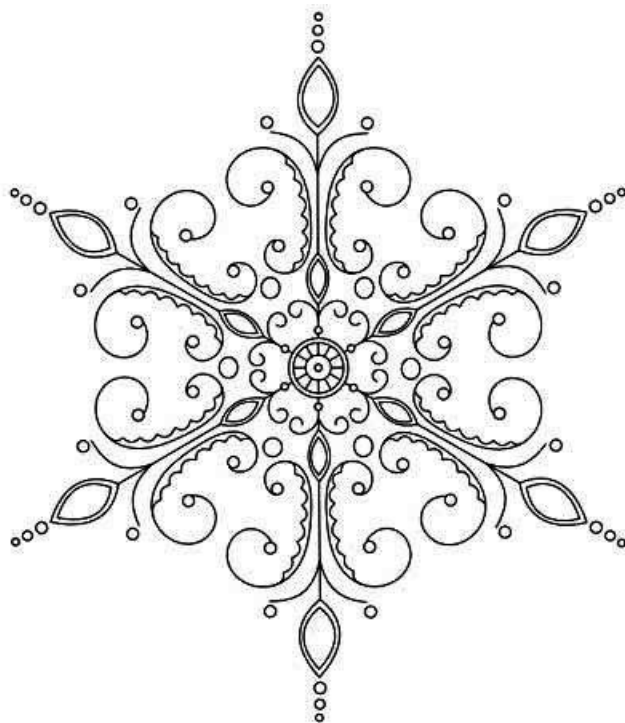




ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES  
DE L'ESTRIE

# Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE



ÉDITION hiver 2017

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

✉ Courriel: [aphve@cooptel.qc.ca](mailto:aphve@cooptel.qc.ca)

Site Web: [www.aphve.com](http://www.aphve.com)

# SOMMAIRE

Le mot du président.....	3
Nouvelles du conseil d'administration .....	4
Café-Infos.....	6
Semaine de la canne blanche .....	7
Atteint de glaucome, il abandonne la vie politique .....	8
4 technologies innovantes conçues pour révolutionner le quotidien des malvoyants .....	9
Une méthode de gestion du diabète .....	13
L'activité physique, même en hiver.....	16
Noël vert.....	17
Pierre.....	18
Des coups à l'aveugle.....	20
Un vêtement lavé = 7000 fibres de microplastiques libérées dans la nature .....	21
Activités culturelles en Estrie .....	23
Site web .....	25
Critique littéraire: La femme qui fuit par Anaïs Barbeau-Lavallette .....	26
Joyeux anniversaire.....	27
Babillard .....	28

Recherche, rédaction et mise en page :  
Honorine Paridaens Vigneau

\*\*\*

Dépôt légal, 1er trimestre 2017  
Édition Hiver

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

\*\*\*

Photocopié dans les locaux de l'APHVE

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous tous

Dans un premier temps, j'aimerais remercier Jean-Marie Laperle pour son travail à la présidence de l'association durant les dernières années. En tant que nouveau président, je souhaiterais mettre l'emphase sur deux objectifs principaux.

Premièrement, de faire connaître davantage notre Association. Force est d'admettre que nous ne sommes pas connus même par les personnes ayant une déficience visuelle. Ce n'est pas faute d'avoir essayé. En effet, chaque année, lors de la semaine de la canne blanche nous convoquons les médias à nos activités sans que nous réussissions à faire parler de nous. Depuis l'automne, le CA a déjà posé des actions concrètes pour nous mettre en évidence: la mise à jour de notre site internet, notre présence au Salon FADOQ Estrie, l'impression de cartes d'affaires à distribuer autour de nous et plus récemment une entrevue au FM 107,7. Le calendrier s'inscrit dans le même sens. Avec l'aide de la permanence, du CA et votre aide, cet objectif est accessible. Cela ne remplace pas tous nos autres objectifs faisant partie de la mission de l'Association.

Comme deuxième objectif, je souhaiterais une mobilisation volontaire des membres qui en ont la capacité. Je sais, je sais, nous vous en avons beaucoup parlé. La raison est très simple. Cela fait partie de nos objectifs dans les règlements généraux, au même titre que la défense des droits. C'est ce que nous vendons au gouvernement dans nos divers rapports. Nous leur écrivons que l'association implique ses membres dans les décisions par l'entremise des comités, des assemblées générales et des assemblées spéciales s'il y a lieu. Notre protocole d'entente est soumis au respect de notre mission et de nos objectifs. C'est pourquoi nous voulons vos idées, vos commentaires, vos suggestions et même vos critiques constructives. Les réunions ne sont pas très longues, ne sont pas très nombreuses et vos transports sont remboursés.

Ceci étant dit, voilà que l'année 2016 nous file entre les doigts. L'année qui vient sera marquante pour l'Association par rapport au legs important que nous devons gérer. À la section **Nouvelles du**

**conseil d'administration**, vous remarquerez qu'une assemblée générale spéciale a approuvé la vente de l'immeuble actuel et l'acquisition d'un nouvel immeuble. Cet important dossier et celui de notre 40<sup>ième</sup> anniversaire s'ajoutent à tous nos dossiers habituels. Donc une grosse année en perspective.

Je remercie Hélène et Honorine de leur bon travail en assurant la permanence de l'Association avec doigté et efficacité. Elles prennent à cœur le succès de l'APHVE et cela est très apprécié. Je remercie également tous les bénévoles qui, souvent discrètement, s'impliquent dans les diverses activités.

Finalement, je vous souhaite à tous de terminer l'année en beauté et d'entreprendre la Nouvelle Année du bon pied. Surtout, je vous souhaite le plus précieux de tous les cadeaux à savoir la santé. Au plaisir de vous retrouver l'an prochain.

Joyeux Noël à tous et une très heureuse année 2017

Bertrand Nadeau  
Président

## NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nouvelles du conseil d'administration  
Par Bertrand Nadeau

### **Élection des officiers**

Lors de sa réunion mensuelle du 5 octobre 2016, les administrateurs ont élu les officiers suivants:

- ✓ Bertrand Nadeau, président
- ✓ Jean-Marie Laperle, vice-président
- ✓ Michel Racine, trésorier
- ✓ Marc Robidoux, secrétaire

Lors de ce même CA, le conseil a nommé Sylvain Roy pour combler par intérim le poste laissé vacant par Isabelle Pouliot, et ce jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle.

