

regards



Mange de façon à manger ce que tu manges, et non pas de manière à être dévoré par ta nourriture.

VOLUME 10, N°6 - MARS 2015

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

À la défense d'AccèsLogis!



Citoyens, organismes communautaires et élus se sont mobilisés face à la menace de mise au rancard du populaire programme AccèsLogis

page 7

Photo : Daniel St-Onge

Lucie Giguère
enseignante
de cœur!

page 9

Campagne de financement 2015



page 5

Rapprochement
interculturel du



page 8

**ACTION
SANTÉ**

En pages
centrales

Notre supplément : *spécial nutrition*

Diane Forand
41 ans de métier
page 11

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

819 566-4363



Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue
de Sherbrooke

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke

Prochaine date de tombée des textes et des publicités 15 MARS 2015	Prochaine date de parution 1 ^{er} AVRIL 2015
--	---

RÉDACTION Daniel St-Onge C. P. 22002 Sherbrooke QC J1E 4B4 Tél. : 819 821-2548 journalregards@yahoo.ca	PUBLICITÉ Réal Blais : 819 563-1067 ABONNEMENT POSTAL 20 \$ / 10 numéros
--	--

En partenariat avec :

Corporation Ascot en Santé
819 822-5455 poste 14876
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 Desjardins du Mont-Bellevue 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 : 4 750 exemplaires
Distribution : Publisac
Coordination, journalisme et graphisme : Daniel St-Onge
Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud
Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Guillaume Corriveau, vice-président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapierre, 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 :

L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
- Entêtes, enveloppes, dépliants, brochures

975-1, chemin Hamel
Sherbrooke (Québec) J1R 0P7
Tél. : 819.569.0219 - Téléc. : 819.569.8094
econolitho@cooptel.qc.ca

Daniel ST-ONGE
Coordonnateur
du journal *Regards*

La malnutrition

Tout le monde s'attriste face aux tragiques problèmes de malnutrition qui affligent les pays dits du tiers-monde. Mais, qu'en est-il de notre propre « malnutrition récurrente », due à notre surconsommation d'aliments liés à la malbouffe? Le paradoxe est d'autant plus désolant que nos pays développés ont accès à toutes les gammes d'aliments nécessaires à nourrir leurs populations modérément et sagement.

Maintes études et recherches nous sont régulièrement révélées, démontrant que s'alimenter correctement, allié à l'activité physique, nous assure d'être mieux en santé. Malgré cela, l'industrie de la malbouffe continue de progresser et d'engranger des profits faramineux au détriment de notre qualité de vie et de « nos » dépenses publiques. La profusion de malbouffe disponible et le pouvoir d'attraction qu'elle exerce sur le « réflexe conditionné » des accros du très gras, du très sucré et du très salé, ont conduit notre société là où elle est en termes de problèmes aigus de santé : hausse épidémique d'obésité, de diabète, de maladies coronariennes, de cancers... sans compter tous les troubles psychiques qui en découlent.

D'aucuns s'accordent pour dire qu'il faut renverser la vapeur! Plus simple à dire qu'à faire! Naturellement, comme tout changement drastique dans les habitudes de vie, cela commande une sacrée détermination. Comme toute solution faisant appel à la conscientisation, ici, entre en scène l'éducation. D'ailleurs, il existe des organismes, des ressources, des outils pouvant aider les gens dans leur démarche de mieux se nourrir. Le premier pas, c'est celui de faire l'effort de s'informer.

Mars est le mois de la nutrition. Cela tombe bien, car notre supplément *Action Santé*, que nous publions en pages centrales, traite des bienfaits de la saine alimentation sur notre santé globale.

Distinctions dignes de mention!

Vice-président au C. A. de *Regards* et auteur de notre chronique juridique, **Me Guillaume Corriveau** a fait honneur au journal et au quartier lors du **Gala Reconnaissance Estrie 2015** de la Chambre de commerce de Sherbrooke, alors que son cabinet, **Corriveau Laquerre notaires**, gagnait dans la catégorie « Nouvelle entreprise et petite entreprise ». Bravo!



Par ailleurs, pour la deuxième année consécutive, le **Comité de toponymie de la Ville de Sherbrooke**, dont font partie nos chroniqueurs **Jean-Marie Dubois** et **Gérard Coté**, a été félicité par la **Commission de toponymie du Québec** dans ses 12 « coups de coeur » annuels pour l'originalité des toponymes attribués. L'an dernier, c'était pour le ruisseau Menteur dans le secteur de Rock Forest, dont le bassin est au nord-est du lac Magog. Double bravo!



Le quartier Ascot a-t-il encore besoin d'une démarche de rapprochement interculturel?

Dans les années 90, Ascot a vu sa population se transformer par l'arrivée massive de personnes réfugiées venant de l'ex-Yougoslavie, puis de diverses régions d'Afrique, du Moyen-Orient et plus récemment d'Asie. Lorsque les membres d'Ascot en santé ont décidé de mettre en place une démarche de rapprochement interculturel, tous reconnaissent un besoin d'atténuer les préjugés, de favoriser l'ouverture et la création de liens. Nous voulions évacuer certaines tensions rendues palpables.

Aujourd'hui, Ascot est reconnu pour être un quartier accueillant et pour son ouverture à la diversité culturelle. Est-il encore pertinent de maintenir une démarche de rapprochement?

Des événements tels que les attentats du Charlie Hebdo, l'emprisonnement de monsieur Raif Badawi et des réflexions collectives telles que celles entourant la Charte des valeurs québécoises nous portent à croire qu'il est essentiel de poursuivre notre travail. Nous pourrions ainsi maintenir les liens significatifs entre les communautés culturelles qui font la renommée de notre quartier.

Le rôle de la Table de concertation et d'action d'Ascot en Santé n'est pas de porter un jugement ou de prendre position sur ces importants débats de société. Nous devons nous assurer que notre réflexion collective se fasse dans le respect et sans discrimination. Nous croyons qu'il est essentiel de redoubler

d'effort afin de favoriser des lieux d'échanges et de rencontres permettant à tous d'aller à la rencontre de l'autre.

Voilà pourquoi, ce printemps, la population du quartier sera invitée à se joindre à une activité qui fera suite au brunch interculturel et qui nous permettra de découvrir le parcours de gens venus des quatre coins du monde.

Espérant que vous vous joindrez à nous.



