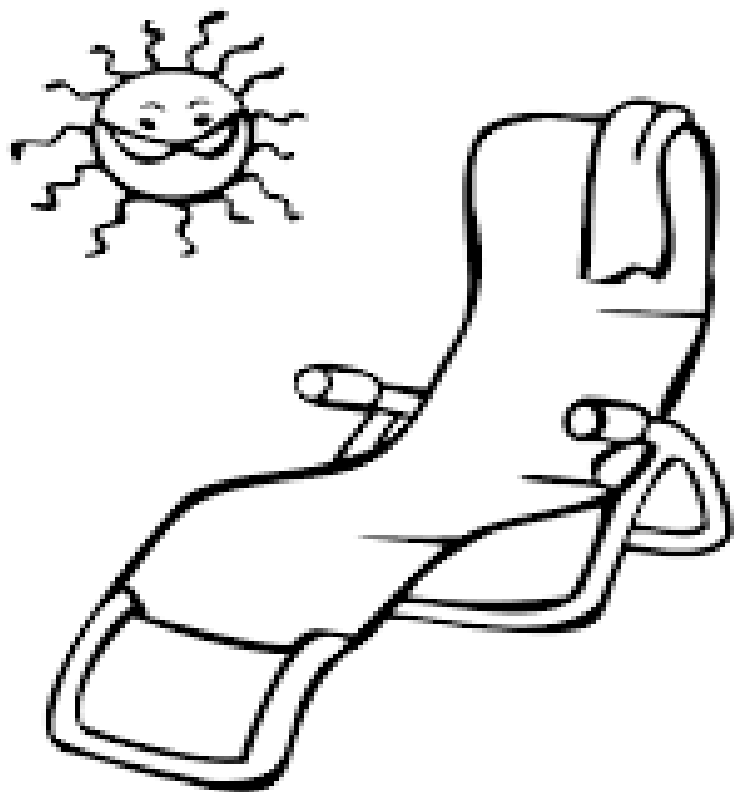




ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES
DE L'ESTRIE

Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE
Édition été 2019



<http://www.mascotte.org>

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

SOMMAIRE	2
LE MOT DU PRÉSIDENT ET NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	3
CAFÉS-INFOS.....	5
LE MINISTRE BONNARDEL LAISSE LES PERSONNES HANDICAPÉES SUR LA VOIE DE GARAGE	5
COMPRENDRE LA MÉMOIRE QUI VIEILLIT.....	8
EST-IL POSSIBLE DE RESTAURER LA VISION APRÈS UN GLAUCOME?	10
UNE MAQUETTE TACTILE DU STADE OLYMPIQUE POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE	13
LA FAIM, RÉGULÉE PAR LES BACTÉRIES INTESTINALES	16
HANDICAPÉE VISUELLE, UNE OCTOGÉNAIRE A EU SIX JOURS POUR DÉMÉNAGER.....	18
UNE FAMILLE DE PYGARGUES À TÊTE BLANCHE VIT UN DRÔLE DE « MÉNAGE À TROIS ».....	21
DEMANDE DU RAAQ CONCERNANT LES BRUTEURS À INSTALLER SUR LES VÉHICULES HYBRIDES ET ÉLECTRIQUES.....	24
ACTIVITÉS CULTURELLE EN ESTRIE	27
BON ANNIVERSAIRE	30
BABILLARD	31
CITATIONS.....	32

Recherche, rédaction et mise en page :
Marie Andrée Latour

Dépôt légal, 3e trimestre 2019

Édition été

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Photocopié dans les locaux de l'Association

LE MOT DU PRÉSIDENT ET NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Par Bertrand Nadeau, président

- **Entente renouvelée.**

Le SACAIS, notre principal bailleur de fonds a renouvelé l'entente financière avec l'association pour la période du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2023, le tout en bonifiant le montant accordé.

- **Bénévole de l'année.**

En avril, lors de la Semaine de l'Action bénévole, le CA a décerné "La reconnaissance Jean Levasseur" à Madame Mariette Hamel afin de souligner son travail et sa disponibilité auprès de l'association. Pour cette occasion, une vingtaine de membres et bénévoles étaient réunis le 11 avril pour un souper amical

- **Prévention du harcèlement psychologique et sexuel au travail.**

Conformément à la loi des Normes du Travail, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2019, l'association s'est dotée d'une politique en matière de prévention du harcèlement psychologique et sexuel au travail. Cette politique s'applique à tous les employés, administrateurs, membres et bénévoles. Le texte de cette politique faisant 8 pages, il n'est pas annexé au présent journal, mais est disponible à toute personne en faisant la demande. Les personnes habilitées à recevoir des plaintes sont les administrateurs occupant les postes de secrétaire et trésorier, postes actuellement occupés par Anne Quessy et Jean-Paul Turgeon.

- **Transport adapté.**

Ne pas hésiter à porter plainte lors de retard, de non-respect de l'horaire ou tout autre inconfort. C'est la solution pour faire bouger les choses et améliorer le service.

- **Au revoir Marcel.**

En avril dernier s'est éteint Monsieur Marcel Clermont. Il était le cofondateur de l'association en 1977 en collaboration avec Messieurs Pierre Chicoine et Robert Landry. Il avait un rêve et a mis tous les efforts pour le réaliser. Souhaitons que L'APHVE lui survive encore de nombreuses années.

- **Assemblée générale annuelle.**

L'assemblée générale annuelle de l'APHVE aura lieu le 24 septembre 2019. Les administrateurs dont les mandats viennent à terme sont: Sylvain Roy, Bertrand Nadeau et René JR Gervais, qui avait remplacé Marc Robidoux en cours d'année.

Réservez cette date et surveillez l'avis de convocation.

