

LE SURVOL

Bulletin interne de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0

418-851-2861

Courriel: info@eveildesbasques.org

FÉVRIER 2026

Vol. 26 No 1



Le bulletin est publié sur le web: <http://www.eveildesbasques.org>/Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook: <https://www.facebook.com/eveildesbasques/>

SOMMAIRE

Conseil d'administration	3
Mot de la rédaction et de la présidente	4
Mot de la direction	5
Retour sur la fête de Noël	6
Boutique à l'Éveil + Beaux 4 heures	7
Crédit d'impôt pour les aidants	8
8 mars journée internationale des droits des femmes	9
Calendrier des activités de février et mars	10-11
La St-Valentin dans le monde	12
Chronique juridique : L'accès à la justice	13
Chronique santé : Les médicaments génériques	14
Recette : Gâteau au chocolat allemand	15
Informatique : Charger rapidement son cellulaire	16
Le coin des jeux : Quiz de la St-Valentin	17
Réflexion : Les insultes sont comme des cadeaux	18
Anniversaires et décès	19
Nos services	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.

Conseil d'administration 2025-2026

	1 ^{ere} rangée Carole Sénéchal Julie Gamache	Directrice Présidente
	2 ^e rangée Gilles Thibault Gemma Lagacé Éric Dumais Céline Pelletier Diane Gagnon	Trésorier 1 ^{ere} Vice-Présidente Directeur 2 ^e Vice-Présidente Secrétaire

Prochain bulletin : 30 mars 2026

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

Mot de la rédactrice



Bonjour
chers(ères)

membres de
l'Éveil,

Déjà 1 mois de
passé en 2026 et

la température ne nous a pas gâtés. Hiver
après hiver, on ne s'habitue pas au froid.

Parfois en vieillissant j'ai envie de chanter
la chanson de Dominique Michel

« J'haïs l'hiver

Maudit hiver

*Les dents serrées, les mains gercées, les
batteries à terre*

J'haïs l'hiver

Maudit hiver

Chez nous l'hiver, c'est comme le hockey

Y a des finales jusqu'au mois d'mai »

Pourtant l'hiver c'est plein de magie et de
beaux paysages

L'hiver peut être parfumé de feu de bois,
de menthe et de cannelle pour les
enrhumés

L'hiver est une saison de rêve et de
merveille, qui nous rappelle que même
dans les temps les plus sombres, il y a
toujours de la lumière.

L'hiver ça peut être beau.....vu à travers
les carreaux.

Je vous souhaite un bel hiver !

*Mona Banville,
agente d'information*

Mot de la présidente



Chers lecteurs et
lectrices,

Alors que les
paysages se sont
parés de leur grand

manteau blanc, je tiens à vous souhaiter
une merveilleuse année 2026. Que cette
nouvelle année vous apporte la santé, la
sérénité et plein de moments de bonheur.

L'hiver est maintenant bien installé. Si le
froid se fait mordant, il apporte aussi avec
lui une lumière unique et la beauté paisible
de nos grands espaces enneigés. Ne
laissons pas la chute du mercure freiner
notre élan : c'est le moment idéal pour
savourer la chaleur de nos foyers.

Profitons de cette saison pour ralentir,
prendre soin les uns des autres même sous
la neige.

Bonne et heureuse année 2026 à tous !

Julie Gamache, présidente





En ce début d'année 2026, je tiens d'abord à vous offrir mes meilleurs vœux de santé, de solidarité et d'engagement collectif. C'est dans cet esprit que je souhaite attirer votre attention sur une mobilisation importante qui touche directement les droits et la qualité de vie des personnes en situation de handicap. Une pétition est actuellement en ligne à l'Assemblée nationale du Québec afin de demander le rétablissement complet du Programme d'adaptation de domicile (PAD). Je vous invite chaleureusement à y apposer votre signature.

Le PAD est essentiel pour assurer la sécurité, l'autonomie et la dignité des personnes en situation de handicap. Il permet de financer des adaptations indispensables (rampes d'accès, salles de bain adaptées, modifications structurelles) sans lesquelles plusieurs personnes se retrouvent en situation de vulnérabilité accrue. Les limitations apportées au programme ont des conséquences concrètes.

En signant cette pétition, vous contribuez à faire entendre la voix des personnes concernées et à exercer une pression collective pour un rétablissement complet et durable du programme.

