



La feuille de

CHOUETTE

2022



MAI

LA FEUILLE DE CHOU'ETTE N° 10 MAI 2022

Le mot de la nouvelle Présidente...

Ces 5 années passées à vos côtés, m'ont permis de mieux appréhender toutes les difficultés que le handicap visuel peut générer au quotidien. Quelle belle sensibilisation !

La création de notre « Association La Chouette Varoise » était une évidence.

C'est une belle association car unique à Draguignan. Belle pour ses valeurs, ses objectifs et pour tout ce qu'elle peut apporter aux déficients visuels. Belle grâce à tous ses adhérents qui la composent et qui sont généreux, bienveillants, respectueux et impliqués. Ensemble, nous allons lui redonner sa dynamique, sa place, sa notoriété.

Vous m'avez élue Présidente, et c'est avec beaucoup d'appréhension et d'émotion que j'ai accepté ce poste. Merci pour votre confiance, votre soutien et votre amitié.

Valérie

Le dicton du mois

« Le premier mai, ce n'est pas gai car je trime » dit le muguet

« Ne sois pas chicaneur, car tu donnes le bonheur » !

Au sommaire de ce n° 10

Rubrique médicale

Comprendre le glaucome

Rubrique littéraire

Raymond Boulard. Malvoyant depuis l'enfance, il écrit pour surmonter son handicap

Rubrique sensibilisation au handicap visuel

Des élèves des classes de seconde et de 1ère du lycée Jean Moulin de Draguignan, en situation de handicap

Rubrique culturelle

L'exposition Art et Sens sur les cavernes

Rubrique voyage

L'association ASLT (Association Sport Loisir et Culture) vous propose de visiter la Normandie

Rubrique information

Des idées de sortie

Rubrique culinaire

La recette de la Chouette : Ne jetez plus le pain !

Rubrique : ludique

*Les séances de jeux de société adaptés avec la ludothèque de Draguignan

*Gymnastique cérébrale

Rubrique : Appel à bénévoles

Notre association recherche des bénévoles

* * * * *

RUBRIQUE MEDICALE

Comprendre le glaucome, une maladie chronique de l'œil

Maladie causée par une pression intraoculaire élevée, le glaucome peut conduire à la cécité.

La partie antérieure de l'œil est baignée par une humeur aqueuse, un liquide essentiel pour une bonne pression intraoculaire. Ce dernier assure également la fonction métabolique nutritionnelle du cristallin, de la cornée et du trabéculum, le filtre de l'œil par lequel passent les liquides. Si une obstruction se produit, la pression intraoculaire augmente et peut alors altérer la vision. Ce phénomène donne naissance au glaucome : une maladie oculaire chronique qui endommage le nerf optique.

Le glaucome touche généralement les personnes de plus de 40 ans. « Il peut s'expliquer par une modification anatomique et cytologique de la face antérieure de l'œil, causée par le vieillissement ».

Bien souvent, le glaucome ne provoque pas de symptôme, ce qui rend son diagnostic complexe. La vision du patient atteint est alors stable jusqu'à ce que la maladie atteigne un stade très avancé. Dans ce cas, le patient ne se rend pas compte que la maladie progresse ».

Habituellement, le diagnostic est posé lors d'un examen de routine, lorsqu'il se rend chez son ophtalmologue pour changer ses lunettes, par exemple.

Une fois le diagnostic établi, la première indication est le traitement clinique à base de collyre, « à appliquer généralement à vie.

Les doses initiales de collyre sont habituellement douces pour évaluer la réaction du patient lors de l'application. Une iridotomie au laser (réalisation d'un petit trou en périphérie de l'iris) peut être nécessaire en cas de glaucome, par fermeture de l'angle.

La chirurgie filtrante du glaucome, quant à elle, consiste à exciser une portion (ou la totalité) du trabéculum afin de faciliter l'évacuation de l'humeur aqueuse hors de l'œil. Ce phénomène permet donc d'abaisser la pression oculaire et de ralentir l'évolution de la maladie. Ce traitement est notamment envisagé lorsque le patient n'est plus sensible au collyre. Après l'opération, une surveillance à vie reste nécessaire étant donné que le glaucome est une maladie chronique. « La surveillance par l'ophtalmologiste repose sur la tension oculaire, l'évolution des relevés du champ visuel et l'aspect du nerf optique lors de l'examen OCT (tomographie à cohérence optique).

