



ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES  
DE L'ESTRIE

# Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE  
Édition printemps 2018



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

Sommaire .....	2
Le Mot du président et Nouvelles du conseil d'administration .....	3
Café-Info .....	4
LA DYSLEXIE DUE À UNE ANOMALIE DE L'OEIL? .....	6
Cerveau : l'apprentissage d'une langue étrangère, c'est bon pour les neurones .....	8
Un chien au Service de police de Sherbrooke pour reconforter les victimes à la cour .....	10
L'écholocation : un substitut de la vue pour les aveugles .....	12
L'application Companion pour ne pas marcher seul le soir! .....	16
Nouveau virage technologique au transport adapté .....	18
Médecine, les avancées les plus surprenantes .....	20
Boire 1,5 litre d'eau par jour, un mythe ? .....	21
Activités culturelles en Estrie .....	23
Bon anniversaire! .....	26
Babillard .....	27
Citations et Humour .....	28

Recherche, rédaction et mise en page :  
Marie Andrée Latour

\*\*\*

Dépôt légal, 2<sup>e</sup> trimestre 2018

\*\*\*

Édition Printemps

\*\*\*

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

## **Immeuble**

Notre immeuble du 836-838 St-Charles a été vendu en date du 23 février 2018. L'association est devenue locataire le temps de trouver un nouvel immeuble. Un bail avec l'acquéreur nous accorde les 3 premiers mois gratuits et un avis de 30 jours sera nécessaire pour mettre fin au bail sans pénalité.

## **Administrateurs**

Monsieur Michel Racine a remis sa démission comme administrateur et trésorier le 4 décembre 2017. Il a été remplacé par Madame Anne Quessy comme administratrice et trésorière. Quant au poste de Monsieur Ilias Aissani, il a été comblé par Monsieur Daniel Joly. Ces deux postes sont comblés par intérim jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle. Merci à Daniel et Anne de leur implication.

## **Permanence**

Suite au départ à la retraite de Madame Hélène Dubois, Monsieur Hugo Latour a été engagé comme coordonnateur. Il est entré en fonction le 8 janvier 2018. Madame Hélène Dubois a assuré la transition des dossiers et la formation du nouveau coordonnateur durant le mois de janvier 2018. Bienvenue et bonne chance à Hugo dans ses nouvelles fonctions.

Quant à Marie-Andrée Latour, elle occupera le poste d'adjointe à la coordination à raison de deux jours par semaine.

## **Dîner de Noël**

Une quarantaine de personnes étaient réunies au restaurant Demers le 11 décembre 2017 pour notre traditionnel repas de Noël. Encore cette année, un montant de 10\$ a été remis par l'association à chaque membre actif.

Merci à tous pour votre présence.

## **Legs testamentaire**

L'association a reçu un nouveau versement partiel en provenance du legs Bonneville. Nous finirons bien par recevoir la totalité un jour. Il y aura bientôt 3 ans que Monsieur Bonneville est décédé.

## **Semaine de la canne blanche**

Remerciements à tous les membres et bénévoles qui ont participé à l'une ou l'autre des activités. La traversée à l'aveugle de l'intersection King et Jacques-Cartier a particulièrement attiré l'attention de Radio-Canada qui a fait un reportage le soir du 7 février. Le maire Steve Lussier ainsi que les conseillers Vincent Boutin et Éveline Beaudin se sont prêtés au jeu.

Bien que la vente des billets du souper dans le noir ait débuté très lentement, nous avons tout de même fait salle comble encore cette année.

Statistique intéressante pour la source de la vente de billets:

- Par les membres et/ou la permanence: 27
- Par la COOP d'Habitation: 2
- Par les entrevues radiophoniques: 11
- Un professeur de l'université de Sherbrooke: 18
- Par l'activité Réflexe Citoyen: 2

Les rencontres de sensibilisation dans les écoles se poursuivent également d'année en année et sont toujours bien appréciées des élèves.

## **Projets en cours**

L'association s'apprête à tourner une autre page de son histoire avec la vente de notre immeuble, la relocalisation future et la réception éventuelle du solde du legs. Le montant disponible sera alors connu et le CA sera en mesure d'évaluer toutes les possibilités pour utiliser ce montant de la meilleure façon possible. Chose certaine, le legs servira pour le bénéfice de tous les membres, comme le souhaitait Monsieur Bonneville dans son testament. Les administrateurs veulent cependant prendre des décisions réfléchies et responsables afin de respecter le protocole d'entente avec les bailleurs de fonds et éviter de perdre les subventions actuelles. Le CA vous tiendra informés des développements dans ce dossier

## CAFÉ-INFO

**16 avril**      **Gérard Éric Langlois, comédien, personnificateur**  
Histoire d'un parc de Sherbrooke...Vrai ou pas.  
Laissez-le vous raconter une histoire  
Au 838 rue St-Charles de 13h 15 à 15h 15

**30 avril**                      **Gaston Michaud... Visionnaire**

Le vivre ensemble va bien au-delà du savoir-vivre de base et des politesses d'usage. Cumulant plus de 45 années de mobilisation, c'est un visionnaire qui a travaillé à la cohésion sociale et à l'établissement de liens avec les forces vives de son milieu. Auteur du livre La Lumière de la Terre, M. Michaud a permis, entre autres, la mise sur pied de La Brunante, une résidence pour retraités mise en place sous forme de COOP de solidarité en habitation et du marché Locavore (une coopérative de solidarité agroalimentaire), à Racine. Il a également reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés en 2014.

