



regards

« La différence entre un rêve et un but est le délai de réalisation. »



Citation attribuée à Napoléon

VOLUME 12, N°3 - AVRIL 2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



FESTIVAL
CINÉMA DU MONDE
DE SHERBROOKE

Fatima Un film de Philippe Faucon
Samedi 8 avril 19h, ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE
gratuit

CINÉ-QUARTIER

page 8



Prochain conte en pyjama

Mercredi
12 avril 18 h 30

C'est gratuit!

page 9

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle

Mercredi le 5 avril à 17 h 00



page 14



Dans le cadre du plan
d'action 0-5 ans, plusieurs
activités verront le jour

page 9



Ensemble, participons au
développement de notre
quartier!

page 15

Contactez votre caisse
pour l'ensemble de vos projets;
plusieurs produits et services sont
disponibles selon vos besoins!

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
10 AVRIL 2017

Prochaine date
de parution
3 MAI 2017

RÉDACTION
785, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 3B3
Tél. : 819 342-0996
journalregards@yahoo.ca

PUBLICITÉ
Line Martin (819) 943-1758
line.martin@linemartin.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

Écoles publiques... BRAVOS

L'horreur nous a frappés... droit au coeur.

Le 29 janvier 2017. Il y a eu la mosquée à Québec. Mais, en même temps, il y avait le 16e Gala des BRAVOS à Sherbrooke. Il faut souligner cet événement très important pour les élèves des écoles publiques de la CSRS.

Le Conseil des commissaires de la Commission scolaire de la région sherbrookoise souligne la réussite scolaire sous toutes ses formes depuis 2001. On entend souvent parler des résultats scolaires dans les écoles privées. Il est temps de reconnaître l'apport du public dans notre système d'éducation.

Le gouvernement devrait-il revoir ses contributions dans le privé et les écoles confessionnelles au Québec ? C'est un débat qu'il faut continuer de faire pour assurer l'équité entre les classes sociales chez nous. Il est important de redorer l'image des écoles publiques en rendant hommage

aux étudiants qui se démarquent dans divers domaines.

Le Gala a remis, cette année, plus de 80 trophées « BRAVOS » et souligné l'apport de 185 artistes lors de cette soirée. C'est 1 310 trophées « BRAVOS » décernés en 16 ans. C'est aussi une grande poussée pour la persévérance et la réussite scolaire.

Pour les étudiants, c'est un incitatif à fournir les efforts pour se démarquer dans leur milieu. Que dire de plus que BRAVO, plus de 1 300 fois BRAVOS. Merci à la CSRS de souligner ces accomplissements.

Le journal est très heureux de féliciter les lauréats de son territoire. Nous sommes fiers de vous.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais,
président

En partenariat avec :



Corporation Ascot en Santé
AscotEnSante@csrs.qc.ca
819 342-0996
TremblaySa@csrs.qc.ca

 www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136

Regards est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue et de la Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke.



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site : www.amecq.ca/journaux_membres/regards/

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapiere, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Monique Joyal-Painchaud, personne ressource.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. Regards ne s'en tient pas responsable.

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier!

Regards est imprimé par :




D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

mcarriere@bellnet.ca | econolitho@cooptel.qc.ca

975-1, chemin Hamel, Sherbrooke, QC J1R 0P7 819 569-0219

AVIS DE RECHERCHE

Nous sommes à la recherche d'une personne intéressée à s'impliquer au conseil d'administration du journal Regards.



Environ 7 rencontres par année
(en bonne compagnie)

Pour des renseignements : Sylvie Pagès, 819 342-0996



Des tables de quartier qui s'unissent de plus en plus.



**Équipe
d'Ascot en Santé**

La concertation Ascot en Santé est le regroupement de partenaires en développement des communautés, le plus ancien que l'on retrouve à Sherbrooke. En effet, les citoyens travaillent, depuis plus de 25 ans, en collaboration avec les groupes communautaires, la ville de Sherbrooke, le CIUSSS-CHUS- Estrie, la Commission scolaire, les CPE du territoire et les entreprises privées du quartier pour bâtir des projets qui répondent aux besoins des résidents et qui améliorent la qualité de vie des gens.

D'autres concertations ont depuis pris naissance et ont un mandat similaire dans l'Est pour la Table de quartier 4-Saisons et autour de l'école LaRocque pour la Concertation École Larocque-communauté. La plus-value du partenariat n'est plus à démontrer, seul on va plus vite, mais en groupe nous allons plus loin.

Depuis quelques années, les tables de quartier travaillent régulièrement ensemble sur des projets communs. On peut penser aux planificateurs familiaux, réalisés en collaboration avec la Table 4-Saisons et distribués

à plus de 4 000 exemplaires. Plus récemment, nous avons collaboré pour les maisonnettes-bibliothèques et nous réitérons l'expérience pour l'implantation de coffres à jouets libre-service qui seront installés ce printemps dans les trois quartiers.

L'expérience d'Ascot en Santé jumelée à la fougue des deux autres tables de quartier nous permet de bénéficier de nouveaux leviers pour réaliser des projets ludiques, rassembleurs qui rendent nos quartiers encore plus attrayants. Dès le mois de mai, vous pourrez admirer les coffres à jouets notamment au parc des Roseraies. Un lancement est prévu au printemps, en attendant voici un aperçu du résultat.



Crédit-photo: *Jocelyn Riendeau*

Dernière heure !!!

Le Gala annuel des bénévoles de la Fondation du CHUS a eu lieu le 14 mars dernier. Les élèves de l'École internationale du Phare ont reçu le prix « Bénévole Jeunesse ». Le directeur Patrick Levasseur était présent en compagnie de professeurs et d'élèves du Programme d'éducation internationale.

Toutes nos félicitations !

Plus de détails dans notre prochaine parution.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

RAPPEL



Jusqu'au 8 avril, les écocentres sont ouverts du mardi au samedi, de 8 h 30 à 15 h 45.

Du 11 avril au 18 novembre, les écocentres sont ouverts du lundi au samedi, de 7 h 30 à 16 h 45.

Les garages et les abris temporaires doivent être retirés au plus tard le 15 avril.

Vous aimeriez que votre enfant ait un été rempli d'activités variées et de nouvelles amitiés dans un environnement encadré? Voici les coordonnées de nos deux centres communautaires qui offrent des camps de jour estivaux :

Camps de jour du Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke

Inscriptions le samedi 29 avril 2017, de 9 h à 12 h, en personne

Dès le lundi 1er mai 2017 (selon places disponibles) en ligne, en personne ou par téléphone

1010, rue Fairmount
819 821-5601
www.loisirsherbrooke.com

Camp de jour du Carrefour accès loisirs

Inscription en ligne à partir du mercredi 12 avril 2017

Dès le jeudi 27 avril 2017, de 9 h à 12 h, en personne ou par téléphone

172, rue Élane-C.-Poirier
819 821-1995
www.carrefouraccesloisirs.com



Pour plus de détails, surveillez, à compter de la mi-avril, les publicités distribuées dans les écoles, dans l'Info-Sherbrookoise ou au www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/citoyen/vie-sportive-et-recreative/camps-de-jour/

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Avril 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 3 avril	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 18 avril	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 25 avril	19 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :

- « Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.

