



JOURNAL MIEUX VOIR

VOLUME 33 - NUMÉRO 2 - JUIN 2026



ENTRAIDE VISION
MEMPHRÉMAGOG

www.entraidevision.com

SOMMAIRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MEMBRES DE VOTRE CONSEIL	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
LES DERNIERS ÉVÉNEMENTS	6
LES ANNIVERSAIRES	13
À VOS AGENDAS	14
S'INFORMER	18
SAVIEZ-VOUS QUE	32
LES RECETTES	42
UN PEU D'HUMOUR	49
SUDOKU	56
MOMENT ZEN	58
NOS COMMANDITAIRES	60

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Alors que s'amorce notre nouvelle année financière, c'est avec une immense fierté que je vous écris pour célébrer un tournant majeur dans l'histoire de notre organisme.

Nous avons eu le plaisir de vous dévoiler notre nouvelle identité visuelle et notre nouveau nom :

ENTRAIDE VISION MEMPHRÉMAGOG

Ce changement reflète notre évolution et notre volonté de mieux rayonner dans la communauté. Parallèlement, nous sommes ravis de lancer notre tout nouveau site Web, conçu pour être plus moderne, accessible et à l'image de notre dynamisme.

Soyez assurés que, malgré cette cure de jeunesse, notre mission fondamentale reste le cœur de nos actions. Plus que jamais, le conseil d'administration est engagé à rassembler, informer et soutenir les personnes vivant avec une déficience visuelle avec la même passion et le même dévouement.

FRANCINE BESSETTE, PRÉSIDENTE

MEMBRES DE VOTRE CONSEIL

Francine Bessette, présidente

Solange Roy, vice-présidente et trésorière

Lucette Dulude, administratrice

Hélène Giroux, administratrice

Catherine Gobeil, administratrice

Marie-Claire Gosselin, secrétaire

Diane Boivin, directrice générale

Élections au conseil d'administration

C'est un moment clé pour notre organisation : nos élections annuelles se déroulent parallèlement à la parution de ce journal. De nouveaux administrateurs seront élus pour porter la voix de nos membres et guider nos actions.

Restez à l'affût ! Nous vous présenterons l'équipe complète du **conseil d'administration pour l'année 2026-2027** dans la prochaine édition de votre journal.

Restez à l'affût ! Nous vous présenterons l'équipe complète du **conseil d'administration pour l'année 2026-2027** dans la prochaine édition de votre journal en septembre prochain. **4**

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres,

C'est avec une vision renouvelée qu'**Entraide Vision** souhaite renforcer ses liens avec vous. Plus que jamais, nous sommes convaincus que c'est en unissant nos forces avec les autres organismes du milieu que nous pourrons défendre avec vigueur les droits des personnes vivant avec une déficience visuelle.

Pour soutenir cette mission commune, je tiens à vous rappeler que nos ressources sont à votre disposition. Que ce soit par notre service de soutien administratif ou par le prêt de nos appareils adaptés, nous sommes là pour faciliter votre quotidien.

L'amélioration de nos services passe aussi par votre expertise. Je vous invite donc à nous transmettre sans hésiter vos idées et vos suggestions pour mieux soutenir nos membres.

Ensemble, voyons plus loin pour l'accessibilité et l'inclusion.

Cordialement,

DIANE BOIVIN

LES DERNIERS ÉVÉNEMENTS

LE 11 FÉVRIER 2026



La Grande Tablée Desjardins continue de faire des heureux dans la communauté. Tout récemment, les organisateurs de ce populaire souper spaghetti, représentés par Jean-Paul Lacroix (1er sur la photo), Andréa Labrie de chez Pizzeria Orford (3e) et Alain Roger (5e), ont remis un chèque de 1500 \$ au Conseil des aveugles Memphrémagog. Cet organisme, qui défend les droits des personnes handicapées visuelles, a reçu ce soutien financier des mains de Solange Roy (2e) et Francine Bessette (4e).

L'AQDR FÊTE LA SAINT-VALENTIN



LE 18 MARS 2026







Le 1er AVRIL 2026 - AGA extraordinaire

Le Conseil des aveugles de Memphrémagog devient



ENTRAIDE VISION
MEMPHRÉMAGOG



Le 6 MAI 2026 - Dîner-causerie

Bienvenue à une nouvelle membre !





BIENVENUE

à notre nouvelle membre

Marie-Florence Guay

**C'est un plaisir de vous
compter parmi nous.**

LES ANNIVERSAIRES



PIERRE GAGNON	1 JUIN
LUCETTE DULUDE	9 JUIN
DIANE LECLERC	17 JUIN
LOUISE LAVIGNE	19 JUIN
FRANCINE GAGNON	26 JUIN
DENISE ROUSSEAU	27 JUIN
CARMEN BOISVERT	2 JUILLET
ROBERT MYRE	6 JUILLET
LISE DUSSAULT	12 JUILLET
JACQUELINE DUMONT	15 JUILLET
LISE LARIVIÈRE	18 JUILLET
DANIEL LAROCHELLE	29 JUILLET
JUNOIR BERO	8 AOÛT
RENÉ GIGUÈRE	8 AOÛT
ROGER NOËL	24 AOÛT

À VOS AGENDAS

Jeudi 2 juillet 2026

Souper sur place,
avant la représentation de 20 h



**Détails
de la représentation**





Bienvenue dans les coulisses savoureusement absurdes de la politique municipale !

Collusion, magouilles, rivalités de pouvoir, soirées arrosées et ambitions démesurées : Monsieur le Maire est une comédie mordante et hilarante qui nous plonge dans les derniers jours d'un maire populiste bien décidé à remporter ses ultimes élections... même si tout s'écroule autour de lui !

