

# 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](mailto:eveildesbasques@derytele.com)*

## FÉVRIER 2023

**Vol. 23 No 1**



## Conseil d'administration 2022-2023

**Présidente :** Gemma Lagacé

**1<sup>e</sup> Vice-prés :** Julie Gamache

**2<sup>e</sup> Vice-prés :** Céline Pelletier

**Secrétaire :** Diane Gagnon

**Trésorier :** Gilles Thibault

**Directrice :** Carole Sénéchal

**Directeur :** Éric Dumais



**Prochain bulletin- 27 mars**

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

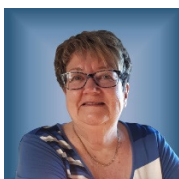
## *SOMMAIRE*

<b><i>Conseil d'administration</i></b>	<b>2</b>
<b><i>Mot de la rédaction et de la présidente</i></b>	<b>4</b>
<b><i>Activités à venir</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Lancement du livre « L'Art en Éveil »</i></b>	<b>6</b>
<b><i>Le temps des impôts est à nos portes</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Semaine de la canne blanche</i></b>	<b>8</b>
<b><i>Février mois du coeur</i></b>	<b>9</b>
<b><i>Les liseuses électroniques</i></b>	<b>10-11</b>
<b><i>Qui est Cupidon</i></b>	<b>12</b>
<b><i>Chronique juridique</i></b>	<b>13</b>
<b><i>Chronique santé</i></b>	<b>14</b>
<b><i>Recette</i></b>	<b>15</b>
<b><i>Trucs de grand-mère et suggestion de lecture</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Amusez-vous</i></b>	<b>17</b>
<b><i>Réflexion</i></b>	<b>18</b>
<b><i>Anniversaires et Rions un peu</i></b>	<b>19</b>
<b><i>Commanditaires</i></b>	<b>20</b>

**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 à toutes et tous,

Votre journal est de retour après le long congé des fêtes, mais nous n'avons pas été inactifs pour autant durant cette période. Les divers dossiers que porte votre association sont toujours bien vivants et nous poursuivons également nos activités sociales.

La St-Valentin s'en vient ! Nous avons toujours plaisir à vous rencontrer de plus en plus nombreux à nos activités.

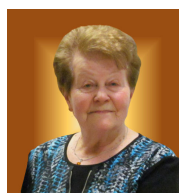
Les ateliers sont de retour, et même des nouveautés ! Vous en trouverez les détails dans les pages qui suivent

Nous vous invitons toujours à être participant à la conception de votre journal par des articles d'intérêt public. Vos commentaires sont les bienvenus afin de nous permettre d'améliorer nos services.

Nous vous souhaitons une année 2023 des plus fructueuse, paix, santé et sérénité vous accompagnent.

*Mona Banville, agente d'information*

## Mot de la présidente



Bonjour,

J'ai le plaisir de vous saluer tous et toutes, La nouvelle année qui commence est une belle occasion pour vous manifester tout mon attachement, et souhaiter la réalisation de vos désirs les plus chers et la réussite dans tout ce que vous entreprendrez durant cette nouvelle année.

Aussi j'aimerais présenter tous mes vœux aux membres du Conseil d'administration et à toute l'équipe des employé(e)s de l'Éveil, ainsi que le personnel et les résidents de la Maison-Martin-Matte.

Ayons une pensée spéciale pour nos personnes malades.

Que cette nouvelle année qui commence soit remplie de merveilles et soit exceptionnelle pour chacun(e) de vous.

Bonne Année 2023

*Gemma Lagacé*

Présidente du CA de l'Éveil



## ACTIVITÉS À VENIR



Bonjour,

Je suis très excitée de vous présenter notre nouveau projet!

Quoi de plus gratifiant que de faire des bonnes actions?

C'est pourquoi nous ajoutons cette nouvelle activité à notre programmation.

La chaîne de bonté sera un groupe d'entraide, de solidarité et de partage pour notre belle communauté. Une première rencontre aura lieu le 6 mars pour discuter de la mission de notre projet.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire pour cette première rencontre, vous pouvez appeler :

Hélène Ouellet, intervenante communautaire, à l'Éveil des Basques

418-851-2861 # 3.