- **Café-Infos.**

Pour une période indéterminée, les Café-Infos reviennent à nos locaux de la rue St-Charles à compter de septembre. C'était un projet pilote que d'aller à l'extérieur et le CA a décidé d'y mettre fin. Nous sommes bien conscients que l'accessibilité peut causer des inconvénients à certaines personnes. La salle Précieux-Sang et la Coopérative funéraire suscitaient également des critiques. Comme quoi, il n'y a pas de solution parfaite.

- **Bonnes vacances.**

Une nouvelle année financière se termine le 30 juin. Plusieurs dossiers ont sollicité le travail d'administrateurs, de membres, de bénévoles et de la permanence. Notons en particulier la finalisation du legs, le projet immeuble, le recrutement, le Salon FADOQ Estrie et bien d'autres réunions avec des organismes partenaires.

À toutes ces personnes, je dis un grand merci pour votre implication.

Passez de belles vacances en famille et entre amis. Nous comptons vous retrouver en pleine forme en septembre avec votre bonne humeur.

CAFÉS-INFOS



©www.CIPProjectInfo

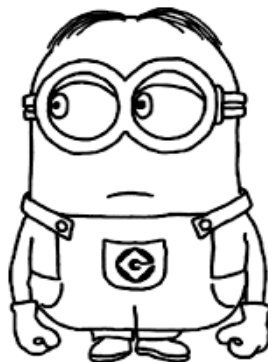
Le Lunch de la rentrée aura lieu le lundi 9 septembre

De 11 heures à 15 heures 30. Le lieu et le sujet restent à déterminer.

Veillez noter que tous les Café-Infos, à l'exception des rencontres avec dîner, reviendront à l'association au 838 rue St-Charles à partir du 23 septembre.

Renouvellement des cartes de membres

Vous trouverez avec votre journal un formulaire de renouvellement pour votre carte de membre 2019 / 2020. Annuellement, le 30 juin, les cartes de membres expirent. La cotisation est toujours au montant de 10 \$. Veuillez, s'il vous plaît, nous faire parvenir votre paiement avec le formulaire rempli. S'il-vous-plaît, nous aviser de tout changement d'adresse et numéro de téléphone. Un gros merci pour votre coopération, c'est très apprécié.



LE MINISTRE BONNARDEL LAISSE LES PERSONNES HANDICAPÉES SUR LA VOIE DE GARAGE

Commission parlementaire du projet de loi 17 :

Montréal, le 16 avril 2019 –

C'est avec stupéfaction et déception que nous apprenons que ni la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN), ni l'Office des Personnes handicapées du Québec (OPHQ), ni la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) ne sont sur la liste des participants à cette importante commission parlementaire.

Le projet de loi 17 bouleverse non seulement l'industrie du taxi, mais aussi les personnes ayant des limitations fonctionnelles dépendant du transport adapté et nécessitant des services de taxi au privé accessibles.

Or, le ministre du Transport, responsable d'une enveloppe de plus de 100 millions de dollars afin de soutenir le service de transport adapté au Québec, n'a inclus aucune mesure dans son projet à cet égard.

De plus, il doit superviser la mise en place de normes de services pour les taxis incluant des obligations d'accessibilité attendues depuis la fin des travaux du Comité sur la modernisation de l'industrie du taxi sur lequel siégeait la COPHAN.

« Le ministre du Transport place les personnes ayant des limitations fonctionnelles sur la voie de garage. C'est désolant que le vécu et l'expertise de ces personnes ne soient pas entendus par les législateurs » commente monsieur Jean-Marie Grenier, président de la COPHAN.

« Nous avons "hélé" le ministre, mais il est passé tout droit. Aucun accusé de réception à nos missives et aucun retour d'appel n'ont été accordés. Pour un gouvernement qui voulait faire de la politique autrement et travailler avec tout le monde, on repassera. De quoi a

donc peur le ministre ? », poursuit monsieur Claude Guimond, directeur général de la COPHAN.

« Comme la CDPDJ a pour principale responsabilité de faire des recommandations auprès du gouvernement du Québec en lien avec la Charte des droits et libertés du Québec, de quoi a peur le ministre pour ne pas l'inviter à commenter le projet de Loi ?

Comme l'OPHQ est responsable de veiller à la mise en œuvre de la *Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées*, de quoi a peur le ministre pour ne pas l'inviter à commenter le projet de Loi ?

Non pas que la COPHAN souscrit d'avance à ce que ces deux institutions ont à dire, mais le gouvernement ne peut se passer de leur avis, tout comme il devrait entendre le nôtre, poursuit Jean-Marie Grenier. Quarante ans à se faire dire que ça s'en vient, c'est assez ! Nous voulons nous faire entendre ! »

Source : Claude Guimond
Directeur général de la COPHAN
514 377-6754
dg@cophan.org

La COPHAN est un organisme à but non lucratif incorporé en 1985 qui a pour mission de rendre le Québec inclusif afin d'assurer la participation sociale pleine et entière des personnes ayant des limitations fonctionnelles et de leur famille. Elle regroupe environ 50 organismes et regroupements nationaux, régionaux et locaux de personnes ayant tout type de limitations fonctionnelles.



COMPRENDRE LA MÉMOIRE QUI VIEILLIT

ARIANE AUBIN
15-10-2012

La mémoire décline beaucoup plus tôt qu'on le croyait. Mais ce n'est peut-être pas si grave. Nous devenons aussi plus heureux avec l'âge.

Ils sont mentors auprès de jeunes professionnels; ils gèrent des empires ou montent sur les planches à 80 ans révolus. L'esprit affûté et créatif, ils capitalisent sur leurs expériences passées pour s'adapter à différents contextes et faire face à de nouveaux défis. Quel est donc le secret de ces chanceux dont le cerveau reste jeune?

Pour Natasha Rajah, directrice du Centre d'imagerie cérébrale de l'Institut Douglas, la réponse est à la fois évidente et complexe.