Dans une ambiance de campagne électorale survoltée, où s'entremêlent stratégies tordues, triangles amoureux, influenceurs en quête de gloire et retournements de veste à répétition, les alliances changent plus vite que les pancartes électorales. Un spectacle drôle, rythmé et rassembleur, qui fait rire tout en jetant un regard piquant sur notre monde politique.

Une soirée feel-good pour le grand public, les groupes et les amateurs de comédies savoureuses.

Mercredi 26 août 2026

Dîner-Épluchette de Blé d'Inde
(Salle Ovila-Bergeron - Centre communautaire)



Dimanche 6 septembre 2026

Entraide Vision y sera avec son kiosque. Venez nous saluer et poser vos questions. À très bientôt !

2026



MARCHÉ
PUBLIC
DE MAGOG



Mercredi 16 septembre 2026

Dîner-Conférence

L'équipe de la **Bibliothèque de Memphrémagog** sera des nôtres pour vous présenter ses services de proximité et ses nouveautés. Ne manquez pas cette occasion de découvrir leurs ressources !

Vendredi 18 septembre, de 14 h à 18 h

Journée des organismes

4E ÉDITION
JOURNÉE
DES ORGANISMES

Écoute le coeur
du communautaire!

+30 kiosques
MAQUILLAGE ET JEU GONFLABLE

TACOS
Gratuit 

 **Vendredi**
18 septembre 2026

 **14h à 18h**

 **À Magog** au Centre
d'éducation des adultes
des Sommets/Cépop

 
TOUS LES DÉTAILS

S'INFORMER

Obtenir une vignette de stationnement pour personnes handicapées

Voici la marche à suivre pour obtenir une vignette de stationnement si vous êtes une personne handicapée résidant au Québec, dans une autre province canadienne ou à l'étranger.

1. Ce que vous devez savoir

Toute personne handicapée – résidant ou non au Québec – peut se procurer une vignette de stationnement, et ce, à titre de conductrice ou de passagère d'un véhicule.



Des vignettes peuvent aussi être délivrées à un établissement public qui répond aux conditions exigées.

La vignette est accompagnée d'un certificat d'attestation que le titulaire doit toujours conserver avec lui.

Conditions d'admissibilité

Pour avoir droit à une vignette de stationnement pour personnes handicapées, il faut avoir un handicap qui occasionne une perte d'autonomie ou qui compromet la santé et la sécurité lors des déplacements sur de courtes distances qui ne nécessitent pas l'usage d'un véhicule, par exemple, pour se rendre d'un espace de stationnement aux portes d'un commerce.

Vous devez fournir, s'il y a lieu, une évaluation démontrant une incapacité d'une durée d'au moins 6 mois.

SI VOUS CROYEZ AVOIR BESOIN D'UNE VIGNETTE DE STATIONNEMENT

Parlez-en à un professionnel de la santé habilité par la SAAQ. S'il juge que votre condition le justifie, il pourra remplir le formulaire [Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées \(PDF, 534,9 Ko\)](#) que vous devrez ensuite nous transmettre.

Pour déterminer votre admissibilité, nous considérons certains éléments liés à votre handicap

- L'existence d'une **déficiance affectant votre mobilité**
- Son caractère persistant
- Son caractère significatif en matière d'incapacité
- Les **risques pour votre santé et votre sécurité**
- **L'utilité de la vignette pour atténuer ou corriger des situations liées à votre handicap**

Vous pouvez automatiquement avoir droit à la vignette de stationnement

Si vous êtes titulaire d'un permis de conduire assorti de la condition P.

La condition P inscrite sur un permis signifie que son titulaire ou sa titulaire doit conduire un véhicule équipé de commandes manuelles.

Si tel est votre cas, vous devez remplir le formulaire [Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées \(PDF, 534,9 Ko\)](#).

Si vous utilisez un fauteuil roulant, une poussette, un orthomobile ou une base de positionnement pour tous vos déplacements

Dans ce cas, il faut remplir le formulaire Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées (PDF, 534,9 Ko) et nous fournir la preuve que l'achat de l'appareil a été subventionné par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou indiquer votre **numéro d'assurance maladie (NAM)** dans le formulaire.

Si une aide financière vous a été accordée en vertu du Programme d'adaptation de véhicules pour un plancher abaissé, une plateforme, un coffre de toit (Chair Topper, chariot, remorque) ou un treuil, vous devez remplir le formulaire Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées (PDF, 534,9 Ko)

Si vous ne remplissez pas ces conditions, vous devrez faire remplir un formulaire d'évaluation par un professionnel de la santé autorisé :

- un chiropraticien
- un éducateur spécialisé
- un ergothérapeute
- un infirmier
- un inhalothérapeute
- un médecin
- un optométriste
- un physiothérapeute
- un podiatre
- un psychoéducateur
- un psychologue
- un spécialiste en orientation et en mobilité
- un technologue en physiothérapie
- un travailleur social

Choisissez le professionnel qui peut le mieux décrire la situation de handicap liée à vos déplacements.

LA VIGNETTE DE STATIONNEMENT APPARTIENT UNIQUEMENT À LA PERSONNE HANDICAPÉE.

Elle n'est pas associée au véhicule qui transporte cette personne, que ce véhicule lui appartienne ou non.

Obligations du titulaire d'une vignette de stationnement

- Accrocher la **vignette au rétroviseur** pour qu'elle soit visible de l'extérieur lorsque le véhicule est garé dans un espace réservé aux personnes handicapées.
- Avoir en sa possession le **certificat d'attestation** de la vignette – c'est le document qui l'accompagne - lorsque celle-ci est utilisée.
- Ne jamais prêter ou céder la vignette à une autre personne.
- Nous retourner la vignette et le certificat lorsque leur utilisation n'est plus nécessaire.