Sandy Tremblay
pour le conseil d'administration
d'Ascot en Santé



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Président du C. A.
du journal *Regards*

J'aide ma communauté

Notre communauté est reconnue pour accueillir le plus grand nombre d'immigrants à Sherbrooke. Ces gens nous arrivent après avoir fui la guerre, la domination, la torture ou l'injustice. En arrivant chez nous, ils retrouvent une liberté et une nouvelle façon de vivre qui les stimulent.

Toutefois, la grande majorité de ces réfugiés sont complètement dépourvus quand ils débarquent dans notre froidure. Des organismes et des bénévoles font des pieds et des mains pour trouver des vêtements, de la nourriture et des meubles pour ces familles.

C'est là que **nous pouvons aider**. Vous pouvez offrir vos choses à plusieurs organismes du milieu. Il y a le Service d'aide aux Néo-Canadiens (SANC). Aussi, le SAFRIE (Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie), Famille Espoir, l'Intervention communautaire du quartier Ascot et de nombreuses autres. De nombreux bénévoles s'occupent de redistribuer aux gens dans le besoin tout ce que vous leur remettez.

Vous pouvez obtenir plus d'informations auprès d'Ascot en Santé au 819 822-5455, poste 14876. Également, vous pouvez participer aux vendredis de la « DONNERIE » de l'Accorderie de Sherbrooke.

Une de mes amies m'a remis des sacs de vêtements et de la vaisselle, suite au décès de son père. J'ai tout de suite remis le tout aux divers organismes. Avant de jeter des choses, vérifier auprès de ces groupes pour connaître le meilleur endroit où vous en départir. Dites-vous que ce qui n'est plus utile pour vous pourrait être très utile pour ceux qui n'ont rien.

J'aide ma communauté. Soyons solidaires des nouveaux arrivants. Au plaisir.

Clin d'oeil à : Normand Couture





Arrondissement
du Mont-Bellevue

CAMPS DE JOUR

Nouveauté cette année, le camp de jour du parc Belvédère vous sera offert par le Centre Communautaire de Loisirs Sherbrooke. Dans une perspective de continuité, ils vous offriront une foule d'activités pour la période estivale. Surveillez l'édition printemps-été de l'*InfoSherbrookoise* distribué en avril pour plus d'information. Les inscriptions débiteront en mai.

RAPPEL - ABRI TEMPORAIRE POUR LES AUTOS

Les garages ou abris temporaires installés sur le territoire sherbrookoise devront être retirés d'ici le 15 avril prochain.

POUBELLES

Le mois de mars est souvent le mois des tempêtes hivernales, nous vous rappelons d'éviter de laisser vos bacs roulants trop longtemps en bordure de rue, et ce, afin de faciliter le travail d'entretien des rues et des trottoirs.

STATIONNEMENT DANS LES RUES

Malgré le fait que le printemps soit à nos portes, l'interdiction de stationner dans les rues entre minuit et 7 h, demeure en vigueur jusqu'au 31 mars. Même si l'on ne prévoit pas de neige, ni d'opérations de déneigement, ne laissez pas votre voiture dans la rue, vous éviterez ainsi une fâcheuse contravention.

À SURVEILLER

2 au 9 mars – Carnaval de la relâche scolaire de la station de ski du mont Bellevue

Afin de profiter pleinement de la semaine de relâche,

l'équipe de la station de ski vous offre forfaits, promotions et activités diverses. Du 2 au 9 mars, il est possible de faire la location de skis ou de planches à neige pour 20 \$. Voici un bref aperçu de la programmation :

HORAIRE	Tous les jours de 9 h à 22 h , sauf le dimanche de 9 h à 17 h
Mercredi 4 mars	13 h à 15 h : Compétition de ski alpin et de planche à neige organisée par l'école de ski.
Jeudi 5 mars	11 h à 15 h : Présence sur place de l'équipe de NRJ 106.1 (animation, jeux et musique). À 15 h : Tirage d'une planche à neige et d'une paire de skis alpins paraboliques (pour juniors) offertes par Ski Mode Claude Adam parmi tous les skieurs et planchistes présents.
Vendredi 6 mars	Journée Ski Mode Claude Adam : forfait spécial à 35 \$* (taxes incluses) comprenant 1 heure de cours en petit groupe, l'équipement et un billet de remontée mécanique valable jusqu'à 17 h. * <i>Réservation obligatoire avant le jeudi 6 mars, à 17 h.</i>
Samedi 7 mars	Compétition amicale de ski et de planche à neige.
Dimanche 8 mars	Journée cabane à sucre : Kiosque de produits de l'érable (caféteria du chalet de ski Antonio-Pinard). 13 h à 16 h : Tire sur la neige, venez vous sucrer le bec! Obtenez un bâton de tire gratuit à l'achat d'un billet de remontée mécanique.

Pour connaître tous les détails, visitez le :

www.sherbrooke.ca/skimontbellevue

ou contactez la billetterie au **819 821-5872**

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mars 2015

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 2 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 16 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 24 mars	19 h	Séance ordinaire du 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

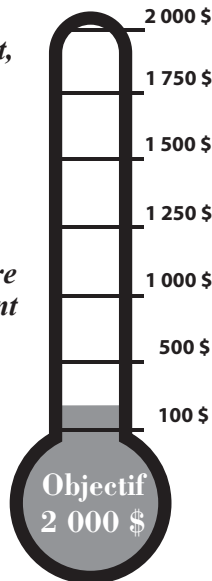
CAMPAGNE de FINANCEMENT 2015

Comme vous le savez, *Regards* soulignera à l'automne le 10^e anniversaire de sa fondation. Au fil des ans, il est devenu le média d'information préféré des gens du notre quartier. Mais, les coûts pour le produire et vous le livrer gratuitement sont chaque année plus grands. C'est pourquoi, encore cette année, nous sollicitons votre générosité.



UN DON pour REGARDS C'est UN DON pour nous tous!

En contribuant à notre campagne de financement, vous pourriez vous mériter l'une des belles récompenses offertes par nos généreux commanditaires. Plus grand est votre don, et plus grand est le nombre de coupons qui vous seront réservés en vue du tirage au sort des récompenses lors de Voisinage en Fête de septembre prochain. Ainsi, une personne peut voir son nom tiré plus d'une fois.