L'évidence, d'abord: pour bien vieillir, il faut jouir d'une mémoire efficace qui parvient à retrouver dans le dédale des souvenirs les informations pertinentes au moment où nous en avons besoin.

Le jeu se complique quand il est question d'expliquer pourquoi la mécanique s'enraie chez certains, alors que d'autres parviennent à maintenir leurs capacités cognitives au même niveau de fonctionnement que dans leurs jeunes années.

C'est sur ce point que se concentre Natasha Rajah. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, la chercheuse a fait une observation étonnante: la façon dont le cerveau enregistre puis récupère les informations stockées en mémoire se transforme radicalement avec l'âge.

Et ce, même lors du vieillissement dit normal, sans démence ni maladie dégénérative.

«Chez les jeunes adultes, des zones très distinctes du cerveau s'activent quand on fait appel à un souvenir, résume-t-elle. Les adultes âgés montrent une activation beaucoup plus diffuse.»

C'est qu'à mesure que le cerveau vieillit, de nouveaux chemins se forment pour permettre la récupération des informations mémorisées, malgré la perte de neurones et de leurs connexions.

Cette compensation est efficace, mais imparfaite: elle fonctionne très bien pour compenser les pertes fonctionnelles lors de tâches simples, comme mémoriser un numéro de téléphone ou un nouveau visage, mais elle ne suffit tout simplement pas lorsque le cerveau est confronté à des épreuves plus difficiles.

Dans quel café ai-je rencontré cette personne? Quel temps faisait-il le jour de mes noces? Ces détails moins importants, contextuels, sont alors sacrifiés pour permettre au cerveau de se concentrer sur les faits les plus cruciaux pour l'individu: le nom de ses petits-enfants, la date d'aujourd'hui, son adresse.

Reste à définir quand et comment surviennent ces phénomènes de compensation et, surtout, pourquoi ils sont si variables d'une personne à l'autre.

Pour Natasha Rajah, la clé de la réussite des «super aînés» pourrait bien se trouver à l'âge moyen, entre 40 et 60 ans. Pendant cette période mal connue, on observe déjà d'importants changements dans le fonctionnement de la mémoire et des sens, la vue et l'ouïe surtout, qui pourraient avoir des conséquences sur la façon dont on enregistre de nouvelles informations.

Beaucoup plus précoces que l'on pouvait le croire autrefois, ces pertes n'inquiètent toutefois pas la chercheuse, convaincue qu'il y a surtout du bon à vieillir. «Je ne cherche pas la fontaine de Jouvence: des études le prouvent, nous devenons souvent plus heureux en vieillissant. Mais si je pouvais contribuer à minimiser certaines souffrances associées à la maladie, alors j'aurais fait mon travail!»

Source, Québec Science

EST-IL POSSIBLE DE RESTAURER LA VISION APRÈS UN GLAUCOME?

Le traitement du glaucome s'est largement concentré sur la prévention, en retardant la progression de la maladie pour préserver la vision et arrêter les lésions permanentes du nerf optique.

Cependant, de nouvelles recherches présentent le potentiel d'une thérapie réparatrice.

Il y a dix ans, Adriana Di Polo, Ph. D., professeure au Département des neurosciences de l'Université de Montréal, a décrit ses travaux sur la régénération axonale dans le domaine du glaucome et d'autres types de maladies neurodégénératives.

« Nous savons que l'axone est une partie importante du neurone nécessaire à la neurotransmission, un processus très important », a déclaré la Dre Di Polo.

« Cependant, presque rien n'était connu au sujet des dendrites, de l'autre côté des neurones et de leur capacité à se régénérer après une lésion du nerf optique. Nous avons pensé que, pour rétablir la fonction des cellules ganglionnaires rétiniennes et du circuit rétinien, les deux côtés du neurone doivent fonctionner pour que le flux de l'information puisse passer. »

« Au début, c'était une question scientifique basée sur la curiosité : Les dendrites peuvent-elles se régénérer? »

La professeure a poursuivi. « Après toutes ces années, nous avons finalement démontré que les neurones des mammifères ont la capacité de se régénérer, non seulement les axones dans certaines circonstances, mais aussi les dendrites. Les dendrites peuvent être plus faciles à régénérer que les axones parce que, au moins dans la rétine, les dendrites des cellules ganglionnaires sont plus proches des neurones cibles avec lesquels elles doivent établir des connexions; c'était donc un système propice pour tester cette question. »

Qu'est-ce qui a amené la Dre Di Polo et ses chercheurs à tester l'insuline dans ce processus de régénération? La Dre Di Polo a cité une étude de son laboratoire publiée en 2015 dans laquelle elle a identifié une protéine intracellulaire clé à l'intérieur des neurones, connue sous le nom de cible mammifère de la rapamycine (mTOR), une kinase qui régule plusieurs fonctions cellulaires, dont la croissance². « Nous avons précédemment démontré que cette protéine particulière, la mTOR, était importante pour le maintien des dendrites après une lésion du nerf optique », a déclaré la Dre Di Polo.

L'équipe s'est ensuite demandée, dans le contexte de vouloir stimuler la régénération de ces cellules, quel facteur pourrait stimuler mTOR et ses complexes.

Il s'avère que c'était de l'insuline. La possibilité que l'insuline joue un rôle dans la neurodégénérescence du glaucome, dans le contexte d'une altération de la signalisation de l'insuline ou de la résistance à l'insuline, a également été suggérée

La Dre Di Polo et ses collègues chercheurs, comme le décrit l'article récemment publié, ont vérifié si l'administration topique ou systémique d'insuline avait un effet régénérateur sur les dendrites dans un modèle murin de coupe transversale aiguë du nerf optique pour endommager sélectivement les axones des cellules ganglionnaires rétiniennes.

Ils ont utilisé l'insuline humaine fabriquée synthétiquement, qui est déjà approuvée et utilisée par les patients diabétiques, la formulant comme collyre pour cette administration.