Au 838 rue St-Charles, de 13h 15 à 15h 15

**14 mai**                              **Croquarium**

À ne pas manquer. Une expérience sensorielle  
On a beaucoup à vous dire, mais on a surtout beaucoup à vivre avec vous par le biais de dégustations qui mettront vos sens du toucher, de l'odorat, de l'ouïe, et du goût en vedette.

Là où la vision importe peu...

Au 838 rue St-Charles de 13h 15 à 15 h 15

**28 mai**                              **Dernier Café-Info de la saison**

Conférence de Michel Daignault, psychosociologue.  
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la santé  
Mentale, mais n'avez jamais osé demander.....

Nous allons en parler!

**Dîner à l'église du Précieux Sang, salle Nazareth**  
**785 rue Thibault, Sherbrooke**  
**De 11h à 15 h 15**

# LA DYSLEXIE DUE À UNE ANOMALIE DE L'OEIL?

Par Marine Corniou - 19/10/2017

Deux chercheurs pensent avoir trouvé au fond de l'œil la cause de la dyslexie.

Confondre le p et le q, ou le b et le d : voilà (entre autres) ce que vivent les personnes dyslexiques, pour qui la lecture est difficile.

Deux chercheurs français de l'université de Rennes pensent avoir trouvé la cause de ce trouble, qui concernerait jusqu'à 15% de la population mondiale.

Leur hypothèse? Les dyslexiques ont des yeux... trop symétriques. Le problème serait ainsi dû à une anomalie « physique » de l'œil, et pas à l'interprétation cérébrale des signaux visuels, comme on le pensait jusqu'ici.

« Pour voir, le cerveau doit privilégier une image provenant de l'un ou l'autre œil », expliquent les auteurs dans leur article, publié dans la revue *Proceedings of the Royal Society B*. Nous avons donc naturellement un œil dominant, et un œil plus faible.

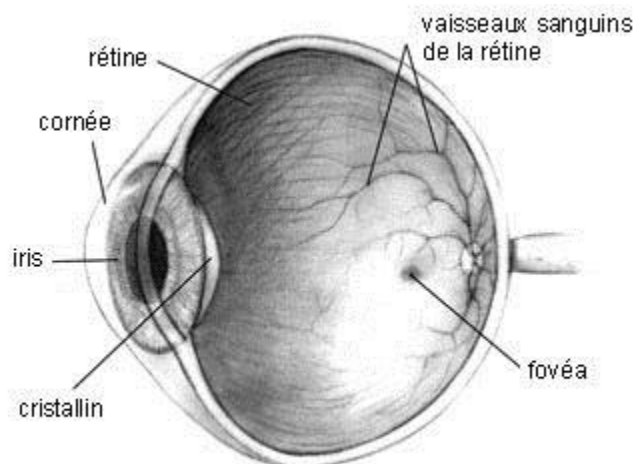
Or, chez les dyslexiques, cette asymétrie n'existe pas. Les deux yeux fonctionnent en quelque sorte à égalité... Résultat, le cerveau ne sait pas trop vers quelle image pencher, et « voit » certaines lettres en miroir.

C'est du moins l'hypothèse émise par les deux physiciens qui ont observé, à l'aide d'un appareil optique (le fovéascope), la fovéa de 30 adultes dyslexiques et celle de 30 témoins. Présente sur la rétine dans l'axe visuel, cette zone de 200  $\mu\text{m}$  de diamètre est celle où la vision est la plus précise, du fait d'une densité très importante de cônes, ces cellules qui permettent de capter la lumière et de percevoir les couleurs.

C'est plus précisément la « tache de Maxwell » qui a attiré leur attention: il s'agit d'une minuscule zone sans cônes dans la fovéa. Cette zone est ronde dans l'œil dominant, mais a une forme irrégulière dans l'autre. « Dans l'œil dominant, cette zone est circulaire, alors qu'elle est elliptique avec des contours plus diffus dans l'autre œil », notent-ils. Chez les dyslexiques, cependant, les deux taches sont rondes.

« Chez les étudiants dyslexiques, les deux yeux sont équivalents et le cerveau doit se fier à deux versions légèrement différentes d'une même scène visuelle, ce qui rend la fixation instable. L'absence d'asymétrie perturbe la connectivité complexe et la latéralisation des régions du cerveau impliquées dans la lecture et d'autres tâches », écrivent-ils.