À partir de 40 ans, il est fortement conseillé de réaliser des bilans oculaires tous les deux ans », en raison du caractère silencieux et héréditaire de la maladie. En effet, 400 000 à 500 000 personnes présenteraient la maladie en France, sans même le savoir. Après 40 ans, le glaucome toucherait 1 à 2 % de la population, et environ 10 % après 70 ans.

RUBRIQUE LITTERAIRE

Raymond Boulard. Malvoyant depuis l'enfance, il écrit pour surmonter son handicap.

Malvoyant depuis l'enfance, Raymond Boulard, 72 ans, a écrit trois livres retraçant tous les défis qu'il s'est donnés pour surmonter son handicap. (©Le Démocrate)

Le terme de résilience, qui traduit la capacité d'un individu à surmonter les chocs traumatiques, s'applique parfaitement à Raymond Boulard que la vie n'a pas épargné.

Lourd déficient visuel depuis l'enfance, son handicap ne l'a pas empêché de mener une carrière d'ouvrier fraiseur, puis de fondeur et de programmeur.

Enfant non reconnu par son père, il a été élevé par sa mère et sa grand-mère. Mais grâce au soutien de sa famille (il est marié et père de deux enfants), à la pratique du sport et à une force de caractère peu commune, il a trouvé la paix intérieure. Un itinéraire de vie qu'il retrace dans plusieurs ouvrages.

Le premier, Un chemin de lumière, raconte les deux mois et demi de marche qu'il s'imposa pour parcourir les 1 700 km reliant le Puy-en-Velay au cap Finisterre en Espagne, le fameux chemin de Compostelle. Son deuxième livre, Le prolongement d'un cheminement, évoque la déchirure de l'enfant sans père. Le troisième, Sous les ailes de l'archange, les 313 km qui l'ont mené, toujours à pied et sac au dos, de Saint-Marcel au Mont-Saint-Michel en sept étapes de... 42 km.

Une expérience à la fois sportive, littéraire et même « un peu philosophique », confie celui qui, au fil des épreuves traversées, a cherché à donner un sens profond à son existence. À 72 ans, Raymond Boulard nous délivre une leçon de ténacité et d'espérance. Son secret : « J'aime la nature et la vie. »

RUBRIQUE SENSIBILISATION AU HANDICAP VISUEL

Des élèves des classes de seconde et de 1^{ère} du lycée Jean Moulin de Draguignan, en situation de handicap

Le jeudi 7 avril, à l'initiative de David Fremont, notre association, la section handisport de l'ASPTT DRAGUIGNAN et la délégation des chiens guides du Var, ont participé à la journée citoyenne au lycée Jean Moulin, à Draguignan.

Les 3 classes de seconde et les 3 classes de 1^{ère}, sélectionnées par la direction du lycée, soit environ 200 élèves, ont pu passer sur nos stands pour une sensibilisation au handicap visuel.

Le menu était relativement copieux et permettait aux participants d'être totalement immergés dans le handicap.

Marie-Amélie faisait tout d'abord une présentation de la déficience visuelle, avec comme support un diaporama qu'elle a elle-même réalisé, et disposait de matériel adapté (scrabble, mètre ruban, machine Perkins...) ... Christine l'assistait en proposant un blind test avec des légumes, des fruits et divers objets de la vie quotidienne.

Ensuite les élèves étaient répartis en petits groupes pour une information sur les chiens guides avec Corinne, la présentation du braille avec la réalisation de leur prénom en braille grâce à notre expert Dominique, un parcours à l'aveugle guidés par Valérie et Gilles ou un test au showdown les yeux bandés avec David, Michèle, Nicky, Emmie et Jean-Alexandre.

Léa eu fort à faire pour s'occuper de la logistique et intervenir sur les stands pour remplacer ponctuellement les participants.

Pour une première action de sensibilisation au handicap visuel de notre association en terre Dracénoise, ce fût une belle réussite.

En fin d'après-midi nous étions tous bien fatigués, mais très satisfaits des retours que les élèves et l'encadrement du lycée nous ont rapporté.