## **Salon FADOQ région Estrie**

Pour la première fois, l'association a participé au salon FADOQ région Estrie, tenue les 5 et 6 novembre 2016 au Centre de Foire de Sherbrooke. Nous avons un double objectif. Premièrement, faire connaître notre association auprès des aînés et deuxièmement faire la promotion de notre calendrier 2017. Pour le calendrier, le résultat est très moyen, seulement 12 calendriers ayant été vendus. Cependant, l'objectif de représentation a été atteint. Plusieurs visiteurs se sont arrêtés à notre kiosque pour de l'information et essayer les lunettes simulant diverses maladies. De nombreux dépliants ont été distribués. Force est d'admettre que peu de gens connaissent notre Association et notre mission. Le CA évaluera la pertinence de notre participation au salon l'an prochain. Merci à ceux qui ont assuré une présence à notre kiosque: Hélène Dubois, Michel Racine, Nicole Tremblay, Réjean Paradis, Renée Després, Bertrand Nadeau, Honorine Paridaens Vigneau et Renée Jr Gervais.

## **Feu sonore**

En février 2015, l'Association demandait au conseil municipal un feu sonore au coin King et Jacques-Cartier. À l'automne 2015, la ville annonçait la réalisation du projet pour le printemps 2016. Il aura fallu attendre jusqu'en novembre 2016, mais le feu sonore est maintenant fonctionnel pour la sécurité des personnes non voyantes. Une réalisation qui n'aurait pas été possible sans votre soutien. Quant au feu sonore coin Jacques-Cartier et Wiggett, le CRE organise une formation sur place. Les personnes intéressées peuvent donner leur nom en téléphonant à la permanence.

## **Permanence**

La transition des dossiers entre Hélène et Honorine progresse. Hélène travaillera une journée par semaine à compter de la semaine du 14 novembre 2016 alors qu'Honorine travaille 3 jours par semaine.

## **Calendrier 2017**

La vente du calendrier 2017 accuse du retard par rapport à l'an dernier, même si celui-ci a été disponible plus tôt. Nous vous encourageons vivement à faire la promotion auprès de vos proches et amis. Le calendrier avait généré l'an dernier un profit d'environ 2 000 \$. Nous souhaiterions atteindre au moins ce montant.

## Legs testamentaire

Le dossier avance bien. Une somme de 100 000 \$ a été reçue à titre de versement partiel. Lors d'une assemblée générale spéciale tenue le 21 novembre 2016, les membres présents ont majoritairement adopté les résolutions autorisant le CA à vendre l'immeuble actuel et à acquérir un nouvel immeuble mieux situé, plus accessible et nécessitant peu de rénovation. *Comme il restera un montant, vous êtes invités à nous faire part de projets pouvant bénéficier à tous les membres.*

Votre CA vous souhaite de très Joyeuses Fêtes et une excellente Année 2017.

## CAFÉ-INFOS

### 09 janvier **Conférencier: DIRA**

Local de l'APHVE, 838 rue St-Charles, Sherbrooke  
13h30 à 15h30

Dira est un organisme qui fait de la prévention contre la maltraitance des aînés. Nous aurons droit à une formation et plusieurs mises en situation afin de bien identifier et prévenir les situations de maltraitance.

### 23 janvier **Conférencier: Lionnel Hugonier**

Local de l'APHVE, 838 rue St-Charles, Sherbrooke  
13h15 à 15h15

Physiothérapeute et enseignant à l'université de Sherbrooke ayant effectué plusieurs missions en Haïti, monsieur Hugonier viendra nous parler de son expérience et des défis que devra relever ce pays à reconstruire.

### 20 février **Conférencier: Raphaël Bédard-Chartrand**

Local de l'APHVE, 838 rue St-Charles, Sherbrooke  
13h15 à 15h15

Directeur général des Correspondances d'Eastman depuis 2014, il est aussi détenteur d'un baccalauréat en Études littéraires et culturelles. Il viendra nous faire un topo sur la littérature québécoise.

### 06 mars **Conférencier: Jocelyn Cadorette**

Local de l'APHVE, 838 rue St-Charles, Sherbrooke  
13h15 à 15h15

Ce conférencier avait tellement été apprécié qu'il est de retour. Monsieur Jocelyn Cadorette, historien de l'alimentation, nous parlera de menus royaux. Dégustation incluse, réserver avant le 27 février.

**20 mars**      **Présentation d'un organisme: Amis de la Terre de l'Estrie**  
 Local de l'APHVE, 838 rue St-Charles, Sherbrooke  
 13h15 à 15h15  
 ATestrie a pour mission de rendre les produits régionaux accessibles en créant un lien direct entre consommateurs et producteurs afin d'encourager le développement régional et de développer l'esprit de communauté, de solidarité et de responsabilité environnementale.

## SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

<b>06 février</b>	<p>À: 13h15          Après-midi de conférences Jaques Caillouette viendra nous parler de l'impact de l'handicap visuel sur l'entourage          Ouvert au grand public          Salle de l'Église du Précieux-Sang, 785 rue Thibault, Sherbrooke</p>
<b>07 et 08 février</b>	<p>Visites dans les écoles</p>
<b>09 février</b>	<p>À 18h30          Soirée musicale reprenant la formule de l'an dernier, mais avec un tout nouveau groupe          5\$ pour les membres actifs          10\$ pour les membres associés et accompagnateurs          Salle André Viger          3275 Rue Richard, Sherbrooke</p>
<b>10 février</b>	<p>À 18h00          Souper dans le noir          Salle de l'Église du Précieux-Sang, 785 rue Thibault, Sherbrooke          Coût 25\$ par personne          Menu disponible dans la section babillard</p>

## ATTEINT DE GLAUCOME, IL ABANDONNE LA VIE POLITIQUE

Affligé par un problème de santé visuelle, le conseiller municipal coaticookois, Luc Marcoux, est contraint d'abandonner la vie politique. M. Marcoux s'y prépare depuis tout près de deux ans. «Ma situation s'est détériorée drastiquement à la fin des célébrations du 150e anniversaire de notre ville, lance-t-il. Au point où j'ai réalisé que je ne pouvais même plus conduire, tellement ma vision était affectée.»

Sa situation ne s'est cependant pas développée du jour au lendemain. Il faut d'abord remonter en 1993 pour bien comprendre le tout. «C'est là qu'on a détecté un glaucome présent dans mes deux yeux. À l'époque, j'étais encore militaire. Ça créé un peu de turbulence, mais étant peu familier avec cette condition, j'ai poursuivi ma carrière. Je n'étais pas en position pour obtenir un suivi adéquat, vu mon déploiement à différents endroits un peu partout dans le monde. C'est seulement depuis mon retour qu'on a pris ça en mains.»

