



ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES
VISUELLES DE L'ESTRIE

Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE

ÉDITION PRINTEMPS 2022



1021 rue Belvédère sud, Sherbrooke, QC, J1H 4C6
Téléphone: 819-566-4848 Télécopieur: 819-566-5913

✉ Courriel: aphve@cooptel.qc.ca

Site Web: www.aphve.com

TABLE DES MATIÈRES

Le mot du président.....	3
Message de la permanence aux membres.....	4
Café-Info.....	6
Une révolution en ophtalmologie.....	7
L'équilibre de la vie marine brisée.....	9
Bulletin d'information AQDM.....	11
Le Québec semi-précieux.....	15
Entrevue avec Arsène Bédard, massothérapeute et non-voyant.....	18
Les nouveaux restos fantômes.....	21
Activités culturelles en Estrie.....	23
Bon anniversaire.....	26
Babillard.....	27
Citation.....	28
Merci à nos partenaires.....	28

Recherches, rédaction et mise en page : Marie Andrée Latour

Dépôt légal, 2^e trimestre 2022

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

Bonjour à vous tous, membres de l'APHVE et lecteurs de ce journal. Nous avons traversé un autre trimestre difficile pour plusieurs. La crainte du virus, l'isolement et les mesures sanitaires ont bouleversé nos vies.

À l'APHVE, nous avons respecté les mesures sanitaires pour la sécurité de nos employées et celle de tous nos membres. Depuis quelques semaines, nous reprenons nos activités. Nous avons repris les Cafés-Infos, vie active, le club de marche et nous préparons bien d'autres activités.

Le conseil d'administration a repris ses rencontres en présentiel et continue son bon travail pour effectuer la gestion de votre association. Nous avons encore prévu des travaux pour cet été. La réfection du muret de l'association s'effectuera dans les prochains mois. Il s'agira d'un gros chantier qui devrait prolonger la durée de vie du muret pour encore bien des années.

Une belle activité arrive très bientôt, la cabane à sucre. Cette activité exceptionnelle nous donnera à tous la possibilité de nous rencontrer et de nous sucrer le bec.

Au cours des mois qui viennent, nous débuterons les activités régionales, nous prévoyons une ou plusieurs activités en région. Ces activités ont pour but de soutenir les organismes d'un certain endroit en Estrie. Le conseil d'administration souhaite la bienvenue à notre nouvelle coordonnatrice, Mme Michelle Dionne, qui a rejoint notre équipe au mois de janvier dernier.

Je termine en vous souhaitant un beau printemps. N'oubliez pas que la COVID-19 est toujours présente. Si votre condition physique vous met à risque, n'hésitez pas à conserver le port du masque même si celui-ci n'est plus obligatoire.

MESSAGE DE LA PERMANENCE AUX MEMBRES

Chers membres

En ce temps de pandémie et ses mesures sanitaires restrictives, qui je l'espère seront chose du passé avec la venue du printemps, nous pourrions possiblement reprendre nos activités très bientôt.

Depuis mon retour au sein de l'association en fin octobre j'ai eu amplement le temps, faute de Cafés-Infos à organiser, de réfléchir à différents projets qui pourraient vous intéresser. Je me suis demandé qu'est-ce que nous n'avons pas encore exploré qui pourrait être nouveau, excitant, valorisant et inclure des heures de plaisir... ?

LE THÉÂTRE !! Oui, oui, j'ai bien dit le théâtre.

Je m'explique. Chaque année, dans le cadre de la semaine de la canne blanche, nous cherchons des activités qui ont pour but de sensibiliser la population sur la non-voyance. Nous faisons déjà de la représentation dans les écoles. Et si nous allions un peu plus loin...

Je vois déjà les grandes lignes d'une comédie qui au final met en lumière le quotidien des non-voyants, les embûches à surmonter et les ressources à leur disposition, etc.

Vous avez tous des anecdotes de moments cocasses vécus en lien avec la cécité, que si vous vouliez bien partager avec moi, je peux inclure dans la pièce en question.

Au-delà du but de la pièce qui est de sensibiliser la population, je pense au plaisir que nous allons avoir à découvrir un médium d'expression peu connu pour la majorité d'entre nous. C'est un projet ouvert à tous les membres.

J'aimerais vraiment vous voir participer en grand nombre non seulement en tant que comédien, mais nous aurons aussi besoin de participants pour les décors, les costumes, etc.

Je travaille présentement à monter une équipe, question de bien s'entourer, d'un metteur en scène, directeur artistique, auteurs et autres. Les textes seront écrits en fonction du nombre de participants et nous aurons amplement le temps d'apprendre les textes et d'apprendre à les

jouer. Pour moi, c'est le plaisir d'apprendre un nouveau mode d'expression artistique, de se rencontrer sur une base régulière, de travailler en équipe sur un même projet et finalement d'avoir le privilège de le présenter au grand public et la fierté d'avoir réussi et mené à terme un projet de cette envergure. Si vous êtes prêt à me suivre dans cette belle folie, je vous attends.

