



ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES
DE L'ESTRIE

Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE

ÉDITION AUTOMNE 2017



838, rue St-Charles, Sherbrooke (Québec) J1H 4Z2
Téléphone: 819-566-4848 Télécopieur: 819-566-5913

✉ Courriel: aphve@cooptel.qc.ca

Site Web: www.aphve.com

SOMMAIRE

Le mot du président et Nouvelles du conseil d'administration	3
Café-Info.....	5
Dopamine et sérotonine: Dopez vos hormones du bonheur!.....	7
Ferme brassicole des Cantons: un premier vignoble de bières dans la région.....	10
Une parfumerie artisanale ouvre ses portes à Magog : une grange où les odeurs n'ont plus de secret.....	12
Des implants oculaires donnent espoir aux non-voyants.....	14
Difficile de magasiner son pharmacien pour épargner	17
Les courges sont arrivées !.....	20
Projet pilote de la STS	21
Activités culturelles en Estrie	22
Humour	25
Bon anniversaire.....	26
Babillard.....	27
Citations.....	27

Recherches, rédaction et mise en page : Marie Andrée Latour

Dépôt légal, 4^e trimestre 2017

Édition Automne

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Photocopié dans les locaux de l'APHVE

LE MOT DU PRÉSIDENT ET NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Par Bertrand Nadeau, président

J'espère que vous avez passé un bel été malgré une température plutôt maussade. Le bon côté, on n'a pas eu à arroser nos pelouses et plates-bandes.

Votre association compte sur vous pour participer aux diverses activités de la saison 2017-2018, pour répondre à nos sondages, pour émettre votre opinion et donner vos commentaires. En date du 31 août, une trentaine de personnes seulement avaient renouvelé leur carte de membre. Mais où sont donc tous les autres? Le prix de la carte de membre est de 10 \$ par année, un prix symbolique. Dès le premier Café-Info avec le dîner gratuit vous entrez dans votre argent sans compter tous les autres services et activités tout au long de l'année. Votre carte de membre vous donne également le droit de participer à l'assemblée générale annuelle. Aussi, le nombre de membres justifie l'aide que nous recevons de nos bailleurs de fonds. Donc, ne tardez pas à payer votre cotisation et devenir membre en règle.

Le 14 octobre 2017 se tiendra un souper gala pour souligner le 40^e anniversaire de votre association. Nous espérons la plus grande participation de toute notre histoire. À l'entrée nous recueillerons une contribution libre et volontaire. Le conseil d'administration a ainsi voulu éviter que le prix ne soit un empêchement à participer à cette magnifique soirée. Un bon souper sert aux tables suivies d'un orchestre et de danse. De quoi bien s'amuser. Nous vous attendons en grand nombre.

Élections municipales

Voter est non seulement un droit et un privilège, mais aussi un devoir. Le 5 novembre 2017, des élections municipales se tiendront à Sherbrooke. Il est du devoir de tout citoyen d'aller voter et d'exprimer son choix de candidats. C'est cela la démocratie et les citoyens de bien des pays doivent se battre pour l'obtenir. C'est le moment de confirmer à leurs postes les élus qui ont selon vous fait un bon travail ou bien de les remplacer par d'autres si vous en êtes insatisfaits.

Les personnes non voyantes peuvent tout aussi bien accomplir leur devoir. Ils peuvent utiliser un gabarit qui leur est fourni et expliquer ou encore être accompagnés d'une personne qui les assistera dans l'isoloir. Souvent cette personne devra être assermentée par le personnel du bureau de vote. Un truc, profiter du vote par anticipation qui se tiendra le 29 octobre, car il y a moins d'achalandage.

À chaque fois que vous en avez l'opportunité, exprimer votre choix.

Legs testamentaire

Rien de nouveau au moment d'écrire ces lignes. Le notaire est toujours en attente du certificat de décharge final de l'Agence du Revenu du Canada. Ce document est requis pour finaliser la distribution du legs Bonneville.

Salon FADOQ Estrie

Pour la deuxième année, l'APHVE sera présente au Salon FADOQ Estrie qui se tiendra les 11 et 12 novembre 2017 au Centre de Foire de Sherbrooke. L'entrée est gratuite et nous vous invitons à passer nous saluer à notre kiosque. C'est une façon de promouvoir l'association et les services que nous pouvons rendre.

Calendrier 2018

La préparation du calendrier 2018 va bon train. Nous vous en ferons part dès qu'il sera disponible. Nous comptons sur votre aide pour en faire la promotion auprès de vos proches, parents et amis.

N'hésitez pas à le proposer à votre pharmacien, votre coiffeur, votre optométriste, etc.

Permanence

Le conseil d'administration a mis fin à l'emploi de Madame Honorine Paridaens-Vigneau à la fin de mai 2017. Cette décision a été longuement mûrie et discutée et a fait l'objet d'une décision unanime des administrateurs.