Au plaisir de vous avoir parmi nous pour répandre des sourires partout où nous passerons!

Chers membres,

Comme il fait bon de pouvoir refaire des activités organisées par l'Éveil. Et nous avons pu le constater par votre présence et participation lors du souper de Noël. Le plaisir, le partage et vos sourires étaient au rendez-vous.

Pour continuer sur cette belle lancée, nous vous offrons une activité pour la St-Valentin le 17 février. Au programme, un bingo et souper pizza sont prévus. Vous avez jusqu'au **jeudi 2 février** pour vous inscrire.

Et pendant la semaine de relâche prévue du 5 au 11 mars prochain, vous êtes invités à sortir vos maillots pour une activité à la piscine de Trois-Pistoles. Il y aura aussi une journée, dîner et cinéma à Rimouski. Et pour terminer la semaine, un bingo spécial est prévu.

Pour terminer le calendrier des activités avant la prochaine parution du journal, ce sera le printemps qui frappera à nos portes. Et qui dit printemps dit le temps de se sucrer le bec. Nous vous offrons un repas typique de cabane à sucre le 21 avril et ensuite il y aura une partie de tire sur la neige.

Les dates seront à confirmer ultérieurement ainsi que le coût relié à chacune des activités.

Pour plus d'informations et vous inscrire contacter :

Chantal : 418-851-2861 # 4

Hélène : 418-851-2861 # 3

## L'Art en Éveil



Samedi le 21 janvier 2023, Marie-France Pelletier, art-thérapeute, et l'Association de personnes handicapées l'Éveil des Basques (APHEB) ont procédé au lancement du livre « L'Art en éveil ». Ce livre est le fruit de trois (3) années de travail des membres et des employés de l'APHEB.

L'ouvrage se veut un témoignage du vécu des personnes handicapées ayant participé aux ateliers Multi-Arts offerts par Marie-France Pelletier à l'APHEB. Il ouvre une fenêtre sur les réflexions poétiques de l'autrice sur les différentes œuvres réalisées par les participants aux ateliers. Plus de quinze (15) personnes handicapées vivant avec une ou des limitations physiques et intellectuelles ont collaboré à la parution de ce livre. TOUS en sont fiers.

Ce projet a pu se réaliser grâce à la participation financière du ministère de la Culture et des Communications du Québec via l'Appel de projets Culture et inclusions. Le projet a débuté en 2019 et s'est achevé en 2022 ayant connu des délais occasionnés, entre autres, par la Covid-19. L'idée première était de trouver une façon de rendre hommage aux



participants des ateliers 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 d'avancées glorieuses, la manifestation de ce que peut développer l'ouverture à l'autre. Pendant les ateliers, il a fallu réfléchir aux limites de chaque participant(e), physique ou intellectuelle, afin de proposer des projets de création qui aviveraient leur imagination. Ici, respecter pour chacun(e) 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 et elles se sentent à la hauteur, capables et fier(e)s de leurs réalisations.

Par essai et erreur, par acceptation de se tromper, par accueil de l'imperfection, les participant(e)s ont pris plaisir à créer. Je me suis inspirée des œuvres et des créateurs pour aussi leur rendre hommage en poésie, ma touche personnelle.

Comment serait notre monde si nous étions tous semblables?

Sans couleurs, sûrement!



## **Le temps des impôts est à nos portes**

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées

(CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable qui

aide les personnes ayant une déficience, ou le membre de leur famille qui subvient à leurs besoins, à réduire l'impôt sur le revenu qu'elles pourraient avoir à payer.



Si vous avez une déficience grave et prolongée, vous pouvez faire une demande de crédit. Si votre demande est approuvée, vous pourrez réclamer le crédit au moment de faire vos impôts. En réduisant le montant de l'impôt sur le revenu que vous pourriez avoir à payer, le CIPH vise à compenser une partie des coûts supplémentaires reliés à la déficience.