Depuis, Luc Marcoux est passé sous le bistouri à une douzaine de reprises, dont quatre interventions ont été pratiquées au cours des deux dernières années. «J'aurais aimé que ça se passe autrement, mais j'en suis arrivé au point où je ne vois pratiquement plus rien. Lire un document, qu'il soit en papier ou à l'ordinateur, est devenu impossible pour moi. C'est aussi un peu pour cette raison que je suis un peu moins actif dans la communauté depuis quelque temps. Pour être franc, je ne vois même plus les gens. Je ne vois que des silhouettes. Je ne fais que les reconnaître si je tombe sur un indice ou si je reconnais un ton de voix qui m'est familier. Des gens m'ont même fait remarquer que j'étais devenu pas mal snob et indépendant parce que je ne les saluais plus. La vérité, c'est que je ne les vois tout simplement plus», raconte-t-il, un brin de tristesse dans la voix.

L'élue Coaticookois aurait bien voulu se rendre jusqu'à la fin de son présent mandat, en novembre 2017, mais sa situation ne lui permettait plus. «Ça m'a littéralement torturé. J'avais l'impression de lâcher prise en pleine mission. Effectuer mon travail d'élue me prenait maintenant trois ou quatre fois plus de temps et, par le fait même, il n'était pas aussi bien fait que je ne l'aurais souhaité. Je n'étais plus capable de jouer mon rôle correctement. Ça me ronge, et ça va probablement me



ronger encore longtemps, mais j'ai finalement pris la décision de me retirer, question d'être juste envers les citoyens.»

Luc Marcoux a siégé au conseil municipal de Coaticook pendant sept ans. Même s'il ne sait pas ce qui lui arrivera au cours des prochaines années, M. Marcoux demeure tout de même optimiste. «Il va falloir que je me garde occupé, dit-il d'un ton moqueur. Ce sera une grande période d'adaptation. Je vais me concentrer sur ma famille, en particulier ma conjointe et mes enfants, mais aussi sur mes parents et mes frères.»

Article original : <http://www.leprogres.net/actualites/politique/2016/9/22/-c-a-ete-l-une-des-decisions-les-plus-difficiles-a-prendre-.html>

Modifications : Honorine Paridaens Vigneau

## 4 TECHNOLOGIES INNOVANTES CONÇUES POUR RÉVOLUTIONNER LE QUOTIDIEN DES MALVOYANTS

### 1. Une tablette numérique qui retranscrit tout en braille

Développée par une startup autrichienne Blitab Technology, cette tablette est la toute première en braille. Cette technologie utilise un liquide pour créer instantanément des caractères en braille. « Nous créons la première tablette tactile pour les personnes aveugles et malvoyantes », s'enthousiasmait Slavi Slavev, directeur de la technologie et co-fondateur de Blitab Technology lors de la conférence Bonjour Demain à Paris. « Ceci est révolutionnaire et nous voulons résoudre un grand problème : l'alphabétisation des personnes aveugles. La technologie est très évolutive afin que nous puissions mettre des images et toute autre représentation en relief. »

Il existe déjà des outils pour traduire en braille, mais ils ne sont pas adaptés actuellement. Les technologies d'aujourd'hui sont peu accessibles aux malvoyants. Cette technologie pourrait donc être le premier pas vers les smartphones et autres objets connectés adaptés eux aussi pour les malvoyants en braille.

Aujourd'hui, cette tablette incroyable n'est qu'à sa phase de prototype, mais de nombreux instituts et investisseurs ont salué cette avancée. Les ingénieurs pensent pouvoir mettre le premier produit sur le marché dès septembre 2016.

C'est une façon de plus d'intégrer comme il se doit les malvoyants et aveugles à cette société qui a parfois tendance à les exclure involontairement. « Nous pensons que les personnes aveugles devraient être incluses dans l'ère numérique dans laquelle nous vivons, avec l'ensemble des smartphones et tablettes, mais aussi veiller à ce qu'elles disposent d'une bonne façon de faire tout ce que les gens font déjà, comme la navigation web, la lecture de livres et le téléchargement », ajoute Slavev.

## **2. Une bague qui lit les textes pour les malvoyants**

Il existe bien sûr de nombreux moyens pour rendre les ressources littéraires accessibles aux non-voyants, comme la Bibliothèque numérique francophone, qui offre la possibilité aux malvoyants de disposer de livres retranscrits en braille. Mais le choix reste limité et les opportunités de lire se font encore plus rares pour eux.

C'est pourquoi une équipe de Média Lab (du MIT) a créé cette bague connectée qui scanne le texte à mesure que le doigt de l'utilisateur se déplace sur la page. Elle lit ensuite à haute voix ce qu'elle vient d'enregistrer, et cela en temps réel. FingerReader est une technologie qui permet donc aux malvoyants de lire à leur guise un livre ou n'importe quel texte imprimé.

Il s'agit d'une amélioration d'EyeRing, une autre technologie consacrée aux malvoyants. Équipée d'une micro caméra haute définition et de deux moteurs à vibration (en bas et en haut), elle guide l'utilisateur tout au long du texte, le prévenant même de la fin d'une ligne ou d'une page.

La technologie aide la personne à bien se positionner, et à ne pas dévier de sa trajectoire. FingerReader peut « lire » sur n'importe quel support papier ou écran numérique du moment que les caractères n'excèdent pas les 12 points. Elle fonctionne pour le moment avec un

fil connecté à un ordinateur, mais les chercheurs pensent à la développer sans fil. Les chercheurs sont confiants pour une commercialisation dans 1 an ou 2.

### **3. Une technologie qui permet aux aveugles et malvoyants de se repérer dans le métro**

Être chahuté par la foule, chercher en vain la bonne station, la bonne sortie... vous l'aurez compris, prendre le métro n'est agréable pour personne. Alors, imaginez ce que cela représente pour une personne malvoyante ! Un véritable parcours du combattant. C'est un problème récurrent et quotidien que des milliers voire des millions de personnes atteintes de cécité sont obligées de subir.

Une société menée d'une main de fer par Umesh Pandya et Maya Bonkowski, a décidé de remédier à ce désagrément. En rassemblant leur savoir-faire et des équipes compétentes, ils ont exploité les balises des smartphones pour créer une application merveilleuse. Ils ont donc à leur tour installé des dizaines de balises dans le métro (londonien), celles-ci renvoient alors un signal à l'application installée sur le smartphone et indique par des mots simples (« gauche », « droite ») la direction à prendre pour rejoindre sa destination.

Ainsi les malvoyants sont complètement indépendants, et peuvent circuler où bon leur semble, sans difficulté, et sans se perdre. Une application qui pourrait d'ailleurs servir à bon nombre d'utilisateurs du métro en général. L'entreprise compte généraliser son utilisation dans d'autres métros que celui de Londres où le test s'est avéré concluant.