Le poste de coordonnatrice est toujours occupé par Madame Hélène Dubois alors que Madame Marie-Andrée Latour agit comme surnuméraire.

Service d'aide à l'épicerie

Le CA aimerait connaître votre intérêt pour un service d'aide à l'épicerie si un tel service était instauré. Le fonctionnement serait comme suit: les personnes se rendent par leur propre moyen un tel jour, à telle heure et à tel supermarché. Des bénévoles les prennent en charge et les aident à faire leur épicerie. Les personnes retournent chez elles par leur propre moyen et leur épicerie leur est livrée à domicile avant la fin de la journée.

Faites-nous part de votre intérêt pour un tel projet.

Collaboration avec le comité des usagers du CIUSSS

Le comité des usagers du CIUSSS, Centre Intégré Universitaire de Santé et des Services Sociaux de l'Estrie, a demandé l'assistance de l'APHVE pour enregistrer un CD pour le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes en Estrie. Ce CD sera distribué à nos membres qui en feront la demande.



CAFÉ-INFO

- 02 octobre: Vous n'en croirez pas vos oreilles!
Invité: Tanguay Desgagné
Les musiques sifflées, les siffleurs et siffleuses renommés, votre propre potentiel.
L'étonnant parcours du conférencier et plus encore!
Au 838 rue St-Charles, de 13h15 à 15h15
- 16 octobre: Animation Louis Lavoie. Rencontre avec Hergé, le père de Tintin. Tintin est né en 1929, Hergé était âgé de 22 ans
Au 838, rue St-Charles, de 13h15 à 15h15
- 30 octobre: Émilie Desrosiers, Propriétaire du Végé-café Virtuose, rue Galt Ouest. Pourquoi et comment transformer son alimentation, en alimentation végétalienne.
Au 838, rue St-Charles, de 13h15 à 15h15
- 13 novembre: FADOQ Estrie, Présentation de l'organisme
Martine Grégoire, directrice générale
Paul Legault, président
Au 838 rue St-Charles, de 13h15 à 15h 15
- 27 novembre: À venir
Au 838 rue St-Charles, de 13h15 à 15h15
- 11 décembre: Dîner de Noël.
Restaurant Demers, 936, rue du Conseil
De 11h à 13h
- ✓ Un montant de 10\$ sera remis à chaque membre actif.
 - ✓ Chaque participant sera responsable de sa facture.

DOPAMINE ET SÉROTONINE : DOPEZ VOS HORMONES DU BONHEUR!

Peut-on stimuler nos hormones du plaisir et du bonheur? Une étude publiée en 2008 dans Psychological Science démontre que certains gènes héréditaires semblent compter pour 50 % de la création de notre bonheur. Même si vous avez naturellement tendance à être plus déprimée qu'enthousiaste, vous pouvez faire des choix personnels qui rendront votre vie plus radieuse et plus heureuse. Les hormones et les neurotransmetteurs influencent les sensations de bien-être qui sont aussi affectés par le style de vie. Voici quelles sont les cinq principales hormones et neurotransmetteurs et quels sont les moyens de les stimuler. Cependant, si vous vous sentez continuellement déprimée, consultez votre médecin.

1. La dopamine

Ce neurotransmetteur commande le système de gratification du cerveau. Si on vous félicite parce que vous faites un bon travail au bureau, vous ressentirez une agréable montée de dopamine, résultant en une sensation de bien-être. La dopamine influence également nos comportements de recherche du plaisir. Stimulez-la en vous fixant des objectifs réalistes et en les respectant : par exemple, ranger votre bureau ou respecter votre programme d'entraînement. Recherchez des activités saines et agréables qui auront un impact positif dans votre vie.

2. La sérotonine

Ce neurotransmetteur qui stimule l'humeur a été rendu célèbre par les antidépresseurs ISRS (inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine) qui fait augmenter le niveau de sérotonine du cerveau. La méthode la plus efficace de stimuler la sérotonine est l'exercice quotidien; c'est pourquoi une marche rapide fait des merveilles sur votre humeur.

3. L'ocytocine

À la fois neurotransmetteur et hormone, l'ocytocine est souvent surnommée « l'hormone de la tendresse ». Les chercheurs de l'Université Claremont en Californie ont fait de nombreuses recherches sur l'impact de cette hormone chez les femmes, établissant un lien entre la libération d'ocytocine et les niveaux de satisfaction. L'ocytocine pourrait avoir plus d'importance dans la physiologie des femmes que celle des hommes. Consacrer du temps à ceux qu'on aime et être gentil avec les autres stimule la production d'ocytocine. Ne vous sentez-vous pas mieux simplement à la lecture de ces mots? Le stress empêche la production d'ocytocine, alors pensez à gérer votre stress.