### **Qui est admissible**

Vous pourriez avoir droit au CIPH si un professionnel de la santé certifie que vous avez une déficience grave et prolongée dans l'une des catégories, que vous avez des limitations considérables dans 2 catégories ou plus, ou que vous recevez des soins thérapeutiques pour soutenir une fonction vitale.

Des mesures d'allégement sont également prévues pour l'admission au crédit d'impôt pour personnes handicapées. Effectivement, l'accessibilité au CIPH a été élargie pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Auparavant, une personne avec une DI était admissible si

ses « fonctions mentales étaient affligées » dans au moins une de ces trois catégories : mémoire, capacité à résoudre des problèmes et l'atteinte d'objectifs et de jugements.

À ces trois thèmes ont été ajoutés les sept suivants : attention, concentration, jugement, perception de la réalité, contrôle du comportement et des émotions, compréhension verbale et non verbale et l'apprentissage fonctionnel.

Faire une demande de CIPH nécessite l'implication de la personne qui a une déficience ainsi que d'un professionnel de la santé qui peut attester les effets de la déficience.

Si votre professionnel de la santé vous demande de payer des frais pour remplir la demande de CIPH, vous êtes tenu de les payer. Toutefois, vous pouvez peut-être les réclamer comme frais médicaux dans votre déclaration de revenus.

Le Centre d'action bénévole peut vous aider pour les formulaires à remplir et des bénévoles sont formés pour compléter des déclarations de revenus pour la clientèle qui reçoit : sécurité de la vieillesse, supplément du revenu garanti, aide sociale. Une contribution financière est demandée. La période d'inscription pour bénéficier de ce service se fait au mois de mars ou avril.

Pour plus d'information, vous pouvez également visiter le site web du gouvernement canadien à cette adresse.

<https://www.canada.ca/fr/agencerevenu/services/impot/particuliers/>

## Du 1 au 8 février: Semaine de la canne blanche

### La canne blanche, symbole de cécité, de courage et d'autonomie

Les personnes ayant une déficience visuelle doivent composer quotidiennement avec de nombreuses difficultés. À l'occasion de la prochaine édition de la Semaine québécoise de la canne blanche, qui aura lieu cette année du 5 au 11 février, les élus municipaux provinciaux et fédéraux sont invités à afficher leur soutien aux personnes malvoyantes en relevant un défi pour les sensibiliser à ces réalités vécues par plus de 300 000 personnes au Québec.

Plusieurs organismes communautaires militent en faveur d'aménagements favorisant l'accès pour tous aux lieux publics et à l'information. En effet, si les avancées technologiques et réglementaires ont pu contribuer ces dernières années à améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap visuel, d'importantes barrières existent toujours, freinant ainsi l'atteinte de l'égalité pour ces personnes.

Du temps où, au Canada, les cannes blanches étaient faites de vieux bâtons de golf, très peu de gens auraient pensé qu'elles deviendraient un jour un symbole international de courage et d'autonomie pour les personnes aveugles, handicapées visuelles et sourdes-aveugles.

Les personnes non-voyantes ont toujours utilisé une canne pour se déplacer seules. Mais ce n'est qu'en 1921 que la canne blanche est devenue le symbole de la cécité. C'est à cette date qu'un photographe britannique qui

avait perdu la vue, utilisa une canne blanche pour faire savoir à ses concitoyens qu'il était aveugle.

En Amérique du Nord, la découverte de la canne blanche peut être attribuée aux Clubs Lions Internationaux. En effet, en 1930, un membre des Clubs Lions était consterné de voir un homme aveugle tentant de traverser une intersection muni d'une canne noire que les automobilistes pouvaient à peine distinguer de la chaussée. Les membres de ce regroupement avaient alors décidé de peindre cette canne en blanc pour la rendre plus visible. En 1931, les Clubs Lions Internationaux adoptait la promotion de la canne blanche comme programme national.

En 1947, la première semaine de février a été désignée Semaine de la canne blanche par le Conseil canadien des aveugles et L'Institut national canadien pour les aveugles.