Vous pouvez signer la pétition sur le site de l'Assemblée nationale du Québec :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-11839/index.html>

Chaque signature compte. Je vous remercie de votre appui et de votre solidarité.

Benoît Beaulieu
Codirecteur général
Association de personnes handicapées
L'Éveil des Basques



Retour sur la Fête de Noël

Quelle joie nous avons eue encore cette année! Pas moins de 55 personnes ont participé à notre fête de Noël!

Pour une deuxième année consécutive, la fameuse bataille de boules de neige a fait fureur. Tout le monde s'est tellement amusé qu'on a décidé tous ensemble, d'en faire une tradition officielle!

Et puisqu'on parle de traditions, M. le curé Jean-François Melançon est venu célébrer notre messe annuelle. Comme chaque année, Hélène Bouchard a mis le feu à la piste de danse, au sens figuré, rassurez-vous, en nous faisant chanter et danser sur des airs bien connus.

Ensuite, Mme Linda Leclerc nous a régales avec un repas si délicieux que plusieurs ont envisagé de reprendre une deuxième assiette... mais on ne donnera pas de noms.

Le père Noël et ses lutins sont aussi passés nous voir, chargés de cadeaux, de magnifiques chandails de L'Éveil des Basques. On soupçonne même que certains lutins en ont gardé un pour eux.

Bref, une réussite sur toute la ligne.

Merci à tous pour votre présence, votre énergie et vos sourires. On remet ça l'an prochain!




Est-ce que tu fais partie de ceux qui participent aux quilles un vendredi après-midi sur deux? Si oui, ce message est pour toi.

À partir de la prochaine séance, soit celle du 16 janvier, le prix augmentera de 2 \$. Ainsi, au lieu de vous coûter 15 \$, votre après-midi vous coûtera 17 \$. Comme d'habitude, le montant pourra vous être facturé à la fin du mois, mais je tenais à vous en informer.

Merci de votre compréhension et au plaisir de vous voir faire des abats!

Élisabeth Beaulieu,
Intervenante communautaire

 Pourquoi les quilles comptent comme exercice

- Tu marches beaucoup : une partie implique plusieurs allers-retours, ce qui ajoute facilement quelques centaines de pas.
- Tu travailles le haut du corps : épaules, bras, avant-bras et poignets sont sollicités à chaque lancer.
- Tu engages ton tronc : pour stabiliser ton corps et contrôler ton mouvement.
- Tu améliores ton équilibre et ta coordination : viser, synchroniser ton pas et ton lancer, ajuster ton poids... tout ça fait travailler la proprioception.
- Tu bouges sans t'en rendre compte : c'est un sport social, donc tu fais de l'activité physique sans la lourdeur d'un entraînement.



Une nouvelle boutique à L'Éveil des Basques : la créativité au service de la communauté

L'Éveil des Basques est fier d'annoncer l'ouverture d'une toute nouvelle boutique. Ce projet unique est le fruit du travail collectif de personnes handicapées qui, à travers leurs créations, démontrent qu'ensemble, tout est possible.

Pour les amoureux des chats

Parmi les produits vedettes, la boutique proposera des modules pour chats, entièrement fabriqués par les membres du projet bois. Vos félins adoreront sans aucun doute leur espace de jeu et de détente.

Des porte-cartes pensés pour l'inclusion

L'un des produits les plus touchants de cette initiative est sans doute le porte-cartes, imaginé et fabriqué pour faciliter la vie des personnes vivant avec un handicap, en leur permettant de tenir les cartes de jeu sans effort, rendant les moments de plaisir accessibles à tous.

Des cartes de souhaits et articles promotionnels

En plus des créations en bois, la boutique offrira également une belle sélection de cartes de souhaits confectionnées avec soin par les membres, ainsi que quelques articles promotionnels.

Une fierté collective

Ce projet incarne parfaitement les valeurs d'entraide et d'inclusion qui animent L'Éveil des Basques. La vente des articles contribuera directement à soutenir les activités et les projets communautaires de l'Éveil des Basques.

Notre boutique est ouverte dès maintenant, du lundi au vendredi, sur rendez-vous. Vous pouvez communiquer avec nous au numéro suivant : 418-851-2861 poste 3 ou 4



Défi les Beaux 4 Heures



Glissade extérieure pour ramasser des fonds pour les personnes vivant un traumatisme crânien ou un handicap physique.

