

LE SURVOL

Bulletin internet de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0 418-851-2861

Courriel: eveildesbasques@derytele.com

OCTOBRE 2022

Vol. 22 No 4



Conseil d'administration 2022-2023

1^e rangée :

Présidente : Gemma Lagacé

Directrice : Carole Sénéchal

2^e rangée :

Directeur : Éric Dumais

2^e Vice-prés : Céline Pelletier

1^e Vice-prés : Julie Gamache

Secrétaire : Diane Gagnon

Directeur : Gilles Thibeault

Trésorier : Damien Talbot



Prochain bulletin : 5 décembre

Le bulletin est publié sur le web : <http://www.eveildesbasques.org/>

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook: <https://www.facebook.com/eveildesbasques/>

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce:

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent

(Programme Soutien aux Organismes Communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible en format audio pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser au bureau de l'Éveil

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	3
<i>Mot de la rédaction et de la direction</i>	4
<i>L'Art en Éveil</i>	5
<i>Cérémonie d'au revoir Jean-Luc Beaulieu</i>	6
<i>Semaine nationale des proches aidants: une contribution indispensable</i>	7
<i>Mise en œuvre de la politique « À Part entière »</i>	8-9
<i>Garderie, CPE, milieu familial : quelle place pour un enfant handicapé?</i>	10
<i>Service d'interprétation en langue des signes à la SAAQ</i>	11
<i>Technologie au service des Personnes handicapées</i>	12
<i>Chronique juridique</i>	13
<i>Chronique santé</i>	14
<i>Recette</i>	15
<i>Trucs de grand-mère et suggestion de lecture</i>	16
<i>Le coin des jeux</i>	17
<i>Pensées et Réflexion</i>	18
<i>Anniversaires et décès</i>	19
<i>Commanditaires</i>	20

N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil. Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

Mot de la rédaction



Bonjour très cher(e)s membres,

Nous voici de retour avec votre bulletin « Le Survol » sous un nouveau format. Après les pages en couleur que nous avons ajoutées l'an dernier, voici que votre bulletin prend une nouvelle présentation.

Cependant, le contenu demeure avec les mêmes chroniques d'information et de divertissement. Vos suggestions sont toujours les bienvenues, ainsi que vos articles.

Nous espérons que votre été a été des plus fructueux en repos et en activités diverses.

Le beau temps et la chaleur ont contribué à nous rendre cette période des plus agréables.

De notre côté, le repos nous a été utile afin de faire le plein d'énergie pour entrer dans une autre saison avec de nouvelles idées et de nouvelles activités qui sauront vous plaire nous en sommes certains. Vous pourrez découvrir le tout dans les pages qui vont suivre.

Mona Banville, agente d'information



Mot de la direction



Bonjour à tous,

C'est toujours un plaisir de vous saluer par le biais de notre journal. Les vacances sont déjà terminées et nous sommes presque rendus à l'automne. Une belle saison colorée et énergisante qui nous apporte des belles journées et le début d'une merveilleuse année à l'Éveil.

Cette automne, nous allons encore une fois vous offrir de belles activités afin de vivre du bon temps entre membres et amis. Vous trouverez joint à votre journal, le calendrier des activités.

Je profite de l'occasion pour remercier et féliciter les membres du CA ainsi que le personnel de l'Éveil des Basques pour leur beau travail et leur soutien toujours présent. Beaucoup de plaisir pour cette belle année 2022-2023 qui débute !

Salutations et au plaisir de tous vous revoir.

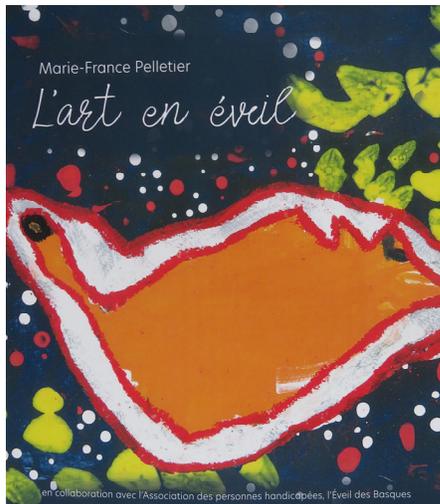
Votre présidente,

Gemma Lagacé



L'Art en Éveil

Marie-France Pelletier, Art-thérapeute



Bientôt lors d'un lancement officiel, nous vous présenterons la réalisation d'un livre, initiée par un projet d'inclusion sociale. C'est une façon de rendre hommage aux participants des ateliers en art-thérapie à l'Éveil des Basques et surtout d'exposer leurs réussites, de les inclure dans la vie culturelle d'une manière participative. C'est en tant qu'art-thérapeute, animatrice des ateliers, que j'ai pu observer de minimes changements, des petits pas, et je voulais en présenter les résultats, de même que les rendre fiers en tant qu'artistes.

