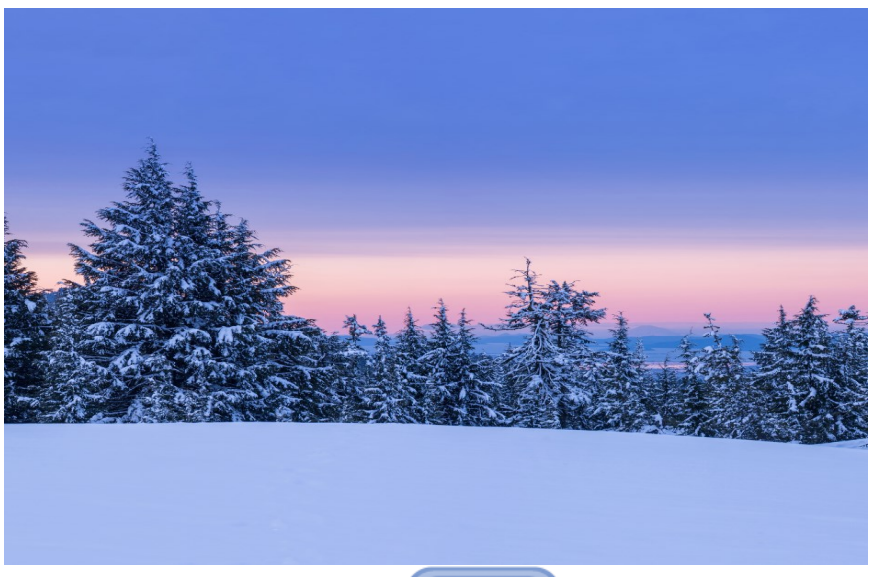
L'AUTONOME

Janvier 2024

Partenaires	2
Mot du CA	3
Fête de Noël	4
Personnalité à l'honneur	5
Invitation spéciale	5
Un autre exploit de la super arrière-mamie	6
65 ans et plus : Passe d'autobus au tarif mensuel réduit	6
Choix de films pour les temps froids	7
Pathologie : L'arthrose	8
Pathologie (suite)	9
Bouche-à-oreille	9
L'accessibilité universelle	10
La recette de Christine	11
Dix phrases que les québécois déforment	12
Lignes d'écoute	12



Retrouvez-nous sur facebook

Le journal est aussi disponible sur notre site Web
www.handiapte.com

977, rue Galt Ouest, bureau 202
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z6

819 562-8877
info@handiapte.com

Merci à nos partenaires!

BOULANGERIE Georges INC.

BIJOUTERIE André Viger INC

Louise Scalabrini
GEMMOLOGUE

891, 13e av. Nord
Sherbrooke Qc J1E 3E5
Tél. : 819 822-2629
Téléc. : 819 822-4622
louscala@hotmail.com

Cet espace est disponible pour insérer votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

Contactez Claudine à info@handiapte.com pour profiter de cette opportunité!

Médicus OXYBEC

ORTHÈSES | COMPRESSION | APNÉE DU SOMMEIL | ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711

Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445, rue King Est
819 563-1212

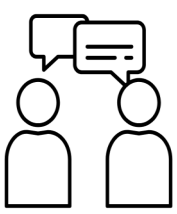
Députée fédérale
de Sherbrooke

Élisabeth Brière

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

Encouragez-les !

Mot du conseil d'administration



Bonjour,

Le dernier événement pour souligner nos 40 ans s'est déroulé le 30 septembre, avec le spectacle du groupe Lubie! Cette sortie culturelle était gratuitement offerte aux membres, grâce au don du Fonds Handi-Liberté. Un grand MERCI!!

Peu après, la direction est interpelée à propos d'une prime d'assurances, en cas d'accident de voiture au cours d'un accompagnement-transport. En décembre, un rappel a été communiqué aux bénévoles et préposé(e)s, car les assurances de Handi Apte ne les couvrent pas. Leurs assurances personnelles et la SAAQ doivent alors être contactées.