De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Les niveaux de participation citoyenne! Où suis-je?



Edwin MORENO
Politologue

Dans la littérature contemporaine, nous allons trouver des milliers d'articles traitant du sujet de la participation citoyenne : les différentes définitions, les types de participation citoyenne, l'importance de la participation citoyenne pour le développement de notre société, etc. Mais, est-ce qu'il y a une façon de mesurer la participation chez les citoyens? En ce sens, l'écrivain Sherry R. Arnstein fait une analyse des différents niveaux de participation citoyenne. Cette analyse nous permet de nous localiser sur des niveaux et ainsi savoir jusqu'à quel point nous participons aux différents espaces.

Arnstein divise les niveaux de participation citoyenne en trois. Au premier niveau, nous pouvons trouver la non-participation. À ce niveau, les citoyens reçoivent de l'information sur un sujet, mais ils ne participent pas aux processus consultatifs, et n'ont aucune incidence sur le traitement du dossier ou sur les décisions. Au deuxième niveau, les citoyens participent à des consultations, permettant aux gens d'exprimer leur opinion sur les changements prévus, mais les opinions des citoyens n'ont aucune influence sur le résultat final. Finalement, au niveau trois, le pouvoir décisionnel délègue à la communauté locale. Dans ce contexte, les citoyens peuvent décider d'un programme ou le réaliser en gérant, de manière autonome, un équipement ou un quartier.

À quel niveau de participation suis-je? Nous ne devons pas oublier que la participation citoyenne nous permet d'être au cœur des différents aspects de la vie sociale, en créant des espaces où nous pouvons partager notre opinion et agir sur les thèmes concernant le développement de notre communauté. D'autre part, le temps que nous consacrons aux activités citoyennes permet la création de réseaux qui peuvent contribuer à notre développement communautaire, personnel et parfois professionnel.

Bref, la participation citoyenne est un sujet qui concerne tout le monde, depuis les grands-parents jusqu'aux petits-enfants. Est-ce que je veux monter de niveau?

Quincaillerie PARENT

1237, rue Belvédère Sud Sherbrooke
Téléphone : 819 346-6944

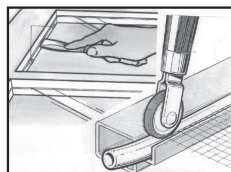


Service de peinture

SICO
Beauti-Tone
PAINT • PEINTURE

Peinture de très grande qualité
à prix très abordable

Service de vitrerie



Réparation
de moustiquaires,
fenêtres et portes
(même en bois)

Coupe de vitres
et miroirs

On aime rendre service depuis plus de **50** ans dans le quartier!

LILIANA LEAL

DESIGNER GRAPHIQUE

Identité visuelle
Illustration
Imprimé
web

819 580 0222

lilianaleal.com

graphiste@lilianaleal.com

Chalet Antonio-Pinard : un conseiller municipal persévérant



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke
Gérard COTÉ
Comité de toponymie
de la Ville de Sherbrooke

La station de ski du Mont-Bellevue est ouverte en 1959. C'est l'oeuvre d'Antonio Pinard qui est président de la Commission des parcs, à l'époque. Le chalet est construit en 1962 et prend évidemment le nom de chalet de ski du Mont-Bellevue. Après la rénovation du chalet en 1989, le conseil municipal de Sherbrooke lui attribue le nom d'Antonio « Tony » Pinard lors de sa réunion du 6 août 1990, malgré quelques réticences du comité de toponymie, puisqu'il est toujours vivant à l'époque. À la suite de réactions d'Antonio Pinard, le conseil rajuste le nom pour le nom actuel.

Antonio Pinard est né à Sherbrooke en 1906. Il est l'un des dix enfants d'Alma Baron et de Victor Pinard. Ceux-ci sont venus s'installer dans le quartier ouest de Sherbrooke en 1895

après leur mariage en la cathédrale de Saint-Michel, le 16 avril 1894. Victor devient tisserand à l'usine Paton. Antonio fait ses études primaires à l'Académie St. Patrick (collège du Sacré-Cœur depuis 1972), puis termine sa 9^e année à l'école LaRocque. En 1922 et 1923, il complète ensuite son cours commercial au Séminaire Saint-Charles-Borromée. Pendant ses études, il est quelques années camelot pour *La Tribune*.

En 1924, il est d'abord commis au magasin de meubles Edwards de la rue Wellington Nord et, en 1926, il entre comme mécanicien à l'usine Julius Kayser de la rue Frontenac. Antonio épouse Juliette Bilodeau (1906-1988) en l'église de l'Immaculée-Conception, le 28 octobre 1929. Le couple a trois fils, nés à Sherbrooke : Claude, Gilles et Yves.

En 1956, Antonio prend la charge du Bureau des véhicules automobiles de Sherbrooke pour le ministère des Transports du Québec, et ce, pendant 18 ans. De 1954 à 1986, il est élu



Photo : Legendre, René (1972) *Biographies et monographies des Cantons de l'Est 1971*. Les Éditions Sherbrookoises, Sherbrooke, p. 344.

à dix reprises conseiller municipal du quartier ouest de Sherbrooke. Il assume pendant 12 ans la présidence de la Commission des parcs et il est un des promoteurs de la municipalisation des loisirs. Il est aussi très impliqué socialement : directeur de l'Association agricole des Cantons de l'Est, chevalier de Colomb ainsi que membre des clubs : Sportif, des raquetteurs Tuque-Rouge, des Élans, des Archers et du golf Belvédère (à Lennoxville). Il est également présent dans diverses organisations sportives et marguillier de l'ancienne paroisse de Sainte-Jeanne-d'Arc. Il décède à Sherbrooke, le 2 janvier 2009 à l'âge vénérable de 102 ans.

<p>Réception 108 <i>Traiteur</i></p> <p>Specialité traiteur <i>Une présentation qui a du goût !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Service de banquets • Buffet chaud, froid et méchoui • Traiteur à domicile • Cocktail, 5 à 7 • Suchis Homard • Crabe <p>RÉCEPTION108.COM info@reception108.com 1715, rue Dunant, Sherbrooke 819 562-2223</p>	<p>L'original Le VRAI !</p> <p>VILLAGE GREC</p> <p>Brochette de poulet Mets grecs Mets italiens Poutine Poulet BBQ</p> <p>• Livraison, • Au comptoir • Service au volant</p> <p>Heures d'ouverture Dimanche au jeudi : 11 h à 23 h Vendredi et samedi : 11 h à 24 h</p> <p>www.villagegrec.ca 1320, rue Denault, Sherbrooke 819 829-9999</p>
---	---



Les bénéfices de la lecture

Il existe bien des avantages à éveiller très tôt votre bébé à la lecture. Lorsque vous lisez un livre avec votre enfant, vous pouvez sans doute observer la fascination que cet objet suscite chez lui. Il regarde le livre, s'attarde aux illustrations ou aux mots que vous montrez du doigt, sourit quand il entend votre voix raconter l'histoire et réagit quand il reconnaît dans le livre un objet de son quotidien.