Ce recueil d'œuvres est le fruit de ces avancées glorieuses, le résultat de ce que peut développer l'ouverture à l'autre. Pendant les ateliers, il m'a fallu réfléchir aux limites de chaque participant, physique ou intellectuelle, afin de proposer des projets de création qui aviveraient leur imagination. Ici, respecter pour chacun ses capacités tout en leur présentant une sortie de zone de confort stimulante. C'est ce qui éveille leur créativité propre, non pas dans la répétition ou l'imitation, mais plutôt dans l'expérience de ce qui les caractérise et non pas de ce qu'on attend d'eux. Par une ligne ajoutée, un mot d'encouragement, une parole réconfortante, une légère assistance, un geste engageant, une courbe accentuée, une attitude sécurisante, on instaure un espace de complicité bienheureuse; un espace de création où ils se sentent à la hauteur, capables et fiers de leurs réalisations.

Par essai et erreur, par acceptation de se tromper, par accueil de l'imperfection, les participants ont pris plaisir à créer. Je me suis inspirée des œuvres et des créateurs pour leur rendre hommage en poésie. Comment serait notre monde si nous étions tous semblables? Sans couleurs, sûrement!

Surveillez nos infos, vous serez invités bientôt.

Marie-France Pelletier

Cérémonie d'au revoir préparée par Jean-Luc Beaulieu

Quand j'avais 5 ans, j'aimais beaucoup regarder la télévision. (je suis un enfant de la télé).

Mes émissions préférées étaient les documentaires particulièrement ceux du National Geographic Society. Le narrateur était Jean-Paul Nolet avec son extraordinaire voix. Une émission dont je me rappelle est la première ascension de l'EVEREST par des humains. J'étais en admiration devant le courage et l'abnégation de ces hommes, qui au risque de leurs vies, poussaient les limites de l'humanité. Une autre émission qui me fascinait était un documentaire français « La grande aventure ». On y racontait la vie dans de lointains pays et d'autres civilisations. Que j'aimais cette émission! Moi mon héros ce n'était pas Jean Béliveau ou Rusty Staub mais l'explorateur du moyen-âge MARCO POLO. Je voulais devenir moi aussi un grand explorateur. Marco Polo quitta sa Venise natale pour se rendre jusqu'en Chine où il vécut plusieurs années.

Je voudrais vous entretenir quelques instants sur L'Association des personnes handicapés des Basques. A cet endroit j'ai trouvé respect et écoute. J'ai été fier d'être le Président du Conseil

d'administration et parfois faire du bénévolat. Jésus a dit : Les derniers seront les premiers et tout ce que vous faites à ces petits c'est à moi que vous le faites.

Vous avez sûrement de la peine et c'est normal. Moi aussi j'ai de la peine de quitter assez tôt dans ma vie. Cependant je serai toujours là. Je serai dans l'invisible mais présent d'une autre façon. Un conseil : ne briser pas votre vie pour moi. Faites votre deuil, allez chercher de l'aide si vous en avez de besoin. Ayez des projets et des rêves !!!

Je profite de l'occasion pour faire quelques remerciements, aux Docteurs Éric Lavoie et Judith Gaudreault, à l'infirmière Diane Lepage, à l'intervenant Serge Tremblay, à Marie-Ève Ouellet et le personnel de l'oncologie du CHRGP et La Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB.

Je remercie infiniment ma sœur Maryse et mon beau-frère Denis et mes deux nièces pour tout ce qu'ils ont fait pour moi.

D'où je serai, si je le peux je vous récompenserai.

Jean-Luc Beaulieu



Semaine nationale des proches aidants : une contribution indispensable



1 Canadien sur 4 est un proche aidant

Plusieurs personnes jouent le rôle de proche aidant, pour soutenir un ami ou un être cher qui a besoin de soutien.