Grâce à cette découverte, les chercheurs ont mis au point un prototype de lampe stroboscopique qui permet d'effacer en quelque sorte l'image-miroir qui parasite la vision des dyslexiques. Les résultats de cette étude préliminaire devront être confirmés à plus grande échelle, mais ils offrent un premier espoir pour leur faciliter la vie.



# CERVEAU : L'APPRENTISSAGE D'UNE LANGUE ÉTRANGÈRE, C'EST BON POUR LES NEURONES

Source Hugo Jalinière.

Apprendre une langue étrangère a décidément du bon. Une nouvelle étude montre que cela aurait bien un impact très bénéfique sur la santé du cerveau, aidant même à retarder le déclin cognitif.

L'apprentissage d'une langue aurait bien un impact bénéfique sur notre santé cérébrale. Et ce quel que soit l'âge auquel on commence. C'est ce que vient confirmer une nouvelle étude publiée dans le «Journal of Neurolinguistics» par des chercheurs de l'université de Pennsylvanie.

"Apprendre et pratiquer quelque chose, par exemple une deuxième langue, renforce le cerveau, commente Ping Li, professeur de psychologie et de linguistique et co-auteur de l'étude. Comme l'exercice physique, plus on utilise une zone spécifique de son cerveau, plus elle se développe et se renforce."

Le cerveau n'est certes pas un muscle et l'analogie avec l'exercice physique est donc limitée. Cette comparaison est pourtant régulièrement évoquée tant les études en neurologie confirment à chaque fois qu'une activité "intellectuelle" tend à dynamiser la santé de nos réseaux de neurones.

Des cours de chinois qui modifient les structures cérébrales

39 anglophones de naissance ont participé à l'étude. Pendant six semaines, ces participants ont reçu des leçons leur inculquant des rudiments de chinois. Les évolutions neuronales de chacun d'entre eux ont été suivies à l'aide d'examens IRM réalisés systématiquement avant et après les cours de chinois.

L'étude montre ainsi que les étudiants les plus performants du groupe affichaient des réseaux cérébraux plus connectés que les personnes en difficulté d'apprentissage. Une fois tous les cours terminés, les meilleurs élèves montraient des changements fonctionnels, rendant leurs réseaux cérébraux encore mieux intégrés.



"Contrairement à ce que montraient des études précédentes, le cerveau serait beaucoup plus malléable que ce que nous pensions, commente Ping Li. Nous enregistrons même des changements anatomiques du cerveau [chez les personnes âgées], ce qui est très encourageant. L'apprentissage d'une nouvelle langue peut aussi aider à mieux vieillir."

Retarder l'apparition d'Alzheimer

Ce n'est pas la première fois que des chercheurs apportent des éléments forts indiquant que l'apprentissage d'une langue étrangère pourrait non seulement améliorer les capacités cognitives, mais également retarder le déclin cognitif chez les personnes âgées.

En 2007 déjà, une étude canadienne montrait que les personnes âgées bilingues pratiquant quotidiennement leurs deux langues avaient moins de risques, ou retardaient l'apparition d'une démence sénile.

184 patients atteints de la maladie d'Alzheimer dans une clinique de Toronto avaient été suivis entre 2002 et 2005. Les chercheurs avaient mis en évidence que ceux qui avaient parlé deux langues durant toute leur vie pouvaient retarder de 4 ans l'apparition de la maladie par rapport à ceux qui ne parlaient qu'une seule langue. Des résultats à nuancer, mais tout de même intéressants !

Plus récemment, une vaste étude publiée en juin 2014 dans la revue «Annals of Neurology» par une équipe de chercheurs écossais de l'université d'Édimbourg montrait également que le bilinguisme a un impact positif sur les facultés cognitives, y compris sur les débuts de la démence.

Pas connus pour être de bons élèves en langue étrangère, les Français pourront toujours se motiver en se rappelant que l'apprentissage d'une langue active la même région du cerveau que les relations sexuelles : le striatum ventral, centre de la récompense.

Contribution de Mme Renée Després.

# UN CHIEN AU SERVICE DE POLICE DE SHERBROOKE POUR RÉCONFORTER LES VICTIMES À LA COUR

Radio Canada, publié le lundi 30 mai 2016

Les jeunes victimes d'une agression auront un nouvel allié au Service de police de Sherbrooke (SPS). Kanak, un labrador noir aura le mandat de les suivre tout au long du processus judiciaire.

Les policiers américains ont l'habitude depuis 25 ans d'utiliser des chiens pour accompagner à la cour les jeunes victimes d'agression physique ou sexuelle, mais il s'agit d'une première parmi les corps policiers au Québec.

Le Code criminel canadien permet à un juge d'autoriser les victimes mineures ou vulnérables à choisir une personne de confiance pour les accompagner à la cour. Kanak et l'un de ses maîtres pourront ainsi appuyer la victime à toutes les étapes du processus judiciaire. L'objectif est de lui procurer, entre autres, un « sentiment de sécurité » devant son agresseur, selon le SPS.

« Cette pratique aide les victimes à calmer leur anxiété et allège grandement le processus judiciaire », estime la détective Mélanie Bédard.