Voir comment [faire annuler une vignette de stationnement](#)



RESPECTER LA LOI, C'EST IMPORTANT!

Le titulaire d'une vignette de stationnement pour personnes handicapées qui manque à ses obligations peut avoir une amende de 200 \$ à 300 \$ plus les frais.

LA VIGNETTE APPARTIEN UNIQUEMENT À LA PERSONNE À QUI ELLE A ÉTÉ DÉLIVRÉE

L'utilisation frauduleuse d'une vignette de stationnement pour personnes handicapées ou du certificat d'attestation est une infraction passible d'une amende de 300 \$ à 600 \$.

L'utilisation frauduleuse d'un stationnement pour personnes handicapées alors que vous n'êtes pas titulaire d'une vignette ou que celle-ci n'est pas valide est une infraction passible d'une amende de 200 \$ à 300 \$.

Déménagement, perte, bris ou vol de la vignette de stationnement

Si l'une de ces situations survient, il est important de nous en informer rapidement.

Consultez notre section [Remplacer une vignette](#) pour connaître la marche à suivre.

Durée de validité d'une vignette de stationnement

Pour une personne handicapée ou un établissement public :
5 ans

Pour une personne handicapée qui ne réside pas au Québec
: pendant toute la durée de son séjour

VIGNETTE ET CERTIFICAT D'ATTESTATION

Il faut **toujours** conserver avec vous le certificat d'attestation qui est délivré avec la vignette de stationnement. Ce certificat prouve que vous êtes autorisé à utiliser la vignette.

Admissibilité à une vignette de stationnement pour motocyclette et cyclomoteur

La vignette autocollante à fixer sur la plaque d'immatriculation de la motocyclette ou du cyclomoteur est délivrée si vous êtes :

- propriétaire ou locataire d'une motocyclette ou d'un cyclomoteur et
- admissible ou détenteur d'une vignette de stationnement pour personnes handicapées et d'un certificat d'attestation valide

Dans ce cas, il faut remplir le formulaire [Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées](#) (PDF, 534,9 Ko).

Découvrez “Voir les choses différemment” : le balado HumanWare sur la déficience visuelle

HumanWare souhaite faire connaître
aux organismes et partenaires du secteur
de l’accessibilité son balado

Voir les choses différemment.

Lancé l’année dernière, ce balado propose des échanges
inspirants autour de la déficience visuelle, de l’inclusion et
des technologies d’assistance. Il met de l’avant des
expériences concrètes et des perspectives variées.

Un rendez-vous trimestriel

Diffusé quatre fois par année – en mars, juin, septembre
et décembre –, le balado offre des épisodes d’environ une
heure.

On y entend des personnes ayant un handicap visuel, leurs
proches, ainsi que des professionnels du domaine.

Une occasion de:

- mieux comprendre les enjeux
- découvrir des parcours inspirants
- nourrir les pratiques en accessibilité

Des échanges concrets et humains

Le balado est animé par Jérôme Plante (testeur de produits cécité et rédacteur technique chez HumanWare) et Mathieu Paquette (gestionnaire de produits audio et GPS).

Ensemble, ils accueillent des personnes invitées de divers horizons pour aborder des sujets tels que :

- l'autonomie au quotidien
- les technologies d'assistance
- l'éducation
- la mobilité
- l'inclusion

Chaque épisode vise à partager des expériences réelles, proposer des solutions concrètes et encourager le dialogue.

Un contenu accessible à tous

Chaque épisode est accompagné d'une transcription intégrale afin d'assurer un accès élargi. Le balado s'adresse aux personnes concernées par la déficience visuelle, aux organismes, aux professionnels et à toute personne intéressée par l'accessibilité et l'inclusion.

Écouter le balado

Disponible sur Apple Podcasts, Spotify, YouTube Podcasts et Victor Reader Stream :

<https://podcasts.apple.com/fr/podcast/voir-les-choses-diff%C3%A9remment-avec-humanware/id1803411142>

Contact

Pour toute information ou pour proposer une personne invitée :

Mathieu Paquette, gestionnaire de produits, HumanWare
balado@humanware.com, 514-813-9560



Devenir bénévole chez Entraide Vision

« Envie de faire une différence lumineuse
dans votre communauté ? »

Nos bénévoles sont le cœur de notre organisme. Que ce soit pour l'accompagnement lors de nos sorties, l'aide aux repas lors des dîners-conférences ou un soutien au secrétariat, votre temps est précieux pour nous.

Comment s'impliquer :

- En ligne : Remplissez simplement notre formulaire de bénévolat directement ici sur notre site Web.
- Par téléphone : Appelez-nous au bureau au 819 868-0091 pour discuter des opportunités qui vous ressemblent.

Merci de contribuer à briser l'isolement avec nous !

La fiche du Bénévole-Accompagnateur

Accompagner avec respect, sécurité et complicité

Votre rôle est essentiel : vous permettez à nos membres de participer pleinement à la vie sociale de Magog. Voici les règles d'or pour un accompagnement réussi.

1. L'approche initiale (Le premier contact)

- **Identifiez-vous** : Présentez-vous toujours par votre nom en arrivant (ex: « Bonjour, c'est Julie, votre accompagnatrice »).
- **Demandez avant d'agir** : Ne prenez jamais le bras d'une personne sans permission. Demandez: « Comment préférez-vous être guidé(e)? »
- **Annoncez vos départs** : Ne laissez jamais une personne seule sans l'avertir. Dites : « Je m'absente deux minutes pour chercher de l'eau, je reviens. »

2. La technique du « Guide Voyant »

- **La prise** : Offrez votre coude. Le membre le saisira légèrement au-dessus. Gardez votre bras le long du corps.
- **Le positionnement** : Marchez une demi-étape devant le membre. Cela lui permet de sentir vos mouvements (arrêts, montées, virages).
- **La cadence** : Adaptez votre pas à celui de la personne.