Après avoir observé une rétraction dendritique chez les souris, les chercheurs ont administré de l'insuline ou le véhicule témoin. « Les cellules ganglionnaires rétiniennes traitées par véhicule présentaient des tonnelles dendritiques rétrécies avec beaucoup moins de branches.

En revanche, l'administration d'insuline, indépendamment de la voie d'administration, a favorisé une régénération robuste de la dendrite des cellules ganglionnaires rétiniennes et a rétabli la longueur, la surface de l'arbre et la complexité du processus », ont rapporté Agostinone et ses collaborateurs

.En d'autres termes, la recherche a démontré l'effet robuste de l'insuline pour régénérer les tonnelles dendritiques des cellules ganglionnaires rétiniennes et rétablir la fonction de ces cellules.

Des essais électrophysiologiques sous forme d'électrorétinogramme ont montré une forte récupération des réponses déclenchées par la lumière après un traitement à l'insuline.

Quant aux effets secondaires de l'insuline appliquée par voie topique, la Dre Di Polo a dit qu'ils n'ont pas observé de rougeur, d'inflammation ou d'effet hypoglycémiant.

Un élément d'information qui manque encore est de savoir si le comportement visuel, la vision réelle, sera restauré. La Dre Di Polo et son équipe mènent actuellement ces expériences. De plus, les chercheurs établissent des collaborations pour mettre à l'essai des thérapies dans un modèle primate non humain du glaucome, qui serviront à la conception d'un essai clinique chez l'humain. « J'espère que nous pourrons bientôt mettre au point une étude clinique intelligente pour tester la capacité de l'insuline à restaurer la vision dans le glaucome et, je l'espère, faire avancer les choses dans l'intérêt des patients », a déclaré la Dre Di Polo.

La Dre Di Polo a également indiqué que ces résultats pourraient avoir des répercussions sur d'autres maladies neurodégénératives avec pathologie dendritique comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

Sources

<http://digital.eyeworld.org/i/1054373-dec-2018/44?m4=>

UNE MAQUETTE TACTILE DU STADE OLYMPIQUE POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE

RAAQ: Infolettre avril 2019

Montréal, le 4 avril 2019 – La Tour de Montréal et le Stade olympique peuvent désormais être explorés du bout des doigts. Les deux composantes emblématiques du Parc olympique ont été en effet reproduites sous forme de maquette tactile pour personnes ayant une déficience visuelle, grâce à une collaboration entre le Parc olympique, Kéroul et Tactile Studio.

Ce premier projet du genre au Québec permet de rendre ce bijou architectural accessible aux personnes ayant une déficience visuelle, bien qu'un public extrêmement plus large puisse également en profiter. La maquette deviendra un point attrayant pour tous les visiteurs souhaitant comprendre la structure du Stade olympique.

L'installation est composée de trois éléments : l'îlot global en bas-relief, un plan de coupe ainsi qu'une maquette de 40 centimètres. L'îlot situe les différents éléments sur le site olympique, la coupe démontre la spectaculaire composition du Stade, et la maquette permet de comprendre sa forme elliptique, de toucher son toit et de découvrir l'inclinaison de sa tour.

« Cet exercice d'interprétation, essentiel, s'inscrit dans nos efforts de faire connaître le Parc olympique à un plus large public », affirme Michel Labrecque, président-directeur général du Parc olympique.

« Faire comprendre l'architecture unique du Stade olympique et de sa Tour à une personne non voyante est un défi en soi; et c'est pour cette raison que nous avons décidé d'embarquer dans ce projet, et le résultat dépasse nos attentes ! », conclut-il.

La conception de la maquette a été confiée à Tactile Studio, installé depuis un an à Montréal, après avoir développé en France pendant dix ans des solutions d'accessibilité sensorielle.

Cette agence de design offre la création et fabrication d'objets, de maquettes et de plans à destination des personnes en situation de handicap. Tactile Studio a notamment à son actif des projets au Musée du Louvre, Musée d'Orsay et plus récemment au Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada et au Royal Ontario Museum.

« L'enjeu pour Tactile Studio fut de permettre à tous et en particulier aux personnes déficientes visuelles de découvrir par le toucher l'architecture spectaculaire du Stade olympique. Il fallait évidemment respecter les singularités techniques du site à savoir une tour inclinée, avec un porte à faux important, ainsi que des câbles soutenant la toile du toit, tout en répondant aux spécificités de la découverte par le toucher. Cette réalisation est une réussite technique et esthétique », souligne Aurélia Fleury, Directrice Tactile Studio.

En 2017, Tactile Studio avait d'abord approché Kéroul, l'organisme dont la mission est de favoriser l'accessibilité du tourisme et la culture, afin de vérifier les possibilités de développement sur le territoire. Kéroul avait tout de suite perçu le potentiel de l'entreprise. Ce n'est que quelques mois plus tard qu'une idée concrète a germé. En tentant de faire visiter le site olympique à un collaborateur belge aveugle, un défi de taille a été constaté : sa description était très difficile !

« Enfin, nous pourrons toucher au Stade olympique ! La direction du Parc olympique a pris une excellente décision en pensant aux différents types de personnes handicapées », ajoute André Leclerc, président-directeur général et fondateur de Kéroul. « Nous espérons que cette maquette inspirera d'autres institutions à développer des projets du genre. »

La maquette tactile de la plus haute tour inclinée du monde est un projet novateur permettant à la fois de renforcer l'accessibilité du site aux personnes en situation de handicap, tout en valorisant l'architecture exceptionnelle du site olympique.

Il s'agit d'un bel exemple de partenariat réussi pour faciliter l'accès pour tous à la culture.