Vous êtes invités à participer le 7 février à une activité de glissade extérieure au Parc du Mont Saint-Mathieu. Prix de présence, moitié-moitié, collations et boissons chaudes seront en vente sur place pour se réchauffer tout au long de l'activité!

Cet événement s'inscrit dans le cadre de la collecte de dons organisé par la Fondation Martin-Matte : le défi les Beaux 4 Heures. Vous pouvez également faire un don en ligne à l'équipe de la Maison Martin Matte de Trois-Pistoles.

[\(Équipe \(Tous les défis\) | Les beaux 4h Fondation Martin-Matte\)](#)



Crédit d'impôt pour les aidants

La période des impôts est à nos portes et parfois ne connaît pas tous nos droits.

Avez-vous droit au crédit d'impôt pour personne aidante?

Le crédit d'impôt pour personne aidante peut vous offrir un soutien financier si vous prenez soin d'une personne aidée admissible.

Conditions d'admissibilité

Pour que vous puissiez bénéficier du crédit d'impôt, toutes les conditions qui suivent doivent être remplies, selon votre situation.

Lieu de résidence

Vous résidiez au Québec le 31 décembre 2025.

Si vous avez cohabité avec la personne aidée, cela devait être dans une habitation dont vous ou la personne aidée (ou votre conjointe ou conjoint respectif) étiez propriétaires, copropriétaires, locataires, colocataires ou sous-locataires.

Période d'aide ou de cohabitation

La période d'aide ou de cohabitation, selon le cas, doit avoir duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année 2025.

Autres conditions d'admissibilité

Aucune personne, sauf votre conjointe ou conjoint, ne demande un des montants suivants à votre égard pour l'année 2025 :

Vous n'avez reçu aucune rémunération pour l'aide que vous avez fournie à la personne aidée admissible.

Vous ou votre conjointe ou conjoint, s'il y a lieu, n'étiez pas exonéré d'impôt pour l'année 2025.

Demande du crédit d'impôt pour personne aidante

Vous aidez une personne et remplissez toutes les conditions d'admissibilité? Vous pouvez demander le crédit d'impôt pour personne aidante en remplissant l'annexe H lors de la production de votre déclaration de revenus.

Si vous préférez recevoir une somme chaque mois et que vous remplissez les conditions d'admissibilité aux versements anticipés, vous pouvez faire une demande de versements anticipés.

Formulaires à joindre à votre demande

Si vous aidez une personne de 18 ans ou plus atteinte d'une déficience et ayant besoin d'assistance, veuillez joindre à votre demande les attestations suivantes, s'il y a lieu.

Formulaire à fournir selon la situation

- Attestation de déficience : À fournir pour confirmer la déficience grave et prolongée et le besoin d'assistance de la personne aidée.
- Attestation d'assistance soutenue : À fournir également si vous n'avez aucun lien familial avec la personne aidée.
- À renouveler tous les trois ans.

8 mars journée internationale des droits des femmes



Maria Barile était une femme extraordinaire qui a défendu les droits des personnes en situation de handicap au Canada pendant plus de 30 ans.

Partie de son Italie natale à l'âge de

11 ans et dès son arrivée au Québec en 1963, Maria Barile avait compris qu'elle devait prendre sa place et que rien ne lui serait facile. Elle a été un modèle de persévérance et de ténacité, témoignant que le handicap ne pouvait limiter l'ambition et l'avancement. Elle aura été celle par qui le changement pour des centaines de femmes handicapées a été possible.

Une chef de file dans le mouvement de défense des droits des personnes en situation de handicap, elle a commencé son combat pour la justice sociale et l'élimination de toutes les formes de violence et de discrimination envers les personnes en situation de handicap, en particulier les femmes, au début des années 1980 à Montréal. Ayant dénoncé haut et fort toutes les formes de violence et de discrimination envers les personnes handicapées surtout les femmes, elle aura contribué grandement à briser le silence assourdissant sur cette réalité. La violence et la maltraitance parfois institutionnalisées ne pouvaient être ignorées. Elle en a fait son cheval de bataille et n'avait ménagé aucun effort pour que cessent ces violences. Elle a été l'une des premières voix à affirmer que la sécurité des femmes handicapées passait systématiquement

par l'accès à l'éducation et l'acquisition de leur autonomie financière. Elle était une icône incontestable de la lutte pour les droits des femmes et des personnes handicapées au Québec et au Canada.

