



# Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DE L'APHVE



Printemps 2026

# Table des matières

<b>MOT DE NOTRE PRÉSIDENTE PAR INTÉRIM .....</b>	<b>2</b>
<b>MOT DE NOTRE DIRECTRICE .....</b>	<b>3</b>
<b>GRANDIR ENSEMBLE À L'APHVE .....</b>	<b>4</b>
<b>REGARDS PARTAGÉS.....</b>	<b>5</b>
Souvenirs d'autrefois .....	6
Kalle Eriksson et sa guide Sierra Smith aux Jeux paralympiques de Milan-Cortina 2026 .....	8
Marwan Besrouer et son implant rétinien au 3IT. ....	10
Le cirque devient accessible.....	12
<b>SAVEURS DU QUOTIDIEN .....</b>	<b>14</b>
Recette - Salade de Pâtes.....	15
Dessert - Mousse au Chocolat .....	16
Aliments pour les yeux.....	18
<b>LISTE DES ACTIVITÉS .....</b>	<b>22</b>
Activités de l'APHVE.....	22
Activités culturelles en Estrie .....	24
<b>JOYEUX ANNIVERSAIRE .....</b>	<b>28</b>
<b>LE MUR D'INFORMATION (BABILLARD) .....</b>	<b>29</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>30</b>

Recherche, rédaction et mise en page  
Par le comité du Journal

\*\*\*

Dépôt légal, 2<sup>ème</sup> trimestre 2026  
Édition Printemps

\*\*\*

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

\*\*\*

Imprimé dans les locaux de l'APHVE

# Mot de notre Présidente par Intérim

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le printemps est enfin là, et pourtant, la météo semble vouloir nous jouer un tour! On pourrait croire que Dame Nature a oublié de régler son thermostat. Mais ne vous laissez pas décourager par ces températures encore frileuses : c'est le moment idéal pour sortir vos plus beaux pulls pastel et célébrer l'arrivée des fleurs (qui, elles semblent bien déterminées à se pointer le bout de leur nez).

Nous avons Paula et Caroline ces deux fleurs qui nous ont concocté de belles activités en perspective pour profiter de cette saison, même si le soleil semble un peu timide.

Préparez -vous à des moments de convivialité, des ateliers en plein air, et peut-être même quelques chasses aux œufs, afin de garder l'esprit printanier malgré les caprices de la météo.

Alors, chaussez vos bottes d'eau, et munissez-vous de votre bonne humeur, et profitons ensemble de ce que le printemps nous réserve, même si ça veut dire jongler avec les parapluies!

À très vite pour des moments de joie partagés !!

Chaleureusement,  
Marie-Josée Roy Présidente.



# Mot de notre Directrice

Enfin la lumière du printemps qui se pointe le bout du nez! La neige qui fond et les plaisirs sucrés des cabanes à sucre nous donnent le goût d'éclorre comme les petites pointes des tulipes qui sortent de la terre!

L'hiver a été long, rude et enneigé, comme ceux de mon enfance, mais c'est le temps de laisser place à la douceur du beau temps!

Comme il fait bon de faire un ménage de printemps dans nos armoires et nos placards, d'astiquer et de dépoussiérer nos mobiliers de jardin pour se préparer à la venue des températures agréables qui nous permettront de prendre des plus longues marches et des pauses d'après-midi ensoleillées.

Pour ceux qui jardinent, c'est aussi le temps de planter les semis pour qu'ils soient prêts pour la prochaine saison.

À l'association, c'est aussi le moment du ménage de printemps. Paula s'affaire à préparer les dernières activités du calendrier régulier avant la pause estivale des activités. Qui dit pause d'activités régulières ne veut pas dire fermeture estivale de l'association! Nous sommes à vous préparer des activités surprises qui se dérouleront au courant de l'été!

Des petits moments ici et là, pour prendre de vos nouvelles et vivre de nouvelles aventures !!

Bon printemps!  
Caroline Guillette



# Grandir ensemble à l'APHVE

Chers nouveaux membres,

Nous sommes très heureux de vous compter parmi nous et de vous accueillir au sein de l'APHVE. Votre arrivée enrichit notre association et contribue à faire grandir un milieu où l'écoute, le respect et la collaboration sont au cœur de nos actions.

L'APHVE est avant tout un espace de rencontres et de partage, où chacun avance à son rythme, selon ses intérêts et ses besoins. Vous y découvrirez des activités variées, des occasions de vous engager et, surtout, des personnes ouvertes et attentives, prêtes à créer des liens durables.

Que vous soyez ici pour vous informer, participer, vous impliquer ou simplement prendre part à une communauté accueillante, nous espérons que votre parcours parmi nous sera source de découvertes et de moments positifs.

N'hésitez pas à aller à la rencontre des membres et de l'équipe : votre présence compte, et votre voix a toute sa place.

Au plaisir de cheminer avec vous,

L'APHVE



# Regards partagés

Par Paula Cortes, Rédactrice du journal

**Regards partagés** a été créée pour offrir aux membres de l'APHVE un espace d'expression libre et respectueux, où chacun peut partager ses réflexions, ses expériences, ses souvenirs ou ses points de vue sur des sujets qui lui tiennent à cœur.