Marie Andrée



CAFÉS-INFOS

28 mars

L'eau potable à Sherbrooke

Émile Roy, en collaboration avec la ville de Sherbrooke
(Département d'assainissement des eaux)

Que se passe-t-il entre le lac Memphrémagog et votre robinet.

De 13h à 15h30, au 1021 Belvédère Sud.

11 avril

Petronella Van Dijk raconte.

Conte d'amour, de folie et de haine...

Conte traditionnel mettant en relief les forces et les
Faiblesses des hommes et des femmes, leurs vertus

Leurs défauts, leur bonté, leur cruauté,

Leur folie créatrice ou destructrice.

De 13h à 15h30, au 1021 Belvédère Sud.

25 avril

DIRA-Estrie

Céline Delorme nous parle de maltraitance chez aînés

De 13h à 15h30 au 1021 Belvédère Sud

9 mai

Les coulisses du transport adapté

Serge Vincent de la société des transports de Sherbrooke

Nous parle du transport adapté et répond à vos questions

De 13h à 15h30, au 1021 Belvédère Sud.

30 mai

Lunch de fin de saison

Détails à venir

UNE RÉVOLUTION EN OPHTALMOLOGIE

L'effort mondial déployé pour trouver de nouveaux traitements pour les maladies de la rétine, dont la DMLA, débouche sur des découvertes qui relèvent presque de la science-fiction.

Après les cellules souches et la thérapie génique, apparaît maintenant sous le microscope des chercheurs l'optogénétique. La thérapie génique dont nous avons abondamment parlé introduit un gène à l'aide d'un virus pour remplacer ou modifier celui qui est défectueux. Elle est déjà appliquée pour la_ rétinite pigmentaire et en observation sur des patients atteints DMLA.

L'optogénétique transfère une information génétique d'une cellule à une autre qui, bien que différente, peut la remplacer. Deux avenues sont explorées. Rappelons que le message final induit par la rétine pour nourrir le cerveau en images, via le nerf optique, est produit par des millions de neurones, appelés photorécepteurs, qui eux-mêmes s'imbriquent autour de segments de cellules dont des ganglions.

La société française GenSight Biologics utilise la thérapie génique avec un virus en combinaison avec une lunette électronique. Elle cible les cellules ganglionnaires qui, modifiées, produiront une protéine les transformant en photorécepteurs, remplaçant ainsi ceux qui ne fonctionnent plus.

Bon résultat, mais limité. Ces nouvelles cellules ont une plage étroite de lumière, de sorte que GenSight a conçu des lunettes électroniques pour amplifier la lumière et l'image. L'appareil utilise une caméra qui projette ces changements dans la rétine avec une source lumineuse. Un patient a pu constater une amélioration visuelle sur plusieurs mois.

Une autre approche, sans lunettes électroniques, a été initiée par Nanoscope Therapeutics, basé au Texas. La société injecte directement un gène dans la rétine, sans passer par un vecteur viral.

Les photorécepteurs comprennent aussi des pigments visuels, constitués de protéines appelées opsine. Le gène introduit vise ces

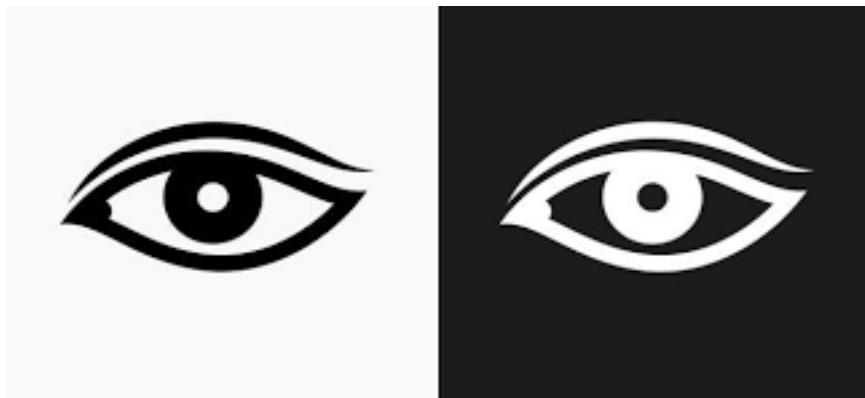
opsines pour qu'elles produisent aussi des stimulus lumineux et émettent un message nerveux, visuel pour le cerveau.

Le produit génétique de cette société est sensible à une large gamme de longueurs d'onde visibles. En lumière ambiante naturelle, le besoin de lunettes électroniques est éliminé.

Dans une première phase de recherche, onze patients qui avaient peu ou pas de perception de la lumière, ont été traités. Un an après le traitement, six patients qui ont reçu une dose plus élevée ont présenté une amélioration de l'acuité visuelle de 15 lettres ou plus.