Plus de 51 % sont surchargés

Les proches aidants sont souvent inquiets, anxieux et épuisés en raison de leurs responsabilités d'aidant.



19 heures/semaine en moyenne

C'est le temps consacré à la prestation de soins, en plus des heures de travail et des autres engagements familiaux.

Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres.

Plus de 8 millions de Canadiens consacrent leur vie à aider des êtres chers. Pour eux, prendre soin des autres est plus qu'un acte de gentillesse, c'est un engagement au quotidien. Nos proches aidants ont aussi besoin de soutien.

La Semaine nationale des proches aidants se déroule chaque année, la première semaine de novembre et nous tenons à souligner le rôle fondamental des personnes proches aidantes auprès de millions d'aînés.

Qu'elles prodiguent des soins, aident un proche à faire l'épicerie ou l'accompagnent à un rendez-vous, la contribution des proches-aidants est indispensable à notre société.

Cette contribution est maintenant reconnue par l'Assemblée nationale depuis l'adoption de la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes.

Les personnes proches aidantes (PPA) pourront dorénavant bénéficier de plus de soutien grâce aux mesures annoncées dans le plan d'action gouvernemental en proche aidance.

Près de la moitié des 200,5 millions \$ du plan est destinée à la bonification des services de répit destinés aux proches aidants, ce qui est une bonne nouvelle pour la santé physique et mentale des PPA.

Protéger le lien d'emploi

Ce plan, qui découle de la politique nationale pour les personnes proches aidantes, ne répond toutefois pas aux besoins urgents ou pressants de plusieurs PPA dans la protection de leur lien d'emploi.

Nous tenons à réitérer l'importance de mieux soutenir les proches aidants avec l'instauration d'un Régime québécois d'assurance proche aidant (RQAPA), régime qui serait fondé sensiblement sur le même modèle que le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP). Il est primordial que les proches aidants puissent se concentrer sur leurs responsabilités sans que cela les mène à des problèmes financiers ou professionnels.

Dans notre région, nous sommes privilégiés d'avoir le service du Centre d'Aide aux Proches Aidants (CAPAB). Peu de régions ont ce service. Pour plus d'informations : 418-851-4040 <https://lecapab.com/>

MISE EN OEUVRE 2021-2024 DE LA POLITIQUE À PART ENTIÈRE

La poursuite de la mise en œuvre de la politique pour les années 2021 à 2024 traduit la forte volonté du gouvernement d'agir de façon concertée pour réduire les obstacles persistants à la participation sociale des personnes handicapées.

En prenant des engagements structurants, les ministères et les organismes publics se mobilisent pour donner une nouvelle impulsion à la mise en œuvre de la politique. Ajoutés à un projet interministériel d'envergure et aux mesures prévues annuellement dans les plans d'action à l'égard des personnes handicapées, ces engagements agissent comme catalyseur de l'action gouvernementale envers les personnes handicapées et leur famille. La mise en œuvre repose concrètement sur trois piliers de mobilisation complémentaires :

- Un ensemble de douze nouveaux engagements qui s'inscrivent dans des secteurs névralgiques et qui s'ajoutent à des engagements prévus dans d'autres initiatives publiques en vigueur;
- Un projet interministériel d'envergure, soit le projet « Pour une meilleure réponse aux besoins essentiels des personnes handicapées »;
- Plus de 4 000 mesures prévues chaque année dans près de 200 plans d'action à l'égard des personnes handicapées. Le décret pris par le gouvernement en mai 2021 (décret 655-2021) vient mieux préciser les résultats attendus des plans, qui doivent tous désormais comporter un ensemble bien défini de mesures en matière de réduction des obstacles à la participation sociale.

Douze nouveaux engagements névralgiques

Poursuivre la mise en œuvre de la politique requiert une action gouvernementale forte, coordonnée et intégrée. Par conséquent, différents ministères et organismes publics se mobilisent et prennent ensemble douze nouveaux engagements qui s'inscrivent dans des secteurs d'activités névralgiques: l'accessibilité des bâtiments, les communications, l'emploi, le logement, le transport, etc.