4. L'estrogène

Elle aide la production de sérotonine et vous protège contre l'irritabilité et l'anxiété, préservant la stabilité de votre humeur. La production d'estrogène décroît à la ménopause et des habitudes de vie comme le tabagisme et l'exercice intense peuvent aussi la faire diminuer. Le déséquilibre entre l'estrogène et la progestérone qui se produit à la péri ménopause peut aussi affecter négativement l'humeur. La gestion du stress peut aider à préserver cet équilibre, parce que les hormones du stress comme le cortisol compromettent la production, l'action et les fonctions de ces deux hormones.

5. La progestérone

Cette hormone favorise le sommeil et prévient l'anxiété, l'irritabilité et les sautes d'humeur. Le niveau de progestérone diminue à la péri ménopause après l'âge de 35 ou 40 ans, et l'excès de stress ou une mauvaise alimentation peuvent accélérer cette tendance. Les spécialistes comme la docteure Sara Gottfried, auteure de *The Hormone Cure*, affirment que prendre soin de soi et bien manger est la première condition pour atteindre l'équilibre hormonal, avant d'essayer une hormonothérapie substitutive incluant des hormones bi identiques comme la progestérone et l'estrogène.

Les démarreurs naturels du sourire :

- L'écoute de la musique est un moyen fantastique de provoquer une montée de dopamine : dans une étude publiée en 2011 dans Nature Neuroscience, des chercheurs de l'Université McGill rapportaient que la musique que vous aimez, et en particulier celle qui vous procure des frissons, stimule la production de dopamine et de sensations agréables.
- Les glucides augmentent les niveaux de sérotonine, ce qui explique pourquoi nous avons envie de sucreries ou de féculents lorsque nous nous sentons déprimées. Pour se remonter le moral en provoquant moins d'impacts négatifs, choisissez des sources de glucides saines et à haute teneur en fibres comme le pain à grains entiers ou le quinoa.
- Pour stimuler la production d'ocytocine, passez un moment agréable en faisant un câlin à votre partenaire, à vos enfants ou à vos animaux de compagnie.
- Augmentez le niveau d'œstrogène en pratiquant des activités qui soulagent le stress comme le yoga, la méditation, un bon bain chaud ou tout ce qui donne des résultats pour vous.
- Maintenez la progestérone à son niveau optimal en mangeant bien et en évitant les gras saturés et les sucres, en faisant de l'exercice régulier et en évitant le stress.

Source

www.plaisirssante.ca/blog/post/dopamine-et-serotonine-dopez-vos-hormones-du-bonheur.



FERME BRASSICOLE DES CANTONS: UN PREMIER VIGNOBLE DE BIÈRES DANS LA RÉGION

Pierre-Olivier Girard - pierre-olivier.girard@tc.tc

DÉCOUVERTES. Un premier vignoble de bière a ouvert ses portes dans les Cantons-de-l'Est, le 7 juillet dernier, et c'est sur un site majestueux du Canton d'Orford que ses propriétaires ont jeté leur dévolu pour se lancer dans cette aventure.

Ce concept est moins connu dans la région, mais il fait courir les foules ailleurs au Québec et même aux États-Unis. Comme l'explique le directeur général de la Ferme Brassicole des Cantons, Patrick Samson, l'idée est largement inspirée des vignobles, mais les plants de vigne sont remplacés par du houblon. «Le projet a démarré à l'été 2016 avec une première plantation, fait valoir M. Samson. Notre première récolte a permis de faire notre première bière officielle, la Sweep, qui s'est écoulée rapidement durant l'hiver. Notre houblonnière compte actuellement 400 plants de différentes sortes.»

La signature de la Ferme brassicole est d'amener les gens en campagne, dans un décor qui détonne des artères principales. D'où l'idée d'avoir choisi le site sur lequel opère déjà des activités d'agrotourisme, soit Citrouilles et Tournesols, sur le 13e rang. D'ailleurs, la Ferme brassicole opérera aussi les productions de tournesols et de citrouilles, de même que le bâtiment principal et l'érablière se trouvant sur le site. «Il y aura des tours guidées sur nos terres pour expliquer chacune des étapes de fabrication de la bière. Ils pourront aussi goûter une dizaine de bières, dont quatre sont faites par nous, et même manger sur place. C'est un menu simple fait à partir de produits cultivés ici», ajoute-t-il.

Pas juste pour les adultes

Une boutique a été aménagée à l'entrée afin que les visiteurs puissent repartir avec quelques souvenirs. Il y aura des produits dérivés à l'effigie de l'entreprise, de même que des articles confectionnés par des artisans de la région. La bière de la Ferme brassicole, toutefois, sera seulement vendue à compter de l'automne. «D'ici à ce que nous obtenions le permis nécessaire, il sera possible d'acheter nos bières dans différents points de vente de la région, assure le directeur général. De plus, à l'automne, on prévoit installer tous les équipements pour brasser la bière ici même. Pour l'instant, il n'y a que les fermenteurs.»