Cette très belle expérience sera certainement renouvelée dans les années à venir, et déjà le 20 mai nous sommes appelés à intervenir à l'école primaire Jacques Brel, auprès d'enfants de CP au CE2, dans le cadre d'une journée handicap, avec les Rugby fauteuils de Toulon.

Public différent mais cause identique, encore de belles émotions en perspective.

Le mot du Proviseur

Dans le cadre de la 1ère édition du "Printemps de la santé, de la citoyenneté et de l'environnement", la présence des associations ASPTT Draguignan, Les Chiens Guide, et la Chouette Varoise a été accueillie avec un franc succès parmi l'ensemble des membres de la communauté éducative.

En effet, de nombreux élèves et personnels ont été mis en situation d'une personne malvoyante grâce à la proposition de trois ateliers :

- Showdown, sport à mi-chemin entre le palet et le tennis de table ;
- Parcours à l'aveugle, circuit d'obstacles accompagné d'un guide voyant ;
- Jeux de scrabble aménagés.

Ces différents ateliers ont attiré beaucoup d'élèves et se sont déroulés dans un climat de convivialité, de partage, d'humilité et de bienveillance.

Un immense merci pour cette implication qui nous l'espérons sera reconduite avec plaisir au cours de la prochaine édition.

Encore un grand merci et à très bientôt !

Très respectueusement,
Jean-François Guérini
Proviseur du lycée Jean Moulin

RUBRIQUE CULTURELLE

L'exposition Art et Sens sur les cavernes

Le 24 mars 2022, les associations pour déficients visuels « La Main sur l'Epaule » de Saint Tropez et « La Chouette Varoise » de Draguignan, se sont retrouvées au musée archéologique de Saint Raphaël pour découvrir l'exposition « Art et Sens ».

Une très chaleureuse et amicale réunion de ces 2 associations varoises durant laquelle leurs adhérents se sont physiquement rencontrés au cours de cette belle journée de printemps.

Tout d'abord un petit pique-nique partagé à la basse nature de Fréjus, puis à 14H au musée archéologique de Saint Raphaël où nous avons découvert l'exposition « l'art des cavernes ».

Nous avons pu écouter un résumé très complet de l'évolution de l'humanité depuis ses origines, du premier Hominidé « Tumaï » à l'homo-sapiens que nous sommes, en passant par « Lucy ».

Au travers de leurs créations artistiques découvertes dans les diverses grottes du Sud de la France, nous avons pu ainsi toucher et repérer les peintures de cet art pariétal (peinture sur les murs), sous la forme de tableaux en relief reproduisant fidèlement les images d'animaux.

La reconnaissance des animaux n'a pas toujours été évidente !

Mais nous avons été aidés et encouragés par nos accompagnateurs et les guides du musée, qui ont fait preuve d'un professionnalisme et d'une gentillesse remarquables.

Une très belle visite, très instructive ;

RUBRIQUE VOYAGE

L'association ASLT (Association Sport Loisir et Culture) vous propose de visiter la Normandie

Ce séjour aura lieu du jeudi 4 au jeudi 11 août 2022.

Au programme :

- *Lisieux : Au cœur du Pays d'Auge, la Basilique Sainte Thérèse.
- *Pont l'Evêque et son restaurant où vous déjeunerez dans un ancien tonneau de Calvados.
- *Cormeilles et son église Sainte-Croix unique en Normandie pour sa nef.
- *Le domaine Cœur de Lion et sa distillerie familiale dédiée à la pomme et au Calvados.
- *Deauville et ses villas prestigieuses, son casino et sa plage.
- *Honfleur, visite en calèche, croisière sur la Seine et découverte du Pont de Normandie.
- *Fécamp et son palais de la Bénédictine et déjeuner dans son casino.
- *Etretat, visite en petit train, et temps libre près de la plage.
- *Saint Aubin-descellons et son musée du Landau.
- *Village de la Haye-de-Routot, son four à pain et sa fabrication de sabots.
- * Villequier et le musée Victor Hugo.
- *Rouen, visite de la ville en petit train, l'histoire Jeanne d'arc, visite de la cathédrale et son et lumière

Pour plus d'information :

aslt.rouen@gmail.com

RUBRIQUE INFORMATION

Samedi 21 mai : défilé de voitures d'époque au Muy

Dimanche 22 mai : course de brouettes organisée par le comité des fêtes de Trans en Provence