Qu'il s'agisse d'un témoignage personnel, d'un texte d'opinion, d'un récit de vie, d'un coup de cœur culturel ou d'une réflexion sur le quotidien, chaque regard compte et enrichit notre communauté. Ici, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire : l'important est de s'exprimer avec sincérité.

À travers ces mots partagés, nous découvrons des parcours différents, des idées inspirantes et des expériences qui nous rapprochent. Parce qu'ensemble, nos voix forment un tout plus fort, plus humain et plus vivant.

Merci à tous ceux et celles qui prendront la plume et contribueront à faire de **Regards partagés** un espace d'échange, de respect et de solidarité.



# *Souvenirs d'autrefois*

Par Bertrand Nadeau, membre actif

Vous rappelez-vous de?

Les boîtes de thé Salada qui contenait un petit sachet de plastique contenant des timbres postaux de divers pays. Il y en avait de différentes formes mais tous très colorés. Par après, les timbres postaux ont été remplacés par de petites figurines de porcelaine à collectionner.

Les boîtes de Quick au chocolat contenait une mini-barre chocolatée Cadbury. À l'intérieur de l'emballage, il y avait une des lettres du mot Cadbury.. Il fallait les collectionner afin de former le mot Cadbury et gagner des prix. Je creusais la poudre de chocolat avec une cuillère afin de trouver la barre chocolatée. Malheureusement, il y avait parfois quelqu'un qui était passé avant moi. Parlant de Quick, à l'époque il y en avait aux bananes et aussi aux fraises. Saveurs qui ont disparues au fil des années.

Les boîtes de Cracker Jack contenaient elles aussi une surprise. Je ne sais pas si c'est encore le cas aujourd'hui. Il suffit qu'un seul enfant s'étouffe avec un petit jouet pour en bannir l'usage.

Les boîtes de céréales contenaient également une surprise. Encore là, je ne sais pas si c'est toujours le cas aujourd'hui. La publicité auprès des enfants est tellement encadrée. La surprise encourageait surtout l'achat de céréales sucrées. Je me souviens d'un jouet en particulier. C'était un petit sous-marin de plastique dans lequel on insérait du soda à pâte et un peu de vinaigre. Le mélange créait une ébullition qui faisait avancer le sous-marin. C'était magique dans le bain!

Le Jello contenait aussi une surprise. En effet, dans chaque emballage, il y avait une rondelle de plastique illustrant un modèle d'avion ou de voiture d'époque. Nous pouvions commander un présentoir de forme ronde avec des emplacements pour y ranger les rondelles. Tabarnouche que nous en avons manger du Jello.

C'est en 1961 que les épiceries Métro lancent les timbres Goldstar. Ils donnaient à leurs clients des carnets pour coller les timbres ainsi qu'un catalogue d'objets à échanger contre les timbres. C'était le début des méthodes de fidélisation de la clientèle. Et cela continue encore aujourd'hui mais de façon électronique. La pièce Les Belles Sœurs de Michel Tremblay illustre très bien l'usage de ces timbres alors que le personnage principal gagne 1 million de timbres.

J'espère vous avoir rappelé de bons souvenirs.

# *Kalle Eriksson et sa guide Sierra Smith aux Jeux paralympiques de Milan-Cortina 2026*

Les Jeux paralympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026 rassemblent des athlètes du monde entier qui démontrent que la détermination et le talent peuvent dépasser les limites physiques. Dans les épreuves de ski para-alpin, un duo canadien attire particulièrement l'attention : le skieur ayant une déficience visuelle Kalle Eriksson et sa guide Sierra Smith. Ensemble, ils forment une équipe basée sur la confiance, la communication et la précision, des éléments essentiels pour réussir dans ce sport exigeant.

## **Le parcours de Kalle Eriksson**

Kalle Eriksson est un jeune athlète canadien originaire de la Colombie-Britannique. Passionné de ski depuis son enfance, il a grandi dans un environnement très proche du sport de haut niveau. Cependant, sa carrière a pris un tournant lorsqu'il a développé une maladie oculaire appelée rétinopathie solaire, qui a affecté sa vision.

Malgré cette difficulté, Eriksson n'a pas abandonné sa passion pour le ski. Au contraire, il s'est tourné vers le ski para-alpin, une discipline adaptée aux athlètes ayant différents types de handicaps. Grâce à son talent, à son entraînement intensif et à sa détermination, il a rapidement progressé dans les compétitions nationales et internationales. Sa participation aux Jeux paralympiques représente une étape importante dans sa carrière sportive.

## **Le rôle essentiel de la guide**

Dans les compétitions de ski para-alpin pour les athlètes ayant une déficience visuelle, le rôle du guide est fondamental. La guide de Kalle Eriksson, Sierra Smith, est une ancienne skieuse alpine de haut niveau. Elle descend la piste juste devant lui et lui donne des indications précises à l'aide d'un système de communication dans leur casque.

Pendant la course, Sierra Smith indique la direction, la vitesse et les changements de terrain. Les deux athlètes doivent être parfaitement synchronisés, car ils peuvent atteindre des vitesses très élevées sur les pistes. La moindre erreur de communication pourrait avoir des conséquences importantes. C'est pourquoi la confiance entre l'athlète et sa guide est essentielle.