Engagements

Le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation s'engage :

1 « à proposer une modification législative visant l'abaissement du seuil d'assujettissement des municipalités à l'article 61.1 de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale. »

Le Survol

Le ministère de l'Éducation du Québec s'engage :

2 « à permettre une meilleure accessibilité aux personnes handicapées à la pratique d'activités récréatives, sportives, physiques et de plein air sur l'ensemble du territoire québécois, notamment par l'accès à des équipements et au soutien en accompagnement » ;

3 « à produire un guide de transition de l'école vers la vie estivale afin de soutenir la démarche " Vers une intégration réussie dans les camps de jour ". »

Le ministère de la Santé et des Services sociaux s'engage :

4 « à la recension et à la diffusion des meilleures pratiques visant à soutenir le développement de capacités nécessaires à l'autonomie socio-résidentielle pour les personnes ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme » ;

5 « à réaliser un portrait des services offerts en activité Socio-professionnelle et communautaire dans l'ensemble des régions du Québec. »

6 « à actualiser les activités des services d'interprétation visuelle et tactile et à évaluer le cadre financier requis. »

Le ministère des Transports du Québec s'engage :

7 « à améliorer la mise en œuvre de l'article 67 de la Loi, notamment par la clarification des rôles de l'Office et du ministère ainsi que par la mise à jour des attentes envers les autorités organisatrices de transport et les municipalités régionales de comté en

regard de la production et du suivi des plans de développement visant l'accessibilité du transport collectif aux personnes handicapées. »

Le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale s'engage :

8 « à dresser un portrait des services en pré-employabilité et en développement de l'employabilité offerts aux personnes handicapées par le ministère et son réseau en vue de déterminer les points de complémentarité avec les services offerts par le ministère de la Santé et des Services sociaux et son réseau. »

La Régie du bâtiment du Québec s'engage :

9 « à réaliser le portrait de l'accessibilité des bâtiments construits avant 1976 du secteur public et à identifier des solutions visant à rendre ces immeubles accessibles. »

La Société d'habitation du Québec s'engage :

10 « à améliorer l'adaptabilité des logements subventionnés (HLM) et des nouveaux logements financés par la Société d'habitation du Québec. »

L'Office des personnes handicapées du Québec s'engage :

11 « à sensibiliser les municipalités non assujetties à la production d'un plan d'action annuel à l'égard des personnes handicapées et à leur offrir du soutien-conseil » ;

12 « à considérer dans la formation au niveau de l'enseignement supérieur des éléments de connaissance relatifs à l'adaptation des pratiques et des interventions auprès des personnes handicapées. »

Garderie, CPE, milieu familial : quelle place pour un enfant handicapé?

Au Québec, plus de 11 000 enfants handicapés d'âge préscolaire fréquentent les services de garde subventionnés. Voyez si les mesures disponibles s'appliquent à votre situation. Des mesures existent pour soutenir l'intégration des jeunes enfants handicapés en service de garde subventionnés. Les voici :

L'intégration d'un enfant handicapé

Tout service de garde en petite enfance peut accueillir un enfant handicapé. Mais seuls les milieux offrant des places à contribution réduite ont accès aux mesures d'intégration du gouvernement :

- Les centres de la petite enfance (CPE);
- Les milieux familiaux subventionnés;
- Les garderies subventionnées.

Une preuve de l'incapacité ou de la déficience de l'enfant est exigée. Les sommes sont versées directement au service de garde qui en fait la demande :

- L'Allocation pour l'intégration d'un enfant handicapé permet d'adapter le milieu aux particularités de l'enfant. Elle peut par exemple rembourser l'achat de matériel, l'adaptation de locaux ou la formation du personnel.
- Pour un enfant avec d'importants besoins, une mesure exceptionnelle peut s'ajouter. Elle couvre le salaire d'une personne accompagnante lors de périodes ou d'activités déterminées.
- L'enfant a 5 ans au 30 septembre? Sur recommandation d'un professionnel, une mesure transitoire lui permet de rester un an de plus dans son service de garde.

Les frais d'intégration d'un enfant handicapé ne sont pas à la charge du parent. Si une place subventionnée vous est offerte, le montant de la contribution réduite (8,70 \$/jour en 2022) vous sera facturé. Notez que certains frais peuvent s'ajouter, comme des frais de retard ou de garde dépassant 10 heures par jour.

Un enfant handicapé peut-il être refusé?

Tous les enfants ont droit à des services de qualité correspondant à leurs besoins. Un enfant, handicapé ou non, peut donc être refusé par un service de garde lorsque :

- Il n'est pas possible d'ajouter le personnel requis pour répondre à ses besoins;
- Son comportement met en danger la sécurité des autres enfants.