Cette semaine mettait alors l'accent sur les habiletés, les préoccupations et les besoins des personnes aveugles, handicapées visuelles ou sourdes-aveugles. Aujourd'hui, la canne blanche est symbole de cécité, de courage et d'autonomie.

« Il est important de se rappeler que les personnes non-voyantes ou handicapées visuelles ont les mêmes activités que les personnes qui voient. Ils utilisent simplement des outils différents »



Semaine québécoise de la canne blanche  
5 au 11 février 2023



## FÉVRIER MOIS DU ❤️

Février est le Mois du cœur, un temps pour attirer l'attention sur l'importance de la santé cardio-vasculaire et sur ce que nous pouvons faire pour réduire notre risque de maladie cardio-vasculaire.

Les maladies du cœur touchent environ 2,4 millions d'adultes canadiens et viennent au deuxième rang des principales causes de décès au Canada.

Nous pouvons tous réduire notre risque de maladie du cœur en faisant des choix santé, comme arrêter de fumer, avoir une alimentation saine et équilibrée, dormir suffisamment, faire de l'exercice physique régulièrement et assurer un suivi de sa tension artérielle et de son taux de cholestérol.

Connaissez-vous les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque:

### *Douleur*

- Douleur ou malaise soudains et NON soulagés au repos.
- Douleur à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, aux bras ou au dos.
- Douleur semblable à une brûlure, à un serrement, à une lourdeur, à une oppression ou à une pression.
- Chez les femmes, la sensation de douleur peut être plus vague.
- Essoufflement
- Difficulté à respirer.
- *Nausées*
- Indigestion
- Vomissements
- Peau fraîche et moite
- Anxiété
- Déni

### **SI VOUS RESSENTEZ UN DES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CRISE CARDIAQUE, VOUS DEVEZ IMMÉDIATEMENT :**

Faire le 911 ou votre numéro de téléphone d'urgence local ou demander à quelqu'un de le composer à votre place (c'est une bonne idée de garder une liste des numéros de téléphone d'urgence près du téléphone).

Cesser toute activité et vous asseoir ou vous allonger dans la position qui vous est la plus confortable.

Si vous prenez de la nitroglycérine, prendre votre dose normale.

Si vous ressentez des douleurs thoraciques, mâcher et avaler un comprimé d'AAS (p.ex. : Aspirine®) de 325 mg ou deux comprimés de 80 mg pour enfants. Ne pas utiliser d'antidouleur comme l'acétaminophène (ex. Tylenol) ou l'ibuprofène (ex. Advil).

Vous reposer confortablement en attendant l'arrivée des services médicaux d'urgence.



## *Le Survol*

### LES LISEUSES ÉLECTRONIQUES

(Journal APHVBSL)

La lecture est un passe-temps adoré par plusieurs, et ce, avec raison! Il n'y a pas d'âge pour se plonger dans un bon roman, et se laisser emporter par les péripéties sorties de la plume d'un bon auteur.

Quand notre sens de la vue diminue et qu'un handicap visuel s'installe, on peut être porté à mettre de côté ce beau loisir, en se disant que ce n'est plus pour nous.

Sachez qu'il existe malgré tout une multitude de solutions pouvant répondre à vos besoins de lecture. Dans cette petite chronique, il sera mentionné d'une de ces solutions : les liseuses électroniques.



#### **Qu'est-ce qu'une liseuse électronique ?**

Une liseuse électronique, c'est un appareil qui ressemble en beaucoup de points à une tablette (ou un iPad, si vous préférez). En gros, c'est comme

une tablette électronique, mais qui ne sert qu'à lire des livres électroniques. Il y a un écran d'environ 6 à 8 pouces, quelques boutons de navigation, de volume, et c'est à peu près tout.

#### **À qui ça s'adresse et à quoi ça sert ?**

Comme mentionné plus haut, les liseuses électroniques permettent la lecture de livres numériques.

Donc, comme pour lire un vrai livre, il faut que la personne ait encore un résidu visuel suffisant afin de pouvoir lire. L'avantage comparé à un livre traditionnel, c'est qu'on peut régler l'affichage sur l'écran pour faire apparaître les caractères en plus gros.