Cette dernière agira comme maître-détective avec deux de ses collègues. Tous les maîtres-chiens ont reçu une formation auprès de la Fondation Mira, qui leur a également fourni le chien.

## Une approche plus humaine

Depuis l'automne dernier, Mélanie Bédard est affectée aux dossiers jeunesse. Rapidement, l'idée d'avoir un chien pour calmer les jeunes victimes a germé.

« Je trouvais que c'était inconcevable, moi qui suis mère de famille, qu'on demande à un enfant qui a été abusé, de venir au poste de police. Ce n'est pas l'endroit le plus accueillant, le plus chaleureux », explique-t-elle.

De raconter en détail, des détails gênants de ce qui s'est passé et de le faire seul, je trouvais que l'approche manquait d'humanité, de chaleur, de compassion. Quand j'ai lu un article sur le sujet, je me suis dit c'est ça que ça nous prend. Poursuis Mélanie Bédard, maître-détective.

Il est interdit aux policiers de prendre un enfant dans leurs bras, pour les consoler. Le chien, souligne Mélanie Bédard, permet aussi aux petites victimes de recevoir de l'affection, dans les moments difficiles.

L'idée de former un chien en soutien aux jeunes témoins reste néanmoins assez nouvelle au Canada. Seuls 13 chiens ont été formés à cette fin au pays contre 103 aux États-Unis.

Contribution de Mme Sandra Turgeon



# L'ÉCHOLOCALISATION : UN SUBSTITUT DE LA VUE POUR LES AVEUGLES

Marie-Lyne Bazerji, le 10/06/2015

À l'instar des dauphins ou des chauves-souris, certaines personnes aveugles sont capables de distinguer des objets distants en émettant des claquements de langue ou de doigts. Selon de nouveaux travaux, l'écholocalisation chez les aveugles se substitue complètement à la vue en mobilisant les aires cérébrales habituellement dédiées à la vision.

Daniel Kish est aveugle, mais ça ne l'empêche pas de faire du vélo ! Pour appréhender son environnement, il utilise – à l'instar des chauves-souris ou des dauphins – l'écholocalisation (ou écholocalisation) : un petit clic émis avec la bouche ou avec les doigts, qui lui permet d'apprécier les obstacles. Cette faculté intéresse depuis plusieurs années Mel Goodale, de l'université du Western Ontario, au Canada. Et lors du 9<sup>e</sup> congrès annuel de l'[Association canadienne des neurosciences](#) qui s'est tenu le 24 mai 2015, lui et son équipe ont pu présenter les résultats de leurs derniers travaux, démontrant que l'écholocalisation chez les aveugles est un substitut complet de la vision, capable de fournir des informations très complètes sur les objets environnants.

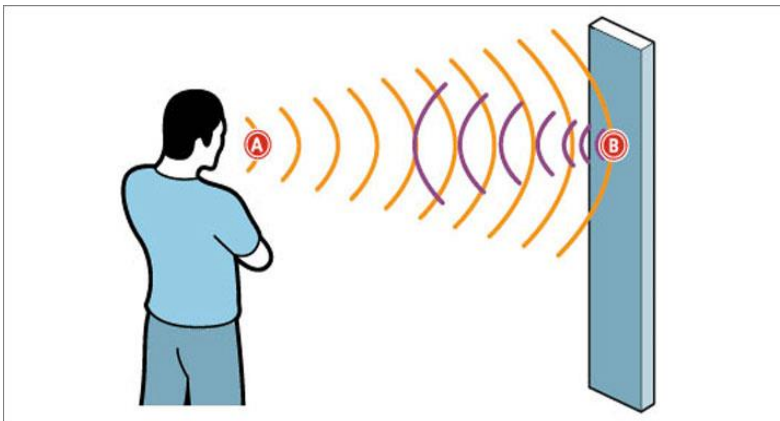
## **Distance, taille, texture...**

Rares sont les aveugles à utiliser l'écholocalisation. Et pour cause : l'être humain n'a pas été programmé pour explorer son environnement en émettant des clics. Pourtant, force est de constater que cette technique constitue un véritable atout pour les aveugles qui la pratiquent.

Lors de précédents travaux, [Mel Goodale](#) et son équipe avaient montré comment, au niveau du cerveau des sujets, l'écholocalisation permettait d'apprécier la taille et la distance des objets environnants. Ils se sont cette fois-ci attaqués à une autre information accessible grâce à cette technique : la texture.

Chez les sujets voyants, la texture est appréhendée grâce à l'aspect visuel des objets : brillant, soyeux, mat... Les aveugles, eux, peuvent estimer la nature des objets en écoutant l'onde sonore réfléchi, nette ou feutrée.

Pour savoir comment ces informations sont traitées par le cerveau, les chercheurs ont eu recours à la technique de l'IRM. Trois groupes de sujets – des voyants, des aveugles ne pratiquant pas l'écholocalisation et d'autres la pratiquant – ont dû écouter des sons préalablement enregistrés : des échos produits par les claquements émis sur différents matériaux tels qu'un tableau blanc, une couverture et du faux feuillage.