Pour que ce nouvel attrait soit populaire auprès des jeunes familles, plusieurs jeux seront aménagés comme un terrain de soccer et de volley-ball. Une mini ferme s'y trouve également.

Ayant travaillé plusieurs années à Bleu Lavande, Patrick Samson voit ce projet comme un complément à ce qui se fait déjà dans Memphrémagog. «On veut devenir un incontournable au même titre que Bleu Lavande, le Cep d'Argent et Savons des Cantons, avec un créneau qui nous est propre. Tout en misant sur la beauté de notre site, qui offre une vue unique sur le Mont-Orford, on entend développer notre réseau de distribution dans les environs et même ailleurs au Québec», conclut-il.

Les propriétaires de la Ferme brassicole sont Jonathan Grant (brasseur et initiateur du projet), Mikael Jean (propriétaire Brasseur de la Micro brasserie le Bockale de Drummondville), Jocelyn Brouillard et Guy Potvin.



© Can Stock Photo

UNE PARFUMERIE ARTISANALE OUVRE SES PORTES À MAGOG : UNE GRANGE OÙ LES ODEURS N'ONT PLUS DE SECRET

Pierre-Olivier Girard pierre-olivier.girard@tc.tc
Publié le 5 juillet 2017

NOUVEAUTÉ. Le chemin des Pères à Magog habite depuis peu une parfumerie, baptisée la Grange du parfumeur. Un lieu qui se veut l'aboutissement d'un rêve à la fois fou et sensé de deux passionnés des odeurs, Alexandra Bachand et son mari Éric Delbaere.

Il s'agit de la première fabrique artisanale de parfumeur à ouvrir ses portes au Québec et peut-être même au pays. L'idée est venue à l'esprit de la grande artisane de ce projet, la parfumièrre, Alexandra Bachand.

Il y a sept ans, après avoir étudié les beaux-arts, son cheminement artistique l'a guidée sur une voie peu fréquentée, celle des parfums.

Et c'est en s'y intéressant de plus près qu'elle a vite constaté que ce domaine était pratiquement en voie de disparition, de ce côté de l'Atlantique. «Lorsque j'ai voulu apprendre le métier, on m'a dit que tous les produits étaient faits à l'étranger, raconte-t-elle. Il n'existait rien au Québec, ni même au Canada. Pour moi, c'était impensable et c'est à ce moment que je me suis dit que j'allais ouvrir ma propre parfumerie!»

Convaincue de son idée, Mme Bachand s'est mise au travail pour mieux comprendre ce monde, où les subtilités sont aussi diverses que complexes. Elle s'est rendue plus d'une fois en Europe sur la route des parfums où elle a fait notamment la rencontre d'un maître-parfumeur, qui l'a prise sous son aile. Son apprentissage l'a aussi amené à décrocher un diplôme à la Perfumery Art School en Angleterre. Après avoir perfectionné son art à coups d'essais et erreurs, dans son sous-sol, le temps était venu de trouver un local adéquat pour entreprendre un nouveau chapitre.

Un art aux mille et une possibilités.

Un heureux hasard s'est arrêté sur une vieille grange, laissée à l'abandon depuis quelques années sur le chemin des Pères, adjacente à une résidence qu'ils ont acquise en 2014. «On est tombé en amour avec cet endroit, même si ça ne sentait pas bon et que c'était sale, se souvient en riant Éric Delbaere, qui accompagne sa conjointe dans ce projet depuis le début. Nos familles se demandaient bien ce qui nous enchantait autant. Mais nous, on y croyait profondément et c'est en travaillant ensemble qu'on y est parvenu.»

Mis à part le cachet de l'endroit, avec les poutres d'époque qui ont été simplement repeintes, il est impossible de savoir que ce bâtiment servait autrefois à entreposer des grains. À l'accueil, on y retrouve tous les parfums et eaux de Cologne disponibles, dont les variétés changeront au rythme des saisons, un espace muséal qui se veut un clin d'œil aux belles époques de la parfumerie ainsi que le laboratoire de fabrication.

C'est là où les talents d'Alexandra Bachand prennent tout leur sens. Elle a à sa disposition plus de 300 flacons de matières premières, dont l'amalgame se résulte en une création unique. Il s'agit d'un procédé excessivement technique qui demande de l'inspiration, de la connaissance, de la précision et surtout beaucoup de patience. De la première à la dernière étape, l'élaboration et la fabrication artisanale d'un nouveau produit peut prendre jusqu'à six mois. «Mon métier, c'est bien au-delà de faire un parfum. Chaque projet raconte une histoire. Par l'odorat, je veux susciter des émotions, éveiller des souvenirs et faire vivre de nouvelles expériences. C'est un monde qui me fascine et j'espère que les gens auront autant de plaisir à le découvrir», conclut-elle.