À titre informatif, sachez que le ministère de la Santé et des Services sociaux permet aux organismes communautaires qu'il subventionne d'avoir un surplus de 25 % de leurs dépenses à la banque. Un beau défi : dépenser ou planifier des projets en lien avec la mission de l'organisme, au plus tard le 31 décembre 2023. Après des échanges sur diverses idées soumises, les administrateur(trice)s choisissent, entre autres, de :

- Rajeunir et mettre à jour notre matériel de visibilité et de publicité;
- Soutenir Handi-Ressources, en assumant 50 % du coût du loyer d'un logement rester inoccupé pendant sept mois - malgré tous les efforts mis à trouver un(e) locataire pouvant demeurer au 2e étage de l'immeuble;
- Remettre des jetons d'autobus aux membres vivant sous le seuil du faible revenu qui en font la demande, pour les dépanner cet hiver;
- Déployer notre événement de visibilité « En route vers l'accessibilité universelle » dans les écoles et les entreprises du territoire de Sherbrooke, en embauchant un(e) chargé(e) de projet.

Handi Apte a connu deux déceptions indépendantes de sa volonté. Après trois mois d'efforts à développer le Service de soutien aux personnes proches aidantes, Vincent Caussan a démissionné du poste d'intervenant psychosocial. L'APPUI, qui finançait ce projet, y a mis fin en constatant que cela ne répond pas au réel besoin du public ciblé. De plus, la nouvelle entente de service avec le CIUSSSE, annoncée lors de notre AGA, n'est toujours pas signée, faute de modalités convenant aux deux parties.

Terminons avec de bonnes nouvelles! En octobre, un témoignage de Patrice Lamarche sur son parcours et son intérêt pour l'accessibilité universelle a été publié dans le *Journal de rue de l'Estrie*. Une opportunité de visibilité et de défense de droits ainsi qu'un rappel de notre activité récurrente sur le même thème! Voir pourrez le lire à la page 10.

Le sondage auprès de la totalité des abonné(e)s à *L'Autonome* a démontré que 72 % des répondant(e)s s'intéressent aux sujets traités et veulent continuer à le recevoir. Le comité poursuivra donc ses efforts pour la réalisation du journal.

Finalement, les membres du CA ont réévalué la directrice, Roxanne Côté, embauchée de depuis un peu plus d'un an. La qualité de son travail et ses efforts pour le bon fonctionnement de l'organisme ainsi que le bien-être des membres sont toujours appréciés. Les objectifs identifiés cet été sont atteints ou en voie de l'être dans les mois à venir.

Santé, amitiés durables et paix tout au long de 2024!

Claudia Beauregard, présidente

Fête de Noël

Le 21 décembre dernier, nous avons célébré en grand le temps des Fêtes! Les 77 personnes présentes à la chaleureuse salle Desjardins, chez Sercovie, ont vécu un moment magique ensemble.

L'accueil s'est déroulé sur une musique douce, tout en sirotant un petit verre de pétillant accompagné de quelques bouchées sucrées et salées. Grâce aux dons que l'organisme a reçus au cours du mois, un premier sac cadeau a été offert à chaque participant(e).

Ensuite, un repas exquis, concocté par le traiteur La Faim Finaude, a été servi aux tables par une équipe de feu formée d'employées et de bénévoles. Une année de plus, la députée Geneviève Hébert nous a prêté main forte. Comme on se dit chaque fois qu'elle vient nous aider durant une activité : *Elle roule!* Elle a également gâté les membres avec ses fameux biscuits et surtout, son attention personnelle pour chacun et chacune.

Après le dessert, les cadeaux! Les fabuleux tirages de cadeaux provenaient de dons personnels, d'articles faits à la main et de commandites reçues par des partenaires généreux :

- Restaurant Daniel Lapointe
- Restaurant St-Hubert
- Restaurant Boston Pizza
- Brasserie La Seigneurie
- Canadian Tire
- Restaurant Baladi
- IGA Fleurimont
- Restaurant Délia Eggxtra
- Pharmacie Familiprix Trottier, Cliche et Hubert
- Pharmacie Familiprix Allan Haddad,
- Pharmacie Uniprix Isabelle Fauteux
- Boutique La Mèche Verte inc.
- Boutique Oz Importations
- Députée Geneviève Hébert

L'équipe de travail a ensuite transformé la salle en véritable discothèque, avec sa fameuse performance de danse, au rythme de la chanson *Wake me Up*, de Wham. L'équipe et les bénévoles sont allés chercher, un par un, les membres pour les inviter sur la piste de danse. La fête a explosé! Le tout était digne d'un club de nuit des années 80. Les photos n'ont pas besoin de mots.