- A. Le sujet utilise sa langue ou sa bouche pour émettre un clic.
- B. Le son se réfléchit sur l'objet. Un sujet entraîné peut identifier facilement l'objet qui lui fait face.© Université de Western Ontario

Les résultats montrent que chez les sujets – aveugles ou non – ne pratiquant pas l'écholocalisation, c'est essentiellement la région cérébrale dédiée à l'audition qui est activée lors de l'expérience. En revanche, chez les sujets pratiquant l'écholocalisation, c'est une région très particulière du cerveau qui s'active : le cortex parahippocampique (PHC).

Or c'est très exactement cette région qui est habituellement activée chez les voyants lors du processus de vision, en particulier dans le traitement de la structure et de la géométrie des objets. En somme, chez les aveugles expérimentés, l'écholocalisation se substitue physiologiquement à la vision.

### **Piégés par une illusion d'optique**

Preuve que cette substitution est efficace, les aveugles maîtrisant l'écholocalisation se font parfois piéger par des illusions auxquelles seuls les voyants sont habituellement sensibles. C'est notamment le cas de l'illusion « taille-poids ». Lorsqu'on demande à des sujets voyants d'estimer le poids de trois cubes de même taille, mais de masses différentes, ces derniers estiment généralement que les cubes les plus petits sont les plus lourds. Les aveugles ne tombent pas dans le panneau... sauf quand ils maîtrisent l'écholocalisation !

« Travailler avec des experts en écholocalisation nous donne l'opportunité d'étudier la plasticité cérébrale, explique Mel Goodale, et particulièrement comment des aires cérébrales normalement impliquées dans l'analyse des signaux visuels sont utilisées aussi en association avec d'autres aires pour analyser les échos. En connaissant les mécanismes impliqués, on espère fournir aux ingénieurs des informations qui pourraient leur être utiles dans la conception de dispositifs visant à amplifier l'écholocalisation. »

## Une aptitude qui peut s'apprendre

Si peu d'aveugles pratiquent l'écholocalisation, il est possible de développer cette aptitude en s'entraînant.

Juan Antonio Martínez et son équipe de l'École polytechnique supérieure de l'université d'Alcalá de Henares, à Madrid, mènent plusieurs études sur le sujet avec l'espoir d'aider les aveugles.

Dans un article paru en 2009 dans la revue [\*Acta Acustica united with Acustica\*](#), ils recensent notamment les sons les plus efficaces pour détecter à l'oreille des objets situés devant soi. Ce semble être le cas des clics palataux. On les obtient en faisant claquer sa langue sur le palais. Selon les chercheurs, à raison d'un entraînement de deux heures par jour, un sujet peut parvenir à repérer la présence d'un objet devant lui.

Aux États-Unis, Daniel Kish enseigne lui-même l'écholocalisation. Il a d'ailleurs créé à cet effet l'association [World Access For the Blind](#) afin de transmettre au plus grand nombre la technique qu'il utilise depuis l'âge de quatre ans : le *sonar flash*, comme il aime à l'appeler



## L'APPLICATION COMPANION POUR NE PAS MARCHER SEUL LE SOIR!

Lorsqu'on doit marcher seul le soir, on peut toujours téléphoner à un ami pour qu'il nous tienne compagnie à l'autre bout du fil et soit prêt à réagir s'il arrive quelque chose.

Avec Companion, on peut aussi faire sensiblement la même chose, mais sans devoir engager de conversation téléphonique.

L'application permet à la personne qui doit se rendre d'un point A à un point B de partager sa localisation avec des amis et de profiter d'un système qui s'assure qu'elle se rende à bon port saine et sauve.

Bouton d'urgence pour appeler le 911, messages de vérification si une activité suspecte est détectée, notifications envoyées aux amis: Companion a pensé à tout!

### Marcher seul le soir avec un compagnon virtuel

L'application Companion a été pensée pour ceux qui ont parfois à marcher seuls le soir et qui aiment bien l'idée d'être rassurés en sachant que quelqu'un veille sur eux.

L'application permet à l'utilisateur d'indiquer l'adresse vers laquelle il se dirige, de préciser s'il est à pied, en transport en commun ou en voiture, puis de partager sa localisation avec des amis pour que ceux-ci puissent voir en temps réel ses déplacements.

Il est intéressant de savoir qu'il n'est nul nécessaire de télécharger l'application pour suivre les déplacements de quelqu'un; les amis reçoivent simplement un texto comprenant un lien pour accéder aux informations. Ils sont aussi avisés lorsque l'utilisateur est arrivé à destination.



L'application est clairement pratique pour partager sa localisation, mais elle propose bien plus.

Si la personne qui l'utilise se met à courir, n'atteint pas sa destination dans un délai raisonnable, échappe son téléphone ou débranche ses écouteurs, un message d'alerte lui est envoyé afin de vérifier que tout est normal.