Malgré tout, pour se servir d'une liseuse électronique, il faut que la personne ait encore un résidu visuel suffisant pour pouvoir lire les caractères, même s'ils sont agrandis.

#### **Quelles sont les possibilités qu'offrent les liseuses électroniques ?**

Ce qu'il y a d'intéressant, c'est que l'on peut acheter et télécharger des livres facilement, sans avoir à se déplacer. On peut aussi emprunter des livres électroniques de certaines bibliothèques publiques, ou en emprunter à la Société québécoise du livre adapté (SQLA).

## *Le Survol*

Si on désire en acheter, ce qui est possible sur plusieurs sites de librairies en ligne, il est intéressant de noter que le livre électronique (qu'on appelle souvent ebook) est souvent moins cher que sa version papier.

Attention par contre, car ce ne sont pas tous les modèles de liseuses électroniques qui peuvent emprunter les livres aux bibliothèques. Il est important de se renseigner adéquatement avant de faire l'achat d'une liseuse électronique, afin de savoir ce qu'il est possible de faire avec l'appareil. Chaque appareil a ses propres particularités.

### **Quelle est la différence entre mon iPad et une liseuse?**

Bien qu'il soit aussi possible de lire des livres électroniques avec un iPad ou un téléphone intelligent à partir de diverses applications (iBooks, Kindle, Google Play Livres, etc.), le confort de lecture est généralement meilleur avec une liseuse électronique. Les liseuses émettent peu de lumière bleue, qui cause souvent de la fatigue oculaire lors de la lecture.

Aussi, puisque leur utilisation n'est que pour la lecture, l'interface est moins

compliquée, et moins de choses sont présentes pour nous distraire à l'écran (pas de notifications de Facebook ou autres applications).



### ***Pour conclure***

Il se peut que cet appareil pour la lecture ne soit pas fait pour vous, tout dépend de vos goûts personnels et de votre capacité d'adaptation à cette technologie. Sachez qu'il existe plein d'autres moyens pour avoir accès à la lecture, et qu'il ne s'agit que de l'un d'entre eux. Pour n'en nommer que quelques autres, il y a toujours les lecteurs de CD VictorReader, les applications de livres audio comme Audible, les afficheurs Braille, et possiblement d'autres encore qui n'attendent que vous.

Bonne lecture!

## La petite histoire de Cupidon



### Qui est Cupidon?

Un imposteur ou un dieu grec qui aime bien les brochettes de la Casa?

Ce dieu de l'amour est dorénavant servi à toutes les sauces à la mode. Armé de son arc et de ses flèches, nous pouvons le voir dans les chocolateries, agences de rencontres, casinos ou autre. À l'aube de la St-Valentin 2002, il est légitime de se pencher sur le cas de Cupidon.

Ce nom vient du mot latin Cupido, qui signifie désir. On dit même que ce dieu portait quelques fois le nom Amor (Amour).

Cupidon occupait une place relativement importante dans la mythologie grecque (sous le nom d'Éros) et dans la Rome antique. Sa mère, Vénus, la déesse de l'amour, lui ordonna de rendre sa rivale, Psyché, follement amoureuse de l'homme le plus laid sur terre. Mais lors de sa mission, notre dieu tomba lui-même amoureux de Psyché.

La version plus moderne du personnage le présente en tant que gamin armé de flèches et blessant dieux et hommes avec celles-ci pour les rendre amoureux. C'est grâce aux légendes romaines que Cupidon est définitivement devenu un enfant. Car pendant plusieurs siècles, Éros a été représenté sous la forme d'un homme mince et beau, aux yeux bandés qui décrochait des flèches d'argent aux hommes et aux femmes.

Aujourd'hui, Cupid (ANG) est aussi populaire qu'Elvis et le Père Noël. On peut d'ailleurs envoyer des lettres (ANG) à ce dieu sur un site qui nous promet de les rendre à destination. Eh oui, vous pourrez ainsi rencontrer virtuellement Cupidon!

Qui a dit que Cupidon était devenu un objet de culte?

« Il faut collectionner les pierres qu'on vous jette.