La joie et le plaisir étaient de la partie, durant cette sublime soirée. J'aimerais remercier du fond de mon cœur mes collègues, pour leur aide et leur support durant l'organisation et le déroulement de cette fête grandiose, et surtout, les précieux bénévoles, sans qui une fête d'une telle ampleur ne serait qu'un beau rêve.

Bonne année à vous tous!

Elisabeth Janssens, coordonnatrice du Service de bénévoles

Personnalité à l'honneur: Sandra Riding-Turgeon

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons madame Sandra Riding-Turgeon! Handicapée visuelle depuis sa naissance, elle fonce et mord dans la vie.

Née en Angleterre, elle fait ses études universitaires à Londres, en physiothérapie. Au premier jour d'études, elle rencontre Jean-Paul, lui aussi atteint de cécité totale. C'est le coup de foudre; il est l'homme de sa vie! Avec lui, elle traverse l'Atlantique Nord pour relever d'autres défis. Hé oui, comme le dit le vieil adage : « Qui prend mari, prend pays »!

Sandra a de quoi être fière de son parcours. Sa persévérance, sa patience et quelques outils technologiques lui permettent de cuisiner, de faire la lessive et l'entretien ménager… Qu'importe si cela lui prend quelques minutes de plus! Lorsque vient le temps de fonder une famille, le couple choisit que maman restera à la maison pour prendre soin de ses enfants, et de ses nombreuses plantes!

Cette femme rayonne lorsqu'elle parle des siens, et pour cause! Son fils et sa fille réussissent bien dans la vie. De plus, elle a la joie d'être deux fois grand-mère de fillettes pourvues de belles voix. Ses moments en famille et la culture sont très importants. Ensemble, ils ont d'ailleurs souvent voyagé dans différentes régions du Canada et ailleurs!

Lorsqu'elle croit en une cause, Sandra y contribue activement. Après s'être impliquée dans différentes organisations et avoir travaillé douze ans au sein de la Fondation Mira, elle devient membre de Handi Apte au printemps 2016. En utilisant les services de préposées en soutien à domicile ou de bénévoles et en participant aux activités de groupe, elle se familiarise avec la mission et les personnes qui gravitent à notre organisme. Puis, en juin 2019, elle accepte de siéger au conseil d'administration. Femme de cœur, généreuse de son temps et du partage de ses expériences, proactive et à l'esprit critique, elle est vraiment appréciée par ses pairs.

À présent retraitée, elle et Jean-Paul profitent de la vie. L'un de ses loisirs favoris? Relaxer et déguster un mets de fine cuisine, dans un bon restaurant, en compagnie de celui qu'elle aime. De plus, elle conserve son esprit alerte avec son goût pour la lecture et garde ses mains agiles grâce à son talent pour le tricot.

Handi Apte est heureux de pouvoir compter sur madame Riding-Turgeon et espère que cette alliance durera encore plusieurs années!

Merci Sandra!

Une invitation toute spéciale...

Contribuer à votre journal *L'Autonome* vous intéresse?

Vous avez pris une belle photo?
Vous vous sentez une âme de poète ou d'écrivain?
Vous désirez partager une expérience enrichissante ou une ressource utile?
Vous avez un sujet que vous aimeriez suggérer à nos journalistes?
N'hésitez pas à soumettre votre article, vos commentaires ou suggestions
au comité du journal, à info@handiapte.com.

Un autre exploit de la super arrière-mamie!

La fin de semaine du 2 au 4 septembre 2023 avait lieu le Défi Everest-Orford. J'étais la dernière participante, de 21 heures à minuit.

Le bolide dans lequel j'étais assisse s'appelle une joëlette. Le créateur l'a inventée en l'honneur de son fils Joël. Mon ami, Fernand Courchesne, m'avait offert d'essayer cela. Là-bas, on m'a surnommée Cléopâtre parce que j'avais les porteurs pour me monter et me redescendre du mont Orford!

L'expérience a été magique, en cette belle journée chaude! Il y a eu beaucoup de monde. Une fois le soleil couché, on m'a dit que c'était plein d'étoiles dans le ciel. J'en suis redescendue ravie!