Maria a brisé les barrières et les conceptions erronées en matière d'éducation grâce à ses propres réalisations. Après avoir obtenu un diplôme du Collège Dawson, où elle a mis sur pied le premier groupe de soutien pour étudiants en situation de handicap, elle a fait une année préparatoire afin d'être admise à l'Université McGill. Elle a dû convaincre les administrateurs qu'une déficience auditive et un trouble neurologique ne l'empêcheraient pas d'obtenir un diplôme. Elle a terminé l'année première de classe, puis a obtenu un baccalauréat et une maîtrise en sciences sociales, rédigeant un mémoire sur la double oppression vécue par les femmes en situation de handicap (« Femmes et handicap : la double oppression.

Maria a été l'une des fondatrices du Réseau d'action des femmes handicapées du Canada et d'Action des femmes handicapées de Montréal (AFHM). Elle a également cofondé et codirigé ADAPTECH, un laboratoire de recherche sur les technologies adaptatives et l'enseignement postsecondaire, où elle a été l'une des chercheuses les plus actives. Elle a par la suite fondé ÉcoACCESS, sa propre société de conseils, axée sur l'accessibilité universelle et le développement durable.

Maria a aussi participé activement à l'élaboration d'un plan d'action national pour promouvoir l'égalité d'accès et une plus grande inclusion des personnes vulnérables. Elle a passé sa vie à aider les autres, en plus d'accompagner sa mère en fin de vie.

La St-Valentin dans le monde

La Saint-Valentin est l'une des fêtes les plus populaires dans le monde entier. Chaque pays célèbre la Saint-Valentin à sa manière, avec des traditions et des coutumes uniques. Certains pays célèbrent également les familles et les amis quand d'autres n'oublient pas les célibataires !

Quel pays a inventé la Saint-Valentin ?

Bien que l'origine exacte de la Saint Valentin soit controversée, elle est généralement associée à l'ancienne tradition romaine de Lupercalia. C'est une fête antique célébrée à Rome le 15 février pour honorer le dieu Lupercus, dieu de la fertilité et de la protection des troupeaux. La tradition était que les jeunes hommes, connus sous le nom de Luperci, couraient dans les rues en brandissant des fouets faits de peaux de boucs et en frappant tous ceux qu'ils rencontraient. Les gens croyaient que cela portait chance et offrait protection contre la maladie et la stérilité. Une fête païenne qui a été transformée par l'Église catholique en une célébration de l'amour et de la romance. La fête a survécu à travers les âges et est devenue la Saint-Valentin que nous connaissons aujourd'hui.

La première carte de Saint-Valentin aurait été rédigée au XVe siècle par le duc d'Orléans. Prisonnier dans la Tour de Londres, Charles d'Orléans écrivait des mots doux à Marie de Clèves, qui finit par devenir sa femme. En Amérique du Nord, il faut attendre le XXe siècle avant que la distribution de valentins s'ancre dans les traditions. Selon l'entreprise Hallmark, environ 145 millions de cartes de Saint-Valentin sont achetées annuellement. De

nos jours, la Saint-Valentin est une occasion en or pour les commerçants. Cartes, bijoux, fleurs, restaurants, décorations, gourmandises, la fête conjugue l'amour à la consommation. Aux États-Unis, le total des dépenses en cadeaux de Saint-Valentin devrait atteindre 27,5 milliards de dollars en 2026.

Quelles sont les traditions de la Saint Valentin dans le monde ?





















La Saint Valentin est l'occasion pour les couples du monde entier de se retrouver et de s'exprimer leur amour. Bien que la fête soit principalement célébrée en Occident, elle est également fêtée dans de nombreux autres pays. Chaque nation a sa propre tradition et ses propres coutumes de célébration de la Saint Valentin. La Saint Valentin est célébrée dans de nombreux pays, notamment en France, en Angleterre, aux États-Unis, en Australie, au Mexique, en Chine, et le Canada entre autres. Dans chaque pays, la fête est célébrée de manière différente, avec des traditions et des cadeaux variés.

Quels pays ne fêtent pas la St Valentin ?

Il existe des pays où les amoureux ne peuvent pas fêter la St Valentin parce que cette fête ne correspond pas aux valeurs ou aux traditions du pays. C'est le cas pour le Pakistan, l'Indonésie, l'Arabie Saoudite ou encore l'Iran. Les gouvernements peuvent même interdire la vente d'objets liés à la St Valentin. Les démonstrations d'affection en public sont même sanctionnées.