À propos du Parc olympique

Création architecturale audacieuse de Roger Taillibert, le Parc olympique a été construit à la fois pour la présentation des Jeux olympiques d'été de 1976, et pour accueillir les Expos de Montréal, qui y ont séjourné pendant 27 ans. Depuis son inauguration, il a accueilli plus de cent millions de visiteurs, que ce soit pour admirer la ville de Montréal au sommet de la plus haute tour inclinée au monde, pour assister à un événement présenté au Stade, pour s'entraîner au Centre sportif, qui abrite également l'Institut national du sport du Québec, ou encore pour participer à une activité extérieure sur l'Esplanade.

42 ans après sa construction, le Parc olympique s'inscrit comme un ensemble architectural arborant une valeur patrimoniale indéniable, notamment d'un point de vue historique, emblématique, architectural, et urbain. Fiduciaire de cet important actif, la Régie des installations olympiques a pour mandat de préserver et d'exploiter les installations, tout en s'assurant que la population bénéficie de cet équipement faisant partie de la ligne d'horizon de la métropole.

À propos de Tactile Studio

Agence de design spécialisée pionnière sur les sujets d'accessibilité universelle et sensorielle, Tactile Studio travaille depuis 10 ans avec des institutions artistiques, culturelles et touristiques d'envergures en les accompagnant dans la définition de leurs projets d'accessibilité et en fabriquant des supports sensoriels concrets. Experte en accessibilité universelle l'entreprise est présente à Montréal, Berlin, Londres et Paris et a réalisé plus de 350 projets Européens et internationaux.

À propos de Kéroul

Interlocuteur privilégié du ministère du Tourisme du Québec en matière d'accessibilité, Kéroul est un organisme à but non lucratif dont la vocation est de favoriser l'accessibilité des établissements, des activités et des services touristiques et culturels au Québec. Il possède une base de données de plus de 4000 établissements certifiés en fonction de leur niveau d'accessibilité pour les personnes handicapées.

Source, Communiqué de Kéroul.

LA FAIM, RÉGULÉE PAR LES BACTÉRIES INTESTINALES

Québec science

Décidément, notre ventre a beaucoup de choses à dire.

Selon une étude publiée le 24 novembre dans la revue «Cell Métabolism», les bactéries présentes dans l'intestin communiquent avec le cerveau lorsqu'elles estiment qu'elles sont rassasiées. Ainsi, 20 minutes après la prise d'un repas, ces bactéries produisent des protéines qui peuvent interrompre la prise alimentaire chez les animaux.

Les auteurs, chercheurs à l'INSERM et à l'université de Rouen, en France, ont aussi montré comment ces protéines injectées dans des souris et des rats agissent sur le cerveau, en réduisant l'appétit. Cette découverte indique que les bactéries intestinales pourraient réguler la quantité de nourriture que nous ingérons et les moments auxquels nous avons faim.

Le modèle actuel de régulation de l'appétit implique des hormones de l'intestin qui signalent aux neurones lorsque nous avons faim ou quand nous sommes rassasiés. Pour la première fois, l'influence des protéines bactériennes sur l'émission de signaux de l'intestin au cerveau a été observée.

« Notre étude montre que les protéines bactériennes sécrétées par les *E. coli* peuvent être impliquées dans les voies moléculaires utilisées par l'organisme pour signaler la sensation de satiété », explique Sergueï Fetissov de l'unité mixte de recherche « Nutrition, inflammation et dysfonction de l'axe intestin-cerveau » (INSERM / Université de Rouen).

Les chercheurs ont constaté qu'après 20 minutes passées à consommer des nutriments et à proliférer, les bactéries *E.coli* présentes dans l'intestin de rats produisent des protéines différentes de celles sécrétées avant d'être nourries.

L'intervalle de 20 minutes semble coïncider avec le temps nécessaire à une personne pour commencer à ressentir une sensation de satiété ou de fatigue après un repas.

Suite à cette observation, l'équipe de recherche a établi le profil des protéines bactériennes avant et après la prise alimentaire.

L'injection de faibles doses de protéines bactériennes produites après un repas chez des rats et des souris affamés s'est accompagnée d'une réduction de la quantité d'aliments ingérés lorsqu'ils ont été à nouveau exposés à de la nourriture à volonté. (...)

Source : Extrait d'un communiqué de presse de l'INSERM.



HANDICAPÉE VISUELLE, UNE OCTOGÉNAIRE A EU SIX JOURS POUR DÉMÉNAGER

MARIE-CHRISTINE BOUCHARD

La Tribune

La fermeture de la Résidence Treizième Nord, à Sherbrooke, en juin 2018, a brisé des vies. Au moins une en fait. « Le 8 juin 2018, nous avons appris que nous avons six jours pour déménager ma mère de 87 ans, qui a un handicap visuel, avant la fermeture de la résidence! Ça nous a causé beaucoup de stress et d'angoisse », se souvient Guylaine Moisan avec énormément d'émotions.

Les trois filles de la dame âgée ont rapidement trouvé un nouveau toi pour leur maman en perte d'autonomie, mais encore autonome, à East Angus, où elles connaissaient déjà des résidents et des travailleurs.

Mais pour la dame de 87 ans, ce déménagement soudain a marqué la fin de son autonomie.

« Ma mère était capable d'aller manger seule, malgré son handicap visuel, parce qu'elle avait trouvé des repères pour se déplacer dans la résidence. Elle était aussi capable de prendre son bain seule. Mais en déménageant, elle a perdu tout ça. À 87 ans, ç'a été difficile pour elle de se refaire des repères. Il a fallu avoir de l'aide pour le bain. C'est vraiment triste, parce que la vie de ma mère a complètement changé à cause de cette fermeture », déplore Mme Moisan.

Cet exemple n'est qu'un parmi des centaines d'autres de vies chamboulées par la fermeture précipitée de résidences pour personnes âgées.