La société Nanoscope Therapeutics a entrepris sa deuxième phase de recherche qui en comprend normalement trois avant l'aval des autorités et la commercialisation.

Elle a reçu une subvention pour étudier un traitement similaire pour la dégénérescence maculaire, moins complexe que la rétinite pigmentaire.



L'ÉQUILIBRE DE LA VIE MARINE BRISÉE

Québec Science, 18 février 2022

Par Sophie Grenier-Héroux

La surpêche a ébranlé le spectre de Sheldon, une loi fondamentale qui régit l'équilibre des espèces dans l'océan.

Saviez-vous que, lorsque l'on compare leurs biomasses, toutes les formes de vie marine – du plancton à la baleine – pèsent la même chose ? Autrement dit, plus les organismes sont petits, plus ils sont nombreux, et chaque groupe totalise au final une sorte de constante : environ un milliard de tonnes.

Cette hypothèse, avancée dans les années 1970 par le scientifique R. W. Sheldon, vient d'être testée à l'échelle planétaire sur toutes les catégories de taille.

Les résultats publiés récemment dans la revue *Science Advances* démontrent que non seulement Sheldon disait vrai, mais que l'équilibre est maintenant brisé.

Le « spectre de Sheldon » est à la biologie ce que la gravité est à la physique : une loi naturelle qu'on ne remet pas en question. Mais elle n'avait été validée jusqu'ici que de façon partielle, à l'échelle locale, principalement sur des bancs de plancton.

« Sheldon avait fait le tour des Amériques à bord d'un navire de recherche. Il recueillait des échantillons d'eau et mesurait, à l'aide d'une machine sophistiquée pour l'époque, le nombre de particules microscopiques.

Pour la première fois, il voyait l'abondance des organismes selon leur taille. Il a constaté qu'il n'y avait pas de concentration [prédominante] de certains d'entre eux, mais plutôt un équilibre », détaille Éric Galbraith, professeur au Département des sciences de la Terre et des planètes de l'Université McGill, qui a entrepris de valider cette théorie de façon plus globale.

Avec son équipe de chercheurs basés un peu partout dans le monde, il a travaillé pendant près de trois ans à dénombrer les 12 grands groupes d'organismes marins selon leur taille grâce à des données issues de nombreuses études récentes.

Les données en question avaient été obtenues par satellite, d'autres au moyen de filets scientifiques ou à partir des statistiques de pêche. L'équipe a aussi prélevé directement plus de 200 000 échantillons partout sur la planète pour quantifier la taille des organismes microscopiques (bactéries, phyto- et zooplancton).

Ce travail colossal a permis de valider l'hypothèse de Sheldon, qui fonctionnait... au temps de Sheldon, souligne le professeur. Car une fois toutes les informations réunies, l'équipe a noté une cassure dans le spectre de Sheldon due aux ravages d'un grand prédateur : l'être humain.

Les dommages sont surtout visibles à l'extrémité du spectre, du côté des espèces marines que l'humain consomme ou dont les habitats ont été fragilisés par les activités humaines, notamment plusieurs types de poissons et de baleines, qui ont connu une perte de biomasse par rapport à l'époque préindustrielle pouvant atteindre 90 %.

Philippe Archambault, professeur de biologie à l'Université Laval qui n'a pas pris part à l'étude, est abasourdi par ces résultats. « Soudainement, les gros organismes sont moins nombreux, on n'a plus la même biomasse. Quelles en seront les conséquences sur le réseau trophique ? On ne peut pas le savoir, dit-il. Ce n'est pas seulement la biodiversité qui change, mais les relations entre les espèces. Cela va modifier tout le réseau alimentaire », dont le nôtre.

Éric Galbraith affirme que ce que nous avons fait à la vie marine est plus dommageable que les changements climatiques. « Mais pour moi, il y a un message d'espoir ! Il n'est pas trop tard pour régler les choses. Il faut simplement beaucoup moins pêcher.

Politiquement, c'est une décision difficile, car de très nombreux travailleurs dépendent de la pêche. J'espère qu'on la considérera dans une vision à long terme, que les jeunes entendront le message et qu'on arrivera à modifier nos habitudes. »

BULLETIN D'INFORMATION – HIVER 2021-22 AQDM

Forme sèche : phase 2 d'une thérapie génique.

L'Université de Columbia dans l'état de New York teste actuellement une thérapie génique expérimentale pour la dégénérescence maculaire sèche qui affecte la grande majorité des patients atteints de DMLA.

L'essai clinique se base sur la découverte qu'une mutation d'un gène développe une protéine qui empêche le système immunitaire de protéger la rétine.

L'équipe de scientifiques utilise un virus génétiquement modifié pour neutraliser le gène fautif de l'ADN. Une seule injection chirurgicale sous la rétine est nécessaire. Cet essai est le premier à tester l'innocuité et l'efficacité d'une thérapie génique pour la dégénérescence maculaire de la forme sèche.