FÉVRIER 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 13h La chaîne de bonté 	3 13h Projet bois 	4 13h Méli-Mélo 	5 13h Apprentis artisans 	6 Fête de la Saint-Valentin 
9 13h Rayon de partage 	10 9h Cuisine 13h Projet Bois 	11 13h Méli-Mélo 	12 13h Apprentis artisans 	13 13h Quilles 
16 13h La chaîne de bonté 	17 13h Projet Bois 	18 13h Méli-Mélo 	19 13h Apprentis artisans 	20 13h Karaoké 
23 13h Rayon de partage 	24 13h Projet Bois 	25 13h Méli-Mélo 	26 13h Apprentis artisans 	27 13h Quilles 

MARS 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 13h Rayon de partage 	3 Cinéma (détail à venir)	4 Bingo (détails à venir)	5	6
9 13h Rayon de partage 	10 13h Projet Bois 	11 13h Méli-Mélo 	12 13h Apprentis artisans 	13 13h Quilles 
16 13h La chaîne de bonté 	17 9h Cuisine  13h Projet Bois 	18 13h Méli-Mélo 	19 13h Apprentis artisans 	20 13h Karaoké 
23 13h Rayon de partage 	24 13h Projet Bois 	25 13h Méli-Mélo 	26 13h Apprentis artisans 	27 13h Quilles 
30 13h La chaîne de bonté 	31 13h Projet Bois 			

Février 2026



CHRONIQUE JURIDIQUE

L'ACCÈS À LA JUSTICE FAVORISÉ PAR L'INDEXATION DES SEUILS DE L'ADMISSIBILITÉ À L'AIDE JURIDIQUE

Depuis le 31 mai 2025, les seuils de l'admissibilité à l'aide juridique sont augmentés de 2,22 %, soit le pourcentage correspondant à celui de la hausse du salaire minimum du 1er mai 2025. Les seuils d'admissibilité à l'aide juridique gratuite sont relevés chaque année en prenant le salaire minimum comme référence.

Ainsi, une personne seule travaillant 35 heures par semaine au salaire minimum, soit un revenu annuel de 29 302 \$, a droit gratuitement aux services d'un avocat dans le cadre du régime d'aide juridique. De plus, les services sont gratuits pour une famille de deux adultes et deux enfants dont le revenu est inférieur à 48 053 \$.

Volet contributif

Le régime québécois d'aide juridique comprend également un volet contributif pour les personnes dont les revenus se situent entre les seuils d'admissibilité gratuite et les seuils maximums avec contribution. Ce volet offre une formule unique permettant au justiciable d'être représenté par un avocat devant les tribunaux, en connaissant à l'avance le coût maximum des honoraires et frais pouvant lui être réclamés. Ce volet permet d'obtenir des services juridiques si les revenus, biens et liquidités correspondent

au barème d'admissibilité en vigueur, moyennant une contribution financière variant de 100 \$ à 800 \$, selon la composition familiale et la situation financière. Le barème d'admissibilité à l'aide juridique sous ce volet est également haussé de 2,22 %.

Seulement l'an dernier, ce sont près de 200 000 personnes qui ont bénéficié gratuitement ou à faible coût des conseils et de l'accompagnement d'un avocat ou d'une avocate. Le régime québécois d'aide juridique, en plus d'être l'un des plus généreux au monde, constitue l'un des piliers de notre système de justice.

L'indexation annoncée aujourd'hui s'inscrit dans notre volonté de rendre la justice plus accessible, plus efficace et plus humaine

Pour plus d'information, veuillez consulter le site Internet de la Commission des services juridiques à l'adresse suivante : www.csj.qc.ca

Catégorie de requérants	Revenu annuel maximal
S'il s'agit d'une personne seule	29 302 \$
S'il s'agit d'un requérant dont la famille est formée:	
d'un adulte et d'un enfant	35 854 \$
d'un adulte et de 2 enfants ou +	38 275 \$
de conjoints sans enfant	40 782 \$
de conjoints avec 1 enfant	45 630 \$
de conjoints avec 2 enfants ou +	48 053 \$

Le nouveau barème d'admissibilité à l'aide juridique sous le **volet contributif** est le suivant :

Catégorie de requérants	Revenu annuel maximal
S'il s'agit d'une personne seule	40 933 \$
S'il s'agit d'un requérant dont la famille est formée:	
d'un adulte et d'un enfant	50 069 \$
d'un adulte et de 2 enfants ou +	53 450 \$
de conjoints sans enfant	56 962 \$
de conjoints avec 1 enfant	63 731 \$
de conjoints avec 2 enfants ou +	67 117 \$



Chronique santé

Les médicaments génériques sont-ils aussi efficaces même s'ils sont moins chers que les versions originales?