La lecture régulière d'histoires permet aussi à votre enfant de développer des compétences qui le préparent tranquillement à son entrée à la maternelle. À vos côtés, sans même s'en rendre compte, votre enfant découvre de nouveaux mots et les bases de l'écrit. Ainsi, en lisant des livres à votre tout-petit, vous l'aidez à :

- se familiariser avec **les lettres, les couleurs, les formes et les chiffres**;
- acquérir des notions de **vocabulaire et de langage**;

- mieux maîtriser les **notions d'espace et de temps** : il était une fois, le jour, la nuit, hier, demain, ici, là-bas;
- **résoudre des problèmes et émettre des hypothèses** : « Qu'est-ce qui peut arriver maintenant au personnage? » ;
- **structurer sa pensée** et sa narration (**capacité à raconter**), ce qui l'aide à décrire à son tour ce qui se passe dans son quotidien;
- développer sa **capacité à entrer en relation avec les autres** de façon plus organisée, structurée;
- mieux saisir le concept de la **permanence de l'écrit**; lorsque vous lui lisez régulièrement la même histoire. Il comprend ainsi que ce qui est écrit reste identique d'une fois à l'autre;
- développer son **écoute et sa capacité d'attention**;
- faire travailler sa **mémoire**, notamment lorsque vous lui

demandez s'il se souvient du nom du personnage principal ou de la couleur d'un animal présent dans l'histoire;

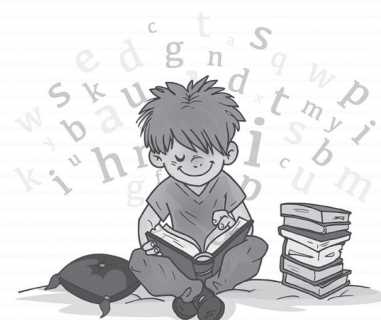
- **apprivoiser ses peurs** : un loup ou une araignée, c'est tellement moins menaçant dans un livre ! Votre présence rassurante durant la lecture l'aidera à **exprimer ses sentiments** et à trouver des solutions pour surmonter ses craintes;
- **développer son imaginaire** en lui offrant l'occasion de découvrir tout un monde d'éléments nouveaux, parfois réalistes ou bien totalement inventés, pour son plus grand plaisir!

Lorsque vous lisez un livre, suivez chaque mot avec votre doigt. Par ce geste simple, votre enfant apprend à la fois que l'histoire est écrite, et qu'on ne l'invente pas, que chaque lettre a un son et qu'on lit de gauche à droite.



Présenté tôt, le livre devient source d'amusement et de plaisir. Il est perçu comme un moment de bien-être et de partage avec vous. Si le premier contact se fait à l'école, le contexte est alors bien différent, puisque l'on dit à votre enfant : « Il faut que tu apprennes à lire. » La lecture devient une tâche, car il n'a pas, en lui, l'association « livre et plaisir ».

naître
ET grandir.com





Samedi 8 avril • 19H

Se présenter à 18h30

ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE
405, RUE SARA



Fatima

Un film de Philippe Faucon

France | 2015 | Fiction | 79 min | V.O. française

SYNOPSIS

Fatima vit seule avec ses deux filles : Souad, 15 ans, adolescente en révolte, et Nesrine, 18 ans, qui commence des études de médecine. Fatima maîtrise mal le français et le vit comme une frustration dans ses rapports quotidiens avec ses filles. Toutes deux sont sa fierté, son moteur, son inquiétude aussi. Afin de leur offrir le meilleur avenir possible, Fatima travaille comme femme de ménage avec des horaires décalés. Un jour, elle chute dans un escalier. En arrêt de travail, Fatima se met à écrire en arabe ce qu'il ne lui a pas été possible de dire jusque-là en français à ses filles.

ACTIVITÉ GRATUITE Pop corn et jus inclus

Réservation : 819 342-0996

Festival cinéma du monde de Sherbrooke

4 AU 9 AVRIL

FCMS.CA

#FCMS2017

En collaboration avec :



Bonne nouvelle!

Dans le cadre du plan d'action 0-5 ans, plusieurs activités verront le jour dans notre quartier. Ce mois-ci, Ascot en Santé, en collaboration avec l'intervention de quartier, mettra en branle un projet.

Ce projet est né à la demande des mamans qui participent à Bébé Trucs et il se déroule aussi à l'intervention de quartier. Ces dernières ont exprimé le désir d'avoir plus d'opportunités pour se rencontrer et pour échanger. Sur leurs initiatives, elles ont décidé de nommer cette nouvelle activité Bébé +.

Bébé + se veut un moment informel où les mamans pourront proposer des projets à réaliser, des sujets à traiter ou tout simplement à échanger.

Vous êtes une femme enceinte ou une mère d'un enfant de moins de 5 ans? Nous vous donnons rendez-vous le deuxième jeudi du mois au 1945, rue des Grands-Monts, app 8 et 9. Marysol Garcia-Ramirez, agente de liaison 0-5 ans pour Ascot en Santé, partagera ces moments avec vous et vos tout-petits. C'est un rendez-vous le 13 avril à 13 h.



*Tout
petit
rappel*



Nos enfants nous imitent!

En plus d'être de petits perroquets, sachez que nos tout-petits sont de fins observateurs, et qu'ils ont tendance à reproduire les comportements de leurs proches.



Prochain conte en pyjama

Mercredi, 12 avril, 18 h 30
École Quatre-Vents
510, rue Union

Collation offerte sur place et prix de participation.

C'est gratuit!

Informations : Sylvie Pagès
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca





Rouler vers le printemps



Janie BLAIS-BÉLANGIER
Coordonnatrice adjointe à
l'Alliance sherbrookoise pour
des jeunes en santé

Lorsque le beau temps se pointe le bout du nez, jeunes et moins jeunes se réjouissent à l'idée de jouer à l'extérieur! Alors que l'opération nettoyage du printemps ne saurait tarder dans toutes les rues de la ville, c'est le moment idéal pour préparer vos équipements à roulettes!

Vélos, patins à roues alignées, « skateboard », « longboard » ou trottinettes, ce ne sont pas les choix qui manquent! Ces activités ont

l'avantage de pouvoir se pratiquer seules, en famille et entre amis. Les nombreux parcs et pistes cyclables de la Ville de Sherbrooke offrent des lieux adaptés à la pratique de vos loisirs préférés et dont l'accès est gratuit. En s'initiant à l'une de ces activités, votre enfant aura l'opportunité de développer des habiletés comme l'équilibre, la force, la coordination et l'endurance. Cela dit, il s'agit avant tout d'activités amusantes durant lesquelles votre jeune pourra relever des défis et dépenser beaucoup d'énergie.

Même les tout-petits peuvent profiter des balades au grand air. À vélo, selon l'âge, ils peuvent prendre



place dans un siège pour enfants, dans une remorque, sur un tricycle ou encore sur un demi-vélo. Lorsque votre enfant devient apte à rouler seul, n'oubliez pas de lui enseigner quelques règles de base comme : rouler en ligne droite dans le sens de la circulation ; et respecter la signalisation routière.