Voici la liste des récompenses* offertes par nos généreux commanditaires, et qui seront tirées au sort exclusivement parmi nos donateurs et donatrices lors de Voisinage en fête 2014

- 2 paniers d'épicerie de 50 \$ ch. offerts par Métro Belvédère
- 3 certificats-cadeaux de 25 \$ ch. offerts par Restaurant l'OmniBouffe
- 1 ensemble de valises offert par Le Club Stan-buy (valeur 75 \$)
- 1 étiqueteuse électronique Brother offerte par Équip. de bureau Bob Pouliot (valeur 50 \$)
- 1 carte-cadeau de 50 \$ offerte par Jean Coutu François Maltais
- 2 bons d'achat d'essence de 25 \$ ch. offerts par Ultramar Claude Adams
- 2 certificats-cadeau de 25 \$ ch. offerts par Quincaillerie Parent
- 2 coupes de cheveux pour homme offertes par Coiffure Coif-Den (valeur de 25 \$ ch.)
- 1 panier-cadeau offert par La Mèche Verte (valeur 30 \$)

* D'autres récompenses pourraient s'ajouter d'ici la fin de la campagne.

L'équipe de
regards
vous dit MERCI!

Faire UN DON c'est simple :

Cochez le montant correspondant à votre don sur le coupon et inscrivez votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone.

Découpez le coupon et mettez-le dans une enveloppe avec votre chèque fait à l'ordre de :

Journal communautaire Regards

Et postez votre enveloppe à :

Journal communautaire Regards
C.P. 22002
Sherbrooke QC J1E 4B4

CAMPAGNE de FINANCEMENT 2015 Journal communautaire *Regards*



Cochez le montant de votre don :

- 5 \$ = 1 coupon 10 \$ = 3 coupons 20 \$ = 10 coupons
 50 \$ = 25 coupons 100 \$ = 60 coupons

Les coupons seront déposés dans la boîte prévue pour le jour du tirage.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre de : *Journal communautaire Regards*



Moi, proche aidant ?

Comment devient-on proche aidant d'ainé?

Un proche aidant est une personne qui fournit, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à une personne âgée ayant des incapacités significatives ou persistantes. Le rôle de proche aidant survient de façon soudaine ou graduelle. Le proche aidant doit composer avec une réalité changeante pour laquelle il n'est que rarement préparé.

Quelles sont les tâches et les responsabilités assumées par un proche aidant?

Les tâches varient selon le niveau d'autonomie de la personne âgée. Il peut s'agir de soins tels que l'aider à se nourrir, prendre son bain, se vêtir, lui faire faire de l'exercice, l'accompagner dans la prise de décisions, offrir une présence et un soutien, etc. Au-delà des soins personnels, le proche aidant peut aussi s'impliquer dans les emplettes, les opérations bancaires, l'entretien du lieu de résidence, les

transports, l'accompagnement aux rendez-vous, etc.

Pourquoi est-il important qu'un proche aidant d'ainé utilise les services à sa disposition?

Être proche aidant demande beaucoup d'énergie. Lorsque les tâches et les responsabilités s'accumulent, les signes de fatigue et de stress deviennent plus présents et augmentent le risque d'épuisement. Il importe donc que le proche aidant soit soutenu et accompagné afin d'éviter que son rôle devienne trop lourd à porter. De plus, le fait d'être entouré lui permettra de



mieux concilier tous les aspects de sa vie, de maintenir un équilibre et une bonne qualité de vie, en plus de préserver une bonne relation avec la personne dont il prend soin.

Être un « proche aidant », c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui a besoin de notre soutien.



S'il peut paraître difficile de se reconnaître en tant que proche aidant, cela est encore plus vrai dans un contexte d'immigration. Très souvent, les membres de la famille assument ce rôle, sans pour autant connaître les services existants et sans toujours avoir terminé leur propre processus d'intégration à la société d'accueil...

Ascot en santé, avec son projet « Ma communauté au service des proches aidants d'ainés », offre une séance d'information visant à démystifier ce qu'est un proche aidant dans un contexte d'immigration et à informer les participantes et participants sur les ressources existantes pouvant améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter!
819 342-0996, ascotensante@csrs.qc.ca

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de :

L'APPUI

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

ESTRIE

L'Appui pour les proches aidants d'ainés de l'Estrie
Téléphone : 819 791-7771
Courriel : info@lappuiestrie.org



Texte et photo : Daniel St-Onge

À la défense d'AccèsLogis !

Le 7 février dernier, une centaine de citoyens ont manifesté contre l'abolition appréhendée du programme AccèsLogis par la Société d'habitation du Québec. En effet, sur son site Internet, la SHQ avait annoncé des changements au programme AccèsLogis, le seul programme gouvernemental voué à la construction de logements sociaux et communautaires au Québec.

Devant la triste possibilité de perdre cet important programme d'aide, une coalition d'organismes communautaires s'est mobilisée pour s'y opposer. Ils sont l'Office municipale d'habitation de Sherbrooke, l'Association des locataires de Sherbrooke et la Fédération des coopératives d'habitations de l'Estrie, Le Parallèle de l'habitation sociale et la Table de concertation logement Sherbrooke. D'autres organismes du milieu ont aussi joint leur voix au groupe, dont Ascot en Santé. Or, la requête dans ce dossier est claire : obtenir un engagement ferme de la part du gouvernement du Québec de financer le programme pour les cinq prochaines années.



La manifestation s'est ébranlée au parc Racine, pour emprunter les rues Ball et Wellington jusqu'à l'hôtel de ville. Le groupe était appuyé, notamment, par MM. Robert Pouliot et Pierre-Luc Dusseault, deux élus qui ont à cœur le bien-être de leur concitoyens, nonobstant leur classe sociale.

Rappelons que chaque année, AccèsLogis permet en moyenne la création d'environ 150 unités de logements abordables en Estrie. C'est le seul programme qui permet de créer de nouveaux logements sociaux et communautaires.

Les gens bénéficiaires du programme ont des besoins sociaux particuliers : des personnes qui ont des contraintes à l'emploi, des problèmes de santé ou encore les familles nombreuses ou les nouveaux arrivants. Qui plus est, près de 7 000 ménages sherbrookoïses investissent plus de 50 % de leur revenu dans les paiements du loyer, alors que la Société canadienne d'hypothèques et de logement estime qu'à partir de 30 %, les personnes sont à risque d'encourir des problèmes financiers. Au moindre imprévu, ces personnes ne peuvent plus payer leur logement. Même si elles y parviennent, il y a d'autres impacts sur le reste : nourriture, vêtements, médicaments, etc. Sans compter les effets psychologiques : stress, inquiétudes, insécurité.