Les participants seront suivis sur une période d'un an pour vérifier la régression de la maladie et surveiller les effets secondaires. Suivra par la suite la phase 3 de cet essai qui sera menée sur des centaines de patients.

Il s'agira de comparer l'efficacité du traitement pour un premier groupe à un second qui recevra seulement un placebo, c'est-à-dire sans aucune valeur thérapeutique.

Devant un succès, une demande d'autorisation de mise en marché suivra.

L'alcool et les yeux

Nous le savions pour la cigarette, mais une nouvelle étude ajoute l'alcool dans les facteurs de risque de la dégénérescence maculaire pour les personnes génétiquement exposées.

Le facteur génétique amplifie tous les facteurs de risque : l'âge, l'exposition à la lumière intense dont les ultraviolets, en particulier les yeux pâles, le cholestérol et l'hypertension, une mauvaise alimentation.

Pour la cigarette, des études précédentes ont démontré que les fumeurs avec un lien génétique voient le risque de DMLA augmenté à 30 %.

L'alcool consommé au quotidien atteint la même proportion. Les chercheurs du Collège universitaire de Londres ont associé l'alcool aux facteurs de risque après avoir étudié les données génétiques de plus de 16 000 personnes atteintes de DMLA et 18 000 sans la maladie.

Omega-3 une autre confirmation

Une analyse de grande envergure publiée dans le Journal médical britannique confirme le rôle bénéfique des acides gras oméga-3 pour la santé en général et en particulier pour les yeux.

Les aliments les plus riches en oméga-3 proviennent de végétaux comme la noix, l'huile de colza, de lin et les poissons gras : saumon, thon, maquereau, hareng, sardine et anchois.

Les effets protecteurs pour la rétine ont été mis en évidence. Les oméga-3, ayant une fonction antiinflammatoire, assurent le bon fonctionnement de la vision. Ils protègent les photorécepteurs, limitent la mort cellulaire et le développement vasculaire dans la rétine.

L'analyse rappelle que la plupart des individus en consomment trop peu au quotidien. Une supplémentation en Omega 3 est conseillée, car elle entraîne sur le plan de la prévention une réduction de 18% du risque de dégénérescence maculaire ou, encore, ralentit sa progression.

À l'AQDM, nous suggérons de bien lire l'étiquette afin qu'il soit bien indiqué par le fabricant que l'huile de poisson est exempte de métaux lourds, PVB, dioxines, mercure et plomb.

Passage obligé vers les génériques

En juillet dernier, le ministère de la Santé a décidé que les médicaments biologiques utilisés sous forme d'injections intraoculaires pour la forme humide seront remplacés par des biosimilaires.

Explications? Pour la DMLA humide, il y a actuellement deux médicaments biologiques : Lucentis, de la pharmacie Novartis, et Eylea de Bayer, tous deux produits à partir de cellules vivantes.

Un médicament biosimilaire est une copie, un générique biologique. Après un certain nombre d'années, les pharmaceutiques perdent en effet la protection de leurs brevets et la concurrence offre des génériques moins coûteux.

Un biosimilaire est cependant plus complexe à produire qu'un générique d'analgésique comme l'aspirine. Il n'y a pas encore de biosimilaire pour le Lucentis ou Eylea. Mais on peut s'attendre à des copies dans un avenir prochain, à commencer par Lucentis.

Il faut préciser que cette politique inclut les autres pathologies traitées avec un médicament biologique, dont l'arthrite, certains cancers, le diabète, pour n'en nommer que quelques-uns.

L'AQDM s'inquiète de cette politique du mur à mur. Non pas pour rabaisser l'importance de ces maladies, mais du nivellement des conditions spécifiques liées à ces maladies avec la règle d'exception de deux échecs.

L'application de cette règle en ophtalmologie permet qu'un patient qui a connu deux échecs thérapeutiques avec un biosimilaire puisse retourner

vers le traitement original. Cela signifie qu'un patient qui reçoit le Lucentis, homologué une fois par mois, devra attendre deux mois avant que son spécialiste observe l'inefficacité du biosimilaire.

Pour Eylea, qui se donne en moyenne aux huit semaines, il faudra compter au minimum quatre mois d'essais. Les nouveaux patients qui recevront au départ un biosimilaire seront-ils disqualifiés en l'absence de résultat?

Soyons clairs! L'AQDM n'est pas contre les biosimilaires, les génériques. Mais nous savons que les patients, en majorité des aînés, réagissent différemment aux injections intraoculaires. Que la perte de vision varie énormément d'un patient à l'autre. Que des milliers ne conservent qu'une infime partie de leur vision grâce aux injections. Pire, d'autres n'ont plus qu'un seul œil valide avec une vision limite.