### **4. Un dispositif de lunettes qui lit les textes à haute voix**

Au quotidien, les personnes qui ont perdu la vue se retrouvent confrontées à certains problèmes. Elles peuvent par exemple se retrouver devant une porte avec un écriteau indiquant l'heure d'ouverture d'un magasin, sans ne jamais pouvoir lire celui-ci, en effet dans notre quotidien il y a encore peu de choses traduites en braille. Heureusement, une société israélienne conçoit depuis 2013 un dispositif qui réussit à lire pour les aveugles et malvoyants grâce à une technologie novatrice.

Le dispositif est composé d'une caméra inspirée des Google Glass reliée à un mini-ordinateur (que l'on peut facilement glisser dans sa poche) qui enregistre et traite les informations en question. Un haut-parleur à conduction osseuse retransmet un discours clair, lisant à haute voix les mots ou objets pointés par l'utilisateur. Tout ce dispositif est posé sur des lunettes, qui peuvent même être personnalisées. Le dispositif peut d'ailleurs être adapté sur des lunettes que vous portez normalement.

Le système peut reconnaître des « textes à l'état sauvage ». Ceci représente donc les articles de journaux, les numéros de bus, des objets (en désignant leur nom), des feux de circulation (« feu vert ») ou même le visage d'amis (en soufflant son prénom à l'oreille).

L'ORCAM dispose de nombreuses données déjà intégrées dans son système. Mais les utilisateurs peuvent bien entendu ajouter de nouvelles informations en secouant les lunettes ou en agitant une main (pour ajouter un visage ou un lieu). Le dispositif demandera alors immédiatement à l'utilisateur la façon dont il veut stocker l'information dans sa bibliothèque. Cette application permet à l'utilisateur de stocker de nouvelles informations personnelles du quotidien. Mais la traduction par haut-parleur n'est pour l'instant disponible qu'en anglais.

Il reste cependant un petit hic à ces lunettes révolutionnaires... Elles ne fonctionnent que dans des endroits éclairés, artificiellement ou naturellement. Si l'utilisateur se trouve dans un endroit sombre, il sera donc forcé de se servir d'une lampe de poche. Le prix reste aussi assez élevé, et pas à la portée de toutes les bourses. Il faut compter plus de 2 000 €, les commandes sont prises directement via leur site internet. L'entreprise compte ajouter de nouvelles caractéristiques à ses lunettes. Le dispositif pourrait à l'avenir mémoriser des lieux que vous avez déjà visités, ou même reconnaître les couleurs de vêtements... Une belle promesse pour faire voir le monde aux aveugles, d'une tout autre manière !

<http://dailygeekshow.com/technologie-aveugle-vie/>

«Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été.»  
— Albert Camus

# UNE MÉTHODE DE GESTION DU DIABÈTE

Note de la rédaction: Madame Gagnon-Grenier a travaillé en pleine collaboration avec une nutritionniste et était rigoureusement suivie par son médecin. N'entreprenez jamais une telle démarche sans le suivi d'un professionnel de la santé.

Je m'appelle Isis Gagnon-Grenier, je suis blogueuse sur **Diabétique et joyeuse** et **Enjolivelo.com**. Je suis présentement en Europe, en voyage à vélo depuis maintenant 9 mois avec mon conjoint Clément et notre fille Yaëlle âgée d'un an et demi. Nous effectuons ce voyage pour faire la promotion du vélo, du véganisme, du tourisme lent et durable, des couches lavables et de plein de choses qui nous tiennent à cœur.

Je travaille de façon autonome depuis 8 ans sur les traitements naturels du diabète, les plantes médicinales et l'alimentation végétalienne. J'ai écrit **Diabète Choisir la vie** pour rendre mes années de recherche accessibles dans un seul livre agréable à lire. Mon parcours de diabétique n'ayant pas été facile, je ne sais pas si j'aurais pu apprécier ce livre avant le début de la vingtaine. Je l'ai donc créé pour les personnes qui choisissent de prendre leur santé en main. Je le relis régulièrement (il est court, il faut dire) et je suis toujours aussi contente de l'avoir écrit.

On a découvert mon diabète à l'âge de 14 ans, juste avant Noël ce qui m'a beaucoup déplut, Noël étant une période de festivités alimentaires. Comme j'étais jeune et mince, on m'a rapidement diagnostiquée diabétique de type 1, donc insulino-dépendante. Il s'est avéré que c'était erroné: je suis plutôt diabétique de type MODY 3, un diabète de type génétique qui court dans ma famille.

J'ai tout de suite détesté ma maladie que j'ai vécue comme une trahison de la vie, comme si l'univers avait une dent contre moi, rien de moins! Les 8 premières années, j'ai fait un peu n'importe quoi, je mangeais comme tout le monde et prenais de l'insuline au pif, avec des glycémies vraiment trop hautes et vraiment trop basses presque tous les jours. J'ai oscillé entre la rage, la tristesse et la négation de ma maladie. Puis, grâce aux suggestions d'une amie, j'ai lu que des diabétiques arrivaient à se passer totalement de médication grâce à

des plantes médicinales et une alimentation végétalienne. Cela a radicalement changé ma relation avec le diabète.

Presque du jour au lendemain, j'ai décidé de prendre ma santé en main. Pendant mes 6 ans d'expérimentation sans insuline, le diabète et son traitement sans médication sont devenus un défi stimulant, presque une obsession.

Ma démarche se base sur quatre piliers: les plantes médicinales, l'alimentation, l'exercice physique et la gestion des émotions.

J'ai commencé, en novembre 2008, par cesser totalement l'insuline pour voir jusqu'où les plantes pouvaient m'aider. J'ai fait des expériences sérieuses, en mangeant presque toujours la même chose pendant des semaines. Je mesurais ma glycémie jusqu'à 10 fois par jour et je testais différentes plantes médicinales en tisanes, décoctions et teinture-mère, et en les intégrant à mes repas. Ces infusions ont fait baisser mes glycémies sans qu'elles ne deviennent complètement normales, mais sans crise d'hypoglycémie.

J'ai par la suite réalisé que l'alimentation en tant que telle était au moins aussi importante que les plantes médicinales. Outre le choix évident d'arrêter de consommer du sucre, j'ai réalisé l'importance des crudités, des légumineuses, des légumes, des aliments complets et non raffinés. Je me suis aperçue que les produits d'origine animale affectaient ma glycémie, en plus de ma sensibilité personnelle à l'éthique animale. Encore une fois, l'alimentation en elle-même donnait des résultats, mais pas de succès complet.