Saviez-vous qu'à Sherbrooke, le port du casque protecteur à vélo est obligatoire chez les jeunes de moins de 18 ans ?

Pas de vélo ?

Le projet « **Récupère-don ton vélo** », coordonné par Sherbrooke Ville en santé, remet chaque printemps, gratuitement, des vélos et des casques aux jeunes d'âge préscolaire, primaire et secondaire.

La population est d'ailleurs invitée à donner des vélos inutilisés afin de leur offrir une seconde vie. **Il est possible d'aller porter vos vélos à l'atelier situé à l'école de la Montée, pavillon Saint-François, au 825, rue Bowen Sud. Pour plus d'informations, veuillez téléphoner au 819 560-4222.**

Également, l'organisme **Estrie Aide** vous accueillera à nouveau à sa grande « **Foire aux vélos** », qui se tiendra cette année, le samedi 6 mai à son magasin du 345, rue Wellington Sud. Des centaines de vélos ont été réparés, ajustés et seront vendus à faible coût. Pour plus d'informations, rendez-vous au www.estrieaide.com.

Vous prenez soin d'une personne âgée, un père, une soeur, un mari, une cousine?

Vous l'aidez pour ses repas, sa maison ou l'accompagnez dans ses déplacements?

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT.
Il existe de nombreux services pour vous.

**APPELEZ LA LIGNE
INFO-AIDANT**

1 855 852-7784

APPUYEZ-VOUS SUR NOUS

L'APPUI POUR LES
PROCHEs AIDANTS
D'AINÉS
ESTRIE

LAPPUI.ORG

Josée Cloutier
Journaliste à TVA Sherbrooke
Porte-parole de l'Appui Estrie



La SVQ toujours vivante



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Surveillant de quartier
Arr. du Mont-Bellevue

La Surveillance de quartier fait partie du décor d'Ascot depuis plus de 35 ans. C'est le travail incessant de bénévoles qui croient que cette organisation peut faire une différence dans la vie d'un quartier. Le fait de l'avoir étendu à l'ensemble du territoire de la Ville de Sherbrooke, en 2005, ce service communautaire permet aux citoyens de vivre une plus grande sécurité dans leurs milieux.

L'équipe sherbrookoise était présente au dernier Salon de l'habitat au Centre de foires. Les curieux ont été nombreux à s'intéresser à la maison SECUR et à son contenu. Ce fut une occasion particulière pour les gens de réaliser l'importance de mieux protéger ses biens.

Le Service de police de Sherbrooke, assisté de nombreux bénévoles membres de la Surveillance de quartier, ont répondu aux nombreuses questions des visiteurs. L'achalandage au kiosque démontre le grand intérêt de la population aux aspects de protection et de prévention en matière de sécurité à la maison.

En prévision du printemps et de l'été qui arrivent, n'hésitez pas à consulter les membres de la Surveillance de quartier qui affichent le logo de la SVQ dans leur fenêtre. Votre sécurité est aussi celle de vos voisins et de votre quartier. N'hésitez pas à joindre les rangs des bénévoles qui nous permettent de vivre en toute sérénité chez nous.

La sécurité de notre communauté est l'affaire de nous tous.

À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, chroniqueur
Surveillance de quartier,
Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveilledequartier.org ou
www.surveilledequartier.org



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00
Samedi 8h30 à 20h00
Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

Payez maintenant vos achats directement
avec vos milles de récompense AIR MILES.

5\$ de rabais

* Sauf sur prescription

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

Pharmacie François Maltais Belvédère Sud SEULEMENT
sur présentation de ce coupon-rabais.

Valide jusqu'au 30 avril 2017

Rien de plus simple!
Ayez en main
votre carte AIR MILES
et votre NIP
et le tour
est joué.



Les fibres alimentaires ; vos alliées pour une meilleure santé !



**Véronique
ISABELLE**
Conseillère en nutrition
Le Blé d'Or

Les fibres alimentaires, vous connaissez ? Reconnues comme étant bénéfiques pour la santé, les fibres alimentaires sont à privilégier ! Uniquement présentes dans les végétaux, faites le plein de fruits et légumes, de noix et graines, de légumineuses et de produits céréaliers à grains entiers !

Les rôles des fibres alimentaires en quelques mots...

- Elles prennent du volume dans l'estomac, ce qui favorise la satiété (un sentiment que l'on ressent

après avoir mangé, lorsqu'on n'a plus faim).

- Elles ralentissent le processus de digestion, ce qui prolonge la sensation de satiété.
- Elles contribuent à l'augmentation du poids des selles, ce qui favorise une bonne régularité et prévient également la constipation.

Saviez-vous qu'en moyenne, au Canada, la population consomme la moitié moins de fibres que ce qui est recommandé¹ ? En effet, on estime que la consommation actuelle de fibres varie entre 13 g et 19 g par jour. Alors que, normalement, la recommandation pour un homme est de 35 g de fibres

par jour, tandis qu'une femme doit consommer quant à elle 25 g de fibres quotidiennement.

Vous ne consommez pas suffisamment de fibres par rapport à la recommandation ? Nul besoin de changer vos habitudes alimentaires du tout au tout, il suffit de bonifier votre alimentation de tous les jours d'aliments riches en fibres et le tour est joué ! Toutefois, il est recommandé d'augmenter graduellement votre apport en fibres alimentaires et de vous hydrater suffisamment et régulièrement ! Ainsi, vous laisseriez le temps à votre système digestif de s'adapter, et cela vous évitera du même coup les problèmes digestifs désagréables et les inconforts possibles.

Voici donc 6 trucs simples pour augmenter graduellement votre apport quotidien en fibres alimentaires !

1. Manger un fruit ou un légume frais plutôt qu'un jus : 1 tasse de jus d'orange (0.7 g /fibre) vs orange entière (3 g /fibres).
2. Conserver le plus possible la pelure des légumes et des fruits : Pomme sans pelure (1.7 g /fibres) vs pomme avec pelure (2.6 g /fibres).
3. Remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans vos muffins et biscuits 1 tasse de farine blanche (3.6 g /fibres) vs farine blé entier (11.3 g /fibres).
4. Ajouter des graines de lin moulues à votre yogourt : 1 c. à soupe de graines de lin moulues (1.9 g /fibres).
5. Introduisez à votre alimentation des légumineuses : ½ tasse de haricots rouges (7.3 g /fibres).
6. Optez pour du riz brun et des pâtes de blé entier : ½ tasse de riz blanc (0.4 g /fibres) vs ½ tasse de riz brun (1.5 g /fibres).

Vous avez maintenant tout en main pour augmenter graduellement votre apport en fibres alimentaires. À vous de jouer... pour une meilleure santé !

¹ Canal Vie. *La santé par les fibres*. [En ligne] <http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos-et-conseils/le-pouvoir-des-fibres-alimentaires-1.1074168>.



À votre écoute:

Je veux connaître votre opinion sur les enjeux qui vous touchent. N'hésitez pas à me contacter!