Si elle ne répond pas par l'affirmative dans les 15 secondes qui suivent, un message est envoyé aux amis compagnons.

Deux boutons bien en évidence permettent aussi d'indiquer les endroits jugés non sécuritaires (l'information est ensuite transmise par l'application à la police) et de téléphoner au 911.

Lorsqu'un appel aux services d'urgences est fait, l'application se charge aussi de leur communiquer la localisation de l'utilisateur.

Une belle application à avoir dans son téléphone pour les «au cas où».

NOM: Companion

COMPATIBILITÉ: iOS 8.0 ou + récent et Android 4.0 ou + récent

PRIX: Gratuit

Source: [francoischarron.com](http://francoischarron.com)

Techno & folies

Contribution, Jean Marie Laperle

# NOUVEAU VIRAGE TECHNOLOGIQUE AU TRANSPORT ADAPTÉ

Sherbrooke, La Tribune, 17 février 2018

OPINION / Tel qu'annoncé dans son communiqué du 31 janvier 2018 et par divers médias, la Société de transport de Sherbrooke (STS) est à installer depuis la fin de janvier son nouveau Système d'aide à l'exploitation du transport adapté (SAE-TA). Il y est fait mention que ce nouveau système « va permettre d'améliorer de façon significative la qualité du service et d'offrir une meilleure adhérence à l'horaire. »

Le Regroupement des usagers du transport adapté de Sherbrooke métropolitain (RUTASM) se questionne beaucoup à ce sujet. Il a fait part à la STS de sa déception de ne pas avoir été consulté d'aucune manière dans ce virage technologique qui annonce plein de changements dans la façon de desservir les personnes handicapées.

Maintenant, on donne une « plage » à l'utilisateur de 20 minutes pour une demande de transport, et non une « heure », et la personne doit être prête au début de cette plage, c'est-à-dire le manteau mis et prête à embarquer à la venue du chauffeur.

Si depuis 2014 les usagers devaient compter les heures pour avoir du service « 24 heures » d'avance, maintenant ils doivent compter les minutes des plages données pour planifier l'aller et le retour de leurs sorties.

Ce sont les usagers, par leur attente, qui assume cette nouvelle façon de faire. Le logiciel semble ne pas tenir compte que le transport adapté dessert des personnes handicapées, avec des handicaps majeurs, qui nécessitent qu'on considère leur état de santé, leurs activités, leurs efforts pour s'intégrer à la société.

Les usagers semblent actuellement être considérés comme des entités qu'on place sur un échiquier, pour maximiser le nombre de courses, à un coût le moins cher possible.

Mais nous voulons espérer que ledit logiciel, à la fine pointe de la technologie et qui apporte sans doute beaucoup d'avantages, pourra apporter des ajustements plus adaptés aux personnes handicapées! Nous voulons espérer que le nouveau conseil d'administration sera à l'écoute des personnes handicapées pour demander qu'on examine plus à fond cette nouvelle façon de faire qui risque de dénaturer le transport adapté si elle ne tient pas davantage compte de la clientèle transportée.

Raymond Duquette  
Président

France Croteau  
Coordonnatrice du RUTASM



## MÉDECINE, LES AVANCÉES LES PLUS SURPRENANTES

**Rétine synthétique** : La rétine est une partie essentielle de l'œil. Située à l'arrière de l'organe visuel, elle convertit la lumière en signaux électriques qui traversent le système nerveux et déclenchent une réponse du cerveau. Avec l'âge, certaines personnes perdent la vue à cause de maladies dégénératives comme la rétinite pigmentaire, un trouble qui perturbe la réception de ces signaux. Des chercheurs de l'Université d'Oxford auraient toutefois trouvé une solution : un matériau fabriqué à partir de gouttelettes d'eau douce et de protéines, avec lequel on peut créer une rétine synthétique. Celle-ci pourrait stimuler les neurones au fond de l'œil, tout comme le faisait la rétine originale.

**Une sonde infallible** : Éliminer toutes les cellules cancéreuses lors d'une opération chirurgicale a toujours été très difficile. En effet, jusqu'à présent, les chirurgiens n'avaient pas les outils pour les distinguer correctement des cellules saines. Heureusement, une invention de scientifiques québécois facilitera grandement cette lourde tâche! Des chercheurs montréalais ont mis au point une sonde optique portative qui permet de détecter 100% des cellules cancéreuses. L'instrument permet aux médecins de voir en temps réel, durant la chirurgie, lesquelles ils doivent enlever au scalpel. Cette percée technologique permettra d'éliminer plus efficacement les cellules cancéreuses afin d'empêcher que la maladie revienne attaquer l'organisme.

*Source : Grand reportage par Paul Therrien*

## BOIRE 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR, UN MYTHE ?

Diverses études démontrent qu'il faudrait boire environ 1,5 litre d'eau par jour, soit 8 verres quotidiens. Cependant, les chiffres diffèrent selon les recherches, et les différents types de morphologies observées. L'eau est un besoin essentiel pour le corps, sa consommation est donc indispensable. Mais se limite-t-elle vraiment à 1,5 litre par jour ?