C'est pourquoi l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) invite la population à « signer massivement » une pétition demandant au gouvernement d'adopter des mesures concrètes pour le respect des droits et le maintien des services aux personnes âgées demeurant en résidences pour personnes âgées.

Dans les cinq dernières années, 450 résidences pour aînés ont fermé leurs portes en Estrie. Si certaines fermetures se sont faites dans les règles de l'art, ce n'est certainement pas le cas pour toutes les résidences, comme le montre l'exemple vécu par Mme Moisan.

Car en plus du changement de milieu de vie, il ne faut pas négliger non plus la pression financière qu'une telle situation peut imposer à des aînés vulnérables. Soulignons que la moyenne d'âge dans les résidences privées pour aînés est de 83 ans.

« Le 5 juin, le chèque de 1100 \$ à la Résidence Treizième Nord a été encaissé. Pour déménager à East Angus, il a fallu payer 1040 \$ supplémentaires, sans oublier les frais de rebranchement pour le téléphone, le coût du déménagement, l'achat de certains meubles... En juin, ma mère a dû payer environ 3000 \$ », soutient Mme Moisan.

Une pression financière si énorme que la fille a cherché des recours au nom de sa mère pour récupérer la somme payée en trop à la résidence qui a fermé avec un si court préavis. Les difficultés dans ce genre de dossier sont si nombreuses que plusieurs baissent les bras.

« Quand des résidences doivent fermer et qu'elles ne respectent pas la loi en ce qui concerne le délai d'avis de six mois et les indemnités à verser aux résidents évincés, ça met parfois les résidents dans des situations extrêmement précaires », soutient Isabelle Guérard, coordonnatrice à l'AQDR.

Guylaine Moisan a décidé de se battre pour faire changer les choses. C'est d'elle et de l'AQDR qu'est venue de lancer cette pétition, parrainée par la députée de Sherbrooke Christine Labrie.

L'AQDR a également annoncé lundi la mise sur pied d'un groupe de travail composé de l'Association des locataires de Sherbrooke, du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'Estrie, du Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, de l'Association coopération familiale de l'Estrie et de la travailleuse de milieu à Sercovie.

Ces organismes et ces intervenants, grâce à leurs expertises, travailleront de concert pour proposer des solutions afin d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées en résidence privée.

Finalement, le Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance (CAAP-Estrie) a aussi annoncé une bonne nouvelle. L'organisme offrira dès le mois de juin un nouveau service d'assistance aux résidents de résidences privées pour aînés dans le règlement de leurs litiges en matière de baux.

« C'est une avancée pour nos aînés, qui se trouvaient jusqu'à présent extrêmement démunis et vulnérables lorsqu'ils doivent faire face à des problématiques liées à leur bail », souligne le directeur du CAAP-Estrie, Serge Arel.

La pétition peut être signée sur le site
<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-7741/index.html>



UNE FAMILLE DE PYGARGUES À TÊTE BLANCHE VIT UN DRÔLE DE « MÉNAGE À TROIS »

Publié le vendredi 19 avril 2019
Radio-Canada

L'histoire d'une famille non conventionnelle de pygargues à tête blanche de l'Illinois fait le tour d'Internet.

Des milliers d'internautes observent sur YouTube deux mâles et une femelle nicher ensemble et élever trois aiglons dans leur nid situé le long du Mississippi, près de Fulton en Illinois.

« Les oiseaux actuels du nid se sont tous accouplés à un moment ou à un autre, de sorte qu'ils entretiennent une véritable relation intime et qu'ils partagent tous les mêmes tâches parentales », a déclaré la journaliste Ally Hirschlag, qui écrit sur les oiseaux pour la National Audubon Society Conservation Group. « Ils nourrissent tous les bébés. Ils sont tous assis sur le nid. Ils gardent les bébés. Ils se relaient. C'est en fait très civilisé », ajoute la journaliste.

Mais le chemin a été long pour parvenir à cet équilibre pacifique. La famille a connu son lot de turbulences, et même de tragédies, dans le passé,

« Remplacer » un père « négligent »

Tout a commencé en 2012, lorsqu'une femelle nommée Hope et un mâle nommé Valor 1 ont commencé à nicher à l'Upper Mississippi River National Wildlife Refuge. « Valor 1 n'avait pas l'air de bien comprendre son rôle de parent, dit Ally Hirschlag. Il n'y tenait pas tant que ça. »

Il ne rapportait pas régulièrement de nourriture pour les aiglons et il les abandonnait souvent lorsque la mère était partie chasser pour compenser sa négligence.

« Je ne sais pas s'ils peuvent avoir de véritables querelles à ce sujet, mais elle a fait quelque chose d'assez pragmatique en trouvant un

nouveau compagnon, Valor 2, qui semblait être un bien meilleur parent, précise Ally Hirschlag.

En fait, il avait l'air de comprendre. Il était très doué pour exécuter toutes les tâches liées à la gestation et, une fois les bébés nés, s'occuper d'eux, les nourrir, les protéger. » Mais Valor 1 est resté dans les parages. Il n'a pas quitté le nid. Les aiglons que Hope a élevés avec Valor II ont fini par quitter le nid, et Valor 1 a semblé en tirer quelques leçons d'éducation.

En 2016, les deux mâles avaient été observés en train de s'accoupler avec Hope, et tous les trois avaient fait un nouveau nid, cette fois en partageant les tâches parentales de façon égale.

Une perte soudaine

Le trio de pygargues à tête blanche avait enfin trouvé son rythme lorsque la tragédie a frappé, en mars 2017.

Les oiseaux élevaient ensemble deux aiglons fraîchement éclos lorsque deux autres pygargues ont attaqué le nid. L'agression a duré plusieurs jours, et Hope a été tuée.

« Les deux mâles sont restés, se sont défendus contre les aigles maraudeurs et ont pris soin des bébés jusqu'à ce que ceux-ci s'envolent », a dit Hirschlag.