3. Communication et obstacles

- **Soyez précis** : Évitez les mots flous comme « là-bas » ou « par ici ». Utilisez « à votre droite », « devant vous » ou « à deux mètres ».
- **Escaliers et bordures** : Marquez un court arrêt devant une marche. Précisez si elle monte ou descend.
- **Passages étroits** : Ramenez votre coude vers le milieu de votre dos pour indiquer au membre qu'il doit se placer derrière vous.



4. Lors des Dîners-Conférences

- **La technique de l'horloge** : Pour décrire une assiette, utilisez les heures d'une montre. (Ex: « Le poulet est à 6h, les haricots à 10h »).
- **Le verre** : Guidez la main du membre vers son verre en lui disant où il se trouve sur la table.
- **Inclusion** : Adressez-vous directement au membre, et non à son accompagnateur s'il y en a un autre. Encouragez-le à interagir avec le groupe.

5. Confidentialité et Éthique

- **Discrétion** : Ce qui se dit durant l'accompagnement ou le service de secrétariat reste confidentiel.
- **Respect de l'autonomie** : Faites avec la personne, pas à la place de la personne. L'objectif est de préserver sa dignité.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

10 aliments à ne plus consommer pour avoir une bonne vue et 10 produits à prioriser à la place

Des affections comme la cataracte et le glaucome peuvent survenir à tout moment, en particulier avec l'âge, mais des changements alimentaires appropriés font partie de la première ligne de défense de vos yeux. Voici donc 10 aliments qui augmentent les risques de troubles oculaires et 10 qui favorisent une bonne santé.

1. Margarine

Bien que la margarine soit meilleure que le beurre dans certains cas, faites attention au type de margarine que vous achetez: certaines marques contiennent beaucoup d'acides gras trans. Les acides gras trans sont parmi les pires pour la santé visuelle, car ils entravent souvent l'absorption des nutriments et provoquent des pics de cholestérol dans le sang.



2. Viande rouge

Un steak de temps en temps ne suffira probablement pas, mais une alimentation trop riche en viande rouge peut augmenter le risque de cataracte. Non seulement la viande rouge est chargée en fer (dont l'excès est déjà mauvais), mais certaines méthodes de cuisson ont été associées à un risque plus élevé de maladie oculaire. Par exemple, des études ont montré que les personnes qui cuisinent constamment au bois ou au charbon risquent davantage de souffrir de troubles oculaires à l'avenir.

3. Excès de sodium

Heureusement, le sodium n'est pas une voie royale vers le glaucome, mais cela ne signifie pas qu'une consommation excessive soit sans danger. L'excès de sel peut augmenter la pression artérielle, ce qui peut affecter les yeux et potentiellement conduire à des risques plus importants, comme le glaucome, chez les personnes les plus sensibles.



4. **Aliments frits**

Aussi bons soient-ils, les aliments frits sont également saturés de graisses et d'huiles malsaines, sans parler de leur teneur élevée en acides gras trans. Comme nous l'avons appris, les acides gras trans ne sont pas très bons pour les yeux, car ils entraînent souvent des pics de cholestérol dans le sang et même des inflammations oculaires. Un excès de fritures aujourd'hui peut entraîner un risque accru de cataracte plus tard.

5. **Graisses trans et saturées**

Aussi néfastes que les acides gras trans, les acides gras saturés nuisent également à la santé des yeux; il vaut mieux les éviter en masse pour préserver votre santé. Il n'est pas nécessaire de supprimer totalement les graisses saturées, mais une alimentation trop riche peut entraîner des dépôts de cholestérol autour des yeux ou un mauvais état de santé général.



6. Viande transformée

Il est difficile de se séparer du bacon et de la charcuterie, mais il est essentiel d'en réduire la consommation pour préserver la santé des yeux. Les aliments ultra-transformés augmentent le risque d'inflammation et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une affection qui provoque principalement une vision floue.

7. Glucides simples

Les glucides simples sont digérés assez rapidement et peuvent provoquer un pic de glycémie. En l'absence de traitement, ces taux élevés vous exposent à un risque accru d'affections telles que la DMLA. Des études ont également montré que les régimes pauvres en glucides sont susceptibles de prévenir d'autres troubles oculaires tels que le glaucome.



8. Vinaigrettes

Bien qu'elles soient présentées comme saines, certaines sauces pour salades sont chargées de graisses, ce qui les rend mauvaises pour les yeux et la santé en général. Évitez les vinaigrettes crémeuses comme la Caesar ou la Ranch, car elles contiennent souvent plus de graisses que les autres, ce qui peut avoir des conséquences sur les yeux.



9. Excès de sucre

Les pâtisseries du commerce, les céréales sucrées du petit-déjeuner, les boissons énergisantes - ces produits à forte teneur en sucre peuvent entraîner des taux de glycémie anormaux et un risque accru de lésions des vaisseaux oculaires. Lorsque vos vaisseaux sont endommagés, vous pouvez souffrir d'un certain nombre d'affections oculaires telles que la DMLA, la cataracte ou la rétinopathie diabétique.