C'est le début d'un piédestal »

Hector Berlioz



## Chronique Juridique

### **Mariage, union de fait, union civile : connaissez-vous les différences?**

**Beaucoup d'informations circulent sur le mariage, l'union de fait et l'union civile. Parmi celles-ci, on retrouve des mythes qui ont la vie dure! Cet article vous aidera à distinguer le vrai du faux et surtout à prendre des décisions éclairées.**

On entend parfois dire qu'après trois ans de cohabitation, les conjoints vivant en union libre obtiennent automatiquement les mêmes droits qu'un couple marié. Pourtant, c'est tout à fait inexact!

#### **L'union de fait**

L'union de fait, ou union libre, naît de la simple cohabitation de deux personnes formant un couple et n'est soumise à aucune formalité. Quelle que soit la durée de la vie commune ou même si des enfants sont nés de cette union, les conjoints de fait n'ont pas le statut légal de personnes mariées ou unies civilement.

De façon générale, le *Code civil du Québec* ne prévoit pas de droits ni d'obligations pour les conjoints de fait. Par exemple, advenant le décès sans testament de l'un des conjoints de fait, le survivant n'a aucun droit sur les biens de la personne décédée. La séparation des conjoints de fait n'est pas non plus soumise à des formalités. Chacun conserve ses biens et est responsable de ses dettes. Seuls les biens acquis et les dettes engagées en commun seront partagés.

#### **L'union civile**

À certains égards, ce type d'union ressemble au mariage. Ainsi, les droits et obligations des conjoints unis civilement sont les mêmes que ceux des conjoints mariés, notamment en ce qui concerne le régime matrimonial et le patrimoine familial. Alors que le mariage civil ou religieux est dissous par le divorce - obligatoirement prononcé par un juge, ou par le décès, l'union civile prend fin, en plus du décès, avec une entente signée par les conjoints devant notaire. Sauf exception, un mariage célébré au Québec sera reconnu partout, ce qui ne sera peut-être pas toujours le cas de l'union civile.

#### **Le mariage civil et le mariage religieux**

Le mariage religieux est célébré par un ministre du culte dont la compétence est reconnue par la religion dans laquelle s'inscrit la cérémonie. Quant au mariage civil, c'est le *Code civil du Québec* qui prévoit qui peut le célébrer (notaire, greffier, maire, etc.).

#### **Le régime matrimonial et le patrimoine familial**

Ceux-ci concernent le partage de la valeur de certains biens lors du divorce ou d'un décès. De plus, les époux résidant au Québec sont soumis aux dispositions légales touchant le patrimoine familial, qu'ils se soient mariés au Québec ou ailleurs.



# Chronique Santé

## Qui suis-je ?

- Je suis une poudre blanche, je crée une accoutumance, j'entretiens une addiction dont il est difficile de se défaire, je suis vendue souvent « préparée » dans tous les coins de rue, je coûte de plus en plus cher et je porte atteinte gravement à la santé des consommateurs et pourtant l'on me vend de plus en plus, je tue, je rapporte des milliards de dollars sur presque tous les continents

- Vous avez trouvé ?

- Un lobby me soutient et a créé un réseau mondial, je n'ai pas de frontière...

- Non ?

- Pour vous aider, je rajouterai :

J'attire les plus jeunes et convaincs leurs parents de mon utilité du lever au coucher, je fais ma publicité sur tous les médias ...

- Ça se complique ?

- Je suis dans votre placard de cuisine, vous m'avez proposé à l'un de vos enfants ou vous m'avez consommé aujourd'hui, je ne suis jamais oublié dans votre liste de courses ou de magasinage ....

- Vous hésitez encore ?

- Je suis le toxique autorisé, le consolateur des solitaires, l'alibi des

gourmands, la vengeance de délaissées, la conviction des mamans à l'heure du goûter des plus jeunes, « l'ami » des enfants qui les rend dépendants et « ronds » de graisse accumulée ...

- Vous m'avez débusqué, caché derrière un diabète, derrière un essoufflement, derrière un surpoids devenu obésité, derrière ces problèmes de genoux ployant sous la charge excessive ?