Pam Steinhaus, la responsable des services aux visiteurs du refuge a déclaré à la société Audubon : « C'est incroyable, la manière dont ils se sont rencontrés et ont fait ce que font les pères. »

Les aigles s'accouplent habituellement pour la vie. Si l'un meurt, l'autre trouve un nouveau compagnon.

Mais plutôt que de se séparer pour partir à la recherche de nouvelles femelles avec qui s'accoupler, Valor I et Valor II sont restés ensemble dans leur nid. Très vite, ils ont attiré une nouvelle femelle, Starr.

Comme Hope avant elle, Starr s'est accouplée avec Valor I et Valor II. Elle a donné naissance à trois aiglons ce printemps.

On est porté à croire que de tels trios d'aigles sont rares, mais les scientifiques n'en sont pas certains.

Si une poignée d'autres cas ont déjà été documentés, les chercheurs avaient alors supposé qu'il s'agissait de deux parents biologiques et d'un parent appelé « aide à la nidification », une fonction observée chez plusieurs espèces d'oiseaux.

Robyn Bailey, chef du projet NestWatch au laboratoire d'ornithologie de l'Université Cornell, a déclaré à la National Audubon Society qu'un témoignage aussi intime des habitudes d'accouplement des aigles que celui permis par la webcam du refuge est rare.

« Ce n'est pas parce qu'une chose n'est pas souvent vue qu'elle ne se produit pas couramment », a dit Mme Bailey.

Un texte de Sheena Goodyear de CBC



DEMANDE DU RAAQ CONCERNANT LES BRUTEURS À INSTALLER SUR LES VÉHICULES HYBRIDES ET ÉLECTRIQUES

Devant le danger que représente le peu de bruit émis par les véhicules électriques et hybrides pour les piétons et les cyclistes, le gouvernement canadien souhaite adopter une « Norme de sécurité des véhicules automobiles du Canada (NSVAC) 141 —

Exigences minimales concernant le bruit des véhicules hybrides et électriques ». Une norme de ce genre permettra d'assurer la sécurité des piétons et des cyclistes en général et plus particulièrement celle des personnes en situation de handicap visuel. Soulignons que le RAAQ revendique la création d'une norme de ce genre depuis de nombreuses années.

Plutôt que de développer sa propre norme, Transports Canada propose de permettre aux entreprises d'installer des systèmes sonores qui sont conformes à l'une des deux normes suivantes :

- La Federal Motor Vehicle Safety Standard 141 (FMVSS 141), en provenance des États-Unis et appliqué uniquement dans ce pays.
- La Série 01 d'amendements au Règlement no 138 des Nations-Unies (Règlement no 138), en provenance des Nations-Unies et appliqué dans l'Union européenne.

Ajoutons que seulement les voitures de tourisme hybrides et électriques, les véhicules de tourisme à usages multiples, les camions, les autobus et les véhicules à basse vitesse ayant un poids nominal brut de 4 536 kg ou 10 000 lb ou moins seraient soumis à la norme canadienne.

Pour expliquer ce choix, Transports Canada affirme que : « Même si ces deux normes ne sont pas identiques, elles fournissent aux piétons des indices sonores de la présence d'un véhicule à proximité. »

L'organisme public ajoute que : « En permettant aux entreprises de choisir l'une ou l'autre des deux exigences, les bénéfices pour les personnes ayant une déficience visuelle viendront à un coût minime. »

Le RAAQ affirme que la sécurité des personnes qu'il représente ne doit pas se calculer en termes de coûts et que si les deux normes forcent effectivement les véhicules à émettre du bruit, elles n'offrent pas le même niveau de sécurité.

Voici un résumé des différences entre les deux normes :

- Les études américaines prouvent qu'au-delà de 30 km/h, le bruit de la friction des pneus sur le sol ainsi que la résistance du vent font en sorte qu'une voiture hybride ou électrique émet un son aussi élevé qu'une voiture à essence à la même vitesse. C'est pourquoi la norme américaine oblige les voitures à émettre du bruit jusqu'à 30 km/h.
- Dans la norme des Nations-Unies, le véhicule peut arrêter de produire du bruit à partir de 20 km/h.

Dans la norme américaine, le véhicule doit émettre un son dès qu'il n'est plus en mode stationnement, et ce même s'il n'est pas en mouvement, informant les autres usagers de la route qu'il peut démarrer à tout moment. Ce n'est pas une obligation dans la norme des Nations-Unies.

Pour les raisons citées plus haut, le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) demande au gouvernement canadien de reconnaître uniquement la Federal Motor Vehicle Safety Standard 141 (FMVSS 141), le standard américain. En plus du standard américain, le RAAQ exhorte le gouvernement canadien à inclure, dans la norme de Transports Canada, les critères suivants :

- La conformité à la norme canadienne doit s'appliquer à tous les véhicules hybrides et électriques en circulation et pas seulement aux véhicules achetés après l'adoption de la norme. Un délai devra

être identifié pour permettre aux propriétaires de véhicules silencieux produits avant l'adoption du standard de se conformer.

- Dans l'attente du développement d'une norme de bruitier adapté pour les véhicules électriques et hybrides lourds, la norme canadienne doit s'appliquer à tous les types de véhicules hybrides et électriques, pas seulement à ceux de 4 536 kg ou 10 000 lb ou moins.

Finalement, nous savons qu'un dialogue a lieu aux Nations-Unies pour le développement d'une norme internationale. Le Canada doit prendre un rôle de leader à l'international et demander que des études plus poussées soient menées, concernant le développement d'un bruitier adapté aux véhicules électriques et hybrides pesant plus de 4 536 kg ou 10 000 lb.