C'est à ce moment que j'ai décidé d'aller jusqu'au bout de mes recherches et que j'ai choisi de faire plus d'exercice physique. Je partais de loin : je me déplaçais à vélo pour des raisons écologiques, mais je ne bougeais pas tant que ça. J'ai commencé par le plus accessible : je me suis mise à la marche rapide, idéalement 15 à 20 minutes après chaque repas. Et là bingo : la combinaison de ces trois facteurs suffisait à maintenir la plupart de mes glycémies sous les 8 mmol/L. Le meilleur contrôle glycémique que je n'avais jamais eu! Il faut rappeler qu'une glycémie normale se situe entre 5,0 et 10,0 mmol/L 2 heures après le début du repas.

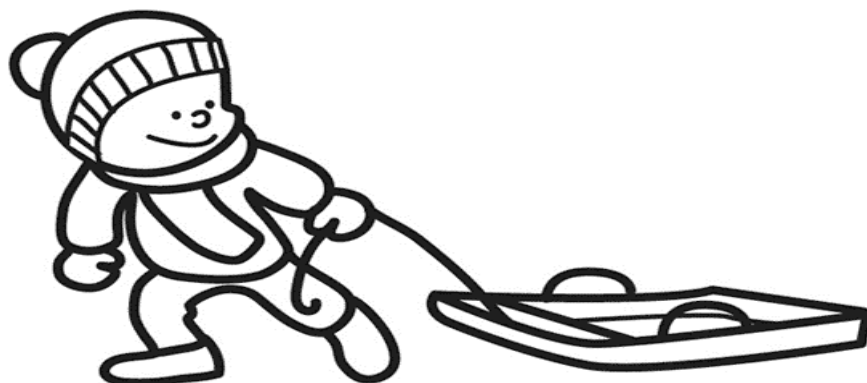
Malgré ma volonté et ma routine alimentaire bien intégrée, il suffisait d'une peine d'amour, une dispute avec ma mère, un problème d'argent qui me tourmentait et, hop, je m'empiffrais. De bons aliments, soit, mais mes glycémies et ma santé en souffraient. C'est pourquoi j'ai ajouté le travail psychologique comme 4<sup>ème</sup> pilier de ma méthode de traitement naturel du diabète. C'est un travail de longue haleine, je crois que ce n'est jamais vraiment terminé. La communication non-violente est la base de cette approche basée sur le respect de soi et des autres.

Quand on commence son cheminement, le plus important, c'est l'acceptation de la maladie et la clarté de l'intention d'en prendre soin. Pour les personnes âgées, il faut prendre le temps, ne pas se laisser bousculer. Il est possible de changer ses habitudes sans en souffrir, et c'est bien ce que je recommande. Le diabète n'est ni ami, ni ennemi, seulement là. Pour tout le monde en fait, je crois que l'essentiel se passe dans la tête et le cœur. Le reste, ça suivra.

Pour en savoir plus :

<http://www.enjolivelo.com>

<http://www.diabetiqueetjoyeuse.com>



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME EN HIVER

Votre famille effectue chaque année une sortie de ski alpin dans le temps des fêtes? Pour certains d'entre nous, c'est une activité qui représente un défi de taille et qui nous confine plutôt à l'après-ski. Voici deux suggestions d'activités nordiques pouvant remplacer de façon plaisante et pour tous le fameux ski.

### **Glissade sur tubes**

La glissade est une activité hivernale qui présente plusieurs avantages. Elle nécessite peu d'équipement et aucune aptitude particulière. Il y a très peu d'action sur le tube, l'utilisateur n'ayant pas besoin de freiner, il suffit d'attendre la fin de la piste. Les centres de glisse proposent des pistes souvent travaillées mécaniquement, à descendre sur des tubes de différentes formes, qui sauront plaire à tous.

La personne est assise au centre du tube, généralement en forme de beigne. Il est courant de descendre certaines pistes à plusieurs, par exemple en tenant une corde accrochée au tube de tête, situé à l'avant. Cela permet de descendre la piste entre amis, sans que personne ne quitte le groupe.

Les stations de glissade proposent parfois des activités similaires, comme la descente en radeau pneumatique sur neige. Communément appelée rafting sur neige, cette activité permet de glisser à plusieurs sur une piste aménagée. Dans ce cas-ci, tous les membres du groupe sont à l'intérieur d'un bateau pneumatique, permettant d'échanger leurs impressions et leurs fous rires au même moment.

En Estrie, il est possible de pratiquer la glissade sur tube au Mont Bellevue (Sherbrooke), à la base de plein air André Nadeau (Sherbrooke), À Haut Bois Normand (Eastman), au Parc du Mont Hatley (Hatley) et à la Station touristique Baie-des-Sables (Lac Mégantic). Notez que plusieurs centres de ski complètent leur offre hivernale avec de la glissade.

La descente en radeau pneumatique, quant à-elle, est offerte au Village vacances Valcartier, aux Glissades des Pays-d'en-Haut à Saint-Sauveur et aux Supers glissades de Saint-Jean-de-Matha.



## **Marche nordique**

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons semblables à ceux du ski de fond, dont ce sport est d'ailleurs un dérivé. Extrêmement populaire dans les pays scandinaves, la marche nordique se pratique été comme hiver. Il est possible de la pratiquer n'importe où: sur un sentier pédestre, dans un centre de plein air ou simplement sur le trottoir! Souvent pratiquée en groupe, elle comporte aussi un aspect relationnel et social important.

C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge et qui permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe en est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. La marche nordique permet de brûler près de 40 % de plus de calories que la marche traditionnelle. C'est donc le sport idéal entre Noël et le jour de l'An! En plus de limiter le stress sur les articulations, les bâtons permettent de se rattraper en cas de perte d'équilibre, d'éviter les trous et de prévoir les dénivelés.

Lors de ces différentes activités, habillez-vous chaudement et en plusieurs couches. Prévoyez des chaussettes supplémentaires, si vous faites une journée de plein air. Bougez à votre rythme et n'oubliez surtout pas que le plus important est d'avoir du plaisir et d'en profiter. Sur ce, bon plein-air!

## **NOËL VERT**

Pour Noël, minimiser votre impact écologique en choisissant des emballages écologiques. Quelques options simples: la boîte-cadeau réutilisable, les sacs en tissu et le furoshiki.

Le quoi? Le furoshiki. C'est une technique japonaise qui consiste à envelopper le présent dans un grand carré de tissu qu'on noue, tout simplement. Vous offrez une écharpe et un disque? Enveloppez le disque dans l'écharpe, vous ferez d'une pierre deux coups!

## PIERRE

Note de la rédaction: Ce texte, écrit par la permanence de l'APHVE, a été publié dans le journal communautaire Entrée Libre et sert principalement à sensibiliser la population à l'handicap visuel.