Pour plus d'information: alexandrabach.com



DES IMPLANTS OCULAIRES DONNENT ESPOIR AUX NON-VOYANTS

Par Amel SAADI, Agence France-Presse, Paris 24 avril 2015

Des lunettes teintées sur le nez, Jean évite avec succès les deux plots dressés sur son passage tandis que Claude tente de distinguer les nuances de couleur sur un écran. Les deux hommes, atteints de cécité, font partie des premiers en France à porter des implants rétiniens.

À l'Institut de la vision à Paris, ils présentent ce jour-là le fonctionnement des rétines artificielles à la ministre de la Santé, Marisol Touraine.

Atteints de rétinopathie pigmentaire, une maladie héréditaire provoquant une perte progressive de la vision, Jean, 72 ans et Claude, 60 ans, portent une prothèse censée leur rendre partiellement la vue. Une avancée médicale susceptible de concerner des milliers de Français touchés par cette maladie.

Opéré de la rétine il y a deux ans, Jean se souvient encore de la première fois qu'il a porté ses lunettes. «C'était phénoménal, je n'avais pas vu depuis 20 ans et puis d'un seul coup, vous avez tout ça. J'ai dit aux médecins: «C'est un vrai feu d'artifice». Le feu d'artifice, ce sont des flashes qui lui permettent de percevoir des formes, des mouvements et des contrastes.

Pour percevoir les informations visuelles, le patient porte une paire de lunettes équipée d'une caméra miniature et d'un boîtier électronique portatif qui transmet les données captées par la caméra à l'implant oculaire.

L'implant, greffé sur la rétine, va «transformer» les informations visuelles en «stimulations électriques» envoyées au cerveau, explique Serge Picaud, directeur de recherche à l'Institut de la vision.

Le patient pourra percevoir «au mieux 50 ou 60 pixels» en noir, blanc ou gris qui l'aideront à mieux s'orienter, mais pas de couleurs, avance-t-il.

C'est à l'âge de 18 ans que Jean apprend qu'il est atteint d'une maladie congénitale. «On m'avait dit: à 50, 60 ans, vous pourriez devenir aveugle».

Dans les transports, il lui arrivait de cogner les gens, car «ils n'étaient pas dans son champ visuel», raconte-t-il. Au travail, celui qui a enchaîné divers emplois manuels avoue avoir «longtemps caché ce problème», de peur d'être licencié. À 51 ans, il perd totalement la vue.

C'est aussi vers 18 ans que Claude, qui vit à Avignon, commence à voir «trouble». Des lunettes de vue parvenaient à corriger ce qu'il croyait être une simple myopie, mais la maladie l'a rattrapé.

«Cadeau du ciel»

Alors, «quand on m'a proposé des rétines artificielles, j'ai dit oui tout de suite», explique-t-il d'un ton déterminé. «C'était un cadeau du ciel», ajoute son fils, Julien.

«J'espère retrouver un peu de vue, d'autonomie, pouvoir regarder la télé», poursuit cet agriculteur à la retraite, dont deux des frères sont également atteints de rétinopathie pigmentaire. Mais cinq mois seulement après l'opération, il est encore trop tôt pour percevoir d'éventuels changements.

Jean assure pouvoir se promener avec sa femme en évitant les obstacles. Il a également réussi à estimer la taille d'une personne ou encore à repérer une allumette posée sur une table et «à l'attraper». «Ça m'a changé un petit peu la vie, quand même», confie-t-il.

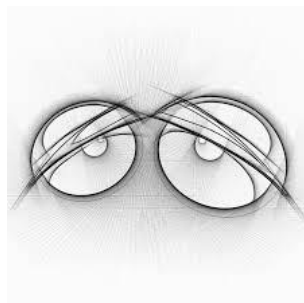
Pour améliorer leur vision, les patients sont soumis à des exercices de rééducation: reconnaître des chiffres, des lettres, des objets de tailles différentes ou encore des nuances de noir et de blanc. Objectif: stimuler la mémoire, car ces prothèses s'adressent aux personnes ayant déjà vu.

«L'objectif à long terme, c'est de redonner de l'autonomie aux patients, qu'ils puissent reconnaître des visages et puis, lire des textes complexes», explique Serge Picaud.

Actuellement, moins de 10 personnes portent un implant rétinien en France, dont Jean et Claude, qui ont vu leur intervention intégralement remboursée par la sécurité sociale.

Entre 20 000 à 40 000, personnes sont atteintes de rétinopathie pigmentaire en France.