Pierre-Luc DUSSEAULT
Député de Sherbrooke



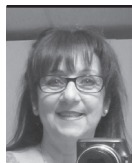
819-564-4200
www.pierrelucdusseault.npd.ca





SOUVENIR! Il y a 10 ans, le 14 février 2007.

La ville de Sherbrooke était prise en otage par une tempête de neige qui l'avait recouverte de 62 cm.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Parlons du 14 février 2007 dont les otages étaient aussi les « gens de chez nous d'Ascot »!

Ce mois-ci, j'avais le goût de vous rappeler un souvenir qui a marqué Sherbrooke. Le matin du 14 février 2007, on annonçait une tempête, des accumulations importantes et des vents violents, mais personne ne se doutait de l'ampleur réelle de cette tempête. La ville se réveilla comme tous les matins, n'ayant pas la moindre idée de ce qui se passerait au fil de la journée.



Vers 3 h de l'après-midi, on apercevait les premiers flocons de la tempête. Quelques heures plus tard, au moment où tout le monde retournait chez soi, les routes étaient devenues impraticables. Par hasard, c'est devenu la tempête de la Saint-Valentin, la fête de l'amour. Des soupers d'amoureux, des soirées organisées, des fêtes de famille et d'amis étaient prévus, tout devait être annulé, et personne ne se doutait qu'il serait impossible de sortir de chez soi.

Lentement, la ville se fermait aux contacts extérieurs, aux services d'urgence et aux moyens de commu-

nication. La tempête nous tenait tous prisonniers sous ses ailes blanches. Elle ne laissait aucun répit, ni chance, ni de facilité pour personne, car elle était déchainée. On aurait dit qu'elle était en colère, on ne l'avait jamais vue comme cela. Une pensée m'a fait sourire un instant, c'était comme si on y tournait un épisode des *Filles de Caleb*, ou qu'on se retrouvait dans la série *Les Belles Histoires des Pays D'en Haut*. Chacun de nous a une histoire, un fait vécu, un film dans sa tête, de cette journée-là. Je me souviens avoir entendu, sur les ondes, un appel à l'aide d'une femme qui était sur le point d'accoucher, tout près du centre de Tapis Couture, sur la rue Wellington Sud. Impossible pour l'ambulance de se rendre. Le seul moyen possible pour s'y rendre était le ski-doo. Peu importe où on était, on ne pouvait se battre contre la tempête, ni la défier, il fallait attendre, avec patience, là où on était, qu'elle nous permette de poursuivre notre route.

Nous étions ensevelis sous son épais tapis d'ouate blanche. Ce qui était formidable, c'était de voir la solidarité qui s'installait entre les gens. Tout le monde s'aidait, il n'y avait pas de violence, ni d'impatience. De toute façon, nous ne pouvions pas être en colère, car c'était la nature qui nous tenait en otage... Les rues principales : la rue King; la rue Galt; les rues adjacentes; les automobilistes; les piétons; les commerces; tout était enseveli sous cette neige. On dit souvent que les éléments de la nature, comme le vent, l'eau et le feu, sont puissants, mais pas cette journée-là. La tempête de neige avait son pouvoir à elle et personne, ni rien, ne pouvait l'éloigner de son objectif.

Le lendemain matin, le soleil avait de la misère à réchauffer la ville. Chacun se

souvenait avec un sourire et racontait son histoire sur cette tempête, en y ajoutant parfois son grain de sel. Tout le monde a été un otage de cette tempête à différents niveaux, mais personne n'avait pu lui résister. C'était elle qui décidait de la marche à suivre, elle était sur son territoire, et personne ne pouvait la faire dévier. De la neige à ne plus savoir où la mettre, des énormes bancs de neige qui cachaient les rues de la ville, avaient enseveli les autos et avaient recouvert tout sur son passage sans exception.

Les motoneiges étaient au premier rang des voitures de secours, elles étaient les héroïnes pour dépanner en cas d'urgence, et quasiment le seul moyen de transport à travers la ville. Les policiers ont vécu une expérience hors du commun, mais tous ensemble,



nous avons fait un excellent travail. Il ne faut pas oublier les déneigeuses qui ont dû travailler ardemment pour effacer les traces du passage de la tempête. Un souvenir dont chacun de nous a des anecdotes à raconter. On gardera toujours cette phrase, « Je me souviens », comme la devise du Québec. Un souvenir enfoui en chacun de nous qu'on n'oubliera jamais, même après 10 ans. Des photos souvenirs qui en disent long.



Ne manquez pas notre programmation « verte » pour le printemps au carrefour accès loisirs!

Afin de démarrer en beauté votre printemps, consultez notre nouvelle programmation « verte », qui vient de sortir. Que ce soit pour préparer votre premier jardin ou parfaire vos connaissances en jardinage, douze formations par des professeurs passionnés sauront vous aider à jouir d'un jardin productif et en santé!

Jardiner autrement, tel est le lien que nous faisons entre nos différentes formations : biologie du sol, jardin en lasagne, plantes comestibles de la platebande, lisiers et compost, BREF l'autofertilité par le sol vivant, jardin sur balcon, jardin en carré, culture de champignons et la très populaire conférence sur le poulailler urbain.

Pour vous informer et vous inscrire, rendez-vous sur notre site www.carrefouracesloisirs.com!

Un été « haut en couleur » au camp de jour du carrefour accès loisirs!

Avec la programmation diversifiée de son camp de jour, le carrefour accès loisirs est fin prêt à accueillir vos enfants durant les 8 semaines du congé scolaire estival 2017. Sous le thème *Un été haut en couleur*, nous leur proposons de rencontrer les jumeaux Cali et Fourchon, notre duo de farfadets! L'un des deux s'est emparé des couleurs de l'arc-en-ciel... et chaque semaine, nous tenterons d'appivoiser une des couleurs disparues afin de le convaincre de nous la rendre!

Un large éventail de sorties sont proposées aux jeunes de 5 à 11 ans, d'une visite à Arbraska jusqu'au Parc de la Gorge de Coaticook, en passant par les glissades d'eau de Bromont et bien plus encore. De quoi plaire à tous les goûts! Les

ados (12 à 16 ans) ne seront pas en reste avec des activités adaptées à leurs intérêts : paintball, karting et camping en forêt, pour ne nommer que celles-là!

Les inscriptions en ligne débutent le 12 avril au www.carrefouracesloisirs.com ou en personne dès le 27 avril! Surveillez le sac d'école de votre enfant dans la semaine du 17 avril, la brochure promotionnelle y sera! Notre camp de jour, c'est 8 semaines, 7 couleurs à retrouver, pour finir par une semaine multicolore!

Martine Staehler



mercredi

5

avril

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle

à 17 h 00

Au 600, rue Thibault

La MÈCHE
VERTE inc.1707, Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc J1H 4E4
819 563-5956lamecheverte@videotron.ca

« En avril, ne vous découvrez pas d'un fil... » mais enfiler plutôt un magnifique châle printanier ou encore un superbe foulard aux couleurs vives. Venez voir notre décor coloré et nos nouveautés qui arrivent de semaine en semaine. Vraiment, on vous a déniché de bien belles choses!