Les besoins en eau du corps sont propres à la morphologie d'une personne, son mode de vie et au climat. L'eau représente environ 60% du poids du corps. Mais chaque jour, une quantité importante s'échappe de l'organisme. Des études démontrent que le corps d'une personne de taille moyenne dépenserait plus de 2 litres d'eau par jour. Les excès sont principalement éliminés par les urines, qui servent à évacuer les déchets produits par l'organisme, mais aussi par le biais de la respiration, la transpiration et les larmes. Ces pertes sont compensées par l'alimentation, qui représente aux alentours d'un litre, et des liquides que l'on boit.

Il est donc nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée, même lorsque la soif ne se fait pas ressentir. En effet, avec le vieillissement, les personnes ressentent moins le besoin de boire et des risques de déshydratation sont possibles. De même qu'en cas de fortes températures (la chaleur provoque une perte d'eau supplémentaire), d'effort physique et de maladie, il est conseillé de veiller à la bonne hydratation du corps. Le risque de déshydratation se définit en fonction du poids corporel, et peut être dû à une consommation d'eau insuffisante et prolongée. Les premiers signes de déshydratation chronique peuvent se traduire par une urine de couleur foncée, des sensations de sécheresse au niveau de la bouche et de la gorge, des maux de tête et des étourdissements, ainsi qu'une peau très sèche et une intolérance à la chaleur. Afin d'y remédier, il est conseillé de boire autant que possible, même si certaines études ont démontré qu'absorber une trop grande quantité d'eau pouvait être dangereuse. Boire trop serait mauvais pour la santé

Une consommation trop importante et trop rapide de liquides dans le corps, appelée hyponatrémie, pourrait être néfaste. Ces derniers ne seraient pas pris en charge par les reins, qui ne peuvent réguler qu'un litre et demi d'eau par heure. En effet, boire trop d'eau ferait gonfler les cellules dans le sang, ce qui pourrait provoquer un trouble des fonctions cérébrales. La concentration de l'ion sodium intracellulaire est fortement diminuée à cause de la présence importante d'eau dans le plasma.

### **Des recommandations variables**

Des études ont été menées afin de définir quel serait le réel besoin en eau du corps. Les chiffres varient entre 1 et 3 litres par jour. Mais comme nous l'avons vu précédemment, cela dépend de la morphologie, de l'environnement et du mode de vie de la personne. Cette affirmation doit donc être nuancée, et replacée dans les contextes auxquels elle appartient. Ces deux litres ne comprennent pas l'eau au sens propre du terme, mais l'ensemble des liquides qui passent par l'alimentation et les boissons à base d'eau (thé, café, jus). La théorie des 8 verres désigne donc la totalité de liquides consommés au cours d'une journée. Cette recommandation trouve son origine dans une étude de l'Institute of Medicine. La confusion s'est faite lorsque les personnes ont oublié que les aliments contenaient déjà de l'eau : il ne serait donc pas nécessaire de boire 2 litres d'eau supplémentaire. Cependant, d'autres études affirment le contraire : il faudrait, selon elles, en consommer entre 2,5 et 3 litres en plus de l'alimentation.

La réponse reste alors vague et impossible à définir, car beaucoup de recherches se contredisent et donnent chacune des résultats différents. La recommandation de boire 1,5 litre d'eau par jour peut être considérée comme un mythe, mais il reste nécessaire de veiller à sa bonne hydratation tout au long de la journée pour le bien de son organisme.

Source : Passeport santé bien-être

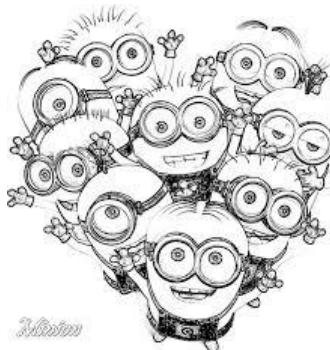
Contribution de Renée Després

# ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

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

## **Avril**

- 03 Martin Matte, Eh la la..! (Humour)
- 06 2 frères, nouveau spectacle. (Chanson)
- 07 Les grands explorateurs, Croatie. (Cinéma)
- 08 École de musique de l'université de Sherbrooke, hommage à  
Count Basie. (Musique)
- 11 Pygmalion, la comédie humaine. (Théâtre)
- 12 Mario Cyr, les yeux de la mer. (Cinéma)
- 13 Simon Leblanc, Malade. (Humour)
- 14 Orchestre de l'Université de Sherbrooke, Quand frappe le destin.
- 17 Les ballets jazz de Montréal, Dance me. (Danse)
- 18 Messmer, Hypersensoriel. (Variété)
- 19 Daniel Lavoie, Mes longs voyages. (Chanson)
- 20 Katherine Levac, Velours. (Humour)
- 21 Orchestre symphonique de Sherbrooke, Musique grandeur nature.
- 22 Jamie Adkins, Espièglerie. (Jeunesse)
- 24 Lady's Night, Tandem.mu. (Variété)
- 27 Louis-José Houde, Préfère novembre