Enfin, au moment d'aller sous presse, et dans la foulée de cette contestation, le directeur de la Société d'habitation du Québec s'est engagé à recommander le maintien du programme au gouvernement. Il est à souhaiter que son appel et celui de la population auront été entendus lorsque vous lirez ces lignes...

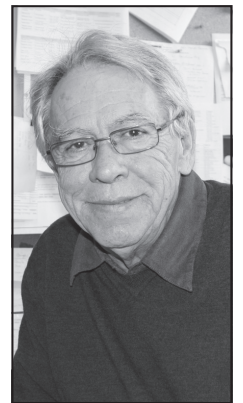
Pierre Durand annonce son départ du Carrefour Accès Loisirs

Les hasards de la vie font parfois bien les choses; parfois moins. Il arrive que ces surprises aient des conséquences sérieuses; parfois moins. À une époque où le travail de caricaturiste est observé à la loupe, je viens commenter l'image sympathique du journal *Regards* de février dernier. Mauvais timing, mais sans conséquences sérieuses. Dans la même semaine de parution, j'annonçais aux administrateurs et à l'équipe mon intention de quitter le poste de direction du Carrefour Accès Loisirs, que j'occupais depuis octobre 2008. Je serai encore présent dans le décor jusqu'à mon remplacement éventuel en mars ou avril. Et je serai aussi disponible pour accompagner personnellement le comité organisateur de la Familifête 2015, qui sera dirigé par l'équipe de la Maison des jeunes Le Spot.

Je profite donc de l'occasion pour saluer généralement les personnes que j'ai côtoyées au cours des six dernières années, soit pour des collaborations de quartier ou simplement comme participants à diverses activités citoyennes. Au cours des prochaines semaines, je prendrai le temps de rejoindre certains individus de manière plus personnelle. Bonne continuité à l'équipe d'Ascot en Santé et du journal *Regards*. Et surtout, plein de « pep » pour la nouvelle direction du Carrefour Accès Loisirs, organisme à qui je souhaite longue vie, bien sûr.

Au plaisir d'une rencontre.

Pierre Durand



100, rue Belvédère Sud
Bureau 130
Sherbrooke, Québec
J1H 4B5
819-564-4200

Pierre-Luc Dusseault
PLDusseault
pierre-luc.dusseault@parl.gc.ca

Pierre-Luc DUSSEAULT
Député de Sherbrooke
Nouveau Parti Démocratique





Texte et photo : Daniel St-Onge

L'assemblée de quartier de janvier en bref

La présence d'une trentaine de personnes a marqué la première assemblée de quartier de l'année d'Ascot en Santé. Toutefois, on s'est réjoui d'y voir une poignée de nouveaux visages : des citoyens et citoyennes qui ont dit suivre avec intérêt la démarche sociale entreprise pour l'organisation.

La soirée fut l'occasion de présenter à l'assistance la nouvelle agente de liaison d'Ascot en Santé, Sylvie Pagès, et de faire un retour sur le brunch interculturel, les maisonnettes de lecture et les dix ans du comité Éveil à la lecture et à l'écriture, avec ses fameuses contes en pyjama.

Le moment fort de la soirée fut sans contredit l'appel à la mobilisation d'Alain Roy, intervenant communautaire à l'Association des Locataires de Sherbrooke, afin de contrer l'éventuelle abolition du programme AccèsLogis. Sujet qui a donné lieu à la manifestation du 7 février et dont nous parlons en page 7.



Alain Roy de l'Association des Locataires de Sherbrooke.

Par ailleurs, la sage-femme Véronique Couture est venue présenter le nouveau projet pilote du local d'intervention de quartier

du CSSS-IUGS, en lien avec la Maison des naissances de Sherbrooke, et qui permettra de faciliter à des femmes du quartier l'accès à l'accouchement par sage-femme.

Puis, on a su que l'Accorderie de Sherbrooke avait obtenu une aide financière pour l'embauche d'un agent de projet, qui réalisera un plan de faisabilité d'un café rencontre populaire : une aide accordée par le réseau des Accorderies du Québec.

Quant à Jeunes musiciens du monde, sa directrice, Christine Fortin, a informé avec enthousiasme que l'organisme avait repris ses cours, après la période d'incertitude financière qui a frappé peu avant Noël. À ce niveau, les choses semblent se replacer, et 2015 s'annonce prometteur pour JMM.

Enfin, l'incontournable Grande brassée donna lieu à l'annonce de plusieurs initiatives, dont le lancement de la campagne de financement de *Regards...* Donnez généreusement!



10 ans déjà au service de la communauté!

vous convie à sa journée Rapprochement interculturel sous le thème « Nous sommes le Québec »

Dans le cadre de la Semaine d'actions contre le racisme (SACR), le S.A.F.R.I.E organise un gala interculturel dans le quartier Ascot de la ville de Sherbrooke.

Date : 21 mars 2015
Lieu : École Jean-XXIII,
875, rue Thibault, Sherbrooke
Heure : 14 h 30 à 19 h

Ce sera l'occasion d'affirmer et de promouvoir la tolérance, la diversité, l'interculturalisme, les mêmes droits et la liberté pour tous.

Dans le même contexte, il y aura des performances folkloriques des différentes cultures, du théâtre thématique forum, des témoignages interculturels, l'élection de la **MISS DIVERSITÉ SHERBROOKE** et ses dauphines « ambassadrices de la diversité », des dégustations des bouchées alimentaires multiculturelles, etc.

L'entrée est gratuite!

Pour information, contactez-nous au :
Tél. : 819 345-6480 Fax : 819 346-4916
Site web : www.safrie.org / Courriel : info@safrie.org



Cette activité est une gracieuseté de :





Texte et photo : Daniel St-Onge

Lucie Giguère : enseignante de cœur!