Lundi au vendredi : 9h00 à 17h00 Samedi : 9h00 à 16h00 h.

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5\$ de rabais à l'achat de 30\$ avant taxes sur tout en magasin. Valide jusqu'au 30 avril 2017



Forum Éco-Quartier Mont-Bellevue

Ensemble, participons au développement de notre quartier!

Le comité Éco-Quartier Mont-Bellevue organise une activité dynamique de réflexion et d'échanges sur le développement du quartier. Nous pensons que les citoyens peuvent s'appropriier des espaces du quartier (rues, parcs, plates-bandes, etc.) pour les mettre à leur couleur. Le comité souhaite qu'il y ait plus d'échanges entre les gens du quartier et plus de participation citoyenne pour construire un quartier plus vert, plus sécuritaire et plus convivial.

L'activité permettra de se familiariser avec les projets citoyens déjà bien vivants dans le quartier (fêtes de rue, jardins collectifs, fleurir son quartier, développement commercial, etc.) Elle mettra en lien les gens qui souhaitent le développement d'un milieu de vie dynamique qui répond bien à nos besoins.

Les participantes et participants pourront amener des idées d'amélioration et voir s'ils souhaitent s'impliquer dans leur réalisation.

L'activité aura lieu le **samedi 29 avril 2017 de 14 h à 17 h** au bureau d'arrondissement, situé au **600, rue Thibault**, près du parc Belvédère. Un **espace garderie** sera disponible. L'activité sera suivie d'un **5 h à 7 h** pour les personnes souhaitant poursuivre les discussions. C'est gratuit!

Merci de nous informer de votre intérêt et de vos besoins en garderie :

Adresse Facebook.

Au plaisir de vous y voir!

Karine Godbout / Comité Éco-Quartier Mont-Bellevue
Karineascot@gmail.com
819-542-1793



NOUVEAU!
UNE FRIPERIE FAMILIALE

La
Chiffonnerie

VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

Vous aimeriez vous impliquer
bénévolement à la friperie?
Contactez-nous!



Heures d'ouverture

Mardi 13h à 16h
Mercredi 9h30 à 16h
Jeudi 13h à 16h



Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke



Les inscriptions pour le camp de jour approchent à grands pas!

Il est déjà temps d'inscrire votre enfant au camp de jour pour l'été 2017! La brochure comprenant les activités et les sorties trépidantes proposées par le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke sera disponible au secrétariat ainsi que sur notre site Web au début du mois d'avril. Quant aux inscriptions, elles auront lieu le samedi 29 avril de 9 h à 12 h au centre. Pour les parents qui ne pourront pas se présenter à ce moment-là, trois façons d'inscrire votre enfant s'offrent à vous, et ce, dès le lundi 1er mai : en ligne au www.loisirsherbrooke.com, par téléphone au 819 821-5601 ou au secrétariat du centre, au 1010, rue Fairmount. Les heures d'ouverture du secrétariat sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h. Au plaisir d'accueillir vos jeunes pour un été mémorable!



Grand bal au profit du Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke!



Le samedi 27 mai, vous êtes convié à une grande soirée de bal avec musiciens, présentée par Pneus Express de l'Estrie et organisée par le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke. La musique sera interprétée par le groupe HiFi, composé de 19 musiciens expérimentés qui feront bouger le public sur plusieurs styles de musique. Les danses au programme varient du fox-trot au cha-cha-cha, en passant par la valse et la samba. Un bar sera mis à la disposition des invités, et des bouchées seront offertes en soirée. Il s'agit d'un événement-bénéfice dont tous les profits de la soirée iront au Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke.

Les billets sont actuellement en vente au secrétariat du Centre ou par téléphone, au 819 821-5601, au coût de 35 \$. Faites vite, les places sont limitées!



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke



Écho de la rue d'Orléans ou l'« écorue »

Une « écorue », qu'est-ce que c'est? C'est d'abord un terme inventé par les citoyennes et citoyens de la rue d'Orléans pour parler de leur milieu de vie. Dans cette « écorue », on retrouve : une rue, des habitants, du partage, des rencontres, des fêtes, des poules, des arbres fruitiers, de la bouffe commune, un groupe d'achat et surtout, du dynamisme et de la créativité à revendre.



La fête de rue de 2013



Karine Godbout en collaboration avec Pascale Boutet

C'est en septembre 2012, que Pascale Boutet et son chum Michel Phaneuf emménageaient dans leur maison de la rue d'Orléans. À partir de ce moment, ils se sont dit : « Pourquoi attendre d'être en campagne pour pouvoir se nourrir sur son terrain et tendre vers la résilience? » Ils ont donc commencé immédiatement en aménageant l'ensemble de leur terrain en grand jardin comestible. La curiosité battant son plein, il n'en fallait

pas plus pour ouvrir la porte à de belles discussions avec certains voisins. Voilà comment tout à commencé, et l'histoire ne fait que prendre de l'ampleur depuis.

C'est d'abord avec une voisine qu'ils ont bâti leur premier poulailler collectif, se partageant aussi la responsabilité de l'entretien et bien évidemment, les œufs frais. Ensuite, le comité de la rue d'Orléans-Sauvé voit le jour, avec environ 7 foyers/familles qui se réunissent pour organiser leur toute première « fête de rue » en 2013, qui fut un réel succès. Ils ont envie de continuer à tisser des liens avec la communauté et décident d'organiser une activité d'automne qui s'appelle « Sortir de la grisaille ». Cette activité consiste en la création de lampions et de biscuits confectionnés par les enfants dans le cadre d'ateliers chez les voisines, dont l'une est conteuse et l'autre enseignante en arts. Ensuite, tout le monde dehors pour une promenade sur le mont Bellevue, lampions et bis-

cuits à la main. Ce sont des rencontres joyeuses et pleines de partages, où chacun y met du sien. Et ce n'est pas terminé! Depuis, ils ont fait la plantation de plus de 20 arbres et arbustes fruitiers qu'ils sont allés chercher en Beauce. Aussi, une voisine prend l'initiative de créer un groupe d'achat pour la rue, qui approvisionne le voisinage de fruits et de légumes biologiques.

Pascale et Michel savent qu'ils peuvent compter sur leurs voisins et vice versa en cas de pépins. Être ensemble, décupler les efforts, diminuer les achats d'outils achetés et les partager, tout cela entre dans la logique d'un quartier se voulant petit à petit plus résilient et surtout, qui ose expérimenter.

Félicitations pour toutes vos belles initiatives et longue vie à « l'écorue » d'Orléans-Sauvé





Notre premier poulailler collectif

Handi Capable  aussi sur...  

932 du Fédéral, Sherbrooke, J1H 5A7

819.542.1136
www.handi-capable.net

 **GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC.**
505 rue Thibault
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7
819 346-2936
Fax: 819 346-2936
Contact:
Denis ou Linda

 C'EST AVEC LE  QU'IL FAUT VOIR



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520 rue Dunant
819-569-7923
www.familleespoir.ca

À noter, retour de l'activité *Fleurir notre coin de quartier!*

Encore une fois cette année, Ascot en Santé et ses membres souhaitent poursuivre l'embellissement du quartier et ainsi offrir quelque 1500 plants de fleurs à ses habitants.