10. **Édulcorants artificiels**

Sur le papier, les édulcorants artificiels semblent être une alternative plus saine au sucre. C'est vrai dans certains cas, mais des variétés populaires comme l'aspartame peuvent être nocives pour les yeux. Les personnes particulièrement sensibles peuvent éprouver une sensibilité à la lumière ou une vision floue, il est donc préférable de consulter votre médecin si vous remarquez des irritants. Les bons ajustements à votre régime alimentaire ne favorisent pas seulement une meilleure santé générale, mais peuvent également protéger vos yeux de tout dommage effrayant à terme.



Explorons quelques options qui vous permettront d'avoir des yeux parfaits.

1. Feuilles vertes

Les épinards et le chou frisé sont de puissants super-aliments riches en vitamines et en antioxydants, dont l'un est particulièrement important pour la santé des yeux. Les deux contiennent des niveaux impressionnants de lutéine, qui réduit l'inflammation et le risque d'affections telles que la DMLA et la cataracte.



2. Poissons gras

Le saumon et le maquereau sont des amis bien connus de la mer et de notre santé, notamment parce qu'ils sont riches en acides gras oméga-3. Ces bonnes graisses sont responsables de la santé de la rétine et de la réduction des risques de DMLA. Elles possèdent également des propriétés anti-inflammatoires.

3. Carottes

Ce conte de bonne femme n'était pas complètement farfelu ! Nos yeux ont besoin de vitamine A pour rester forts et les carottes en sont pleines (parmi d'autres nutriments). La vitamine A favorise une bonne vision en prévenant la cécité nocturne et en protégeant les yeux contre les dommages.

4. Œufs

Lutéine, protéines, vitamines, antioxydants supplémentaires: que demander de plus à ce délicieux petit-déjeuner? N'hésitez pas à vous faire plaisir, car les œufs préservent la santé des yeux en vous protégeant des dommages causés par les radicaux libres. Ils contribuent également à prévenir les affections oculaires plus tard dans la vie.



5. Baies

Comme si nous avons besoin d'une autre raison d'aimer les baies, ces en-cas peu caloriques contiennent suffisamment de vitamine C pour réduire les risques de cataracte et de DMLA. Presque toutes les baies conviennent, mais les myrtilles, les fraises et les mûres sont les plus appréciées.

6. Noix

Une poignée d'amandes ou de noix peut protéger vos yeux contre les affections liées à l'âge, tout en leur apportant une bonne quantité de vitamines et d'acides gras oméga-3. Les fruits à coque sont également riches en vitamine E, particulièrement importante pour prévenir la cataracte.

7. Poivrons

Les poivrons sont pleins de lutéine et de vitamines A et C, qui préservent la santé des yeux et réduisent le risque de cataracte. Ils protègent également la rétine du stress oxydatif.

8. Agrumes

Les agrumes comme les oranges, les citrons et les pamplemousses sont bénéfiques pour les yeux. Nous pouvons même y ajouter les tomates! En effet, les agrumes sont riches en vitamine C et peuvent réduire le risque d'affections oculaires liées à l'âge, telles que la cataracte ou la DMLA.



9. Kiwis

Même si les oranges ne sont pas votre tasse de thé, vous pouvez trouver de la vitamine C dans d'autres fruits comme le kiwi. Ces petits poucets comptent parmi les fruits les plus riches en vitamine C et contribuent tout autant que les agrumes à vous protéger contre les affections oculaires. Ils préservent également la santé générale des yeux.



10. Semences

Les graines de chia et de lin sont toutes deux chargées d'antioxydants et d'acides gras oméga-3, qui préservent la santé des yeux et réduisent l'inflammation. Elles sont également riches en fibres, ce qui vous permet de rester en bonne santé, mais aussi de préserver vos yeux.

LES RECETTES

Eau fruitée pétillante au melon d'eau

Ingrédients

- Glaçons - Quantité suffisante
- Melon d'eau - 1
- Menthe fraîche - Au goût
- Eau pétillante - Au goût



Préparation

- Remplissez la moitié d'un pichet de glaçons.
- Coupez le melon d'eau en cubes et mettez-le dans le pichet.
- Ajoutez les feuilles de menthe.
- Remplissez le pichet d'eau pétillante. Mélangez et servez.

Conservation

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Salade d'épinards et de fraises à l'érable

pour 4 personnes



Cette recette de salade d'épinards et de fraises à l'érable est extrêmement simple, délicieuse et pleine de fraîcheur. Des épinards, des fraises, des pacanes et une touche de sirop d'érable : voilà de quoi faire une salade parfaite! Et selon la nutritionniste Karolane Côté, elle fera fureur lors de vos réunions familiales gourmandes!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage bocconcini
- 65 ml (1/4 tasse) de pacanes
- 500 ml (2 tasses) d'épinards frais
- Basilic frais, au goût

Préparation

- Mélanger le sirop d'érable, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Couper le bocconcini et les fraises en deux.
- Assembler tous les ingrédients de la salade puis y verser la vinaigrette.

Pennes aux champignons et à la pancetta (penne alla Gigi)



Ingrédients

- Pancetta coupée en dés - 115 g (4 oz)
- Champignons blancs, coupés en quartiers - 225 g (1/2 lb)
- Gousses d'ail, hachées finement - 4
- Pâte de tomates - 15 ml (1 c. à soupe)
- Origan séché - 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- Flocons de piment broyé - 1 ml (1/4 c. à thé), ou plus au goût
- Tomates en dés - 1 boîte de 398 ml (14 oz)
- Crème 15 % à cuisson ou 35 % - 125 ml (1/2 tasse)
- Fromage parmesan frais râpé - 35 g (1/2 tasse), et plus pour le service
- Pennes - 340 g (3/4 lb)

Préparation

- Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, faites dorer la pancetta 3 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Poivrez.
- Ajoutez l'ail, la pâte de tomates, l'origan et le piment. Faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez les tomates et la crème. Réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes. Incorporez le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.
- Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes al dente. Prélevez 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau de cuisson. Égouttez les pâtes.
- Ajoutez les pâtes à la sauce et mélangez-les pour bien les enrober. Ajoutez de l'eau de cuisson pour détendre la sauce, au besoin.
- Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses. Parsemez de parmesan. Servez aussitôt.