<http://www.lapresse.ca/sciences/medecine/201504/24/01-4864014-des-implants-oculaires-donnent-espoir-aux-non-voyants.php>



DIFFICILE DE MAGASINER SON PHARMACIEN POUR ÉPARGNER

**Par Hugo Duchaine
Journal de Montréal**

Les Québécois qui veulent payer leurs médicaments moins chers auront la tâche ardue, puisque les pharmaciens refusent de divulguer les honoraires qu'ils facturent par téléphone.

Les 12 pharmaciens contactés par *Le Journal de Montréal* dernièrement ont affirmé qu'ils devaient avoir la prescription en mains pour être en mesure de fournir cette information.

« Je suis vraiment étonnée », déplore la présidente québécoise de l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personne, Lyne Duhaime, qui promet de se pencher sur la question. Elle croit que les patients devraient pouvoir obtenir ces montants facilement.

Factures détaillées

Depuis, les factures fournies par les pharmaciens doivent inclure le prix du médicament, le montant versé au distributeur pour le transport et les honoraires qu'ils facturent pour service rendu, qui peuvent varier d'un endroit à l'autre.

Pour les patients qui souscrivent au régime public, remboursé par la RAMQ, ces honoraires sont fixés par le gouvernement à environ 9 \$. Mais lorsque le régime d'assurance est privé, ces coûts restaient auparavant secrets.

Dernièrement, *Le Journal de Montréal* a appelé chez une douzaine de pharmacies pour connaître quels seraient les honoraires pour 30 comprimés de 40 mg de Pantoloc, un médicament couramment prescrit contre les ulcères d'estomac.

En personne

Malgré ces informations précises, les mêmes que contiendrait une prescription, les pharmaciens ont affirmé qu'il fallait se présenter en personne pour connaître les honoraires qui seraient facturés.

Un pharmacien s'est impatienté au téléphone, lorsque *Le Journal de Montréal* cherchait à obtenir cette information avant de se déplacer, alors qu'une autre a allégué que le prix des honoraires changerait selon ce que le régime privé rembourse.

Or, l'Association québécoise des pharmaciens propriétaires (AQPP) assure que les prix sont les mêmes pour toutes les compagnies d'assurance pour un même produit.

Seule une pharmacie de Laval a accepté de faire le calcul dans son système informatique. Le montant des honoraires pour un patient assuré au privé se chiffrait à près de 18 \$, soit le double qu'au public.

« Le code de déontologie du pharmacien ne l'oblige pas à donner de l'information au téléphone à un non-patient », a défendu le vice-président et directeur général de l'AQPP, Jean Bourcier.

Priorité sur place

La priorité, dit-il, est de servir les clients en succursale et les patients qui appellent.

Pour le pharmacien de Saint-Jérôme Georges-Étienne Gagnon, les patients ne devraient pas seulement magasiner le prix, mais aussi leur pharmacien. Il fait valoir qu'une pharmacie qui offre plus de services chargera plus cher, puisque les honoraires ne sont pas seulement la rémunération du propriétaire, mais qu'ils paient aussi pour l'électricité et le loyer.

Il assure que c'est seulement en personne qu'un pharmacien peut savoir s'il doit aussi surveiller les niveaux de potassium d'un patient et vérifier s'il prend d'autres médicaments, ce qui aura une influence sur les honoraires.

Plus tôt, le ministre de la Santé, Gaétan Barrette, a dit s'attendre à ce que les compagnies d'assurance fassent des compilations des pharmacies les plus abordables, comme c'est le cas aux États-Unis et en Ontario.

Une facture détaillée

- Coût total de l'ordonnance: 35 \$
- Montant assuré: 30 \$
- Coût du médicament: 19,76 \$
- Marge du grossiste: 1,28 \$
- Honoraires du pharmacien: 8,96 \$ (ce montant inclut aussi les coûts de loyer, des employés et de l'électricité, par exemple)
- Excédent non assuré: 5 \$

Il s'agit ici d'un exemple pour le régime public. Les montants peuvent varier au régime privé.

Source : RAMQ



©www.ClipartsFree.de

LES COURGES SONT ARRIVÉES !

Recette de Marie Andrée

L'automne, si vite arrivé, en cette veille d'équinoxe le mercure frôle les 30°. Il est difficile de croire que l'été n'est plus.

L'automne marque aussi l'arrivée des courges. Dans un éventail aussi varié que coloré, les courges se font plutôt décoratives et on ne sait trop comment les utiliser en cuisine. C'est pourquoi j'ai décidé de partager une de mes recettes préférées avec vous. Simple à réaliser, délicieuse et vous pouvez utiliser cette recette avec différentes variétés de courges, selon vos préférences.