Nous sommes dans une ère technologique sans précédent. Ça fait partie de notre quotidien, de façon invisible. On n'ouvre plus les portes, elles nous détectent. Notre laveuse est désormais programmable. Les enfants de deux ans savent utiliser un téléphone intelligent, écouter des films sur une tablette électronique, jouer à des jeux vidéo et tout ça grâce au mode d'utilisation plus convivial, aux couleurs attrayantes et aux écrans tactiles. On les retrouve d'ailleurs partout, ces écrans tactiles: téléphones, tablettes, cuisinières... même pour payer à la caisse des magasins. Il est ironique de penser que ce type d'objet brime le droit des personnes utilisant le plus le sens du toucher: les non-voyants et les mal-voyants. Pour bien comprendre ce que ça implique, c'est facile. Il suffit de se laisser guider.

«Mettez-vous à ma place. Imaginez juste un instant. Je m'appelle Pierre. J'ai 65 ans, je suis atteint de DMLA\*, une maladie qui diminue ma sensibilité aux contrastes, aux couleurs. Les lignes droites sont courbées et il y a un flou gris au centre de mon œil.

Je vis seul. J'ai travaillé toute ma vie sans l'aide de personne et j'en suis encore capable, vous savez. Je n'ai pas besoin de canne blanche. Pour aller faire mon épicerie, je me déplace en taxi, parfois en autobus quand j'en ai le courage. J'ai dû changer de logement, il y a deux ans, mais je reste fidèle à mon ancien magasin même si c'est plus loin. Au moins, je sais comment ça marche. Je sais où les choses sont placées.

Dans l'épicerie, je prends mon temps. Je veux être sûr que mon pain est frais, que les légumes ne sont pas moisissés. J'ai développé des trucs. Je tâte pas mal les affaires. Les carottes ne doivent pas plier sous les doigts et la laitue doit craquer doucement quand tu la prends. Et ça doit sentir bon. Toujours.

Parfois, les autres clients me regardent de travers. Je le sais, je le sens. Je les laisse faire. Le plus dur, c'est la caisse. Là, le monde est pressé. Les caissiers, surtout les nouveaux, n'ont pas toujours la

patience. Heureusement, je connais mon affaire, même à tâtons, mais non « PAS AUJOURD'HUI ».

Pas aujourd'hui parce qu'ils ont changé la machine pour payer. C'est tactile, maintenant. Je panique un peu de ne pas sentir les boutons sous mes doigts. Je ne peux pas choisir soit le compte chèque ou épargne, je ne peux plus composer mon NIP. J'ai chaud, je transpire, je tremble. La file en arrière s'impatiente. Je le sais, j'entends les soupirs. J'essaie pareil. Les boutons doivent être à la même place, ils sont juste tactiles, non? Non. Ceux en arrière de moi doivent penser que je suis saoul. J'ai tellement honte. Je dis au caissier que je ne peux pas, que je ne vois pas. Il me répond que ce n'est pas grave, que j'aurais dû le dire plus tôt. Il me demande mon NIP. Il va le faire pour moi.

J'ai envie de pleurer, mais je me retiens. Personne ne comprend que mon autonomie, c'est ma fierté. C'est ma victoire au quotidien. Je ne sais pas comment je vais faire, maintenant, pour l'épicerie. La faire livrer, ça va m'écoeurer. Je ne veux pas manger de la nourriture que je n'ai pas choisie. Me retrouver avec des carottes molles, non merci! Je pourrais toujours payer comptant, mais je ne trouve pas ça très sécuritaire. Je ne me rendrai pas compte si j'échappe de l'argent. Je n'en ai déjà pas beaucoup... Je pense que je n'ai pas le choix, je vais demander l'aide d'un bénévole. Ça m'enrage, j'ai l'impression de quêter. Est-ce que ça va être comme ça partout, maintenant?»

Parfois, la technologie déshumanise, sous le prétexte de la facilité. C'est incroyable que l'innovation technologique soit si peu inclusive. La DMLA\* touchera 250 000 personnes au Québec en 2020. L'handicap visuel en général touche 5 % de la population québécoise, soit près de 411 000 personnes adultes\*\*. Ces adultes qui mangent, s'habillent, circulent et souvent (oui oui!) travaillent. Avec la population vieillissante, le Québec sera confronté à de nouveaux défis d'inclusion. Le Québec se veut pluriel et innovateur. C'est un appel à tous pour que le Québec puisse inclure dans une vision collective de l'avenir, ces gens qui ne voient plus. Pour qu'eux aussi aient un avenir.

\*DMLA: Dégénérescence maculaire liée à l'âge. Cette maladie touche les personnes de 50 ans et plus et est une maladie chronique et évolutive irréversible.

\*\*Source: OPHQ

## DES COUPS À L'AVEUGLE

Odélie Boudreau a 13 ans et elle est en 2e secondaire à l'Académie Les Estacades à Trois-Rivières. Elle a choisi le programme sport-études, profil taekwondo. Elle s'entraîne trois fois par semaine. Jusque-là, rien d'étonnant. Ce qui la distingue des autres, c'est qu'elle est pratiquement aveugle. Odélie ne vise rien de moins que la ceinture noire.

Il y a quelques mois, nous avons assisté à un entraînement de l'espoir olympique Viviane Tranquille. C'est à ce moment que l'entraîneur du groupe a attiré notre attention sur Odélie.

« Regarde la petite là-bas, elle est aveugle », a lancé Tommy Boisvert avec fierté. Si nous ne l'avions pas su, nous n'aurions jamais pu deviner qu'il y avait une taekwondoïste dont la vision est presque nulle parmi ces sportifs de très bon calibre.

L'équipe de Radio-Canada est retournée au club pour la connaître un peu plus. Sur place, on constate rapidement que Odélie n'a pas de passe-droit. On exige autant d'elle que des autres, et pourtant son défi est beaucoup plus grand.

« Je vois 0 % de mon oeil gauche et seulement 20 % de mon oeil droit. C'est comme un petit trou de paille un peu embrouillé. » nous explique-t-elle d'emblée.

Le cerveau d'Odélie a été touché par une tumeur qui a carrément écrasé ses nerfs optiques. Dès le diagnostic, à l'âge de quatre ans, elle a subi une opération pour éliminer l'intrus. Cette épreuve n'a pas empêché Odélie de foncer et de faire sa place au taekwondo après avoir essayé trois autres sports qui ne l'ont pas emballée.

« Je peux dire que sa persévérance est contagieuse », raconte son entraîneur.