POURQUOI NE PAS LAISSER AUX SPÉCIALISTES DE LA RÉTINE, LES RETINOLOGUES, LE SOIN D'ÉVALUER LE RISQUE PRÉALABLE, L'EXCEPTION À TOUTE MODIFICATION VERS UN BIOSIMILAIRE QUI, PAR DÉFINITION, N'EST PAS IDENTIQUE A 100 POUR CENT!

Il faudra plusieurs mois avant que des biosimilaires prennent place sur la liste des médicaments pour traiter la forme humide de la DMLA. Leur production est aussi complexe que les originaux.

Ils devront recevoir l'approbation de Santé Canada. L'AQDM surveillera de près l'intégration des biosimilaires dans l'Assurance-médicaments du Québec.

Que le Conseil du Trésor veuille réaliser des économies avec les médicaments génériques est louable. Ce qui l'est moins, c'est de laisser l'évaluation du risque au comptable et non aux spécialistes.

André Lavoie Directeur général

LE QUÉBEC SEMI-PRÉCIEUX

Québec Science, 18 février 2022

Par Mélissa Guillemette

Dans les sols et montagnes du Québec, de magnifiques pierres fines se cachent. S'ils finissent rarement montés sur une bague, ces minéraux ne sont pas moins l'objet de convoitise.

Quand Jacques Cartier est passé devant les falaises de ce qui a plus tard été appelé Québec, il a cru apercevoir des diamants, d'où le nom donné au cap sur lequel s'élève la citadelle de la ville. Les reflets scintillants étaient finalement... ceux du quartz. C'est d'ailleurs de cette anecdote que vient l'expression *Faux comme un diamant du Canada* !

Le territoire québécois abrite néanmoins une multitude de pierres précieuses et semi-précieuses, qu'on appelle aujourd'hui pierres gemmes. Il y a même des diamants – et pas faux du tout ! Une seule mine est en activité présentement, la mine Renard dans les monts Otish, à 350 km au nord de Chibougamau.

D'autres diamants ont aussi été découverts lors de travaux d'exploration dans les monts Torngat (baie d'Ungava), dans le secteur de Wemindji (baie James) et dans le Témiscamingue. Le diamant compte parmi les quatre pierres dites précieuses, avec le saphir, le rubis et l'émeraude.

Côté semi-précieux, « une mine d'agate et deux mines de quartz sont exploitées de façon artisanale et seulement durant une période bien définie de l'année », indique un porte-parole du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles du Québec.

Il s'agit de la Mine d'agates du mont Lyall, en Gaspésie, et des mines de quartz Cristal du lac, au Lac-Saint-Jean, et Mine Cristal, en Estrie, qui offre des excursions ou leurs produits en boutique.

Mais de l'Outaouais à la Côte-Nord, bien plus de pierres ont été trouvées par des prospecteurs, des collectionneurs ou des

fonctionnaires : aigue-marine, tourmaline, jade néphrite, apatite, pyrope, labradorite, microcline, scapolite, gaspéite...

Mais d'abord que veulent dire ces termes *précieux* et *semi-précieux* sûrs le plan scientifique ? Rien du tout ! Ce sont avant tout des classifications pour l'industrie des pierres ornementales.

Le cas du saphir est particulièrement éloquent. « Le vrai nom du saphir, c'est le corindon, un oxyde d'aluminium, explique Olivier Rabeau, conservateur du Musée de géologie René-Bureau de l'Université Laval. C'est le minéral le plus dur après le diamant.

Dans sa version translucide et bleue, c'est le saphir. Dans sa version translucide et rouge, c'est le rubis. Et dans sa version brune et opaque, ça donne du papier sablé ! » Du corindon bleu a été découvert au Québec, mais il n'était pas suffisamment translucide et beau pour susciter un intérêt, dit le géologue.

Pour tailler de la pierre, la dureté est importante. La présence de plans de clivage dans le minéral est quant à elle nuisible. Ce sont des angles dans la pierre qui sont en quelque sorte prêts à casser.

Olivier Rabeau en a un exemple à portée de main – son bureau a tout d'une galerie. « Ici, c'est de la fluorite. On voit des plans déjà dessinés dans la pierre. Si je la frappe, ça va probablement casser à ces endroits.

Pour les tailleurs, cela ajoute un défi supplémentaire. Ils polissent la pierre avec une machine spéciale ; si le plan de clivage saute, ils perdent toute la face ! »

Côté minéral joli, le mont Saint-Hilaire est une Mecque. Il recèle plus de 400 minéraux. « Les collectionneurs japonais connaissent le mont Saint-Hilaire ! » assure M. Rabeau.

Les collectionneurs d'ici aussi, comme en font foi les morceaux de sérandite et d'analcime recueillis dans ce lieu par Lise Lepage et Denis Villeneuve, un couple de Québec qui se passionne pour les minéraux depuis 20 ans.

Mais pour eux, tailler les cristaux revient à les gaspiller. Ils préfèrent les exposer dans leur salon et leur sous-sol dans des présentoirs soignés.