Purée de courge poivrée à l'ail grillé

3 courges poivrée moyennes

1 bulbe d'ail (au goût)

1 c à thé huile d'olive

Sel et poivre

Lait et beurre (quantité suffisante pour faire une purée)



- Chauffer le four à 350°
- Couper les courges en deux et mettre sur une plaque de cuisson côté chair vers le bas.
- Couper la tête du bulbe d'ail sans le peler et y verser l'huile.
- Déposer l'ail sur la plaque, avec les courges.
- Cuire au four 45 à 60 minutes, selon la grosseur des courges.
- Vider le centre fibreux et les graines puis déposer la chaire dans un bol.
- Retirer l'ail de son enveloppe et ajouter à la courge cuite.
- Faire une purée bien lisse avec le lait et le beurre.
- Saler et poivrer au goût.

Excellent légume d'accompagnement. Bon appétit !

PROJET PILOTE DE LA STS

La STS va de l'avant pour le projet pilote des retours à partir du Super C du Carrefour de l'Estrie.

Pendant la période du 18 septembre 2017 au 31 mars 2018, les demandes de déplacements et la fluidité de ceux-ci seront observées afin de prendre une décision finale concernant ce projet.

Il est demandé aux usagers du transport adapté de respecter la réglementation en ce qui concerne les réservations ainsi que celle qui mentionne le nombre de sacs maximum permis lors de l'utilisation du transport adapté.

Réglementation concernant bagages, sacs d'épicerie ou magasinage.

Seuls les bagages ou sacs d'épicerie ou de magasinage qui ne requièrent pas l'assistance du chauffeur et d'espace additionnel dans les véhicules sont acceptés à bord.

Dans tous les cas, le sac d'épicerie ou de magasinage doit être placé au dos du fauteuil roulant et de façon à ne pas nuire à l'ancrage du fauteuil roulant avec les courroies.

La STS se réserve le droit de vérifier sur place afin de s'assurer que tout soit sécuritaire.



©www.ClipProject.info

ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

Centre culturel de l'Université de Sherbrooke
Salle Maurice O'Bready (Tél.: 819 820-1000)

Octobre

- 6: The Man in Black show/hommage à Johnny Cash Shawn Barker
- 7: Orchestre Symphonique de Sherbrooke. Séjourné-Franck
- 12: Rubberbandance. Vic's mix. (Danse)
- 13: Alain Choquette, Drôlement magique
- 14: Daniel Bélanger, Paloma (Chanson)
- 18: Petit Théâtre du Nord. (Théâtre)
- 19: Stéphanie St-Jean. (Chanson)
- 21: P.A. Méthot, Plus Grand que Nature. (Humour)
- 25: Francine Lareau, «Merci Manda, La Poune, Dodo, Denise, Clémence.....» (Humour)
- 27: Pierre Hébert, Le goût du risque (Humour)
- 31: Théâtre Catfight, Baby-sitter

Novembre

- 1: Adib Alkhalidey, Ingénu. (Humour)
- 2: Luc de Larochelière, Autre Monde, (Chanson)
- 4: Peter Macleod, Libre: sexe, argent....et vérité (Humour)
- 5: Orchestre Symphonique de Sherbrooke, Les plaisirs Coupables 3 (Musique)
- 9: Laurence Jalbert. Ma route. (Chanson)
- 10: Martin Perizzolo. (Humour)
- 15: Angèle Dubeau et la Pièta, Pour une dernière fois. (Musique)
- 16: Patrice Michaud, Almanach. (Musique)
- 17: Alexandre Barrette, Imparfait. (Humour)
- 18: Les grands explorateurs, Texas inattendu. (Cinéma)

(Suite novembre)

- 21: Jesse Cook (Musique)
- 22: Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu. Une coproduction Encore Spectacle et 9207-7569 Québec Inc. (Théâtre)
- 23: Tocadéo, Quatre. (Chanson)
- 24: Guy Nantel, nos droits et libertés. (Humour)
- 26: École de musique de l'Université de Sherbrooke. (Musique)
Ensemble on Jazz.
- 28: Münchhausen, Les machineries de l'imaginaire. (Théâtre)
Théâtre Tout-à-Trac
- 30: Jérôme Couture. (Chanson)

Décembre

- 1: Mariana Mazza, Femme ta gueule. (Humour)
- 3: Orchestre Symphonique de Sherbrooke. (Musique)
Grand concert de Noël.
- 7: Les Morissette, Productions Koscène. (Humour)
- 8: Noël, une tradition en chanson. Evenko. (Chanson)
- 10: Fred Piston avec l'orchestre symphonique de l'école
de musique de l'UdeS. Fred Piston symphonise avec
sept trompettes. (Musique)
- 12: Irène sur Mars, Production à tour de rôle et théâtre de la
Marée haute. (Théâtre)
- 13: Alain-François, La fête des fêtes. (Chanson)
- 15: Philippe Bond, Philippe Bond 2. (Humour)
- 16: Les Grands Explorateurs, Compostelle (Cinéma)
- 21: Éric Lapointe, Nouveau spectacle 2016. (Chanson)