Odélie s'entraîne avec le groupe de sport-études depuis deux ans. Tommy remarque qu'elle a amené un esprit de camaraderie et que, sans le vouloir, elle entraîne les autres à se dépasser encore plus.

« C'est sûr que le petit gars ou la petite fille à côté qui n'a pas de handicap visuel, il la voit travailler. Je le vois que ça les pousse », raconte-t-il.

Odélie a choisi le taekwondo à l'âge de six ans. Pour commencer, sa mère s'est inscrite avec elle aux cours parents-enfants. Si tout se passe comme prévu, elle devrait atteindre son objectif. Elle devrait obtenir sa ceinture noire en janvier 2017.

Source: <http://ici.radio-canada.ca/regions/mauricie/2016/10/21/002-odelie-boudreau-13-ans-adolescente-aveugle-sport-etudes-taekwondo-les-estacades.shtml>

## UN VÊTEMENT LAVÉ = 7000 FIBRES DE MICROPLASTIQUES LIBÉRÉES DANS LA NATURE

Lancer sa machine à laver, un geste anodin et pourtant... Les vêtements conçus à partir de matières synthétiques contiennent de minuscules particules de plastiques qui se libèrent à chaque lavage. En se déversant dans les rivières et les océans, ils causent des dégâts irréremédiables et endommagent la vie marine.

Chaque cycle d'une machine à laver libère au moins 700 000 fibres microscopiques dans l'environnement selon une étude réalisée par une équipe de l'Université de Plymouth au Royaume-Uni. Pendant un an, ils ont analysé ce qui arrivait à un certain nombre de matériaux synthétiques lorsqu'ils étaient lavés dans des machines à laver domestiques. Pour ce faire, ils ont utilisé plusieurs types de détergents, et différentes températures afin de quantifier les microfibres déversées.

D'après leurs résultats, l'acrylique est la matière la plus polluante. Elle dégage près de 730 000 particules par lavage. C'est cinq fois plus que le mélange de polyester-coton et 1,5 fois plus que le polyester seul. « Différents types de tissus peuvent avoir des niveaux très différents d'émissions » a expliqué au Guardian, Richard Thompson, professeur de biologie marine, à l'origine de l'enquête avec un de ses étudiants en doctorat, Imogen Napper

« Nous avons besoin de comprendre pourquoi certains tissus libèrent davantage de fibres que les autres. » En effet, une fois lavées, un certain nombre de microfibres vont dans les eaux usées domestiques avant d'atterrir dans les usines de traitement où ils sont capturés. Mais d'autres passent dans les rivières puis dans les océans. Une étude publiée en 2011 a montré que 85 % des microfibres des débris d'origine humaine arrivaient directement sur les rivages du monde entier. Pour le moment, l'impact de ces polluants n'est pas entièrement élucidé. Mais selon certaines analyses, ils empoisonnent la chaîne alimentaire, détruisent le système digestif des animaux, et auraient même changé le comportement des crabes.

Une autre étude, publiée en juin par l'Université de Californie à Santa Barbara, en partenariat avec Patagonia, une entreprise de vêtements, montre que chaque lavage d'une veste polaire synthétique libère en moyenne 1,7 g de microfibres.

Pour le moment, il n'y a pas encore eu de véritables analyses sur la part de responsabilité de l'industrie textile dans tous les microplastiques recensés. Mais « nos recherches montrent qu'il est tout à fait possible que cela représente une source importante » a déclaré Thompson. Pour Louise Edge, militante pour les océans à Greenpeace, Royaume-Uni, « ces plastiques minuscules ne sont qu'une partie du problème. Les entreprises doivent assumer la responsabilité de ce qu'elles produisent. Les gouvernements doivent légiférer pour le changement, et nous tous, devons modifier la façon dont nous pensons le plastique. »

Il est vrai que les gouvernements tentent déjà d'agir. Le Royaume-Uni et les États-Unis ont annoncé l'interdiction, d'ici la fin 2017, des microbilles de plastiques. Mais cela sera-t-il suffisant ? Pour Thompson « l'industrie a besoin de repenser la conception des tissus afin de réduire au minimum leurs émissions dans l'environnement ». Rien qu'en France, environ 231 lessives sont réalisées chaque seconde, soit 7,3 milliards par an. Lorsqu'on commence à faire le calcul, il y a de quoi avoir un bon mal de tête. On réfléchira à deux fois avant de lancer sa prochaine machine à laver

Sources: <http://www.parismatch.com/Actu/Environnement/Un-vetement-lave-7000-fibres-de-microplastiques-liberees-dans-la-nature-1097366>

# ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

(Tél.: 819 820-1000)

15 déc	Chant : Tocadéo, meilleurs voeux
17 déc	Grands explorateurs : 7 jours à Rome
11 jan	Humour : Phillippe Laprise
13 janvier	Humour : Peter MacLeod
15 janvier	Musique : Benoît Archambault
18 jan	Humour : Olivier Martineau
20 jan	Humour : Les Morissette
21 jan	Grands explorateurs : Les îles grecques
22 jan	École de musique de l'Université de Sherbrooke : symphonie les archanges
24 jan	Théâtre : TNM Pourquoi tu pleures...?
31 jan	Théâtre : Ma première fois
1 <sup>er</sup> fév	Humour : Jean-François Mercier
03 fév	Humour : P-A Methot, Plus gros que nature
04 fév	Musique : Beatles story band
07 fév	Danse : Louise Lecavalier
08 fév	Musique : Forever gentlemen
10 fév	Musique : Jean-Pierre Ferland
11 fév	Humour : Phillippe Bound 2
14 fév	Cinéma : festival films de montagne de Banff
15 fév	Théâtre : L'emmerdeur
16 fév	Musique : Mario Pelchat
17 fév	Humour : Mariana Mazza
19 fév	Orchestre symphonique de Sherbrooke
21 fév	Grands explorateurs : pédaler le Brésil
22 fév	Théâtre : Le long voyage de Pierre-Guy B
24 fév	Musique : Marie Denise Pelletier
25 fév	Humour : Mario Tessier
28 fév	Théâtre : Encore une fois si vous permettez
01 mars	Cirque : Machine de Cirque
02 mars	Humour : P-L Cloutier
03 mars	Musique : Brigitte Boisjoli

04 mars	Grands explorateurs : la Perse
08 mars	Humour : Fabien Cloutier
09 mars	Humour : Michel Barrette
10 mars	Humour : Simon Leblanc
14 mars	Humour : Patrick Groulx
15 mars	Cinéma : Radical Reels
16 mars	Musique : Bruno Pelletier
17 mars	Humour : Julien Tremblay
18 mars	Humour : Daniel Lemire
21 mars	Danse : Compagnie Virginie Brunelle
22 mars	Musique : Sally Folk
23 mars	Musique : Alain Dumas
25 mars	Musique : Orchestre symphonique de Sherbrooke
26 mars	Musique : École de musique de l'Université de Sherbrooke : musique slave
30 mars	Théâtre : Ex Machina
31 mars	Humour : Jean-Michel Anctil