La rhubarbe, un légume acidulé polyvalent



La rhubarbe est un légume (oui, oui!) de la même famille que l'oseille. Elle se présente comme de longues tiges vertes, rouges ou rosées, assez semblables au céleri. Seules les tiges, que l'on appelle des pétioles, sont comestibles. Elles ont une saveur acidulée assez distincte.

Quels sont les bienfaits de la rhubarbe pour la santé?

La rhubarbe est très peu calorique, mais on a malheureusement tendance à la « noyer » dans le sucre, à cause de son goût acidulé...

La rhubarbe est une excellente source de vitamine K, essentielle à la coagulation sanguine et la santé osseuse. Elle renferme aussi de la vitamine C, qui garde la peau souple et protège les cellules contre les dommages oxydatifs.

Cet aliment acidulé procure aussi une bonne dose de manganèse, de potassium et de calcium, trois minéraux importants pour la santé osseuse.

De plus, la rhubarbe contient des fibres et peut donc être utilisée (particulièrement en compote, seule ou avec des pruneaux) pour régulariser les intestins paresseux. Une consommation adéquate de fibres est aussi associée à une glycémie plus stable et un sentiment de satiété plus durable.

Finalement, la rhubarbe procure divers antioxydants, comme les polyphénols, qui peuvent diminuer l'inflammation et donc le risque de maladies chroniques.

Carrés fraises rhubarbe



Garniture fraises et rhubarbe

- 2 tasses de rhubarbe coupée en morceaux de 1 cm
- 2 tasses de fraises tranchées
- $\frac{1}{4}$ tasse de sirop d'érable ou miel
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Crumble

- 3 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/4 tasse de graines de lin moulues facultatif
- 1/2 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse de beurre non salé fondu

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F, la grille au centre du four.
2. Dans une casserole, mélanger la rhubarbe, les fraises, le sirop d'érable et la fécule de maïs. Amener à ébullition, couvrir puis laisser mijoter à feu doux pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les fruits ramollissent et la texture épaisse.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, les graines de lin moulues et la cassonade. Ajouter le beurre fondu et mélanger jusqu'à ce qu'un crumble grossier se forme. Ajouter du beurre au besoin.
4. Répartir la moitié du crumble au fond d'un moule rectangulaire (environ 9 x 12") et bien presser. Couvrir uniformément de garniture et recouvrir du reste de crumble.
5. Cuire au four 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les rebords soient légèrement dorés.
6. Servir accompagné de yogourt grec nature pour un déjeuner ou une collation protéinée