De plus, le Canada doit profiter de son implication aux Nations-Unies pour inciter les États membres à adopter des standards concernant les bruitiers à installer dans les véhicules hybrides et électriques s'alignant sur les standards américains, notamment sur les points suivants :

- Les bruitiers doivent fonctionner jusqu'à la vitesse de 30 km/h
- Le conducteur ne doit pas être en mesure de désactiver le son. Même si les deux normes ne le permettent pas, il semble que l'Union européenne permette cette manipulation.
- Le véhicule doit émettre un son dès qu'il n'est plus en mode stationnement, même s'il est à l'arrêt.

Source: RAAQ Infolettre avril 2019

ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

Les grands spectacles NIKITOTEK

(Tous les spectacles débutent à 20 h)

4 juillet Jordan Officer

5 juillet Pink Martini

6 juillet Bahamas

22 août Yvan Pednault les classiques de Queen

23 août Patrice Michaud

24 août Bowie revisited

GRANDE SCÈNE

(Wellington Sud / Spectacles Gratuits)

3 juillet 20 h Soran
21h15 Charlotte Cardin

4 juillet 20 h Cleopatrck
21h15 Granson

5 juillet 20 h Andy J Forest
21h15 Big Sam's Funky Nation

6 juillet 20 h Angel Forrest
21h15 Larkin Poe

SCÈNE RYTHME & BLUES

(Wellington Nord / Spectacles Gratuits)

3 juillet 17h30 Raphaël Dénommé
18h45 Joe Bel

4 juillet 17h30 Endrick and the sandwiches
18h45 Ben Racine Band

5 juillet 17h30 Bleu Pelouse
18h45 Izzo Blues Coalition

6 juillet 17h30 Shawn McPherson Band
18h45 Encan d'Art

CARRÉ STRATHCONA

(Wellington Nord / Hôtel de Ville / Spectacles gratuits)

Tous les spectacles débutent à 17h30

- 3 juillet** Sax Machine (Feat Racecar)
- 4 juillet** Wellbad
- 5 juillet** Carl Tremblay
- 6 juillet** Ten Kills The Pack
- 11 juillet** Jérôme Charlebois
- 12 juillet** Musique à Bouches
- 13 juillet** Le Winston Band
- 18 juillet** Mélane- Songs from the stars
- 19 juillet** Les Bouches Béés
- 20 juillet** La finale de Slam du Tremplin
- 25 juillet** Gipsy Pigs (Le Pigswana Orchestra)
- 26 juillet** With Respect (Hommage à Aretha Franklin)
- 27 juillet** The Wildwood Family
- 1 août** Lofi Octet
- 2 août** Simon Says
- 3 août** Triton Trio



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

JUILLET

- 4 Le sommet de la guitare
- 5 Dominique Fils-Aimé
- 6 Québec Red Neck, Bluegrass project (Sherblues & Folk 2019)
- 7 Harmonica Extravaganza
- 10 Five Alarm Funk
- 11 Fantastick Negrito (Sherblues & Folk 2019)

AOÛT

- 1 Bobby Bazini
- 28 Half Moon Run
- 31 Les hôtessees d'Hilaire (Opéra rock)

SEPTEMBRE

- 5 Xavier Rudd
- 12 The Planet Smashers
- 13 Fouki (En supplémentaire)
- 14 Geoffroy
- 20 Gunhild Carling
- 21 Dance into the light. Le meilleur de Phil Collins avec Martin Levac
- 28 Wake up. 20 years of rage against The machine, Nirvana & Pearl Jam
- 29 Rufus Wainwright

BON ANNIVERSAIRE

JUILLET

- 2 Michel Racine
- 10 Christopher Steele
- 11 Gislaine Chouinard
- 14 Huguette Hallé-Daigneault
- 16 Carole Cyr
- 26 Sylvain Roy
- 27 Fernand-Guy Gagnon
- 27 Gracieuse Barrette Lapointe
- 27 Françoise Labonté
- 28 Jacques Descoteaux



AOÛT

- 2 Jocelyne Blais
- 4 Sylvain Boulet
- 6 Julien Desrochers
- 29 Marthe Morand
- 30 Louise Sévigny



SEPTEMBRE

- 7 Madeleine Lévesque Vanier
- 13 André Bourgoin
- 19 Yvon Robert



BABILLARD

NÉCROLOGIE

Toutes nos sympathies à Madame Jeannine Godbout, pour le décès de sa sœur, Madame Fleurette Godbout-Grégoire à l'âge de 96 ans, à l'Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins de Cowansville, le 31 mai dernier. Elle était l'épouse de feu Monsieur Donat Grégoire.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Cette année, l'assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 24 septembre de 15 heures à 19 heures. L'assemblée débutera à 15 heures et sera suivie d'un repas. Le lieu reste à déterminer, nous vous ferons part des détails au retour de vacances.

VACANCES

Veillez noter que l'association sera fermée pour les vacances à compter du 18 juillet et nous serons de retour le lundi 19 août. Je vous souhaite tous d'excellentes vacances avec, si possible, du beau temps. Revenez-nous en pleine forme pour une nouvelle saison.

À LIRE : Des plans d'action à l'égard des personnes handicapées.

Voici un lien qu'Anne Quessy a bien voulu partagé avec nous. Deux de nos membres ont été consultés et ont participé à l'amélioration de la sécurité, pour les gens non voyants, au parc du Lac des Nations.

«La plateforme d'innovation sociale pour une ville inclusive rassemble des citoyens, des chercheurs et des organisations engagés dans le développement de villes plus inclusives pour les personnes ayant des incapacités et leurs proches.» Voici le rapport.

<http://villeinclusive.com/projet/effets-plans-daction/>

CITATIONS

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »

~ Victor Hugo

«Le secret du bonheur en amour, ce n'est pas d'être aveugle, mais de savoir fermer les yeux quand il le faut.»

~ Simone Signoret

«Pour ne rien arranger, les aveugles lisent en braillant, au risque de réveiller les sourds ! »

~ Pierre Desproges

Merci à nos partenaires financiers