Merci à mon ami Fernand et à l'équipe d'AlterGo de m'avoir fait passer une aussi belle soirée!

Je vous aime tous, et à l'an prochain!

Marjo, l'arrière-mamie

« Le soleil nous rappelle quotidiennement que nous aussi pouvons nous relever de l'obscurité, que nous aussi pouvons faire briller notre propre lumière. » Inconnu

RAPPEL : Les aîné(e)s ont droit à la passe d'autobus au tarif mensuel réduit!

65 ans et plus*
Tarif 2024 : 43,75 $

** Valide du 1er au dernier jour du mois*
Preuve d'âge exigée
Non-transférable

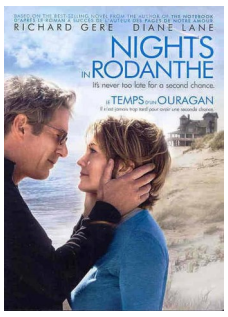
Si ce n'est pas déjà fait, présentez-vous aux bureaux de la STS (895, rue Cabana) pour une prise de photo et la création de votre carte à puce. Que vous utilisiez le transport en commun régulier ou le transport adapté, le laissez-passer est valide. Il faut seulement apporter une preuve d'âge valide lors de votre premier achat.

Pour les mois suivants, vous pouvez recharger et payer votre laissez-passer à la pharmacie ou choisir l'option prépayée. Ce mode de paiement est offert uniquement au transport adapté et disponible pour les clients présentant une condition particulière les empêchant d'avoir un mode de paiement physique lors de leur transport. Il permet au client de se déplacer sans avoir à présenter, au chauffeur, un titre de transport.

Pour plus d'information ou pour adhérer à ce service, contactez le Service à la clientèle au 819 564-2687, poste 4.

Quand l'hiver se pointe le bout du nez, vous vivez peut-être une petite déprime saisonnière. Pour vous réconforter, nous vous partageons nos films coups de cœur.

Les choix de Claudia



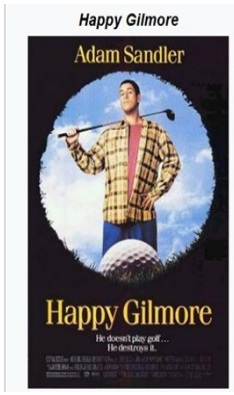
Le temps d'un ouragan (2008)

Ce drame sentimental est tiré de l'œuvre de Nicholas Sparks, auteur de nombreux best-sellers adaptés au cinéma. Si vous avez lu le livre, vous serez peut-être déçu. Néanmoins, c'est un classique de touchants moments d'amitié et d'amour. Les routes d'Adrienne (Diane Lane), une femme malheureuse dans sa vie conjugale, et de Paul (Richard Gere), un médecin qui veut se réconcilier avec son fils, se croisent. Ensemble, ils font preuve de courage, de pardon et d'espoir en affrontant l'ouragan.

La Bolduc (2018)

Un des rares film de notre histoire collective! Il s'agit de la biographie de Mary Travers, surnommée « La Bolduc ». Dans les années 30, être une femme comportait tout un lot de difficultés. Pour subvenir aux besoins de sa famille, l'auteure-compositrice-interprète québécoise très douée pour turluter avec humour les petits et grands malheurs des pauvres a, bien malgré elle, ébranlé les barrières sociales. La performance de Debbie Lynch-White, dans le rôle principal est remarquable!

Les choix de Christine



Happy Gilmore (1996)

Happy Gilmore, un homme qui adore le hockey plus que sa propre vie qu'il délaisse, doit réunir la somme de 270 000 dollars pour sauver la maison de sa grand-mère qui sera vendue aux enchères, car elle n'a pas payé ses impôts depuis une décennie. En pariant avec un déménageur, il se rend compte qu'il a un élan « du tonnerre » au golf et qu'il pourrait faire plusieurs paris sur lui et gagner beaucoup d'argent. En allant dans un terrain de pratique pour s'entraîner, il se fait remarquer par un ex-professionnel du golf : Chubbs Peterson. Ce dernier lui fait comprendre que son coup de golf pourrait le faire entrer dans le circuit professionnel, avec tous les gains qui vont derrière. Tout en ayant le comportement le plus étrange que tous les experts ont pu voir auparavant, il réussit à gagner une compétition de quartier qui le fait entrer sur le circuit professionnel.