- Je suis le sucre, pour votre « bonheur » et celui de vos enfants innocents.

- Je me ruine en publicité, alors ne m'oubliez pas dans votre caddy, sous forme de biscuits, confiseries, boissons et autres pâtisseries.

Je suis, « SS » comme « Super Sucre », incontestablement l'arme de destruction massive qui fait ployer l'Amérique et la plupart des pays « riches ».

I love you, sugar...





# Recette

Le 2 février, la Chandeleur signifie le jour des chandelles, le jour de la lumière, mais dans le coeur des petits et des grands, c'est la fête de la crêpe ! Pourquoi ? Parce que son disque d'or nous rappelle le soleil. C'est la survivance d'un mythe lointain se rapportant à la roue solaire qui expliquerait la coutume des crêpes.

## **Crêpe de son à l'orange**

1½ tasse de farine

3 c. à thé de poudre à pâte

¾ c. à thé de sel

2 c. à soupe de sucre

1 oeuf

2 tasses de lait

1 c. à thé de zeste d'orange

1 tasse de céréale de son (All-Bran)

Mélanger la poudre à pâte, le sel et le sucre. Réserver

Dans un grand bol, battre les oeufs pour obtenir une mousse.

Incorporer en remuant le lait, le zeste d'orange et les céréales.

Laisser reposer de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les céréales ramollissent.

Ajouter les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés.



## **Sirop d'accompagnement**

1 tasse de sucre

1 pincée de sel

1 c. à thé de zeste d'orange

2 c. à thé de fécule de maïs

½ tasse de jus d'orange

¼ tasse de beurre

1 orange pelée en quartiers Dans une casserole, mélanger le sucre, le sel et le zeste en remuant constamment. Ajouter le beurre et porter à ébullition. Chauffer jusqu'à ce qu'il devienne épais et transparent. Retirer du feu et incorporer les quartiers d'orange

## Le Survol



### Les trucs de grand-mère

En saupoudrant un peu de sel dans du gras fondu dans une poêle, vous éviterez les éclaboussures qui pourraient vous brûler. Ce truc est très efficace lors de la cuisson des oeufs.



Pour réussir une omelette, utilisez des oeufs qui sont à la température de la pièce et une poêle juste assez chaude pour que le beurre fonde, sans noircir.

Pour éviter que les oeufs durs éclatent, ajoutez à l'eau de cuisson un peu de beurre, de margarine ou une pincée de sel.



Les blancs d'oeufs non utilisés, se conservent jusqu'à douze mois au congélateur. Pour vérifier la fraîcheur, remplissez un récipient d'eau salée et jetez-y les oeufs. S'ils flottent, jetez-les. S'ils tombent au fond, c'est qu'ils sont frais.



### Coïn lecture

#### Tout le bleu du ciel

Auteur :  
Mélissa Da  
Costa

Coût : 17.95\$  
Édition : Livre  
de poche



#### RÉSUMÉ

Emile, 26 ans, touché par un Alzheimer

précoce, décide de quitter l'hôpital et sa famille afin de partir à l'aventure. Une jeune femme, Joanne, répond à son annonce. Ils commencent ensemble un périple où la rencontre des autres, conduit à la découverte de soi-même.

**Un livre que je vous recommande particulièrement qui m'a tenue en haleine du début à la fin.**





## Les coeurs

Il y a une foule d'expressions reliées au mot cœur, que nous utilisons régulièrement dans notre belle langue française. Complétez l'énoncé qui contient toujours le mot cœur.

