN

BONNE FÊTE À TOUTES LES MAMANS ! LE 11 MAI



BONNE FÊTE À TOUS LES PAPAS ! LE 15 JUIN



AVIS DE DÉCÈS DE SUZANNE RICHER

**LA VIE A UNE FIN COMME
UNE LUMIÈRE DE BOUGIE
S'ÉTEINT, MAIS DANS LE
CŒUR LES SOUVENIRS
SONT À JAMAIS ANCRÉS**



PAISIBLEMENT, ENTOURÉE DE SA
FAMILLE, À MAGOG, EST DÉCÉDÉE LE 14
MARS 2025, MME SUZANNE RICHER, À
L'ÂGE DE 67 ANS, ÉPOUSE DE M.
CHRISTIAN LAPORTE.

SINCÈRES CONDOLÉANCES
À TOUTE LA FAMILLE



NOS COMMANDITAIRES



**SECRÉTARIAT À L'ACTION COMMUNAUTAIRE
AUTONOME
ET AUX INITIATIVES SOCIALES**

**PLUS LES DONATEURS LORS DE NOTRE
CAMPAGNE DE FINANCEMENT ET DE NOS
ACTIVITÉS.**

MERCI À VOUS TOUS