Vous ne trouvez pas de place pour votre enfant.

Communiquez avec le CLSC de votre territoire. Il existe quelques places à contribution réduite réservées aux enfants à besoins particuliers référés par un CISSS ou un CIUSSS.



<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/>

Service d'interprétation en langue des signes à la SAAQ



La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) poursuit son engagement à l'égard de l'équité et des services offerts aux personnes handicapées et est heureuse d'annoncer l'accroissement de son offre de services destinée à la clientèle sourde ou malentendante. Désormais, le service d'interprétation en langue des signes québécoise est offert lors des examens théoriques et pratiques en centre de services pour toutes les classes de permis de conduire, et non plus uniquement la classe 5. Il est également possible d'avoir recours aux services d'une ou d'un interprète reconnu par visio-conférence. Tous les frais d'interprétation sont assumés par la SAAQ.

Depuis le 1^{er} juillet 2022, les frais d'un interprète en langue des signes reconnu sont assumés pour les services suivants :

- Les cours de conduite théoriques et pratiques (consignes avant le départ sur la route et rétroactions après le cours) exigés par le *Code de la*

- *sécurité routière* (CSR). Ces mesures ne concernent pas les classes supérieures (1, 2 et 3) puisque les cours ne sont pas obligatoires;
- Les examens théoriques et pratiques (consignes avant le départ sur la route et rétroactions après l'examen) de toutes les classes de permis;
- Les services au comptoir chez les mandataires.

Les services d'interprétariat pourront également être offerts par visio-conférence, à l'exception des services au comptoir chez les mandataires.

Les centres de services disposeront d'ordinateurs convertibles en tablettes et munis de l'application Teams. Lors des examens, une salle sera aménagée de façon à répondre aux besoins des personnes sourdes ou malentendantes.

CONDITIONS DE PAIEMENT DES FRAIS

Les services d'un interprète en langue des signes doivent être nécessaires à la prestation en point de service.

L'interprète professionnel doit travailler pour un organisme d'interprétation mandaté.

À noter : Les membres de la famille, les amis, les travailleurs sociaux, les enseignant(e)s ou autres connaissances ne sont pas considérés comme étant des interprètes.

Technologie au service des Personnes handicapées

Microsoft lance son Labo tech inclusif, un incubateur qui conçoit de nouveaux accessoires pour donner aux personnes handicapées un meilleur accès à la technologie. Il promet de nouvelles fonctionnalités d'accessibilité dans les mois à venir...

À l'occasion du 12e congrès Microsoft, un événement regroupant depuis 2010 particuliers et entreprises dédié à l'inclusion et à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, Microsoft dévoile début mai 2022 son Labo tech inclusif, dont la mission est d'imaginer et créer des produits et des expériences plus inclusives. Il se définit comme un « incubateur » d'expertises, comprenant également « une vitrine des matériels, logiciels et services accessibles ». Il a par exemple conçu un nouvel écosystème d'accessoires faciles à utiliser, permettant aux personnes rencontrant des difficultés pour utiliser les souris et les claviers traditionnels, de créer leur configuration idéale afin de tirer le meilleur parti de leur ordinateur et de leurs applications. Composés de trois éléments principaux pouvant être imprimés en 3D, ces accessoires s'adaptent aux besoins de chacun

De nouvelles fonctionnalités

Par ailleurs, de nouvelles fonctionnalités d'accessibilité seront bientôt disponibles, « dans les mois à venir », précise la marque, sur Windows 11, Edge et Xbox, venant compléter celles prévues par Windows 11 lors de son lancement à l'automne 2021.

Objectif ? « Rendre l'utilisation plus réactive et flexible. »

- **Mode focus** : conçu pour aider les personnes avec TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) à se concentrer en limitant les distractions et la fatigue mentale.

- **Live captions** :

transcrit automatiquement n'importe quel contenu audio sur Windows pour les personnes sourdes et malentendantes.

- **Voice access** : permet de contrôler son PC et de créer du contenu dans n'importe quelle application en utilisant la voix.

- **Natural narrator** : synthèse vocale de pointe équipée de voix naturelles, capable de réagir instantanément, même sans connexion Internet.

En 2018, la marque lançait l'Xbox adaptive « contrôler » pour tous les joueurs avec des difficultés de préhension.