1. AVOIR LE COEUR SUR LA M\_\_\_\_\_

2. UN COEUR EN C\_\_\_\_\_

3. UN COEUR SUR DEUX P\_\_\_\_\_

4. LE FAIRE À C\_\_\_\_\_ - COEUR

5. AVOIR DU COEUR AU T\_\_\_\_\_

6. SACRÉ COEUR DE J\_\_\_\_\_

7. UN COEUR DE M\_\_\_\_\_

8. ÇA ME C\_\_\_\_\_ LE COEUR

9. COEUR S\_\_\_\_\_

10. COEUR À C\_\_\_\_\_

11. AVOIR LE COEUR À R\_\_\_\_\_

12. AVOIR LE COEUR À P\_\_\_\_\_

13. UN COEUR DE P\_\_\_\_\_

14. LE COEUR EN F\_\_\_\_\_

15. COEUR DE P\_\_\_\_\_

16. UNE P\_\_\_\_\_ DE COEUR

17. COEUR A\_\_\_\_\_

18. COEUR EN P\_\_\_\_\_

19. LE G\_\_\_\_\_ DANS SON COEUR

20. C\_\_\_\_\_ TOUS EN COEUR



20. CHANTER
19. GARDER
18. PEINE
17. ATOUT
16. PEINE
15. POMME
14. FÊTE
13. PIERRE
12. PLEURER
11. RIRE
10. COEUR
9. SAIGNANT
8. CRÊVE
7. MÈRE
6. JÉSUS
5. TRAVAIL
4. CONTRE
3. PATTES
2. CHÔMAGE
1. MAIN
RÉPONSES



## **J'apprends lentement**

J'apprends lentement que je n'ai pas à réagir à tout ce qui me dérange.



J'apprends lentement que l'énergie nécessaire pour réagir à chaque chose "mauvaise" qui m'arrive m'épuise et m'empêche de voir les autres bonnes choses de la vie.



J'apprends lentement que je ne vais pouvoir amener tout le monde à me traiter comme je veux être traité et ce n'est pas si grave.



J'apprends lentement que ne pas réagir ne signifie pas que je suis d'accord avec les choses, cela signifie simplement que je choisis de m'élever au-dessus.



Je choisis ma tranquillité d'esprit parce que c'est ce dont j'ai vraiment besoin.



Je n'ai pas besoin que les gens me fassent sentir que je ne suis pas assez bien.

Je n'ai pas besoin de disputes, d'arguments et de fausses connections



J'apprends lentement que parfois, ne rien dire, dit tout.



J'apprends lentement que réagir à des choses qui m'énervent donne du pouvoir à quelqu'un sur moi et sur mes émotions.



Je ne peux pas contrôler ce que font les autres, mais je peux choisir comment réagir, comment je le gère, comment je le perçois et combien je le prends personnellement.



J'apprends que toutes ces déceptions sont là pour m'apprendre à m'aimer et me serviront de bouclier.



Travaille sur toi, dans ta paix intérieure et tu réaliseras que ne pas réagir à chaque petite chose qui te dérange est le premier ingrédient pour vivre une vie heureuse et saine.

## *Le Survol*

### *Les anniversaires*

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

#### **FÉVRIER**

Sylvie Tremblay  
Sylvie Guimond  
Mélicca Bédard  
Jean Lebel  
Lise Valcourt  
Hélène Poitras

Claudin Ouellet  
Julie Morin  
Gaston Caron  
David Thibault  
Réjean Rousseau  
Jacinthe Dubé  
Ghislaine St-Pierre  
René Bélanger  
Lucie Chouinard  
Jeannette Dupuis  
Brigitte Imbeault  
Diane Gagnon  
Huguette Roy  
Julie Desmeules  
Bruno Roy

#### **MARS**



Notre présidente, une femme toujours impliquée !!!!



Lors de la clinique de sang le 30 novembre dernier, elle était au poste pour bien accueillir les gens.

Merci Gemma!



*Sincères  
condoléances*



Nous offrons nos plus sincères condoléances à Mme Diane Gagnon, secrétaire de notre conseil d'administration,

pour la perte de son conjoint M. Yvon Bélanger, décédé le 3 décembre-2022 à l'âge de 73 ans.



C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès le 10 janvier dernier de Mme Rachel Germain,

directrice de la Fédération des personnes handicapées KRTB, à l'âge de 45 ans. Mme Germain a été une collaboratrice précieuse pour notre association et nous en garderons un souvenir reconnaissant.



**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



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

[fromageriedesbasques.ca](http://fromageriedesbasques.ca)