Ses études en enseignement, Lucie Giguère les a réalisées à Québec, mais c'est en Estrie qu'elle a débuté sa carrière. D'abord à Montcalm, puis au Triolet, pour, il y a 12 ans, se retrouver à l'école internationale du Phare. À ce sujet, elle déclare : « Dès le début, j'ai eu le coup de foudre pour cette école. J'ai tout de suite adoré son ambiance, son personnel et ses élèves. Depuis, je ne me suis jamais vue ailleurs! » Et d'ajouter avec un sourire radieux : « Du Phare, c'est une école de cœur, avec un personnel de cœur et, bien sûr, des élèves de cœur! »



d'écriture; déficit d'attention ou TDAH; risque de décrochage, etc. Dans ce domaine, l'école dispose de matériel didactique particulier, tels les dictionnaires, ordinateurs et logiciels spéciaux. L'enseignant ressource alloue aussi plus de temps à l'élève pour l'apprentissage d'une matière. Il développe avec ce dernier des stratégies d'écriture, de lecture, d'étude...

L'équipe en enseignement ressource peut aussi compter sur la collaboration étroite des autres enseignants et professionnels (psychoéducation, psychologie, orientation, etc.), mais aussi des autres élèves de l'école. « En somme, c'est un travail d'équipe, et il faut être en constante écoute des besoins de ces élèves, les supporter. », précise Lucie.

De fait, c'est toujours plus difficile pour ces élèves de réussir au même titre que leurs confrères. Ils doivent travailler davantage pour un résultat similaire. C'est pourquoi

l'effort est valorisé avant le résultat. Malgré les difficultés rencontrées, et grâce au travail commun, ces élèves accèdent généralement aux mêmes résultats que ceux du programme régulier. Et de conclure Lucie : « Chaque année, nous sommes témoins de véritables petits miracles : c'est super motivant! »

Lucie Giguère s'implique dans la vie scolaire au-delà de l'enseignement. Notamment, elle est organisatrice du voyage en Europe que l'école internationale du Phare organise à tous les deux ans. Lucie et deux de ses collègues accompagnent un groupe de 20 à 30 élèves, lesquels amassent les fonds nécessaires en cours d'année. Vers la fin de l'année scolaire, les jeunes s'envolent pour environ deux semaines et vivent un séjour de découvertes didactiques et humaines, au cours duquel ils développent le sentiment d'appartenance, la tolérance, l'autonomie, bref, le goût du voyage...

L'école internationale du Phare



405, rue Sara, Sherbrooke
819 822-5455 • www.csr.qc.ca/Phare

L'école internationale du Phare est un milieu de vie qui allie à la fois une éducation enrichie et un environnement cosmopolite, puisqu'une cinquantaine de cultures s'y côtoient dans l'harmonie. Ici, découvertes, voyages, conférences, activité physique, animation scolaire et parascolaire, encadrement rigoureux ainsi qu'ouverture aux autres sont au rendez-vous!

De l'enrichissement pour tous!

Programme d'enrichissement : anglais et espagnol enrichis (au PÉI)

Programme locaux :

- Jeux vidéo et modélisation 3D
- Vie active (multisport et plein air)

Profils et cours optionnels :

- Arts plastiques
- Musique
- Art dramatique
- Sport collectif
- Stage band
- Théâtre

- Danse
- Arts visuels
- Génie inventif
- Informatique
- Communication
- Ciné-club



Cheerleading

- Six heures d'entraînement par semaine (3 soirs / sem)
- Entraîneurs chevronnés
- Équipe de développement
- Équipe d'élite
- Nouveau plateau d'entraînement consacré au cheerleading
- Possibilité d'être inscrit aussi dans un programme au choix, dont le PÉI

Vocations hors du commun!

Programme d'éducation international (PÉI)

La seule école secondaire publique en Estrie à offrir le Programme d'Éducation international reconnu et accrédité par le Baccalauréat international (BI) www.ib.org

À noter : Une bonification de 2 % à la cote SRAM servant au classement pour l'admission au cégep s'applique aux dossiers scolaires des élèves finissants du PÉI.

Éducation enrichie dans toutes les matières dont l'anglais et l'espagnol avancés.
Ouverture aux enjeux internationaux et aux autres cultures par le biais de voyages et de conférences.
Implication active dans la communauté.
Méthodologie.



Source : Yannick Côté, Centre Communautaire de loisir Sherbrooke

Des activités printanières pour tous

La session du printemps du Centre Communautaire de loisir Sherbrooke débutera les semaines du 26 mars au 6 avril. Que ce soit pour les enfants ou les adultes, il reste plusieurs semaines d'activités enlevantes. La période d'inscriptions bat son plein. Faites vite pour réserver votre place!

Les cours d'espagnol et d'anglais, ainsi que la majorité des cours d'arts débutent la semaine du 23 mars. Laissez exprimer votre créativité ou apprenez une autre langue!

Quant aux activités physiques, elles commencent la semaine du 6 avril, et ce, pour une durée de 6 semaines. Le Centre offre un grand choix dont plusieurs nouveautés telles que le PiYo et le Cross Spirit. Les classiques seront de retour dont le Pilates, le Yoga, le Zumba et plus.

Les jeunes ne sont pas en reste avec une belle programmation

débutant le samedi 28 mars. De nombreux choix d'activités pour les jeunes âgés de 18 mois à 12 ans. Les adolescents ont aussi accès aux activités des adultes et quelques cours, dont DJ 101 et un cours de gardiennage.

De nombreuses activités familiales gratuites se dérouleront lors de cette session. Le Dimanche en famille du 29 mars propose une chasse aux œufs. Lors du Sports en famille, le gymnase est mis gratuitement à leur disposition les samedis 28 mars et 18 avril.

Toutes les informations sur le site Internet au :

www.loisirsherbrooke.com

Toujours 3 façons de s'inscrire :

1- Sur Internet au **www.loisirsherbrooke.com**;

2- Par téléphone au **819 821-5601**;

3- Au secrétariat situé au **1010, rue Fairmount**.

Campagne de financement 2015

*Un DON pour Regards,
C'est un DON pour nous tous!*



Réception 108

Une présentation qui a du goût!

- Service de banquets
- Buffet chaud, froid et méchoui
- Traiteur à domicile
- Cocktail, 5 à 7, Sushis

www.reception108.com

André Moreau

Télec. : (819) 562-3618

Cell. : (819) 678-2225

(819) **562-2223**

1715, rue Dunant, Sherbrooke, Qc J1H 4A3

VOUS ÊTES UNE PERSONNE IMMIGRANTE FRANCISÉE EN RECHERCHE D'EMPLOI?