## Des performances remarquées à Milan-Cortina

Lors des Jeux paralympiques de Milan-Cortina 2026, le duo Eriksson-Smith s'est illustré par des performances impressionnantes. Grâce à leur coordination et à leur technique, ils ont réussi à se mesurer aux meilleurs skieurs para-alpins du monde.

Leur participation à ces Jeux marque un moment important pour le ski para-alpin canadien. En compétition, ils ont démontré leur capacité à rester concentrés et performants dans un environnement très exigeant. Ces résultats montrent également l'importance du travail d'équipe dans les sports paralympiques.

## Un duo prometteur pour l'avenir

La collaboration entre Kalle Eriksson et Sierra Smith représente bien plus qu'un simple partenariat sportif. Elle illustre la force de la coopération, de la confiance et de la persévérance. Leur succès inspire de nombreux jeunes athlètes, avec ou sans handicap, qui rêvent de pratiquer un sport de haut niveau.

Avec leur talent et leur détermination, Eriksson et Smith ont encore de nombreuses années de compétition devant eux. Leur parcours aux Jeux paralympiques de Milan-Cortina montre que l'avenir du ski para-alpin canadien est très prometteur.



Image du Comité paralympique canadien

## Marwan Besrour et son implant rétinien au 3IT.

Dans le domaine des technologies d'assistance, certaines innovations ont le pouvoir de transformer des vies. C'est le cas du travail de Marwan Besrour, un chercheur et innovateur qui s'intéresse à une solution ambitieuse : l'implant visuel.



Marwan Besrour et son projet d'implant rétinien au 3IT. – Université de Sherbrooke

Son projet vise à redonner une forme de perception visuelle à des personnes vivant avec une déficience visuelle sévère, voire la cécité. Contrairement à la vision naturelle, l'implant visuel ne permet pas de « voir » comme une personne voyante, mais plutôt de percevoir des formes, des contrastes ou des sources de lumière. Ces informations peuvent ensuite être interprétées par le cerveau, permettant aux utilisateurs de mieux se repérer dans leur environnement.

L'implant fonctionne généralement en captant des images à l'aide d'une caméra, puis en les transformant en signaux électriques transmis au système visuel. Selon le type d'implant, ces signaux peuvent être envoyés directement à la rétine, au nerf optique ou même à certaines zones du cerveau.

Le travail de Marwan Besrour s'inscrit dans une volonté de rendre ces technologies plus accessibles, plus efficaces et mieux adaptées aux besoins des utilisateurs. Son approche met également l'accent sur l'expérience des personnes concernées, en tenant compte de leur réalité quotidienne et de leur autonomie.

Bien que ces technologies soient encore en développement et ne conviennent pas à toutes les formes de déficience visuelle, elles représentent un espoir important pour l'avenir. Elles ouvrent la porte à de nouvelles possibilités en matière de mobilité, d'indépendance et de qualité de vie.

L'innovation portée par des chercheurs comme Marwan Besroun nous rappelle à quel point la science et la technologie peuvent contribuer à bâtir une société plus inclusive, où chacun peut trouver des solutions adaptées à ses besoins.

## L'implant rétinien en image

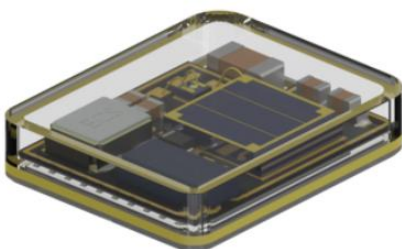
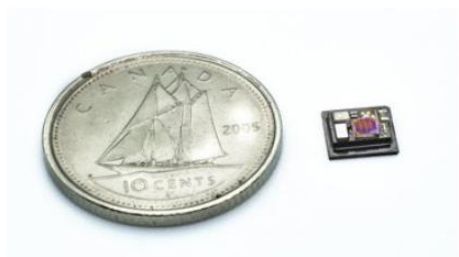
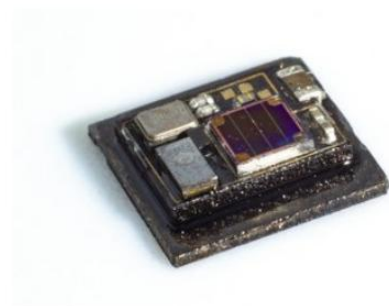
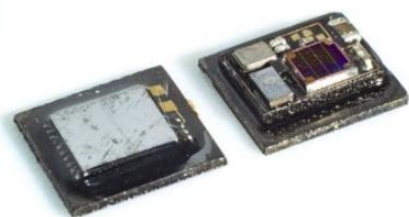
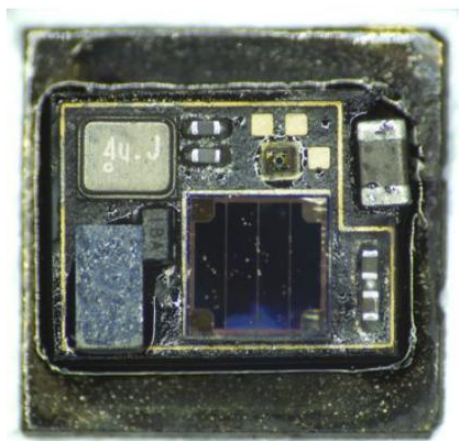


Image de l'implant rétinien - université de Sherbrooke

# Le cirque devient accessible

Pour la première fois au Canada, un spectacle de cirque est présenté avec une audiodescription en direct, permettant aux personnes ayant une déficience visuelle de vivre pleinement l'expérience. À la La Tohu, le spectacle *Kintsugi* de la compagnie Machine de cirque marque un tournant important dans l'accessibilité des arts vivants.