Ils ont trouvé eux-mêmes la plupart des éléments de leur collection. Leurs trouvailles locales préférées ? M. Villeneuve sort deux pièces de vésuvianite vert pomme ramassée à la mine Jeffrey, en Estrie, à une époque où elle était encore accessible.

M^{me} Lepage attire plutôt notre attention sur des grenats vert émeraude originaires de la mine de Black Lake, dans la région de Chaudière-Appalaches, puis une pièce de pyrite étincelante, cueillie dans le fleuve, à Québec. « À marée basse, on fouille ! » mentionne-t-elle.

L'homme et la femme montrent une roche de la grosseur d'un boulet de canon récoltée à la mine Lyall. « Là-bas, vous ramassez [les boules] comme des pommes tombées à terre, dit Denis Villeneuve.

Les petites, la plupart du temps, il n'y a rien dedans. Mais celle-là, c'en est une grosse. » De retour à la maison, ils l'ont coupée en deux pour y trouver une magnifique agate mauve. Pour eux, ce souvenir est un trésor.

ENTREVUE AVEC ARSÈNE BÉDARD, MASSOTHÉRAPEUTE ET NON-VOYANT

EN NOVEMBRE 2016, LE MASSAGER RENCONTRAIT ARSÈNE BÉDARD, UN MASSOTHÉRAPEUTE AVEUGLE AU PARCOURS EXCEPTIONNEL. NOUS AVONS VOULU PARTAGER AVEC VOUS L'HISTOIRE DE CET HOMME FONCEUR AUTANT QU'OPTIMISTE, POUR QUI UN BEAU CONCOURS DE CIRCONSTANCES A LITTÉRALEMENT TRANSFORMÉ SA VIE... POUR LE MIEUX!

Arsène Bédard a grandi en Abitibi. À l'âge de 16 ans, il perd la vue à la suite d'un accident et se retrouve incapable de travailler à la ferme familiale. Bien que le deuil de sa vision soit difficile, le jeune homme se retrouse les manches et s'installe à Montréal, où il décroche un emploi dans une usine de boîtes de carton.

Pendant 26 ans, il peaufinera sa vitesse d'exécution en chaîne de montage, pour finalement être remercié à l'approche de la cinquantaine. À ce moment, sa vie prend un tournant inespéré : on lui propose de retourner sur les bancs d'école et de devenir massothérapeute... à l'âge de 48 ans.

Nous sommes au début des années 1980. L'Institut national canadien pour les aveugles (INCA), qui s'occupe alors de trouver du travail à ses membres, propose à monsieur Bédard un nouveau programme de formation, qui envisage d'enseigner à huit hommes non-voyants le métier de massothérapeute.

Pendant les quelques six mois que dure sa formation, l'ancien travailleur d'usine voyage en autobus matin et soir, boîte à lunch à la main, pour se rendre à l'école située à Montréal, près de la Maison du père. Son objectif : y apprendre à maîtriser l'art du massage.

Une fois sa formation complétée, monsieur Bédard installe sa table de massage chez lui, dans son sous-sol.

Au cours des 24 années durant lesquelles s'échelonna sa carrière de massothérapeute, il consacra ses mains au massage, avec le soutien administratif de la FQM.

MASSOTHÉRAPEUTE ET NON-VOYANT

Au Québec, très peu de personnes aveugles pratiquent la massothérapie. Pourtant, avec un sens en moins, le toucher se développe davantage. Et dans un domaine où l'on exploite le toucher à son maximum, être aveugle présente des atouts considérables.

Le fait d'avoir développé avec le temps son sens du toucher a en quelque sorte permis à monsieur Bédard de « voir avec ses mains ».

Ainsi, l'évaluation du client par la palpation l'aidait à identifier plus facilement les zones de tension et de déséquilibre dans le corps pour ensuite mieux intervenir auprès de son client. De plus, le massothérapeute affirme que ses clients se sentaient moins gênés en sa présence.

Le fait d'être aveugle lui a donc permis d'élargir sa clientèle. Ainsi, les femmes, parmi lesquelles se retrouvaient plusieurs religieuses, venaient le consulter régulièrement.

Afin d'en savoir davantage sur l'expérience personnelle de monsieur Bédard, nous lui avons demandé de quelle manière ses clients réagissaient lorsqu'ils apprenaient qu'il était aveugle.

Le massothérapeute esquisse un sourire avant de répondre, avec la candeur qui le caractérise : « Je fais ce que je suis censé faire. Les gens posent des questions, ils me font rire! »

Pour lui, la perte d'un sens comme la vue n'est pas un handicap, mais plutôt une manière différente de fonctionner. Dans la vie, comme en massothérapie.

UNE PRATIQUE EN PLEINE ÉVOLUTION

Au cours de ses années de pratique, monsieur Bédard a reçu beaucoup de clients en consultation. Des hommes et des femmes, malades ou en santé, en douleur ou stressés. Et, en l'espace de quelques décennies, il a constaté une grande évolution dans la pratique de son métier.