Fin 2021, le « **Surface adaptive** » voyait le jour; ce kit créé en partenariat avec des personnes handicapées (aveugles, malvoyantes ou à mobilité réduite) comprend des étiquettes de touches, des étiquettes de bosse, des indicateurs de port qui leur permet d'utiliser plus facilement divers appareils, y compris les claviers d'ordinateur, en les personnalisant.

On n'arrête pas le progrès, heureusement !





Chronique Juridique

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR DES SERVICES JURIDIQUES

L'aide juridique est un service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande. Chaque année, l'aide juridique permet à des milliers de Québécois d'avoir accès à la justice et de faire reconnaître leurs droits.

Créée en 1972, la Commission des services juridiques est l'organisme chargé de l'application de la Loi sur l'aide juridique et sur la prestation de certains autres services juridiques au Québec.

Les services sont rendus par des avocats permanents de l'aide juridique ou par des avocats de la pratique privée, selon le choix du client. En plus des conseils et de la représentation devant les tribunaux, les bureaux d'aide juridique offrent des services aux parents séparés pour la révision d'un jugement en matière familiale ou le rajustement des pensions alimentaires.

SEUILS D'ADMISSIBILITÉ À L'AIDE JURIDIQUE

Une personne peut bénéficier de l'aide juridique gratuite (volet gratuit) si sa situation personnelle correspond aux critères d'admissibilité établis en vertu de la Loi sur l'aide juridique et sur la prestation de certains autres services

juridiques et du Règlement sur l'aide juridique.

Les seuils d'admissibilité à l'aide juridique sont indexés le 31 mai de chaque année.

Volet contributif

Grâce au volet contributif, une personne admissible à ce volet peut bénéficier de services juridiques moyennant une contribution financière entre 100\$ et 800\$ selon sa situation. Ce volet permet de connaître à l'avance la somme des coûts reliés aux besoins juridiques.

Les barèmes de contribution en fonction du revenu annuel brut sont disponibles sur le site de la Commission des services juridiques.

Admissibilité d'un enfant mineur à l'aide juridique

Tout enfant mineur est admissible gratuitement à l'aide juridique sans égard à ses ressources financières ou à celles de ses parents. Les services offerts sont ceux indiqués dans la Loi sur l'aide juridique et sur la prestation de certains autres services juridiques et ses règlements.

Suis-je admissible gratuitement?

Une vérification de l'admissibilité à l'aide juridique se fait uniquement au bureau d'aide juridique le plus près de la résidence de la personne qui en fait la demande.



Chronique Santé

Le bleu des lumières DEL: dangereux ou non?

Faut-il fuir la lumière bleue qui émane de nos tablettes, téléviseurs et autres appareils électroniques ainsi que des lumières et lampadaires qui nous entourent? Peuvent-ils endommager nos yeux ou créer de l'insomnie?.

La lampe à diode créée dans les années 1990, a provoqué une véritable révolution lumineuse en proposant un éclairage d'une efficacité énergétique remarquable. Au fil des ans, les DEL ont envahi notre quotidien : on les trouve désormais dans les éclairages domestiques, les lampadaires, les écrans des appareils électroniques et les phares des automobiles. Cet engouement s'explique notamment par leur incroyable durée de vie. Les ampoules à DEL durent 25 fois plus longtemps et consomment 85 % moins d'énergie que les traditionnelles ampoules à incandescence.

Mais alors qu'elles sont en voie de supplanter les ampoules fluo-compactes et à incandescence, les DEL soulèvent des inquiétudes. La lumière bleue qu'elles émettent ne serait pas sans risque pour la santé et sans incidence sur l'environnement, la faune en particulier. Contrairement aux ultraviolets, qui sont filtrés par la couche d'ozone, puis par la cornée et par le cristallin, la lumière bleue se rend jusqu'à la rétine de l'œil, cette fine pellicule de tissu nerveux qui tapisse 75 % de la surface interne du globe oculaire.

La lumière bleue peut donc comporter des avantages, si elle est utilisée adéquatement. Leur effet est également bénéfique pour les gens dépressifs. On utilise d'ailleurs la

luminothérapie à base de lumière bleue pour supprimer la mélatonine puisqu'il s'agit d'une hormone qui place l'individu dans un état de léthargie.

À cause de son effet stimulant, des chercheurs ont découvert que la DEL bleue d'un appareil électronique dans une chambre à coucher est suffisante pour supprimer une bonne partie de la mélatonine, hormone du sommeil.