## **Suite, Centre culturel de l'Université de Sherbrooke**

### **Mai**

- 02 Cirque Eloize, Saloon. (Variété)
- 03 Dominic Paquet, Rien qu's'une gosse. (Humour)
- 05 Les grands explorateurs, Côte est en moto. (Cinéma)
- 09 Demain matin Montréal m'attend. (Chanson)
- 10 Joël Legendre, Show Time. (Humour)
- 11 Gala comédie star en tournée, 5 humoristes. (Humour)
- 15 Sadler's Wells, Sutra. (Danse)
- 22 Pétula Clark. (Chanson)
- 23 Guylaine Tanguay, Mon livre vert. (Chanson)
- 30 Les grandes crues. (Humour)

### **Juin**

- 05 Ludovick Bourgeois. (Chanson)
- 06 Jean-Marc Parent, Utopie. (Humour)
- 08 Peter Macleod, Libre: Sexe, argent et vérité
- 09 Luc Langevin, L'illusionniste au sommet de son art, (Variété)
- 13 Brigitte Boisjoli, Boisjoli chante Plamondon. (Chanson)
- 14 Mariana Mazza, Femme ta gueule. (Humour)
- 16 Marc Dupré, Rester fort. (Chanson)
- 30 Les Fantastix. (Variété)



**Théâtre Granada**  
**(Gratuité à l'accompagnateur)**  
Tel: 819-565-5656 (theatregranada.com/programmation)

**Avril**

- 06 Kaïn, Welcome bonheur.
- 07 Isabelle Boulay, En vérité.
- 11 Simon Gouache, «Gouache».
- 13 Piaf! Le spectacle, avec Anne Carrière.
- 14 Daniel Bélanger, Paloma.
- 21 The musical box, The black show
- 28 Dumas, Nos idéaux.

**Mai**

- 04 Hommage à Stevie Ray Vaughan, par le SRV tribute blues band.
- 05 Patrice Michaud
- 10 Loud
- 11 Philippe Brach
- 12 Alcoholica, hommage à Metallica.
- 15 François Lemay, Tout est toujours parfait.
- 19 Travis Cormier
- 27 Pink Martini

**Juin**

- 27 I Am, Une présentation du théâtre Granada, des productions  
Sherblues et Live Nation

# BON ANNIVERSAIRE!

## Avril

- 03 Martin Tremblay
- 09 Julie Cournoyer
- 09 Hugues Mailloux
- 17 Daniel Joly
- 25 Jeannine Després



## Mai

- 04 Anne Quessy
- 07 Rose-Annette Gaudreault
- 14 Jeannine Godbout
- 18 Colette Turcotte
- 26 Daniel Bouchard
- 27 Solange Roy

## Juin

- 11 France Audy
- 11 Bertrand Nadeau
- 23 Michel B. Parent
- 26 Jocelyne Cloutier
- 27 Jean Paul Turgeon



# BABILLARD

## **La Fondation du CHUS célèbre ses 40 ans**

À l'occasion du 40e anniversaire du CHUS, la fondation met en vente, les billets pour un tirage de deux grands prix exceptionnels.

Le grand gagnant aura le choix entre:

- Un luxueux véhicule récréatif (d'une valeur de 260,000 \$)
- Un chalet vert Zoobox de Vertendre (d'une valeur de 260,000 \$)
- 130,000 \$ en argent comptant

Les billets sont disponibles du 21 mars au 28 mai au bureau de l'APHVE, au coût de 20 \$ chacun et chaque billet vous donne 3 chances de remporter un prix.

Le tirage aura lieu le 22 juillet 2018, les profits seront versés à 11 fondations de la région.

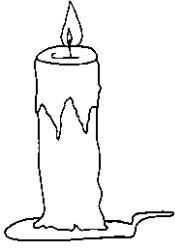
## **Sherbrooke, Vignettes de stationnement pour personnes handicapées.**

La combinaison de la vignette émise par la Ville et de celle émise par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) permettra aux personnes handicapées de stationner leur véhicule gratuitement dans tous les espaces munis de panneaux numérotés aux périodes où le stationnement ponctuel est permis. Critère d'admissibilité :

- Détenir une vignette pour personnes handicapées émise par la SAAQ pour le véhicule principalement utilisé par le détenteur.
- Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées (disponible en février 2018)

Source: [sherbrooke.ca/stationnement](http://sherbrooke.ca/stationnement)

\*Merci Sandra Turgeon pour cette information.



## CITATIONS ET HUMOUR

---

**"Deux choses sont infinies, l'univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude absolue."**

**Albert Einstein**

---

**"La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information"**

**Albert Einstein**

---

**"Le problème ce n'est pas le problème. Le problème c'est ton attitude face au problème."**

**Jack Sparrow**

---

*Merci à nos partenaires financiers*