ABSOLUMENT !

Quelques nuances s'imposent toutefois. Pour comprendre, revenons d'abord sur le processus de commercialisation d'un nouveau médicament.

Avant qu'une molécule soit approuvée au Canada, elle doit faire l'objet de recherches approfondies et d'essais cliniques pour prouver qu'elle est efficace et sans danger pour la santé. Ces démarches, qui incluent l'obtention d'un brevet, coûtent très cher aux compagnies pharmaceutiques, et ces coûts se reflètent ensuite sur le prix de vente des produits.

Au terme de la période d'exclusivité du brevet (typiquement d'une durée de 20 ans), d'autres fabricants peuvent alors déposer une demande de générique en s'appuyant sur les publications scientifiques existantes et ainsi mettre en marché un médicament équivalent à l'original : même ingrédient actif, même dosage, même forme, même efficacité et même sécurité, mais à une fraction du prix.

C'est la même recette, si on veut, mais avec de petites différences dans l'enrobage, comme la couleur ou les agents de conservation.

Les médicaments génériques ne sont pas intrinsèquement dangereux, mais ils peuvent présenter des risques liés aux excipients différents de ceux du médicament original, notamment en cas d'allergies ou d'intolérances à des substances comme le lactose ou le gluten.

Santé Canada évalue et approuve tous les médicaments vendus au Canada. Dans le cas d'un médicament générique, il doit y avoir des études qui démontrent qu'il agit de la même façon dans l'organisme que le médicament de marque déposée.

Santé Canada a aussi des règlements sur la fabrication de tous les médicaments. Toutes les compagnies qui vendent des médicaments au Canada doivent se conformer aux mêmes règlements concernant le procédé de fabrication et la qualité des ingrédients utilisés.

Il suffit d'en parler avec votre pharmacien, qui sera en mesure de vous conseiller sur la meilleure solution pour votre traitement.





Les recettes

La St-Valentin est à nos portes et qui dit St-Valentin, dit chocolat. Voici donc une recette de gâteau au chocolat allemand qui est un véritable délice pour gâter ceux que vous aimez.

Gâteau au chocolat allemand..... Délicieux

Ingrédients

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 3/4 tasse de sucre
- 3/4 tasse de cacao en poudre
- 1 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 tasse de pépites de chocolat



1. Préchauffez le four à 350° et graissez un moule à gâteau.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, le cacao en poudre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Ajoutez les œufs, le lait, l'huile végétale et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Incorporez l'eau chaude et mélangez à nouveau.
5. Ajoutez la noix de coco râpée et les pépites de chocolat, mélangez délicatement.
6. Versez la pâte dans le moule et faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Glaçage au Chocolat et à la Noix de Coco :

1/2 tasse de pépites de chocolat

1/4 de tasse de crème épaisse

1/4 de tasse de noix de coco râpée

Dans une casserole à feu doux, faites fondre les pépites de chocolat et la crème épaisse en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné.

Retirez la casserole du feu et laissez le glaçage refroidir légèrement.

Versez délicatement le glaçage sur le dessus du gâteau refroidi et étalez uniformément à l'aide d'une spatule.

Saupoudrez la noix de coco râpée sur le glaçage encore humide.



La batterie de votre téléphone est presque vide et vous n'avez pas le temps de la recharger complètement comme d'habitude ? Utilisez cette technique très simple pour une charge beaucoup plus rapide.

Comme tout appareil mobile fonctionnant sur batterie, un téléphone intelligent a besoin d'être régulièrement rechargé. Bien entendu, la fréquence de ce "passage à la pompe" varie selon son utilisation et la capacité de sa batterie. Il en va de même pour la durée de la recharge, qui dépend elle aussi de la taille de la batterie et du chargeur utilisé. Avec un chargeur rapide et un téléphone compatible, 30 ou 40 minutes peuvent suffire. Mais tout le monde ne dispose pas de ce genre de modèle, et, bien souvent, il faut compter deux heures ou plus pour une charge complète.