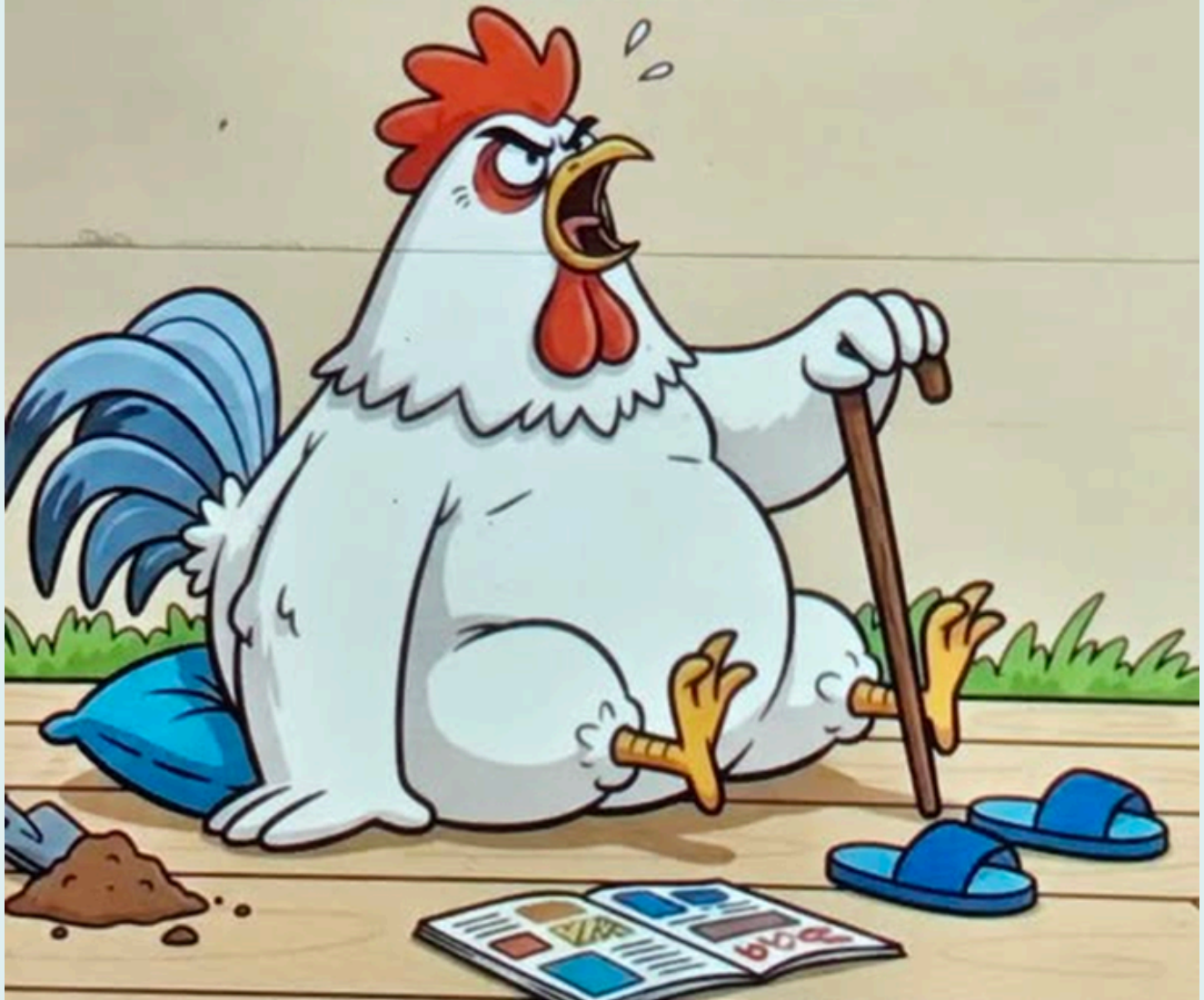
UN PEU D'HUMOUR

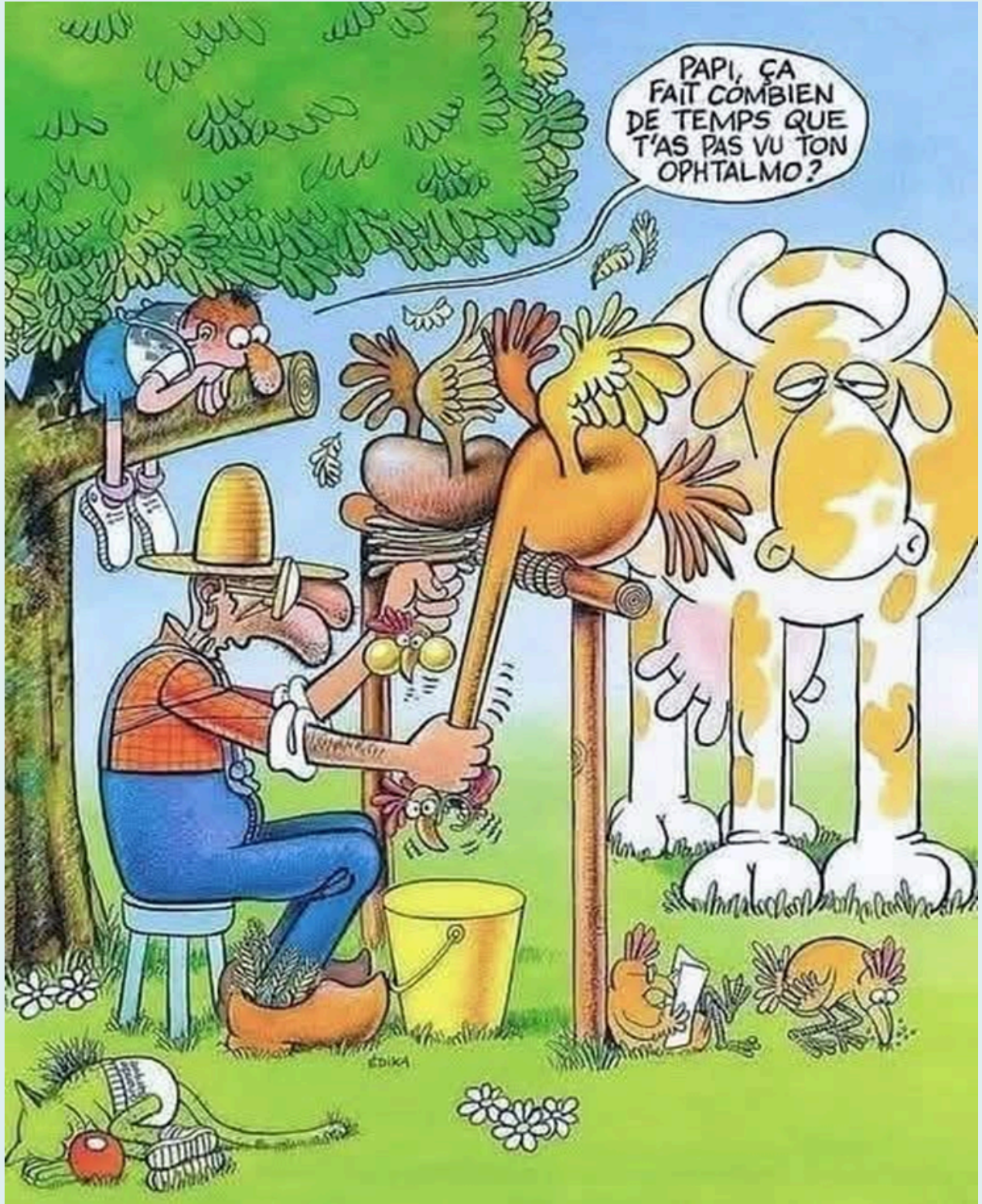


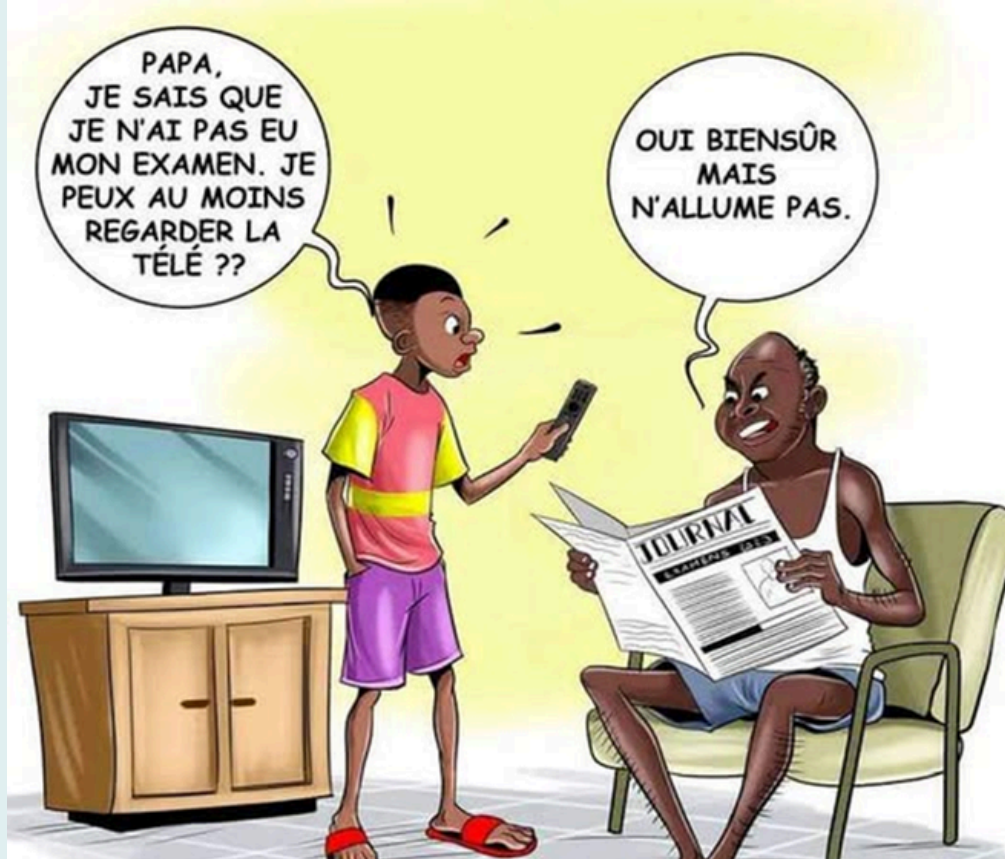




**TU NE TE RENDS
VRAIMENT COMPTE
DE TON ÂGE QU'AU
MOMENT OÙ TU
T'ASSOIS PAR TERRE
ET QUE TU ESSAIES
DE TE RELEVER.**









SUDOKU

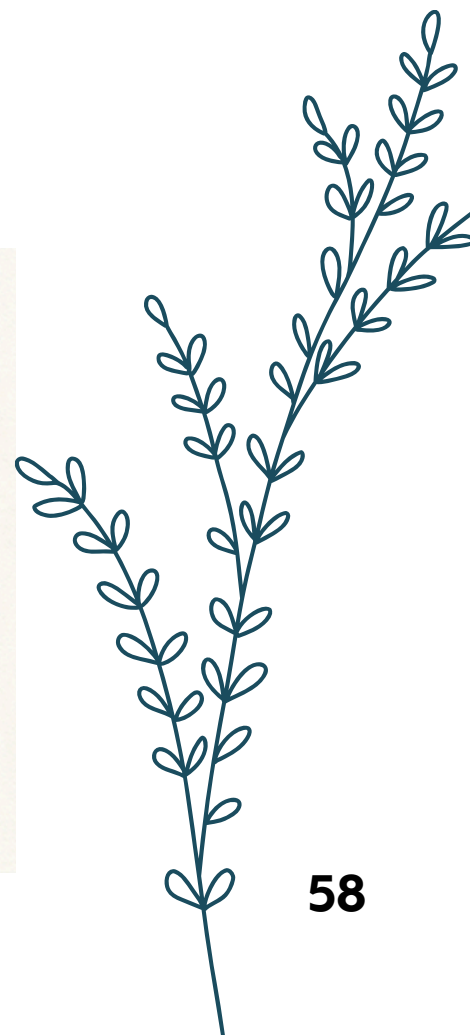
							3	
2	3		9			7	4	
8						1		
	9			2		8		
	8				1			7
				9			2	6
		6		7			8	
	1		6			5		
4		5	1	8	3	2		

SUDOKU

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

MOMENT ZEN

**CULTIVER SON CALME INTÉRIEUR,
C'EST LAISSER L'ÉTÉ FLEURIR EN SOI TOUTE L'ANNÉE.**



EN MÉMOIRE



À Sherbrooke, le 13 février 2026,
est décédé à l'âge de 88 ans, monsieur
Jean-Claude Tremblay.

Il était l'époux de Carmen Boisvert
Tremblay.

*Nous garderons le souvenir de sa
bienveillance.*



À Montréal, le 9 mars 2026,
est décédé à l'âge de 51 ans, monsieur
Sylvain Perron,
fils de Diane Leclerc.

*Nous partageons l'immense douleur de
notre collègue Diane Leclerc suite à la
perte de son fils.*



Nous saluons la mémoire de Gilles
Lefebvre, décédé au CHUS,
le 9 mars 2026 à l'âge de 80 ans.

Son engagement et son dévouement
comme bénévole ont marqué notre
communauté. Son absence laisse un
grand vide parmi nous.

Notre cher ami Lloyd a regagné sa
terre d'origine. Nous lui souhaitons une
merveilleuse nouvelle étape et un
excellent voyage !

NOS COMMANDITAIRES

Québec 

**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



ENTRAIDE VISION
MEMPHRÉMAGOG

95, RUE MERRY NORD - BUREAU 228

MAGOG QC J1X 2E7

TÉL. : 819 868-0091 / ENTRAIDEVISION@GMAIL.COM

WWW.ENTRAIDEVISION.COM

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