Vous avez le goût de vous impliquer? Rencontre du comité le mercredi 26 avril de 13 h à 14 h 30 au 1520, rue Dunant, chez Famille Espoir. Prenez contact avec Katherine au 819-569-7923 poste 100 pour confirmer votre présence.

Activités parents-enfants

Tout commence par la famille!

Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple; se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant.

Les vendredis matin de 9 h 30 à 11 h 30

Tout commence avec une chanson!

Partez à la découverte de votre rythme avec des activités d'éveil musical pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans et leurs parents. **Le dernier vendredi du mois donc le 28 avril de 9 h 30 à 11 h 30.**

Groupe d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Partage de recettes simples et pratiques. Coût d'adhésion de 5 \$. **Un jeudi sur deux de 13 h à 15 h, les jeudis 13 avril et 27 avril.**

Café-causerie familial

Dès 12 h, une soupe vous sera servie, suivie d'une conférence d'information, d'une activité ou d'une sortie. **Un jeudi sur deux de 12 h à 15 h, soit le jeudi 6 avril, conférence sur la gestion des conflits et le jeudi 20 avril, atelier sur le mieux-vivre. Service de halte-garderie gratuit de 13 h à 15 h.**

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe vous sera servie, suivie d'une conférence d'information, d'une activité ou d'une sortie. **Un jeudi sur deux de 12 h à 15 h, soit le jeudi 9 mars, Cap-Estrie et le jeudi 23 mars, Droits de la famille.**

Soirée Cinéma familiale

Premier mardi de chaque mois de **18 h à 20 h.**

Ateliers de communication en français pour adulte

Du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30.

Inscription requise.

Activités jeunesse

Samedi Jeunesse

Ateliers de peinture à l'eau, sports et bricolages pour les enfants de 4 à 13 ans. Activités spéciales pour les jeunes de 9 ans à 13 ans. **Tous les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 45.**

Aide aux devoirs

Pour les jeunes du primaire. **Du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45,**

***Inscription obligatoire, places limitées.**

Une place pour moi

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. **Le mercredi de 18 h à 19 h 45**

Halte-garderie

Répit parental

\$/demi-journée, inscription requise, informez-vous! Pour enfant de 18 mois à 5 ans

■ ACTIVITÉS EN AVRIL CHEZ FAMILLE PLUS !

Lundis animés

Pour parents et enfants de 5 ans et moins. Les lundis animés se déroulent au Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke de 9 h à 11 h. Activités et collation gratuites.

Halte-garderie

Mercredi – Jeudi – Vendredi de 8 h à 16 h 30 pour les 18 mois – 5 ans. Réservations le lundi entre 9 h et 12 h.

Matinées parents

Pour se regrouper et partager à travers différentes thématiques. Tous les jeudis de 9 h à 11 h.

Halte-garderie gratuite durant l'activité.

Bienvenue à tous et à toutes !

■ CLUB DES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX SANG

785, rue Thibault

Tous les jeudis de 13 h à 16 h :

Cartes, dards, baseballpoche, domino, crible

1er jeudi de chaque mois :

bingo de 10 h à 11 h, suivi d'un repas.

Spécial Dîner léger

le 6 avril au 785, rue Thibault

Pour information :

Françoise Lévesque 819 569-3714

■ INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT -CLSC Programmation hiver-printemps 2017

Local : 1945, rue Des
Grands-Monts, app. 8 et 9
Marie-Pier 819-570-4000
Intervenante de quartier

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke
Québec 



ESPACE CAFÉ (pour adultes)
(jeux-arts-échanges, etc.)
Un MARDI sur deux de 10 h à 12 h



Bébé +
Loisirs et échanges entre mères
2^e JEUDI du mois de 13 h et 15 h
13 avril—11 mai – 8 juin, etc.

Sans rendez-vous (NOUVEAUTÉ)
Tous les MARDIS entre 13 h et 16 h
Appelez ou venez nous voir!
Informations, références, écoutes.



Bébé trucs ascot
Éducatrice et infirmière sur place
pour répondre à vos questions
DERNIER JEUDI du mois de 13 h à 15 h
30 mars – 27 avril – 25 mai, etc.



Friperie gratuite
Tous les VENDREDIS entre 9 h 30 et 11 h 30

Demande d'aide
Prenez un rendez-vous 819-570- 4000

■ LES JARDINS COMMUNAUTAIRES MARCEL-TALBOT

Inscription pour les anciens :
mardi 18 avril 2017, de 18 h 30 à 20 h

Inscription pour les nouveaux :
mardi 25 avril 2017, de 18 h à 19 h 15

Assemblée générale annuelle :
Mardi 25 avril 2017 à 19 h 30

Salle Nazareth à l'église Précieux-Sang 785,
rue Thibault, Sherbrooke
Courriel : jardins.marcel-talbot@hotmail.com

■ AIDE AUX DEVOIRS/AIDE SCOLAIRE

« Les Apprentis-Sages » offrent l'aide aux devoirs, aux leçons et l'aide scolaire pour les enfants-ados-adultes.

Madeleine, orthopédagogue: 819-342-0622.

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal. Leur taux de satisfaction est élevé.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

**Gens d'affaire, annoncer dans
Regards vous intéresse?
N'hésitez pas à nous contacter**

Line Martin
Téléphone : (819) 943-1758
Courriel : line.martin@linemartin.ca



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

■ ACTION-SOLUTION

Fini les dettes! Services financiers, tenue de livres: **action-solution.ca** **Brigitte Mc Mahon : 819 446-6393**
/ N° de REQ : 2265735326



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas seul!

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke

ACTION SANTÉ

Volume 12, N° 3
Avril 2017

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice et Janie Blais-Bélanger, coordonnatrice adjointe et nutritionniste de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



LA SAINE ALIMENTATION : Au-delà de l'assiette

La saine alimentation, c'est beaucoup plus que le contenu de l'assiette. Les aliments ne représentent qu'un seul morceau du casse-tête. Chaque famille est différente et chaque casse-tête est unique.

La saine alimentation déborde de nuances! Elle se définit par l'endroit où vous prenez les repas et avec qui vous les partagez. Elle se définit aussi par la façon dont vous mangez, mais surtout par la relation que vous

entretenez avec les aliments. Une saine alimentation fait place aux préférences alimentaires et au plaisir de manger.

Pour aider toute votre famille à adopter une saine alimentation, il faut penser au-delà de l'assiette. Apprenez à vos enfants, dès leur jeune âge, à devenir des mangeurs équilibrés et épanouis!

BONS OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ?

RECETTE POUR UN SOUPER CONVIVAL !



Durée : Au moins 20 minutes

Ingrédients

- Tous les membres de la famille.
- Un mets que la famille apprécie.
- Une ambiance calme.
- Des discussions et des fous rires.