Lendemain de veille (2009)

Deux jours avant son mariage, Doug et ses trois bons amis se rendent à Las Vegas pour une super fête qu'ils n'oublieront jamais. Mais quand les trois garçons d'honneur se réveillent le lendemain matin avec d'incroyables maux de tête, ils ne se souviennent plus de rien. Leur somptueuse chambre d'hôtel est dans un bordel impossible et le futur marié n'est plus dans les parages. N'ayant aucune idée de ce qui a bien pu se passer et ne disposant pas de beaucoup de temps, le trio doit tenter de se souvenir de toutes les mauvaises décisions prises la veille, afin de retracer leur ami manquant et de le ramener à temps pour son mariage prévu à Los Angeles. Par contre, plus ils découvrent des choses, plus ils réalisent à quel point ils se sont mis dans le pétrin.

Pathologie : L'arthrose

Cette maladie chronique altère le cartilage et les tissus adjacents des articulations. Elle se caractérise par des douleurs, une raideur et une perte fonctionnelle. Il s'agit de la maladie articulaire la plus fréquente.

L'arthrose débute souvent dans la quarantaine ou la cinquantaine, et touche presque tout le monde, dans une certaine mesure, à l'âge de 80 ans. Avant 40 ans, les hommes développent plus souvent une arthrose que les femmes, souvent en raison d'une lésion ou de déformations. Vers l'âge de 40 ans, de nombreuses personnes présentent des signes d'arthrose à la radiographie, mais seule la moitié d'entre elles ont des symptômes. Entre 40 et 70 ans, les femmes développent la maladie plus souvent que les hommes. Après 70 ans, la maladie se développe aussi fréquemment dans les deux sexes.

Facteurs de risque

Certaines personnes sollicitant de manière répétée une articulation ou un ensemble d'articulations, comme les agriculteurs et les conducteurs d'autobus, sont particulièrement à risque. Le principal facteur de risque d'arthrose du genou provient d'activités nécessitant la flexion de cette articulation. Aussi étrange que cela puisse paraître, la course sur une longue distance n'augmente pas le risque de développer la maladie. Cependant, une fois que l'arthrose a débuté, ce type d'exercice l'aggrave souvent. L'obésité joue aussi un rôle majeur dans le développement de l'arthrose du genou, en particulier chez les femmes.

Formes et causes

L'arthrose peut être primaire ou secondaire. Dans l'arthrose **primaire** (ou idiopathique), comme dans la grande majorité des cas, la cause n'est pas connue. Ce type peut ne toucher que certaines articulations, comme le genou ou le pouce, ou au contraire de nombreuses articulations. Quant à l'arthrose **secondaire**, la cause est une autre maladie ou affection, soit :

* Infection
* Anomalie articulaire congénitale
* Lésion
* Trouble métabolique, par exemple, excès de fer dans l'organisme (hémochromatose) ou excès de cuivre dans le foie (maladie de Wilson)
* Maladie ayant endommagé le cartilage articulaire, comme la polyarthrite rhumatoïde ou la goutte

Normalement, le cartilage réduit le frottement des articulations et les protège contre l'usure, même après des années d'utilisation normale ou excessive ou une lésion.

L'arthrose est causée le plus souvent par une altération des tissus. Lorsque le corps tente de réparer une articulation endommagée, des produits chimiques s'accumulent dans l'articulation et augmentent la production du collagène (une protéine fibreuse rigide du tissu conjonctif) et des protéoglycanes (substances permettant la réparation). Ensuite, le cartilage peut gonfler à cause de la rétention d'eau, s'amollir, commencer à se détériorer, puis présenter des fissures superficielles. De petites cavités osseuses se forment ainsi sous le cartilage et affaiblissent l'os.