D'une durée de 2,5 jours consécutifs.

Contactez-nous pour connaître la date de la prochaine formation et réservez votre place !

819 566-5373

530, rue Prospect, Sherbrooke, QC J1H 1A8

sanc@sanc-sherbrooke.ca

www.sanc-sherbrooke.ca



Service d'aide aux
Néo-Canadiens
ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT
DEPUIS 1954



(819) 566-5595

1 888 236-5595

« On a plein d'idées pour bien planifier vos vacances »

219, rue Wellington Sud, Sherbrooke
(Québec) Canada J1H 5E1

Détenteur d'un permis du Québec



Le 5 mai 2014, madame Diane Forand fêtera 41 ans de carrière comme serveuse-cuisinière



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Mère d'une fille de 22 ans, Karine, Diane Forand est heureuse d'être grand-maman de trois petits-enfants. Le 24 juillet 2004, elle unissait sa vie à Henri Lacroix. Dix ans plus tard, la maladie modifia leur destin.

Plus jeune, âgée de 15 ans, elle a travaillé au Tuque Rouge durant une période quatre ans, avec sa complice : sa mère. Ensuite, elle se retrouva chez Monsieur Hamburger durant six mois, puis passa six années au journal *La Tribune* comme encartuse.

C'est alors qu'elle retourna aux études durant deux ans, au Centre 24-Juin, où elle se perfectionna dans les cours suivants : cours de Tremplin au travail (relation humaine), de cuisine, de coiffeuse et de couture. En 1985, elle fait un stage au restaurant La Diligence, pour y être embauchée après deux semaines. Elle y resta six années. Savez-vous ce qu'ont en commun ces endroits où elle a travaillé? Ils sont presque tous situés aux alentours de la rue Galt!

En 1995, Diane achète un restaurant avec son frère Michel et leur associée, Chantale Bernier, qui passera quatre ans avec eux. Évidemment, c'est au coin de la rue Galt-Alexandre! En 1998, leur associée tombe malade. Diane et Miche décident alors de le vendre. De 1999 à 2009, Diane rejoint l'équipe de Charles Luncheonette à titre de cuisinière-serveuse. En 2010, le restaurant ferme ses portes. Dû à la maladie de son conjoint, Diane quitte le marché du travail durant un an et demi pour s'occuper de lui, lequel hélas décède en novembre 2013 et laissa un grand vide dans sa vie. Ce décès et la solitude qui s'ensuit, lui redonne le goût de retourner sur le marché du travail. C'est au restaurant Chez Clo qu'elle se retrouve à temps plein.

En somme, cette femme, dont le parcours de vie fut rempli de défis, n'a jamais baissé les bras. Parlez-moi de vous madame Forand? — « Je ne fais pas beaucoup d'activités, mais j'aime aller jouer au bingo avec



Claudie, Pierre et des amis; ou le vendredi soir, sortir avec ma chum Nathalie pour un bon souper au restaurant. J'adore voyager et aller visiter mes petits-enfants à Valleyfield. En février, je suis allée à Cuba durant deux semaines avec mon amie Nathalie. »

Quel genre de personne êtes-vous? — « Je suis gaffeuse à mes heures; j'aime taquiner les clients au restaurant et rire. Je n'aime pas la solitude, surtout le soir depuis que mon conjoint est décédé. » Vous avez beaucoup d'amis quand même? — « Oui, ce sont les gens avec qui je travaille. Claudie est comme une sœur pour moi, même si elle est ma patronne, car ce sont deux choses différentes : le travail et après le travail. » Je crois que vous avez eu un mariage spécial? — « Oui, ce fut un mariage médiéval à Stoke, et tous les invités étaient vêtus d'époque avec l'atmosphère de ce temps-là. Jamais je n'oublierai cette journée, car je me suis mariée à l'âge de 47 ans. Moi et mon conjoint avons toujours aimé cette époque. » Il vous arrive d'être triste? — « Le soir, lorsque je sens la solitude m'envahir, mais je suis bien quand même, c'est une émotion que je dois m'habituer et contrôler. » Quel est le plus beau cadeau que la vie vous a fait? — « La naissance de ma fille Karine et les petits-enfants qu'elle m'a donnés. » Comment était votre enfance? — « Heureuse, et j'ai deux frères. » Vous avez un souhait? — « Que le restaurant chez Clo continue longtemps, car on forme une belle équipe, et j'adore mon travail! Si vous venez au restaurant, vous pouvez m'appeler « Diane votre serveuse préférée »! Je travaille de 6 h à 14 h. Je suis là pour vous servir, vous taquinez, et je sais que j'aurais un retour sur cette remarque! (dit-elle en riant). » Merci madame Forand de m'avoir accordé cette entrevue.



La MÈCHE VERTE inc.

1707, Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc J1H 4E4
819 563-5956
info@lamecheverte.com

Vous cherchez
des idées de cadeaux
pour toutes occasions?
Venez découvrir notre boutique
unique en son genre.

Lundi au vendredi : 9 h à 17 h / Samedi : 9 h à 16 h

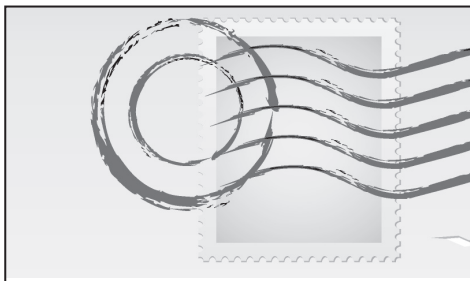
Sur présentation de ce coupon, obtenez 5 \$ de rabais à l'achat de 30 \$ sur tout en magasin (Valide jusqu'au 31 mars 2015).



Texte : Sophie Caron de chez Famille Espoir

Une lettre à la poste... un bonheur à partager avec votre enfant !