## **Une innovation culturelle inclusive**

Traditionnellement, le cirque repose sur des éléments hautement visuels : acrobaties, jeux de lumière, costumes et mouvements spectaculaires. Cela le rend difficilement accessible aux personnes malvoyantes. L'introduction de l'audiodescription change complètement cette réalité.

Grâce au travail des audiodescriptrices, chaque geste, chaque émotion et chaque moment clé du spectacle est raconté en direct à travers des écouteurs. Le défi est immense : il faut traduire en mots des performances physiques complexes, tout en restant clair, précis et immersif.

Cette initiative permet à un public souvent exclu de participer à une forme d'art emblématique du Québec, reconnu mondialement pour son excellence en cirque.

## **Un travail minutieux et exigeant**

Derrière cette innovation se cache un travail colossal. Les descriptrices doivent analyser chaque scène en détail, parfois en consacrant jusqu'à une heure de préparation pour une seule minute de spectacle. Leur objectif : trouver les mots justes pour créer des images mentales compréhensibles.

Elles doivent également faire des choix importants :

- Simplifier le vocabulaire pour être accessibles à tous
- Décrire les moments de tension et de silence
- Transmettre les émotions autant que les actions

À mi-chemin entre narration artistique et commentaire sportif, l'audiodescription devient une discipline à part entière.

## **Une portée sociale majeure**

L'impact de cette initiative dépasse largement le cadre du spectacle. Elle représente une avancée significative en matière d'inclusion culturelle.

Pour les personnes malvoyantes :

- Elle favorise l'accès à la culture et aux loisirs
- Elle réduit l'isolement social
- Elle offre une expérience partagée avec le reste du public

Pour la société :

- Elle sensibilise à la réalité des handicaps visuels

- Elle encourage les institutions culturelles à devenir plus accessibles
- Elle renforce l'idée que la culture doit être universelle

### **Une expérience enrichie et humaine**

L'événement ne se limite pas à l'audiodescription. Les spectateurs malvoyants bénéficient également d'une visite tactile avant le spectacle, leur permettant de découvrir les décors, les objets et parfois même les costumes. Une rencontre avec les artistes est aussi prévue, créant un lien direct et humain.

### **Le symbole de Kintsugi**

Le choix du spectacle Kintsugi n'est pas anodin. Inspiré de l'art japonais de réparer les objets avec de l'or, il met en valeur les imperfections et les blessures comme faisant partie de la beauté.

Ce message résonne particulièrement avec cette initiative inclusive : il souligne que les différences ne doivent pas être cachées, mais intégrées et valorisées.

### **Vers un futur plus accessible**

Cette première expérience pourrait ouvrir la voie à de nombreux autres projets similaires, au Québec et ailleurs. Théâtre, danse, cirque : toutes les disciplines artistiques pourraient bénéficier de cette approche.

Rendre la culture accessible, ce n'est pas seulement adapter un contenu — c'est reconnaître le droit de chacun à ressentir, imaginer et s'émerveiller.

En ce sens, cette initiative marque bien plus qu'une première : elle représente un pas concret vers une société plus inclusive.

# Saveurs du quotidien

Par Paula Cortes, Rédactrice du journal

Cuisiner, ce n'est pas seulement suivre une recette. C'est sentir, toucher, goûter et écouter. Pour les personnes vivant avec une déficience visuelle, la cuisine peut devenir un lieu de confiance et de plaisir lorsqu'on prend le temps de s'approprier les bons repères.

Cette section a été créée pour vous proposer des recettes simples, réconfortantes et accessibles, accompagnées de trucs pratiques pour cuisiner en toute sécurité et en toute autonomie. Ici, pas de complications inutiles : des ingrédients faciles à reconnaître, des étapes claires et des conseils adaptés à la réalité du quotidien.

Que ce soit pour se faire plaisir, partager un repas ou redécouvrir le bonheur de cuisiner, **Saveurs du quotidien** vous invite à explorer les saveurs... autrement.



# Recette - Salade de Pâtes

## Ingrédients :

- **Pâtes courtes** (fusilli ou penne) : plus faciles à piquer à la fourchette que des spaghettis.
- **1 boîte de thon** avec ouverture facile (anneau).
- **Dés de Feta** (souvent vendus déjà coupés en bocal).
- **1/2 Concombre** (facile à couper car il ne glisse pas trop).
- **Vinaigrette** (huile d'olive, citron ou vinaigre).

## Préparation étape par étape :

### 1. Cuisson sécurisée des pâtes :

- Utilisez une passoire qui s'insère directement dans la casserole (panier vapeur ou insert à pâtes). Cela permet de sortir les pâtes de l'eau bouillante simplement en soulevant le panier, évitant ainsi de manipuler une lourde casserole d'eau bouillante vers l'évier.
- Une fois cuites, passez les pâtes sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les refroidir immédiatement.