La tentative de réparation des lésions par les tissus peut entraîner une nouvelle croissance des os et des autres tissus. Quand l'os se développe aux extrémités de l'articulation, il produit des excroissances visibles et palpables (ostéophytes). La surface lisse et lubrifiée du cartilage devient rugueuse et se creuse, de sorte que l'articulation ne peut plus se mobiliser sans frottement ni absorber les chocs. Toutes

Pathologie : L'arthrose (suite)

les parties de l'articulation : l'os, la capsule articulaire (tissu contenu dans la plupart des articulations), le tissu synovial (tissu tapissant l'articulation et nourrissant le cartilage), les tendons, les ligaments et le cartilage sont atteintes de différentes façons, ce qui affecte la fonction de l'articulation.

Les symptômes

En général, les symptômes de l'arthrose se développent progressivement. Les doigts, la base des pouces, le cou, le rachis lombaire, les gros orteils, les hanches et les genoux sont fréquemment touchés.

La douleur, souvent décrite comme profonde, est le premier symptôme. Lorsqu'il s'agit d'une articulation portante, cette douleur s'aggrave avec les activités impliquant un effort en charge, comme rester debout. Chez certaines personnes, l'articulation se raidit après le sommeil ou une période d'inactivité, mais cette raideur disparaît en général après 30 minutes, en particulier avec des mouvements articulaires.

L'apparition d'autres symptômes peut rendre l'articulation moins mobile, jusqu'à empêcher l'extension et la flexion complètes.

Le diagnostic et les traitements

Le diagnostic repose sur les symptômes et des radiographies.

Le traitement inclut des exercices et d'autres mesures physiques, des médicaments réduisant la douleur et améliorant la fonction et, en cas d'atteintes très importantes, le remplacement articulaire ou une autre intervention chirurgicale. Les principaux objectifs du traitement de l'arthrose visent à soulager la douleur, préserver la souplesse des articulations et optimiser le fonctionnement articulaire et global.

Source : LE MANUEL MERCK version grand public

« Essayez d'être un arc-en-ciel dans le nuage de quelqu'un. » – Maya Angélou

Rien de mieux que le bouche-à-oreille pour recruter de nouvelles personnes à Handi Apte!

Vous êtes content de nos services, vous êtes heureux de travailler pour des personnes handicapées, vous vivez une expérience positives dans le cadre d'un jumelage amical, et bien, n'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui vous entourent! Peut-être que votre expérience donnera le goût à d'autre personnes de s'impliquer avec Handi Apte... Merci à l'avance de tous vos bons mots!

Lucie Audette
Coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile
819 562-8877, poste 3

Élisabeth Jenssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles
819 562-8877, poste 4

Nous vous présentons l'article de monsieur Patrice Lamarche, administrateur au conseil d'administration, paru dans le *Journal de rue de l'Estrie* du mois d'octobre dernier.

L'accessibilité universelle par Handi Apte

Un administrateur tétraplégique au parcours inspirant, touché de près par les défis de l'accessibilité universelle, témoigne.

« J'ai eu mon accident à 24 ans. Après un mauvais plongeon dans une piscine, ma colonne s'est fracturée au niveau des vertèbres cervicales 4 et 5, sectionnant ma moelle épinière.

Le métier de comptable agréé ne me convenait plus. Je suis retourné à l'université faire un certificat multidisciplinaire. J'ai entrepris le certificat en Gestion du développement touristique; j'ai adoré! J'ai suivi tous les cours en ligne avec beaucoup de discipline.

Après plusieurs cours et quelques voyages, je m'intéresse davantage à l'accessibilité. J'ai constaté le développement fait à travers le monde pour accueillir les personnes à mobilité réduite. Malheureusement, elles ne sont pas informées et n'osent pas s'aventurer. L'inconnu effraie souvent et paralyse totalement. Surtout, si nous sommes à mobilité réduite.

Lors d'un congrès sur le tourisme, Daniela Bas livre la position de l'ONU sur l'accessibilité universelle, spécifiant que cela devait commencer dans chaque localité.

En 2019, le gouvernement fédéral demande aux grosses villes de se munir d'une politique d'accessibilité universelle. Sherbrooke en fait partie. La Ville en a effectivement créé une, mais il reste du travail à effectuer.