Théâtre Granada  
(Tél.: 819 565-5656)  
Gratuité de l'accompagnateur

17 déc	Musique : Rock Story
18 déc	Musique : Marie-Michèle Desrosiers
29 déc	Musique : Mononc Serges et Anonymous
13 jan	Humour : Jay Du Temple
19 jan	Conférence : 5 continents à la nage par Normand Piché
20 jan	Musique : Barf
27 jan	Musique : Hommage à Peter Gabriel
28 jan	Musique : Les Cowboys Fringants
02 fév	Musique : Les Goules et al
03 fév	Musique : Charlotte Cardin
04 fév	Musique : Hommage à Joe Dassin
10 fév	Musique : Les trois Accords
11 fév	Musique : Safia Nolin
16 fév	Musique : Hommage Bon Jovi



17 fév	Musique : Karim Oullet
18 fév	Musique : Kevin Parent
24 fév	Musique : Hommage à Harmonium
25 fév	Musique : Les Hay babies
01 mars	Musique : Half moon run
03 mars	Musique : Bobby Bazini
04 mars	Musique : Hommage Supertramp
08 mars	Musique : Flamenco Vivo
11 mars	Musique : Groendland
17 mars	Musique : Vert
18 mars	Musique : Fred Fortin
24 mars	Musique : The Franklin Electric
25 mars	Musique : Alex Nevsky

## SITE WEB

Il nous a été mentionné des problèmes d'accessibilité à notre site web. En effet, des membres affirment qu'il leur est impossible d'accéder au menu latéral. Après vérifications, nous réitérons le fait que ce dernier est accessible avec le logiciel Jaws. Voici donc la démarche à suivre pour activer le bouton du menu latéral.

- 1-Tout d'abord, vous devez utiliser Mozilla Firefox comme navigateur.
- 2-Après avoir inscrit APHVE dans le champ de recherche de Google, vous faites «entrer». Le premier résultat que vous trouvez est notre site web.
- 3-Vous utilisez de nouveau la touche «entrer» pour accéder au site web.
- 4-Ensuite, vous faites insertion+f5 ce qui active les champs de formulaire. La synthèse vocale vous dira «menu latéral bouton». Vous appuyez sur la touche «entrer» à deux reprises.
- 5-Ainsi, vous êtes dans le menu latéral. Il est à noter que le menu ne défile pas automatiquement.
- 6-Après avoir appuyé deux fois sur «entrer», attendez quelques secondes, avant d'activer la liste de liens avec insertion+f7.

Veillez noter que le site a été testé avec jaws 16.0. Nous ne savons donc pas si cela fonctionne avec les versions antérieures. Veuillez nous informer si vous constatez que le site ne fonctionne pas avec une version précise.

## CRITIQUE LITTÉRAIRE: LA FEMME QUI FUIT PAR ANAÏS BARBEAU-LAVALLETTE

Vous connaissez le Refus Global? C'est un manifeste artistique publié le 9 août 1948 à Montréal. Sous forme de recueil, publié en 400 exemplaires, il contient de nombreux textes, de la poésie, des illustrations et des photographies. Le manifeste se voulait une démocratisation des arts et est considéré comme un précurseur de la Révolution tranquille. Cependant, les gens qui en ont fait partie n'étaient pas tous tranquilles, loin de là. Une ébullition intérieure. Une soif d'amour, de reconnaissance, de gloire, de changement. Suzanne était de ceux-là.

Anaïs Barbeau-Lavalette n'a pas connu sa grand-mère Suzanne. Elle ne l'a vu que trois fois, dont une accidentellement. En 1948, cette Suzanne faisait partie de la bande à Borduas, Gauvreau et Riopelle quand ils signent le Refus Global. Avec le peintre Marcel Barbeau, elle fondera même une famille. Mais très vite, elle abandonne littéralement ses deux enfants.

Afin de raconter la vie de cette femme tragique et en colère, l'auteure a engagé une détective privée. Dans un récit singulier sur la filiation, Anaïs Barbeau-Lavalette en trace le portrait à petites touches. Un roman cru et sensuel, écrit avec le talent qu'ont les réalisateurs pour les images fortes et les concentrés d'identité.

Ce roman est disponible au catalogue SQLA sous forme d'enregistrement sonore numérique et disque compact.

«La fonction essentielle d'une bibliothèque est de favoriser la découverte de livres dont le lecteur ne soupçonnait pas l'existence et qui s'avèrent d'une importance capitale pour lui.»

Umberto Eco, décédé le 19 février 2016

# JOYEUX ANNIVERSAIRE

## Janvier

- 04 Danielle Michaud
- 09 Fabienne Pruneau
- 12 Sylvie Sévigny
- 12 Anick Bouvier
- 23 Pierrette Ferrand



## Février

- 02 Mario Picard
- 09 Gertrude Vallières
- 10 Annie Quoibion
- 13 Louise Simard
- 26 René Jr Gervais



## Mars

- 02 Ange-Aimée Couture Paquin
- 03 Denis Barrette
- 09 Françoise L'Étoile
- 21 Jean-Eudes Pineault
- 22 Rita Comeau-Chagnon
- 28 François Carpentier
- 29 Jacqueline B. Pigeon
- 29 Claire Côté



Toute l'équipe de l'APHVE vous souhaite un joyeux anniversaire!

# BABILLARD

## Revue recherchées

Madame Johanne Milot du Centre de réadaptation fait appel à votre générosité. Si vous possédez des CD de revues, particulièrement en anglais, mais en français aussi, vous pouvez les déposer au secrétariat du Centre de Réadaptation Estrie. L'équipe du CRE vous souhaite de joyeuses Fêtes.

## Avis de décès

Mme Huguette Côté épouse de Rosaire Côté est décédée au Centre d'Hébergement Weedon , le 3 décembre 2016, à l'âge de 84 ans

Madame Nicole Bellerose est décédée au CHUS Hôtel Dieu, le 22 novembre 2016, à l'âge de 70 ans

Nos condoléances aux familles, proches et amis.

## Menu du souper dans le noir

Hummus, tzaziki, pitas, mini-brochette

Et

Filet mignon de porc à la grecque

Ou

Poitrine de poulet dijonnaise

avec

Quartiers de pommes de terre assaisonnés

Sauté de légumes

Et

Dessert fruité

*Merci à nos partenaires financiers*