### 2. Découpe au toucher :

- Prenez le concombre. Coupez-le en rondelles épaisses, puis empilez-en deux ou trois pour les couper en quatre. Utilisez vos articulations (méthode de la "serre") pour guider la lame du couteau en toute sécurité.

### 3. Le mélange (la technique du grand saladier) :

- Utilisez un saladier beaucoup plus grand que nécessaire. Cela permet de mélanger énergiquement sans avoir peur de renverser à côté.
- Émiettez le thon à la fourchette directement dans le saladier. Ajoutez les pâtes froides, les dés de feta et le concombre.

### 4. L'assaisonnement :

- Pour le sel, versez d'abord une pincée dans le creux de votre main avant de la saupoudrer. Cela permet de "sentir" la quantité exacte, contrairement au versement direct depuis la salière.

# Dessert - Mousse au Chocolat

Cette version utilise de la crème liquide montée en chantilly. C'est plus stable et plus facile à manipuler que de monter des blancs d'œufs en neige.

## Ingrédients :

- **100g de chocolat pâtissier** (déjà cassé en carrés).
- **20cl de crème liquide entière** (bien froide).
- **Une pincée de sel.**
- **Optionnel** : Un peu de sucre glace (si vous aimez très sucré).

## Préparation étape par étape :

### 1. Faire fondre le chocolat (Méthode micro-ondes) :

- Placez les carrés de chocolat dans un bol.
- Mettez-les au micro-ondes par tranches de 30 secondes.
- **Astuce tactile** : Sortez le bol et remuez avec une cuillère. Si vous sentez encore des morceaux solides sous la cuillère, remettez 20 secondes. Le chocolat est prêt quand la cuillère glisse sans aucune résistance.

### 2. Monter la crème (L'épreuve du son) :

- Versez la crème bien froide dans un grand saladier.
- Utilisez un batteur électrique.
- **L'astuce de l'ouïe** : Au début, le batteur fait un bruit aigu et rapide car la crème est liquide. Au fur et à mesure qu'elle épaissit, le moteur force un peu et le son devient plus sourd, plus "lourd".
- **Le test de la cuillère** : Plongez une cuillère : si elle tient debout ou si la crème forme un petit "bec" quand vous la retirez, c'est prêt !

•

### 3. Le mélange (La technique du "huit") :

- Versez le chocolat fondu (qui doit être tiède, pas brûlant au toucher du bol) sur la crème.
- Avec une spatule, faites un mouvement de haut en bas, comme si vous dessiniez un "8" dans le bol. Cela permet d'incorporer l'air sans casser

la mousse. Vous sentirez la texture devenir de plus en plus homogène et légère sous la spatule.

4. **Repos :**

- Mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.



# *Aliments pour les yeux*

## **Poissons gras**

Saumon sauvage, sardines, maquereau, thon, truite arc-en-ciel

## **Éléments nutritifs pour les yeux**

Acides gras oméga-3 (DHA, EPA), vitamine E, vitamine D (dans les sardines)

## **Objectif hebdomadaire**

Saumon sauvage: 2 portions par semaine

Autres poissons gras : 2 portions par semaine

## **Aperçu**

Les scientifiques ont découvert que la consommation de poissons gras a des effets protecteurs contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), les cataractes et le syndrome de sécheresse oculaire. Les acides gras oméga-3 qui se trouvent dans le poisson peuvent également réduire le risque de certaines maladies chroniques telles les maladies cardiovasculaires et le cancer. Les bienfaits du poisson pour la santé font de cet aliment un ajout important à l'alimentation de chacun. Cependant, tous les poissons ne sont pas égaux. La plupart des poissons constituent une excellente source de protéines faibles en gras, mais pour les avantages que procurent les acides gras oméga-3, certains poissons représentent un meilleur choix que d'autres. Le saumon sauvage est l'un des meilleurs aliments pour les yeux puisqu'il possède une grande quantité d'acides gras oméga-3. Parmi les autres bonnes sources de ces acides gras oméga-3, on note les sardines, le maquereau, le thon et la truite arc-en-ciel.

Le poisson abonde dans les cuisines méditerranéenne et asiatique et offre des avantages importants pour le système cardiovasculaire et le cerveau. Les cultures dans lesquelles les gens ont une espérance de vie élevée et des taux de maladies chroniques plus faibles incluent souvent le poisson comme produit alimentaire de base.

**Aliments de choix pour les yeux: saumon sauvage, sardines et thon**

**Saumon sauvage** : Le saumon sauvage possède une texture et un goût merveilleusement riches. Sa couleur rose foncé et son goût corsé le distinguent du saumon d'élevage. Le saumon sauvage est un meilleur choix que le saumon d'élevage, car son niveau de mercure est plus faible et sa teneur en acides gras oméga-3 est plus élevée.

**Frais ou congelé ?** Les deux sont de bons choix. Vous pouvez trouver du poisson frais en saison dans la plupart des comptoirs de poissons des supermarchés. Il est toujours utile de demander quand le poisson est arrivé pour s'assurer de sa fraîcheur. Plus le poisson est frais, meilleur seront son goût et ses bienfaits pour la santé. Pendant la saison morte, ou par souci de commodité, le saumon sauvage congelé est également un excellent choix, puisque les effets bénéfiques pour la santé du poisson frais et du poisson congelé sont les mêmes.