Or, dans certaines situations, on n'a pas le temps d'attendre une recharge classique. C'est le cas, par exemple, si vous avez oublié de mettre votre téléphone en charge avant de vous coucher, et que vous trouvez votre batterie presque vide au réveil. C'est là qu'il convient d'appliquer quelques astuces toutes simples pour accélérer le processus et gagner un temps précieux.

En premier lieu, si vous avez besoin de rester joignable en recevant des appels et des SMS pendant la charge, fermez toutes les applications ouvertes sur votre téléphone, et coupez les données mobiles, le Wi-Fi et la localisation (GPS). En effet, de nombreuses applications continuent de tourner en arrière-plan, même lorsque vous ne les utilisez pas activement, pour se synchroniser, récupérer des notifications ou simplement rester prêtes à l'emploi. C'est notamment le cas des réseaux sociaux et des applis de guidage qui

consommant constamment de l'énergie, en ralentissant ainsi le processus de recharge.

Pour aller plus vite encore, si vous pouvez vous passer de communication, passez en mode avion. Ce mode, que l'on associe souvent aux voyages en avion ou aux moments où l'on ne veut pas être dérangé, désactive toutes les connexions sans fil de l'appareil. Or, ces connexions consomment énormément d'énergie, même lorsque vous ne faites rien avec votre téléphone. En mode avion, votre téléphone n'utilise plus de réseau mobile, de connexion Wi-Fi, de Bluetooth et de GPS. En un mot, il se repose, ce qui permet à sa batterie de se recharger plus rapidement. Et vous gagnez de précieuses minutes sur la charge !

Enfin, si vous êtes vraiment pressé et que vous n'avez pas besoin de votre téléphone immédiatement, le meilleur moyen de le recharger rapidement consiste tout simplement à l'éteindre complètement. En l'éteignant, vous réduisez sa consommation d'énergie à zéro. C'est, de loin, la technique la plus efficace pour recharger rapidement votre cellulaire.

Un dernier conseil pour optimiser la recharge : utilisez un chargeur branché à une prise de courant. En effet, le port USB de votre ordinateur peut seulement fournir 0,5 ampère, donc il est deux fois plus long de recharger votre téléphone de cette façon qu'en utilisant le bloc d'alimentation de 1 ampère fourni avec le téléphone.





LE COIN DES JEUX

Quiz de la St-Valentin

Voici 10 petites questions sur les coutumes de la Saint-Valentin dans le monde. Certaines vous surprendront!

1- Quel personnage est connu pour décrocher ses « flèches d'amour » dans le cœur des gens?

R : Valentin-Vénus-Cupidon-Éros

2- Quel est le cadeau le plus offert par les hommes à la St-Valentin

R: Des chocolats, des fleurs, de la lingerie, un nouvel aspirateur

3- Chaque année, combien de cartes sont envoyées à travers le monde pour la St-Valentin ?

R: 1 million, 10 millions, 1 milliard, 10 milliards

4- Au Japon, le 14 février, ce sont surtout les femmes qui gâtent les hommes en leur offrant quoi?

R: Du vin, du thé, des sushis, des chocolats

5- Dans quel pays n'est-il pas permis de célébrer la St-Valentin?

R: La Malaisie, l'Indonésie, La Corée du Nord, Le Pakistan

6- En Finlande, le 14 février est placé sous le signe du sport! À cette occasion, les hommes s'affrontent dans une course d'obstacles comment?

R: À dos de renne, avec leur épouse sur le dos, déguisés en Cupidon, complètement ivres?

7- Au Vietnam, les villes organisent le concours du....

R: Baiser le plus long, ravioli le plus lourd, bouquet le plus gros, poème le plus romantique

8- Aux États-Unis, pour la St-Valentin, 15% des femmes ont une démarche qui peut surprendre...laquelle?

R: Engloutir des dizaines de chocolats, journée au spa, se soûler avec du champagne, s'envoyer des fleurs

9- Quelle expression n'a pas de connotation romantique?

R: Conter fleurette, avoir le béguin, recevoir un soufflet, coup de foudre

10- En Italie, il est d'usage d'offrir des « Baci Perugina » pour la St-Valentin. Qu'est-ce que c'est ?