Directives

1. Cuisiner un repas en famille.
2. Éliminer toutes les sources de distractions comme les écrans.
3. Réunir tous les membres de la famille autour d'une même table.
4. Manger l-e-n-t-e-m-e-n-t.
5. Apprécier le repas tout en discutant calmement.

Les pâtisseries sont-elles bonnes pour la santé? Et que dire des légumes? Lorsqu'il est question d'une saine alimentation, nous catégorisons les aliments comme étant bons ou mauvais. Or, le fait de classer les aliments de la sorte n'améliore pas nos habitudes alimentaires. Au contraire, classer les aliments peut causer des conséquences négatives en nuisant à notre relation avec la nourriture. Aucun aliment à lui seul ne peut garantir la santé.

C'est plutôt l'ensemble des comportements alimentaires qui peuvent contribuer ou nuire à notre santé globale. C'est pourquoi TOUS les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée et qu'AUCUN aliment ne devrait être interdit. Il s'agit plutôt de mettre plus souvent au menu les aliments ayant une meilleure valeur nutritive. **Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments!** Voilà le message clé à transmettre à vos enfants ! Afin d'améliorer leurs habitudes alimentaires, votre famille gagne à accorder une plus grande place à la cuisine et aux repas en famille ainsi qu'au plaisir de manger.

Référence : Oakes, M.E. & Slotterback, C.S. *Curr Psychol* (2004) 23:267. doi: 10.1007/s12144-004-1001-6



« Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée et aucun aliment ne devrait être interdit. »

COUSCOUS À L'ÉCOLE LAROCQUE !!



À l'occasion de la 6^e édition du concours « Souper en famille, j'en mange ! », les élèves de 6^e année de l'école LaRocque ont réalisé une activité de COUSCOUS EN POT!

L'activité consistait à réunir les ingrédients de base d'une recette simple et savoureuse dans un contenant de plastique. Les efforts des jeunes ont permis la production de 400 contenants de couscous afin que tous les élèves de l'école puissent concocter et déguster la recette en famille.



FAITES CONFIANCE À SON INTUITION



L'alimentation intuitive est une approche positive de l'alimentation. Elle encourage autant les jeunes que les adultes à manger lorsqu'ils ont faim et à cesser de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. **C'est ce qu'on appelle l'écoute des signaux de faim et de satiété.** L'intuition des tout-petits est excellente. Un enfant est le seul à connaître les quantités de nourriture dont il a besoin. Nous devrions toujours encourager un enfant à respecter sa faim et ne jamais le forcer à manger « deux bouchées de plus ». **C'est lui qui décide quelles quantités d'aliments manger !**

Pour manger avec intuition, il est préférable de prendre le temps de savourer les repas. Pour y parvenir, nous devons manger lentement, loin des distractions et utiliser les cinq sens pour déguster les aliments.

Référence : Satter, Ellyn. (2016). *Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding* [Consulté en ligne le 2017/02/28].

GUIDE ALIMENTAIRE BRÉSILIEN

Des principes fondamentaux inspirants!

En 2014, le Brésil publiait un nouveau guide alimentaire pour sa population. Cet outil de référence intègre une vision rafraîchissante de la saine alimentation **en misant avant tout sur la qualité des aliments ainsi que sur le plaisir de cuisiner et de manger en famille.**

Voici six des dix principes fondamentaux du guide qui pourraient vous inspirer à voir au-delà des quatre groupes alimentaires ou encore des portions à consommer.

1. Mangez à des heures régulières, avec attention, dans des endroits appropriés et, lorsque possible, en compagnie.
2. Faites votre épicerie dans les endroits qui offrent une grande variété d'aliments frais ou minimalement transformés.
3. Développez, exercez et partagez vos habiletés culinaires.
4. Planifiez votre temps pour que l'alimentation soit importante dans votre vie. Partagez les responsabilités liées à la préparation des repas avec les autres membres de votre famille.
5. À l'extérieur de la maison, préférez des restaurants qui offrent des plats cuisinés sur place (évités les chaînes de restauration rapide).
6. Soyez critique à l'endroit des publicités et du marketing alimentaire. Ne croyez pas tout ce qu'on vous propose!

Référence : Ministère de la Santé du Brésil. (2014) *Guide alimentaire pour la population brésilienne*, 152 p. Veille action pour des saines habitudes de vie. (2014) Pour combattre l'obésité: le Brésil se donne un nouveau guide alimentaire [Consulté en ligne le 2017/02/28].



RÉCOMPENSER LES ENFANTS... AUTREMENT

Pour favoriser une relation saine avec les aliments, il est préférable de féliciter vos enfants avec des récompenses non alimentaires.

Lorsque l'on offre des friandises ou des croustilles aux enfants pour souligner un bon comportement, ils risquent de développer un intérêt grandissant pour ces aliments. Résultat : les jeunes trouveront ces aliments encore plus attrayants! Les récompenses alimentaires peuvent aussi amener les enfants à manger même s'ils ne ressentent pas la faim ou à manger selon leur humeur.

Le dessert est un exemple fréquent. Les enfants devraient toujours avoir droit à **une** portion de dessert même s'ils n'ont pas mangé tout leur repas. Forcer les enfants à manger leurs légumes ou leur poulet en échange d'un dessert peut mener à un dégoût pour ces aliments nutritifs.

Offrir de votre temps pour jouer à leurs jeux préférés, pour lire une histoire ou pour faire une sortie spéciale ne sont que quelques-unes des façons de faire plaisir aux enfants... sans nourriture !



Référence : University of Rochester Medical Center. *Why Parents Shouldn't Use Food as Reward or Punishment* [Consulté en ligne le 2017/02/28].

ALIMENTATION ET TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION

avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Les repas peuvent être exigeants pour un jeune qui prend une médication afin de traiter les symptômes reliés à un TDAH. Très souvent, ces médicaments affectent les signaux de faim et de satiété. **Les concepts reliés à la saine alimentation doivent alors être adaptés. Pour la plupart de ces jeunes, ce qui entoure les repas aura une influence très importante.**

Il est essentiel, pour les parents et les intervenants, d'adopter une attitude positive, de soutenir le jeune et de l'encourager à respecter sa faim. Au-delà du choix des aliments, quelques trucs peuvent être mis en application pour faciliter les repas :

- rassurer le jeune par rapport au fait qu'il n'est pas responsable de la variation de sa faim;
- favoriser une ambiance calme et éliminer les sources de distractions lors des repas;
- donner la médication du matin après la prise du petit déjeuner.
- servir au jeune de petites quantités d'aliments à la fois et le resservir à autant de reprises qu'il le souhaite;
- impliquer le jeune dans les choix du menu et à l'épicerie;
- dans la boîte à lunch, offrir les aliments dans des plats colorés et y ajouter des mots d'encouragement;
- accepter que le jeune ramène sa boîte à lunch encore pleine.

Ces conseils ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé. En cas de questionnements, veuillez consulter un ou une médecin ou un ou une nutritionniste.

Référence : *Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA)*. (2011) Lignes directrices canadiennes sur le TDAH, troisième édition, Toronto (Ontario).