Pour certaines personnes, l'accessibilité est capitale. Je suis convaincu que toutes les instances devraient tenir compte des particularités des diverses clientèles. Il y a tant de choses à voir dans ce monde. Je crois aux pouvoirs de la collectivité et en la réalisation du plein potentiel de chacun(e). En misant là-dessus, tous sont gagnants et la société en sort grandie. »

Parmi les définitions existantes, celle de la Commission du conseil municipal sur le développement culturel et la qualité du milieu de vie semble faire l'unanimité :

Le concept d'accessibilité universelle est avant tout un concept d'aménagement qui favorise, pour les usagers, une utilisation similaire des possibilités offertes par un bâtiment ou un lieu public. En pratique, l'accessibilité universelle permet d'accéder à un bâtiment ou un lieu public, de s'y orienter, de s'y déplacer, d'en utiliser les services offerts à tous et de pouvoir y vivre les mêmes expériences que tous les usagers et ce, en même temps et de la même manière.

Le 24 août, Handi Apte tenait sa première édition d'EN ROUTE VERS L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE. L'activité avait pour but de sensibiliser élu(e)s et Sherbrookois(es) à la réalité des personnes handicapées physiques. Restez à l'affût de nos prochaines mobilisations au www.handiapte.com.

Patrice Lamarche

Source : *Journal de rue de l'Estrie*, volume 21, numéro 5, octobre-novembre 2023, page 10.

La recette de Christine

Gâteau express au chocolat et aux framboises

Pourquoi un dessert devrait-il être un péché pour avoir bon goût?
Cette recette appétissante ne contient que deux grammes de gras par portion.

Ingrédients

1 ½ tasse de farine
½ tasse de poudre de cacao non sucré
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 ¼ tasse de sucre
½ tasse de compote de pommes non sucrée
1 oeuf ou 2 blancs d'oeufs
1 tasse de lait écrémé ou d'eau
2 c. à thé d'extrait de vanille
¼ tasse de confiture de framboises sans pépins
Du sucre glace
1 tasse de framboises fraîches

Portions	Temps de cuisson
9 PORTIONS	40 MINUTES

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (350°F). Vaporisez de l'enduit anti-collant dans un moule carré et saupoudrez de poudre de cacao.

Dans un bol, mélangez la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un grand bol, mélangez le sucre, la compote de pommes et l'œuf, jusqu'à ce que la pâte fasse un ruban. Ajoutez le lait et la vanille. Mélangez bien. Ajoutez le mélange précédent et mélangez bien. Versez la pâte dans le moule.

Cuire au four 40-45 minutes ou jusqu'à ce qu'une lame enfoncée au centre ressorte propre. Laissez refroidir dans le moule sur une grille pendant 10 minutes. Démoulez le gâteau et laissez refroidir complètement.

Au moment de servir, faites fondre la confiture à basse température. Étalez-la sur le gâteau refroidi. Décorez avec des framboises et saupoudrez de sucre glace.

Source : https://www.selection.ca/sante/maigrir/8-desserts-sante-pour-perdre-du-poids

« Ne regrette jamais quelque chose qui t'a fait sourire. » - Mark Twain

Phrases ou mots que les Québécois déforment

1- J'en possède quelques exemplaires
En'né kekzun

2- Venez
Névouzen

3- Je vais aller expédier ma lettre à la poste
Mô aller maller ma lette

4- Un instant
Tan menute

5- Désolé, mais vous êtes en retard
Té ar'tar

6- Un vélo
Un béssik à pédale

7- À un moment donné
A'manné

8- Se stationner de façon illégale
S'parker comme un envie d'chier

9- Je vais retourner à...
J'ortourne

10- Laisse-moi voir si j'en ai un, je vais aller vérifier
Mwè néptétun, matchéquéssa

Source : https://www.conneriesqc.com/2022/07/23/

Lignes d'écoute

Secours-Amitié Estrie
Si vous vivez une situation difficile et que vous avez besoin de parler de façon confidentielle à une personne, vous pouvez appeler Secours-Amitié Estrie. 365 jours par an, entre 8 h le matin et 3 h la nuit. 819 564-2323 ou 1 800 667-3841.

JEVI – Centre de prévention du suicide – Estrie
JEVI est un organisme communautaire ayant pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide. Appelez : 1 866 APPELLE (277-3553) Visitez : suicide.ca.

Merci à nos collaborateur(trice)s

Claudia Beauregard, Christine Labonté, Marjolaine Mauffette,
Patrice Lamarche, Lucie Audette, Roxanne Côté et Claudine Grondin