Vous souvenez-vous avoir reçu une carte postale ou une carte d'anniversaire par la poste lorsque vous étiez enfant? Moi, je me rappelle des belles cartes de fêtes de ma grand-mère, quel bonheur! Ah, comme je me sentais importante de recevoir une lettre juste pour moi avec mon nom inscrit sur l'enveloppe! Alors, je prenais mes crayons pour faire



la lecture, à l'écriture et surtout d'envoyer du bonheur par la poste! Alors, sortez le papier, les crayons, une enveloppe et un timbre. Puis, on écrit un mot gentil avec des dessins pour grand-maman. Plaisir garanti!



un beau dessin et avec l'aide de ma mère, j'écrivais un petit mot gentil pour grand-maman. Je déposais le tout dans une enveloppe, ma mère écrivait l'adresse et je collais le timbre. Et hop, je laissais glisser mon enveloppe dans la boîte aux lettres en espérant recevoir une réponse. Cette activité, toute simple, m'a permis de passer du bon temps avec ma mère, de m'initier à

**solution
du
sudoku
de la
page 19**

8	4	7	2	6	5	9	1	3
6	1	9	7	4	3	2	8	5
3	2	5	9	1	8	4	6	7
2	9	1	5	7	4	8	3	6
5	3	8	6	2	9	1	7	4
7	6	4	3	8	1	5	2	9
4	7	6	8	5	2	3	9	1
9	5	2	1	3	6	7	4	8
1	8	3	4	9	7	6	5	2

**Le comité Conte & Crayon d'Ascot en Santé
invite les enfants et leurs parents à la prochaine :**

Soirée conte pyiama



GRATUIT pour les enfants
de 0 à 5 ans et leur famille.

**Bienvenue à tous et toutes !
Collation et prix de participation**



**Le mercredi 18 mars 2015
à 18 h 30**
(les portes ouvriront dès 18 h 15)

**Pour information :
Sylvie Pagès
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca**

**École Jean-XXIII
875, rue Thibault**





La Communauté de la langue russe de l'Estrie célèbre sa première année d'existence avec : **le printemps, les fleurs et l'amour**

Le 28 mars, la Communauté de la langue russe de l'Estrie et la Fédération des Communautés Culturelles de l'Estrie (FCCE) vous invitent pour un grand spectacle de chansons russes et ukrainiennes et de musique classique pour son premier anniversaire. Notre communauté prend de plus en plus sa place, et plus de gens s'intéressent à la culture et aux traditions russes. Des gens de Biélarussie, Russie, Ukraine, Moldavie et d'autres font partie de notre communauté. Nos portes sont toujours ouvertes pour les gens qui veulent apprendre notre langue. Pour les enfants, on a organisé un groupe de théâtre. Nous vous invitons donc à partager notre culture avec nous. Suivront une projection de films et les prestations du groupe Slavushka, du trio Harmonie et une jeune et talentueuse pianiste de 6 ans, Natalia Webb.

Le trio Harmonie est un ensemble musical composé de trois jeunes sœurs



ukrainiennes : Osypchuk Yuliya, Osypchuk Inna et Osypchuk Margaryta. Elles sont dirigées par leur maman Natalia. Elles se nomment Tri-O, qui signifie « 3 O » pour les trois sœurs Osypchuk. Quand elles étaient toutes petites, elles ont fréquenté la chorale municipale pour enfants de leur ville en Ukraine. Tri-O a gardé ce nom en l'honneur de cette chorale, qui s'appelait « Harmonie ». Les sœurs Osypchuk vivent à Sherbrooke depuis 2014. Elles étudient

à l'école internationale du Phare. Elles aiment le Québec, où elles continuent à pratiquer la musique, chanter et jouer des instruments musicaux. Elles ont donné quelques concerts de charité et veulent partager leurs talents avec les gens.

Quant au groupe Slavushka, il existe depuis 2014 et il est formé de deux amatrices de chansons traditionnelles : Svetlana Liudovska et Anna Khij. Celles-ci ont donné des spectacles bénéfiques à Sherbrooke pour les personnes âgées, et elles ont participé à la fête du Canada.

Le grand spectacle de chansons aura lieu le 28 mars (samedi) à 16 h au Centre communautaire et culturel de l'Arrondissement de Jacques-Cartier, salle Bonneau 128. L'adresse : 2005-B, boulevard de Portland, Sherbrooke. Bienvenue à tous! L'entrée est gratuite.

Renseignement : 819 791-2110

(demander Anna) Courrielle (sherbrus.ca).



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke

819 565-9595

Lundi au mercredi 8h30 à 21h00

Jeudi, vendredi 8h30 à 22h00

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

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 31 mars 2015

* Sauf sur prescription

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



La raquette à neige : une richesse de notre histoire



**Par Evelyne Lapierre
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue**

La raquette à neige est un des plus beaux sports durant la saison hivernale. Accessible et facile à apprendre, ce loisir gagne en popularité auprès des Nord-Américains vers la fin du 19^e siècle. Mais qu'en était-il de cette activité au début de nos origines?

La raquette avant la roue!

Des recherches disent que la raquette à neige aurait été inventée bien avant la roue! Il est possible de penser que l'homme se serait inspiré de la façon dont se déplaçait la faune active en hiver pour lui-même faciliter ses déplacements dans la neige sans s'y enfoncer.

Ce serait les peuples d'Asie qui auraient apporté les raquettes en Amérique du Nord lorsque les périodes glaciaires le permettaient (de 30 000 à 5 000 ans av. J.-C.). Les

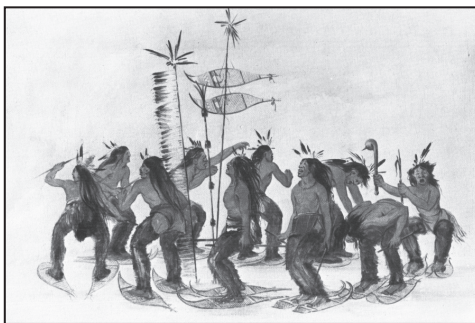


raquettes les plus primitives auraient alors permis la transmission d'éléments culturels et la migration de peuples vers le continent américain par le détroit de Béring.

Indispensable pour tous les peuples confrontés à l'hiver, la raquette était nécessaire pendant plusieurs milliers d'années pour chasser, trapper, se déplacer, communiquer, découvrir et survivre.

Un « soulier de neige » personnalisé

Ce sont les Indiens d'Amérique du Nord qui ont perfectionné la raquette traditionnelle comme nous la connaissons aujourd'hui. Chaque nation indienne avait sa propre façon de les fabriquer : la forme pouvait varier d'un peuple à l'autre afin de répondre aux exigences de leurs territoires. Il était même possible de savoir de quelle région l'Indien ou le colon blanc venait par les formes que leurs raquettes laissaient dans la neige.