**Sardines** : Comme choix de poisson, la sardine est un des meilleurs. Certains disent qu'elle est un des aliments les plus santé qui soient. Avec sa forte teneur en acides gras oméga-3 et en vitamine E, elle contient plus de vitamine D que presque tout autre aliment. De plus, elle est bon marché et facilement disponible dans presque tous les supermarchés. Les sardines figurent au menu des meilleurs restaurants, car leur image va de simple produit de base à celui de gourmet. Dans les pays méditerranéens, il est courant de trouver des sardines fraîches, alors qu'en Amérique du Nord, elles sont généralement en conserve. Les sardines peuvent parfois se trouver dans la section des produits congelés du supermarché. Essayez de les faire griller sans préalablement les décongeler.

**Thon** : Le thon en conserve constitue un produit de base dans presque tous les garde-manger d'Amérique du Nord. C'est une façon pratique d'ajouter du poisson à un mode de vie occupé. Malheureusement, il existe des craintes quant à la teneur en mercure du thon en conserve. Santé Canada recommande de choisir le thon pâle plutôt que le thon blanc en raison de sa teneur moindre en mercure.

**Combien de thon pâle en conserve devrais-je consommer?** Santé Canada n'offre aucun conseil précis sur la consommation de thon pâle en conserve en raison de sa teneur relativement faible en mercure.

**Combien de thon blanc devrais-je consommer?** En 2007, Santé Canada a publié des directives sur la consommation de thon blanc en conserve. Les femmes

enceintes, celles qui peuvent le devenir ou celles qui allaitent ne devraient pas consommer plus de quatre portions (75 g ou ½ tasse) par semaine. Les enfants âgés d'un à quatre ans ne devraient pas manger plus d'une portion par semaine, et ceux de cinq à 11 ans ne devraient pas consommer plus de deux portions par semaine.

**Sachez que :** Certains poissons et certaines huiles de poisson ont une teneur élevée en mercure. Santé Canada recommande aux femmes enceintes ou à celles qui peuvent le devenir, ainsi qu'à celles qui allaitent, de limiter leur ingestion de thon (frais ou congelé), de requin, d'espadon, de marlin, d'hoplostète orange et d'escolier à un maximum de 150 g par mois.

**Le Guide alimentaire canadien recommande:**

- Consommez au moins deux portions (de 75 g chacune) de poisson chaque semaine.
- Choisissez du poisson à teneur élevée en acides gras oméga-3 tels le saumon, le hareng, les sardines, l'omble, le maquereau de l'Atlantique et la truite arc-en-ciel. Ces poissons ont tendance à avoir une faible teneur en mercure.

**Idées-repas**

- Badigeonnez des filets de saumon sauvage avec de l'huile d'olive, assaisonnez de sel de mer et de poivre noir et faites cuire au four à 175 °C (375 °F) pendant 15 à 20 minutes.
- Servez avec des légumes à feuilles vertes sautés ou cuits à la vapeur.
- Faites une salade à teneur élevée en protéines avec une boîte de conserve de sardines désossées, des poivrons orange et des tomates séchées au soleil.
- Faites d'un poivron orange cru un bol comestible : coupez-en deux et évidez. Remplissez de salade de thon.
- Étendez une truite arc-en-ciel sur un lit de citrons, d'oignons et de persil tranchés minces dans une feuille d'aluminium. Assaisonnez avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel de mer et du poivre et faites griller pendant 15 à 20 minutes, à feu moyen.

## Conseils

- Achetez un filet et demi de saumon sauvage par membre de la famille par semaine. Faites cuire au four en une seule fois pour le dîner et faites une salade de saumon avec les restes pour savourer le lendemain.
- Faites l'effort de prendre goût aux sardines et aux maquereaux en les essayant de temps à autre. Bientôt, vous en redemanderez!
- Ayez une variété de sardines et de maquereaux en conserve à portée de main pour un déjeuner facile. Vous pouvez obtenir des sardines et du maquereau dépouillés dans diverses sauces. Essayez le maquereau à la moutarde pour préparer rapidement un sandwich délicieux.
- Si vous trouvez difficile de préparer du poisson à la maison, commandez du poisson grillé ou cuit au four lorsque vous dînez au restaurant.

### Réf : Aliments pour les yeux

Un programme alimentaire pour des yeux en santé  
Dr. Laurie Capogna, O.D. & Dr. Barbara Pelletier, O.D.



# Liste des Activités

## *Activités de l'APHVE*

### **En avril**

**Lundi 13 avril de 9h30 à 12h.**

Nous vous présenterons l'organisme Dira et le rôle d'un travailleur de milieu.

**Jeudi 16 avril de 13h à 15h.**

Nous visiterons l'épicerie solidaire.

**Lundi 20 avril de 9h à 12h.**

Nous célébrerons nos bénévoles avec un brunch chez Coco Loco.

**Jeudi 30 avril de 17h à 19h**

Le spectacle de cowboys fringants vous sera présenté avec un 5 à 7 pizza.