Départ 14H30 place de l'Hôtel de ville

Suivi d'un apéro concert jusqu'à 21H

Vendredi 24 juin : sardinade et saucisses merguez organisée par le comité des fêtes de Trans en Provence

19H place de la victoire

Dimanche 26 juin : journée cecifoot co-organisée par le Sporting Club Dracénois et l'ASPTT DRAGUIGNAN handisport

***sortie conviviale organisée par La Chouette Varoise**

Le 13 ou le 14 juin, la Chouette vous propose une journée détente et conviviale à la base nature de Fréjus. La date n'a pas encore été définitivement arrêtée, et le sera dès que possible, en fonction du désidérata de la majorité d'entre nous.

Regroupement au Centre Social et Culturel à 9H15 pour un départ à 9H30.

Repas tiré du sac.

Activités : molki ; pétanque ; cecifoot ; balade...).

Retour 16H.

Réponse souhaitée avant le 31 mai

RUBRIQUE CULINAIRE

Ne jetez plus le pain !

Charlotte caramélisée.

Ingrédients :

- *Une baguette de pain (ou équivalent)
- *un demi-litre de lait
- *3 œufs
- *3 cuillères à soupe de sucre
- *1 cuillère à café de cannelle
- *quelques gouttes d'extrait de vanille

Préparation :

Versez le lait, les œufs, le sucre, la cannelle et la vanille dans un récipient et fouettez.

Ajoutez le pain coupé en petits morceaux et laissez imbiber.

Ecrasez le pain avec une fourchette ou malaxez le avec les mains.

Lorsque la préparation est bien homogène, versez la dans un moule préalablement caramélisé.

Pour le caramel :

Vous pouvez trouver une dose toute prête dans le commerce, ou fait maison (sucre + eau).

Mettez au four pendant une heure, thermostat 6, 180°C.

Pour agrémenter la charlotte, vous pouvez ajouter des raisins secs, des fruits confits, des morceaux de pomme...

A déguster sans modération !

RUBRIQUE LUDIQUE

*séances jeux de société adaptées

Pour une bonne intégration sociale, nous proposons régulièrement à nos adhérents, des séances de jeux de société collectifs adaptés, en collaboration avec la ludothèque de Draguignan. Chaque séance est un super moment convivial et de partage entre déficients visuels et bénévoles.

N'hésitez pas à venir vous joindre à nous pour partager de beaux moments ludiques... et peut-être aussi jouer à l'aveugle !

Prochaine séance le mardi 10 mai à 15H, à la ludothèque impasse Capès.

*GYMNASTIQUE CEREBRALE

Casse-tête mathématique

Quelles sont les 4 villes françaises, qui, alignées, donnent le nombre 20 ?

Solution dans le prochain numéro

Solution du casse-tête de la feuille de Chou'ette n°9

La suite logique

Quel prénom peut-on ajouter à la suite ?

Armand ; Denise ; Gaétan ; Jeanne ; Marcel ;

Il y avait 3 critères à respecter pour trouver le prénom à placer à la suite de cette liste :

*2 lettres de l'alphabet séparaient les prénoms : il fallait donc trouver un prénom commençant par la lettre P

*il fallait trouver un prénom féminin puisque la liste était composée d'un prénom masculin puis d'un prénom féminin... et ainsi de suite

*tous les prénoms étaient composés de 6 lettres

Les solutions étaient donc, entre autres : Phoebe ; Pamela ; Prisca ; Périne ; Paloma ; Pépita...

RUBRIQUE APPEL A BENEVOLES

Notre association recherche des bénévoles pour accompagner ses adhérents déficients visuels lors de nos activités.

Vous souhaitez vous investir dans le domaine associatif, vous disposez d'un peu de temps de libre, vous êtes dynamique et vous aimez le contact avec les autres... n'hésitez pas à venir nous rejoindre. Aucune aptitude spécifique est requise. Votre bonne volonté et votre humour seront les bienvenus.

Pour nous contacter :

La Présidente : Valérie MENEGATTI : 06 45 82 17 79

Le secrétaire : Jean-Alexandre CAPPELAERE : 06 70 51 34 98

Courriel : lachouettevaroise@gmail.com