**Théâtre Granada gratuit accompagnateur
(Tél.: 819 565-5656)**

Octobre

- 7: The Grand Illusion-Styx
- 16: Métabolisme-La tournée avec Jimmy Sévigny et Julie Desgroseiller
- 21: Hommage à Joe Dassin : Je me souviens
- 25: Course des régions Pancanadienne 2017
Soirée de première
- 27: La Chicane
- 28: Quartango et la soprano Marie Josée Lord
Tangopéra

Novembre

- 4: Heart's Emotion (Hommage à Heart)
- 5: Daniel Lanois
- 9: La théorie du gros bon sens avec Marc Gervais
et invité: Steve Veilleux (Kaïn)
- 10: Alejandra Ribera
- 11: Les Cowboys Fringants (Supplémentaire)
- 15: Paris ! Le spectacle
- 16: Claude Dubois, Dubois en liberté
- 23: Martin Léon, Les Atomes-Laboratoire exotique
- 25: Matt Holubowsky (Supplémentaire)
- 29: Jurassik Rock

Décembre

- 16: Rock Story, Souper-Spectacle des fêtes
- 22: Rock Story, Supplémentaire

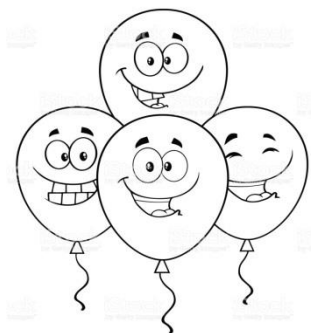
HUMOUR

- ☺ L'homme sage ne joue pas à la «saute-mouton» avec la licorne.
- ☺ C'est un type qui voit son copain arriver avec un pingouin et il lui dit :
- Qu'est-ce que tu fais, avec ça ?
 - Ben....Je l'ai trouvé dans la rue, je ne sais pas quoi en faire !
 - Écoute ! Emmène-le au zoo !
 - Oui, c'est pas bête, je vais l'emmenner au zoo !
- Ils se quittent et, le lendemain, l'autre revoit son copain avec le même pingouin. Il s'étonne :
- Ben quoi ? Tu ne l'as pas emmené au zoo ?
 - Si ! Il a beaucoup aimé, et maintenant je l'emmené au cinéma
- ☺ Un homme s'arrête sur une aire d'autoroute pour aller aux toilettes. Il entre dans une cabine, et quelques secondes après il entend de la cabine d'à côté:
- Salut, ça va?
- L'homme est un peu surpris, mais répond quand même :
- Pas mal...
 - Qu'est-ce que tu fais de beau ?
 - Bah, je m'en vais dans le sud pour quelques jours de vacances...
- Soudain l'homme entend son voisin dire:
- Écoute Mario, je vais te rappeler, y'a un imbécile à côté qui répond à toutes mes questions!

BON ANNIVERSAIRE

Octobre

- 1 Rita Pomerleau
- 10 Nicole Bédard
- 20 Donald Walker
- 31 Denise Lemieux



Novembre

- 4 Rosaire Côté
- 6 Gérard Bachand
- 8 François Morin
- 11 Jean Marie Laperle
- 22 Joanne Tardif
- 23 Christiane Chainé

Décembre

- 6 Marc Robidoux
- 10 Anita Leblanc
- 20 Nicole Tremblay
- 25 Noëlla Bell



jeu.123boutchou.com

BABILLARD

Nos sympathies

- Le 9 juillet au CHSLD Bussey à Montréal est décédé Mme Ange Aimée Couture Paquin, à l'âge de 90 ans. Mme Paquin était membre de l'association depuis plusieurs années.
- Le 24 juillet, à la maison Aube Lumière de Sherbrooke, est décédé M. Fernand Gervais, à l'âge de 85 ans. M. Gervais était aussi membre de l'association depuis de nombreuses années.
- Le 26 juillet est décédé M. Denis Poulin, frère de Mme Lise Poulin, membre associée de l'APHVE.

Boutik en vue

Opticienne mobile

Jessica Leclerc

819-238-9389

www.boutikenvue.org

contact@boutiqueenvue.org

Fondation des aveugles du Québec

L'équipe des jeux adaptés

Lise Simard 450-465-8567 lisesimard26@videotron.ca

Micheline Théberge 450-651-8127

CITATIONS



- La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre.

- Gandhi

- La règle d'or de la conduite est la tolérance mutuelle, car nous ne penserons jamais tous de la même façon, nous ne verrons qu'une partie de la vérité et sous des angles différents.

- Gandhi

Merci à nos partenaires financiers