### **En mai**

**Lundi 4 mai de 13h à 15h.**

Maquillage avec Emylie.

**Jeudi 14 mai de 13h à 15h.**

Sortie à la ferme St-Elie vous est offerte. Le fleurissement des tulipes vous émerveillera!

**Mardi 26 mai de 13h à 15h.**

Dernière Vie Active de la saison.

### **En juin**

**Mercredi 17 juin de 13h à 15h30.**

Dernier Mercredi Animé de la saison.

**Jeudi 18 juin de 11h à 14h.**

Nous finirons la saison avec un dîner Au Vieux Duluth.

## Message de la permanence

Nous vous rappelons que, pour participer aux activités spéciales et aux cafés-info, il est important de vous inscrire avant la date limite.

Pour les membres qui participent aux activités régulières, nous vous serions reconnaissants de nous informer en cas d'absence.

À noter également :

**La Vie Active** prendra fin le 26 mai.

Merci beaucoup de votre collaboration et au plaisir de vous voir lors de nos activités !

Caroline et Paula



# Activités culturelles en Estrie

**Programmation du Centre Culturel  
de l'Université de Sherbrooke**  
(819) 820-1000

## **Salle Maurice O'Bready**

**Carte CAL** acceptée seulement lors des prestations  
de l'Orchestre Symphonique de Sherbrooke

### **AVRIL 2026**

#### **Jeudi 2 avril – 20h00**

Liliane Blanco-Binette – Toréador

Spectacle d'humour avec un style direct et assumé, abordant des sujets personnels et sociaux.

#### **Vendredi 3 avril – 20h00**

Olivier Martineau – C'est pas moi, c'est toi

Humour populaire basé sur la vie de couple et les relations modernes.

#### **Samedi 4 avril – 20h00**

Pascal Cameron – Un spectacle

Stand-up humoristique avec anecdotes personnelles et ton spontané.

#### **Mercredi 8 avril – 20h00**

Hamlet, Prince du Danemark (Ex Machina / Robert Lepage)

Grande production mêlant théâtre, technologie et danse, revisitant Shakespeare de façon visuelle et innovante.

#### **Jeudi 9 avril – 20h00**

Sylvain Cossette – Tournée 25e anniversaire

Concert pop-rock célébrant la carrière de l'artiste avec ses plus grands succès.

#### **Vendredi 10 avril – 20h00**

Mariana Mazza – Foie gras

Spectacle d'humour audacieux, sans filtre, avec un style provocateur et assumé.

#### **Vendredi 17 avril – 20h00**

Réal Béland – Comme chez nous

Humour interactif et improvisé, souvent avec participation du public.

#### **Samedi 18 avril – 20h00**

Ève Côté – Côté Ève

Stand-up énergique et accessible, avec humour du quotidien.

#### **Jeudi 23 avril – 20h00**

Dominic Paquet – J'comprends la game

Humour physique et expressif, reconnu pour son style très visuel.

#### **Vendredi 24 avril – 20h00**

Mehdi Bousaidan – Le garçon et la fenêtre

Spectacle mêlant humour et réflexion, avec une approche plus introspective.

**Dimanche 26 avril – 19h00**

Concert des finissants – École de musique

Prestation de jeunes musiciens diplômés, souvent variée (classique, jazz, etc.).

**Lundi 27 avril – 19h00**

Concert des finissants – École de musique (2e soirée)

Deuxième représentation mettant en valeur les étudiants.

**MAI 2026**

**Vendredi 1 mai – 20h00**

Luc Langevin – L'illusionniste

Spectacle de magie moderne combinant science, illusions et narration.

**Mardi 26 mai – 20h00**

Les Boys – Le spectacle

Adaptation théâtrale de la célèbre comédie québécoise, avec humour et ambiance sportive.

**Dimanche 31 mai – 15h00**

Science ou magie 4, c'est merveilleux!

Spectacle jeunesse combinant expériences scientifiques et illusions ludiques.

**JUIN 2026**

Aucun spectacle clairement affiché dans la Salle Maurice-O'Bready pour juin 2026 au moment actuel (la programmation peut encore être complétée).



**Programmation du Théâtre GRANADA**  
**(Tél. : 819-565-5656)**  
**Carte CAL acceptée**

**AVRIL 2026**

**Jeudi 2 avril – 20h00**

Lara Klaus (musique du monde)

Un spectacle immersif mêlant percussions, voix et influences internationales, avec une forte dimension rythmique et sensorielle.

**Samedi 11 avril – 19h00**

Jay Scøtt & Or Bleu (hip-hop)

Soirée rap québécois mettant de l'avant des textes introspectifs et une ambiance moderne et énergique.

**Mercredi 15 avril – 20h00**

Juste pour rire – Génération Stand-up

Plateau d'humour réunissant plusieurs humoristes de la relève, avec styles variés et rythmes rapides.

**Samedi 18 avril – 20h00**

Lou-Adriane Cassidy (chanson)

Spectacle porté par des textes poétiques et une présence scénique expressive, très apprécié du public québécois.

**Samedi 25 avril – 20h00**

The Franklin Electric (indie/folk)

Concert mélodique et émotif, avec instrumentation riche et ambiance intimiste.