R: Des chocolats avec mots doux, des bijoux ornés de pierres, des bouquets de roses éternelles, des oeufs en chocolat avec surprise



RÉPONSES

1- Cupidon	5- Le Pakistan
2- Des fleurs	4- Du chocolat
3- 1 milliard	
8- Elles s'envoient elles-mêmes des fleurs	
9- Recevoir un soufflet	
10- Des chocolats avec mots doux	
6- Avec leur épouse sur le dos	
7- Baiser le plus long	



Réflexions et pensées

Les insultes sont comme des cadeaux

Autrefois, vivait un grand samouraï, qui se consacrait désormais à enseigner la tradition aux jeunes. Il était réputé pour sa sagesse, on murmurait qu'il était encore capable d'affronter n'importe quel adversaire.

Un jour arriva un guerrier réputé pour son manque total de scrupules. Il était célèbre pour sa technique de provocation : il attendait que son adversaire fasse le premier mouvement et, doué d'une intelligence rare pour profiter des erreurs commises, il contre-attaquait avec la rapidité de l'éclair. Ce jeune et impatient guerrier n'avait jamais perdu un combat. Comme il connaissait la réputation du samouraï, il était venu pour le vaincre et accroître sa gloire.

Tous les étudiants du sage étaient opposés à cette idée, mais le Maître accepta le défi.

Ils se réunirent tous sur une place de la ville et le jeune guerrier commença à insulter le vieux Maître. Il lui lança des pierres, lui cracha au visage, cria toutes les offenses connues - y compris à ses ancêtres. Pendant des heures, il fit tout pour le provoquer, mais le vieux resta impassible. À la tombée de la nuit, se sentant épuisé et humilié, l'impétueux guerrier se retira. Dépités d'avoir vu le Maître accepter autant d'insultes et de provocations, les élèves questionnèrent le Maître :

« Comment avez-vous pu supporter une telle indignité ? Pourquoi ne vous êtes-vous pas servi de votre épée, même sachant que vous alliez perdre le combat, au lieu d'exhiber votre lâcheté devant nous tous ? »

Le maître répondit : « Si quelqu'un vous tend un cadeau et que vous ne l'acceptez pas, à qui appartient le cadeau ? »

« À celui qui a essayé de le donner, répondit un des disciples. »

« Cela vaut aussi pour l'envie, la rage et les insultes, dit le Maître. Lorsqu'elles ne sont pas acceptées, elles appartiennent toujours à celui qui le porte dans son cœur. »



Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Janvier

Bernard	Ntigashira
Zachary	Labrie
R-Claude	Soulard
Samuel	Marchand
Manon	Rioux
Maryse	Gamache
Raymonde	Cormier
François	Dubé
Denis	Rioux
J-Claude	Caron
Viateur	Rioux
Guylaine	Rioux
Josée	Roy

Février

Laetitia	Cayouette
Mélissa	Bédard
Sylvie	Guimond
Lynda	Corbin
Antoine	DeChamplain
Andréanne	Lavoie-Devost
Jean	Lebel
Huguette	Roy
Hélène	Postras



Petites réflexions.....

Rien ne sert de partir à point pour aller nulle part.

N'oubliez pas que vous êtes unique...comme tout le monde.



La seule chose qui différencie les adultes des enfants, c'est le prix de leurs jouets.

La vie est un long fleuve tranquille. Encore faut-il savoir nager.

Longtemps, je me suis forcé de n'avoir envie de rien, pour ne pas souffrir de ce qui me manquait.

Une erreur peut devenir exacte. Il suffit que celui qui l'a commise se soit trompé.

L'éternité, c'est très long... surtout vers la fin.


Les miroirs feraient bien de réfléchir avant de renvoyer les images.

Février 2026

**NOS
SERVICES**

**MAISON
MARTIN-MATTE**

24 rue Gagnon

 Ville de Trois-Pistoles

Logements
adaptés
sécuritaires et
chaleureux
répondant
aux besoins
particuliers
de la clientèle

**Transport adapté
et collectif**
des Basques et St-Cyprien

Transport en commun
adapté aux besoins
des personnes handicapées
et utilisant les places libres
du transport adapté,
du transport scolaire,
pour la population



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

À votre service
depuis 1985



**NOS BUTS
ET OBJECTIFS**

Regrouper les personnes handicapées
Favoriser l'intégration sociale
Sensibiliser et informer les membres