De nombreuses études se sont intéressées aux effets des écrans de toute sorte, sur le sommeil puisqu'ils émettent de la lumière bleue. Une recherche a montré que les adolescents qui utilisent des écrans plus de quatre heures par jour ont 49 % plus de risque de mettre au-dessus d'une heure à s'endormir que ceux qui se servent des écrans moins de soixante minutes quotidiennement. Et ce risque est nettement augmenté si l'écran est utilisé dans l'heure qui précède le coucher. Plusieurs s'entendent pour recommander d'arrêter une heure avant d'aller au lit.

Est-ce suffisant? Ce qui est sûr, c'est que ce n'est pas une bonne idée d'apporter sa tablette électronique au lit!



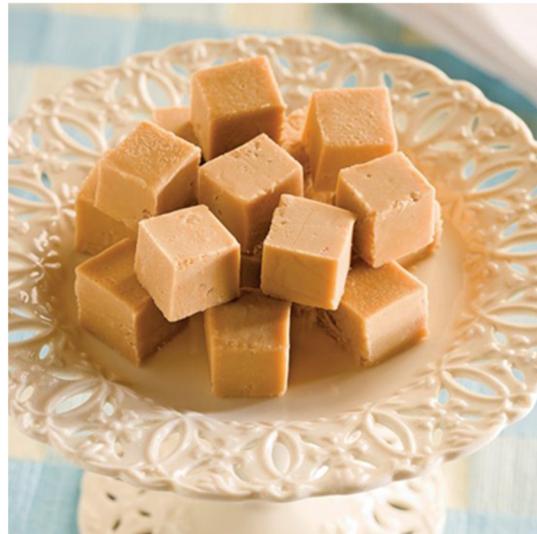


Recette

SUCRE À LA CRÈME AU MICRO-ONDES

Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 2 tasses de cassonade bien tassée
- $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre
- 1 boîte de lait concentré sucré (Eagle brand)
- 2 tasses de sucre à glacer
- 1 cuillère à thé d'essence de vanille
- Noix ou noisettes hachées (facultatif)



Préparation

Étape 1

Mélanger la cassonade, le beurre et le lait concentré

Étape 2

Cuire au micro-ondes à haute intensité pendant 10 minutes en brassant à toutes les 2 minutes

Étape 3

Ajouter le sucre à glacer, l'essence de vanille et les noix

Étape 4

Mélanger le tout avec un malaxeur.
Verser dans un moule beurré.
Réfrigérer

N.B.

Même au réfrigérateur, ce sucre à la crème reste crémeux



Le Survol



Les trucs de grand-mère

Pour varier votre recette de pizza maison, utilisez le reste d'un pain français.

Afin de faciliter la congélation de petits fruits, déposez-les dans une lèchefrite afin de les congeler individuellement. Lorsqu'ils sont bien congelés, les placer dans un sac hermétique.

Pour choisir un fromage, l'œil est tout à fait inutile. Fiez-vous à votre pouce. À l'aide d'une légère pression, vous jugerez mieux de la texture désirée.

Ajoutez du miel à la crème fouettée, au lieu du sucre; 1 c. à thé de miel donne une saveur sucrée et délicieuse et la crème reste ferme plus longtemps.

Pour que le chou-fleur reste blanc, ajoutez un peu de lait dans l'eau de cuisson.

Pour extraire le maximum de jus des agrumes, les tremper dans de l'eau très chaude pendant cinq minutes avant de les presser.



Coïn lecture

Psy-guide des Grands-parents

De Suzanne Vallières 22.95\$



Papis et mamies, suivez le guide

Trois générations d'amour, de soutien et de complicité. Les grands-parents occupent aujourd'hui une place de plus en plus importante dans les familles.

En soutenant leurs enfants et en entretenant des liens plus étroits avec leurs petits-enfants, ils s'impliquent indirectement dans le quotidien et l'éducation de ces derniers. Or, il peut être difficile de bien jouer son rôle sans outrepasser certaines limites. Jusqu'où peut-on aller dans l'application de la discipline? Comment exprimer au papa ou à la maman son désaccord avec certaines de ses façons de faire?

Quelles activités pratiquer avec les tout-petits et les jeunes? Enfin, des réponses à toutes ces questions!