**MAI 2026**

**Samedi 2 mai – 20h00**

JF Puzé (chanson)

Spectacle solo intime, avec textes engagés et réflexion sociale.

**Vendredi 8 mai – 20h00**

Die-On (hip-hop)

Performance énergique axée sur le rap actuel et des rythmes modernes.

### **Samedi 9 mai – 20h00**

Vincent Vallières (chanson)

Concert chaleureux incluant ses grands succès et de nouvelles compositions.

### **Samedi 16 mai – 20h00**

Emilie-Claire Barlow (jazz)

Spectacle élégant mettant en valeur une voix raffinée et des arrangements sophistiqués.

### **Vendredi 22 mai – 19h00**

The Barr Brothers + Georgia Harmer (folk/alternatif)

Soirée double avec deux artistes reconnus pour leurs performances live immersives et atmosphériques.

## **JUIN 2026 – Théâtre Granada**

### **Vendredi 12 juin – 20h00**

William Cloutier (pop)

Spectacle dynamique mêlant chansons populaires et moments plus émotifs, très accessible au grand public.



# Joyeux anniversaire

## AVRIL

Donald Boileau  
Rose Bouchard  
Simon Philippe Caron  
Isabelle Duclos  
Caroline Guillette  
Douglas Gilles  
Johanne Goulet  
Caroline Lambert  
Ghislaine Lareau  
Hugues Mailloux  
Ginette Morin  
Pierre Nadeau  
Monique Rousseau-Duquette  
France Servant  
Pietro Tessier  
Odette Therrien  
Martin Tremblay



## MAI

Johnathan Bureau  
Conrad Boussard  
Louise Goyotte  
Mariette Hamel  
Diane Lussier  
Anne Quessy  
Solange Roy  
Jacqueline Roy Lecours  
Pierre Robitaille



## JUIN

Ilias Aissani  
France Audy  
Pierre Giard  
Stéphanie Hamelin  
Bertrand Nadeau  
Robert Paquin  
Réjean Paradis  
Pierre Racine  
Jean-Paul Turgeon

# Le mur d'information (Babillard)

Aidez-nous à rendre les cafés-infos encore plus intéressants ! Envoyez vos suggestions à la permanence par courriel à [activites@aphve.com](mailto:activites@aphve.com)

## Saviez-vous que ...

Le programme **Solidarité transport** de la Société de transport de Sherbrooke vise à offrir des tarifs réduits en transport en commun aux personnes et familles à faible revenu afin d'améliorer leur mobilité. Il repose sur un partenariat entre la STS et des organismes communautaires qui facilitent l'accès à des laissez-passer ou titres de transport à prix réduit. Ce programme contribue à l'inclusion sociale en permettant un meilleur accès à l'emploi, aux services essentiels et à la participation à la vie collective.

La **Carte accompagnement loisir (CAL)** est un programme québécois qui permet à une personne ayant une déficience ou un problème de santé nécessitant du soutien d'être accompagnée gratuitement lors d'activités de loisir, culturelles ou touristiques. Concrètement, la personne paie son entrée, mais son accompagnateur n'a pas à payer dans les organismes partenaires. Cette carte favorise l'accessibilité et l'inclusion en permettant à ces personnes de participer plus facilement à des activités partout au Québec.

# Remerciements

Chers collaborateurs, chers partenaires, chers commanditaires,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de notre journal. Votre engagement, vos idées, et votre travail acharné ont permis de donner vie à ce projet, et d'en faire un véritable succès.

Un grand merci à l'équipe de rédaction pour leur créativité, leur rigueur, et leur passion. Grâce à vous, chaque page résonne avec l'authenticité et l'expertise que vous avez su y insuffler.

Nous remercions également nos précieux partenaires financiers : Le Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome et aux initiatives Sociales du gouvernement du Québec (SACAIS), Centraide Estrie, Ville de Sherbrooke, Le Conseil Sport et Loisir de l'Estrie, Madame Christine Labrie, députée ainsi que nos commanditaires : Les Ocularistes Marie-France Clermont Inc. et l'institut National Canadien pour les Aveugles (INCA).

Votre soutien a été essentiel à la concrétisation de cette aventure. Grâce à votre confiance et à vos contributions, nous avons pu aller plus loin, en élargissant nos horizons et en donnant à notre journal une dimension plus professionnelle et accessible.

Ce succès est le fruit d'un travail collectif, et nous espérons poursuivre ensemble cette belle aventure, avec la même énergie et le même enthousiasme.

Avec toute notre reconnaissance,

**L'équipe du journal**



## À nos Partenaires financiers

Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

Québec 

Ville de  
**Sherbrooke**



**Centraide**  
Estrie

  
**CONSEIL  
SPORT LOISIR  
DE L'ESTRIE**



## À nos Commanditaires



**Nettoyage  
De Qualité inc.**

 **LES  
OCULARISTES**  
M-F CLERMONT inc.  
TOM DEAN

**INCA** 



1021, rue Belvédère Sud, Sherbrooke (Québec) J1H 4C6  
Tél. : 819-566-4848, Télécopieur : 819-566-3913  
[www.aphve.com](http://www.aphve.com) - [admin@aphve.com](mailto:admin@aphve.com)