Dans les années 1980 et 1990, la massothérapie se trouvait en pleine transition. Ainsi, alors que les hommes et les femmes étudiaient séparément au début de la carrière de monsieur Bédard, ils sont maintenant regroupés dans les salles de classe.

Bien qu'autrefois les hommes devaient se faire masser par un homme et les femmes par une femme, le choix du massothérapeute est aujourd'hui devenu une affaire personnelle.

Même du côté de la FQM, le soutien aux membres est mieux adapté que jamais aux réalités vécues par ses massothérapeutes agréés.

La massothérapie gagne également en popularité. De nos jours, « il y a beaucoup plus de personnes qui se prévalent d'un massage parce que ça fait du bien », note monsieur Bédard. Et, parce que la massothérapie est davantage perçue comme un soin thérapeutique plutôt qu'une activité réservée à la détente, elle tend peu à peu à s'intégrer à nos habitudes de vie.

LA GUÉRISON : LA MEILLEURE RÉCOMPENSE QUI SOIT

Quand nous demandons à monsieur Bédard ce que représente pour lui la massothérapie, il répond sans hésiter : « C'est de redonner aux gens la santé ». Quoi de plus gratifiant qu'un client qui, après un massage, repart sans douleur?

Monsieur Bédard a cessé de recevoir des clients depuis quelques années. N'ayant plus la force physique pour continuer à pratiquer ses massages, l'homme n'a eu d'autre choix que de ranger sa table. Il ne garde cependant que de beaux souvenirs de ces années de pratique, agrémentées par de nombreuses discussions et teintées de chaleur humaine.

Source KATIA VERMETTE

Le MASSAGER NOVEMBRE 2016



LES NOUVEAUX RESTOS FANTÔMES

Québec Science, 18 février 2022

CHLOÉ FRESON

Qui n'a pas vu sa consommation de repas livrés augmenter pendant la pandémie ? Le marché a doublé depuis l'arrivée de la COVID-19 et le chiffre d'affaires devrait atteindre plus de 10 millions de dollars en 2025, une hausse de près de 70 %, par rapport à 2021.

Rien d'étonnant à cela, mais vous êtes-vous déjà demandé d'où vient votre poulet au beurre favori ? Il pourrait avoir été préparé dans un restaurant virtuel !

Il s'agit d'un établissement qui propose un menu complet, mais qui n'existe pas dans un lieu physique. Il n'a ni salle à manger ni serveurs. En général, il n'a même pas de vitrine, même s'il possède une cuisine où des chauffeurs viennent chercher les repas commandés par des clients par l'entremise d'applications de livraison comme Uber Eats.

En avril 2021, le Groupe St-Hubert s'inspirait de ce concept pour lancer MALGAM la centrale bouffe : plusieurs enseignes populaires cuisinent dans un même endroit des plats destinés à être livrés à domicile ou récupérés sur place par des clients.

Pourquoi cette ruée sur la restauration virtuelle ? Parce que le modèle est hyper flexible. Le fait d'exister uniquement sur le Web signifie qu'on peut modifier le concept d'un restaurant à l'envi sans y laisser sa peau d'entrepreneur.

Si un ingrédient devient trop cher ou si un produit n'est plus de saison, on peut changer la carte sans avoir à réimprimer le menu. Grosses économies ! Pas besoin de dépenser pour des décorations, de la vaisselle, de la verrerie et du mobilier, ni d'embaucher serveurs et maîtres d'hôtel.

Les exploitants se concentrent seulement sur le recrutement et le maintien en poste des cuisiniers, de même que sur l'achat d'ingrédients et d'appareils de qualité.

Cela étant dit, il y a des inconvénients à ce modèle, entre autres les coûts liés à la mise en place d'un service de livraison financièrement viable.

La plupart des restaurants virtuels font appel à des sous-traitants qui prélèvent de 15 à 30 % du prix de chaque commande. Les services de livraison rendent ces établissements virtuels complètement dépendants et ces derniers n'ont pas de contrôle sur leur position dans les résultats du moteur de recherche interne – à moins de payer pour, évidemment –, et ils ne possèdent pas les données des clients (les noms, adresses courriel, préférences de consommation, etc.).

Il reste à voir si ces restaurants conserveront leur popularité. M'est avis que ce sera le cas : l'industrie de la restauration risque d'avoir du mal à se relever de la pandémie, laissant toute la place à ce modèle économique fantôme pour s'implanter solidement.



ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

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

Avril

- 01 - André Philippe Gagnon. Monsieur tout le monde (Humour)
- 02 - Orchestre symphonique de Sherbrooke. Gala 80ième anniversaire
- 03 - Le magicien d'Oz. Choux Bizz (Jeunesse)
- 05 - Bromance (Cirque)
- 08 - Cœur de Pirate (Chanson)
- 09 - Sylvain Cossette (Chanson)
- 16 - Marie Mai. Elle est moi simplement (Chanson)
- 19/21 - Simon Leblanc. Déjà (Humour)
- 20 - François Bellefeuille. Le plus fort au monde (Humour)
- 22/23/24- Révolution en tournée
- 29 - Mario Pelchat. Comme au premier rendez-vous (Chanson)

Mai

- 05 - Hommage à Brassens. Les polissons de la chanson
- 06 - Mike Ward. Noir (Humour)
- 07 - Paul Daraiche et ses invités (Chanson)
- 08 - Le trésor. Choux Bizz (Jeunesse)
- 10 - Les Hardings (Théâtre)
- 11 - Jean Marc Parent. Utopie (Humour)

Suite mai

- 12 - Cathy Gauthier. En rodage (Humour)
- 13 - Patrice Michaud. Grand voyage désorganisé (Chanson)
- 14 - Orchestre symphonique de Sherbrooke. La grande chanson Française avec Marc Hervieux
- 17 - Crypto. Côté danse
- 18 - Alain Morisod et Sweet People. L'éternel retour
- 25 - Patrick Normand. Si on y allait (Chanson)
- 26 - Guylaine Tremblay. J'sais pas comment, j'sais pas pourquoi (Théâtre)
- 27 - Phil Roy. Philou (Humour)
- 28 - Patrick Bruel. En acoustique (Chanson)
- 29 - Orchestre symphonique de Sherbrooke. Plaisirs coupables

Juin

- 01 - Roch Voisine. La tournée Americana 10 ans (Chanson)
- 02 - Philippe Laprise. Pourquoi pas (Humour)
- 09 - André Sauvé.  a (Humour)
- 10 - Pierre Yves Roy Desmarais. Joke, chapeau, maman, magie, piano
- 11 - Mario Tessier. Transparent (Humour)
- 18 - Mariana Mazza. Impolie (Humour)
- 21 - Simon Gouache. Une belle soirée (Humour)
- 22 - Rachid Badouri. Les fleurs du tapis (Humour)

Théâtre Granada

Gratuité à l'accompagnateur
(Tél.: 819 565-5656)

Avril

- 01- Matt Andersen
- 02- Diane Tell
- 07- Musical Box. The lamb lies down on Broadway (Genesis)
- 08- Alain Lefèvre
- 09- Ciné-concert. Hommage aux compositeurs internationaux de Films
- 15- La messe de Mononé Serge
- 16- Cri
- 19- Bermuda, lancement d'album
- 21- Clay and friends
- 23- Vincent Vallières
- 29- Tire le Coyote

- 30- Billy Tellier



Mai

- 13- Philippe Audrey Larrue-St-Jacques
- 20- Simplement Sinatra avec Matt Dusk
- 21- Marie-Annick Lépine. Entre Beaurivage et l'ange Gardien

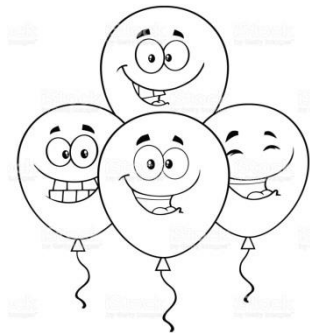
Juin

- 02 - Leif Vollebekk
- 03 -Virginie Fortin
- 10- Mélanie Couture

BON ANNIVERSAIRE

Avril

05 - Johanne Goulet
09 - Julie Cournoyer
09 - Hugues Mailloux
17 - Daniel Joly



Mai

04 – Anne Quessy
07 - Rose Annette Gaudreault
09 - Jean Goudreau
14 - Jeannine Godbout
18 - Collette Turcotte
27 - Solange Roy
27 - Jacqueline Roy Lecours

Juin

07 - Stéphanie Hamelin
11 - France Audy
11 - Bertrand Nadeau
26 - Jocelyne Cloutier



BABILLARD

Nos sympathies...

- Nos sympathies à France Audy et André Bourgoïn suite au décès de la sœur de France ; Évelyne Audy, survenue le 18 janvier dernier au CHSLD de Val des sources, à l'âge de 71 ans. Nos pensées sont avec vous.
- C'est avec regrets que nous avons appris le décès de Madame Gislaine Chouinard survenu le 16 avril 2021. Madame Chouinard est décédée à l'âge de 85 ans suite à un problème cardiaque. Elle laisse dans le deuil ses enfants, familles et amis.
- Toutes nos sympathies à Noëlla Bell suite au décès de sa sœur Rachel Bell, décédé le 18 février dernier à l'âge de 94 ans.



À vendre

Visionneuse couleur, de marque Clear View Optelec, écran 22 pouces.
Payé 3000\$, trois ans d'utilisation. Demande 2000\$.
Veuillez contacter Mme Nicole Duquette au (819)563-2983

CITATIONS



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

- Gandhi

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

- Gandhi

Merci à nos partenaires financiers