Le coin des jeux

Au son du nombre

En jouant sur la sonorité, complétez les phrases en utilisant une seule fois chacun des nombres proposés.

Exemple : ce soir, notre chef vous propose son fameux coq au **20** (coq au vin)

1) Voyez mon plancher, il brille
comme un sou _____

8) Jacques a refusé de
répondre et il s'est refermé
comme une _____ re

2

2) L'enlèvement de la belle Hélène a
provoqué la guerre de _____

9) Le jeune Louis apporte du
_____ dans l'équipe

9

3) La pauvre fille s'est retrouvée
_____ le sou

3

10) Le butin du vol est vite devenu
une pomme de _____ corde.

4) Gaspard adore manger
des sauc _____

5) Merci à tous pour cet hommage,
j'en suis _____ ému

6) Sur le navire, les vivres
_____ rent à manquer

0

7) C'est dans cette région qu'est née
_____ ine de Russie

RÉPONSES	
1)	9 (un sou neuf)
2)	3 (guerre de Troie)
3)	100 (sans le sou)
4)	6 (des sauc isses)
5)	13 (très ému)
6)	20 (vin rent à manquer)
7)	4 (Catherine)
8)	8 (comme une huitre)
9)	109 (du sa ng neuf)
10)	10 (pomme de discorde)



Réflexions et Pensées

Êtes-vous debout à l'intérieur ?

Un garçon se promène dans un grand magasin avec sa mère.

Il arrive au rayon jouet et avise un clown monté sur un ballon.

Sa mère le laisse jouer et va regarder un autre rayon.

Il pousse le clown, celui-ci bascule... et remonte.

Il le pousse plus fort, même chose.

Étonné, il le pousse de toutes ses forces, d'un grand coup, avec ses deux poings.

Le clown bascule, tombe à terre, et à l'ébahissement du gamin, remonte, se relève. (Le socle du ballon est en plomb.)

Sa maman arrive et voit sa stupeur. Elle lui demande :

"A ton avis, pourquoi se relève-t-il lorsque tu le frappes, même du plus fort que tu peux ?"

Le gamin réfléchit un moment, puis répond :

"Je ne sais pas... c'est sans doute parce qu'il est toujours debout, à l'intérieur !"

Demandez-vous-le : êtes-vous, ou non, debout à l'intérieur de vous-même ?

Repensez à cette histoire si un jour vous êtes-vous aussi à terre.

**"La paix vient du dedans.
Ne la cherchez pas au dehors.**



Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en septembre, octobre et novembre nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

SEPTEMBRE

Lise Ouellet
Mariette Tardif
Benoît Beaulieu
Jérémie Thériault
Nicole Lévesque
Patrick Beaulieu
Brigitte Charron
Isabelle Fournier
Damien Talbot
Alain Rioux
Isabelle Rioux
Lévis Denis
M-Claude Lagacé

NOVEMBRE

Nelson Lefrançois
Jean-Yves Dubé
Martine Lavoie
Gemma Lagacé



OCTOBRE

Francine Devost
Lyne Harvie
Lyne Houle
Gervais Létourneau
Suzanne Lavoie
Dany Langlois
J. François D'Amours
Berthier Jean
Mélissa Vaillancourt
André Devost
Carole Létourneau
Yvette Saint-Pierre
Maryse Brochu

Rions un peu



La maman dit à son fils Maxime, 3 ans : -

Tu es très beau, tu vas faire courir les filles !
- Je m'en fiche, je cours plus vite qu'elles !



Une femme se regarde debout devant la glace. Elle dit à son époux: " Je me trouve horrible à regarder, grasse et ridée... J'ai besoin d'un compliment" Le mari répond : "Tu as une bonne vue".



Un élève un peu hésitant récite lentement : Je... marche... tu... marches... il marche...

L'instituteur intervient, allons plus vite svp ! Je cours.....
tu cours.....
il court.....



MERCI À NOTRE GÉNÉREUX COMMANDITAIRE



FROMAGES FRAIS FABRIQUÉS SUR PLACE • BOULANGERIE ET PÂTISSERIE
METS PRÉPARÉS • PRODUITS RÉGIONAUX • RESTAURANT • LOCATION DE SALLE
BAR LAITIER • CONFISERIE • BOUTIQUE



Le goût de l'authentique!



69, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189



Resto chez
KWICK-KWICK

68, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189, poste 138

fromageriedesbasques.ca