En général, le cadre des raquettes était fabriqué avec du bouleau blanc ou du frêne. Elles étaient tressées en peaux de cerf de Virginie, de caribou ou d'orignal. La peau de ce dernier était la favorite des Indiens pour sa meilleure tension que les autres cervidés.

La raquette d'aujourd'hui

En 1980, l'arrivée des matériaux composites et des crampons sous les raquettes ont permis de révolutionner les formes, les dimensions, le poids et l'adhérence des raquettes modernes.

Malgré la forte popularité du ski de fond et du ski alpin implanté par les Européens au début du 20^e siècle, c'est en grande partie grâce aux améliorations mentionnées, en plus de son faible coût pour sa pratique, que la raquette à neige est devenue un sport prisé des amateurs de plein air d'hiver au Québec.

Journée blanche des élèves de l'école Jean-XXIII



Le 10 février dernier, seule journée clémente des derniers jours, avait lieu la traditionnelle Journée Blanche des élèves de l'école Jean-XXIII au mont Bellevue. Le soleil et la bonne humeur étaient au rendez-vous et tous les élèves ont pu glisser et patiner à volonté. Une collation santé a été servie grâce aux producteurs de lait de l'Estrie. Merci aux parents bénévoles, aux enseignants dévoués, au comité organisateur de cette belle journée ainsi qu'à la fondation des amis de l'école Jean-XXIII qui a assumé les coûts de cette activité si agréable pour tous!

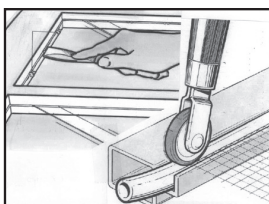
Isabelle Laroche
Directrice de l'école Jean-XXIII

**Quincaillerie
PARENT**

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



Service de vitrerie



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

Coupe de vitres et de miroirs

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



Trucs et astuces pour faciliter la préparation des boîtes à lunch



Véronique
ISABELLE
Cuisine collective
Le Blé d'Or



Ca ne vous tente pas toujours de passer une vingtaine de minutes chaque matin à préparer les boîtes à lunch et surtout lorsque vous êtes débordé. Bonne nouvelle pour vous, sachez qu'il suffit juste de mettre en place quelques trucs bien simples dans votre routine. Ces derniers vous permettront de gagner du temps et par le fait même de rendre cette tâche un peu moins désagréable.

Tout d'abord, lorsque vous cuisinez le repas du soir, profitez-en pour prendre de l'avance dans la préparation des lunchs du lendemain. Vous ferez donc d'une pierre deux coups. Pour ce faire, il suffit de préparer une plus grande quantité d'aliments, par exemple, en préparant les légumes pour le souper, coupez en plus et mettez-les tout de suite dans des contenants ainsi les crudités pour le lendemain seront déjà préparées. Vous faites cuire du riz, des pâtes ou du cous-cous pour le souper, faites-en cuire plus. Vous n'aurez qu'à ajouter quelques légumes, une conserve de thon et voilà vous aurez une salade repas nutritive pour le lunch du lendemain. Procédez de la même façon lorsque vous faites cuire des poitrines de poulet, un filet de porc ou du poisson vous aurez des garnitures nutritives pour vos sandwichs ou vos salades.

La fin de semaine s'annonce pluvieuse, profitez-en pour cuisiner une variété de muffins, de barres tendres et de biscuits pour avoir des collations nutritives à la portée de la main. Profitez-en également pour cuisiner des soupes, des potages, des mijotés, etc., en plus grande quantité. Vous pourriez congeler ces repas en portions individuelles. Ainsi, il ne vous restera plus qu'à les réchauffer une fois l'heure du dîner venue. Si vous n'avez pas accès à un four à micro-ondes il suffit de le faire réchauffer à la maison et de le transvider dans un thermos. En ayant des repas et des collations au congélateur, vous aurez toujours quelques choses de sains et nutritifs à mettre dans la boîte à lunch, et ce, même pour les journées où le temps alloué pour la préparation des boîtes à lunch est plutôt restreint.

Tenter d'intégrer ses quelques trucs dans votre routine quotidienne et la préparation des boîtes à lunch sera moins longue et ardue, ainsi les membres de votre famille bénéficieront d'un lunch nutritif et vite fait jour après jour.



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS DU PRINTEMPS



**DES CENTAINES D'ACTIVITÉS
POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS**

**LES COURS DÉBUTENT LES
SEMAINES DU 23 MARS AU 6 AVRIL**

Aperçu de la programmation

ADULTES	JEUNESSE
AUTOHYPNOSE	ART DU CIRQUE
COND. PHYSIQUE	BANDE-DESSINÉE
CONFÉRENCES	CHEERLEADING
CIRCUIT-CARDIO	DANSES - ZUMBA
COURS DE CUISINE	DJ 101
CROSS SPIRIT	GYM (3-5 ANS)
DANSES	KARATÉ
ESPAGNOL - ANGLAIS	MINI-VOLLEYBALL
PEINTURE	PARENTS-ENFANTS
PILATES - YOGA	PEINTURE
PIYO - STEP	QUILLES
QI GONG	SCIENCES
QUILLES	SOCCER
ZUMBA - ZUMBA GOLD	SPORTBALL

Programmation détaillée sur le site Internet

INFORMATION ET INSCRIPTIONS
1010, rue Fairmount Sherbrooke
819 821-5601
info@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com

VITRES • PROTECTION • ESTHÉTIQUE • ACCESSOIRES



Sherbrooke 1685, rue Denault
819 566-0155

UNE FISSURE DANS VOTRE PARE-BRISE ?

AGISSEZ RAPIDEMENT !

Sur présentation de ce coupon
lors d'un remplacement
de pare-brise :
obtenez 2 essuie-glaces gratuits
ou 1 traitement



VITROPLUS.COM





LA RIVIÈRE MAGOG : *nom évocateur pour les amateurs de pêche*



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



Photo : courtoisie de Claude Bédard, Farnham

Cette rivière de près de 32 km de longueur est l'exutoire du lac Memphrémagog, qui est alimenté par un bassin de 1 800 km² dont la majeure partie est située dans l'État du Vermont. Le bassin de la rivière, elle-même en aval du lac a une superficie de 259 km². Du lac Memphrémagog, la rivière coule vers le lac Magog, après avoir franchi le barrage hydroélectrique Memphrémagog et celui qu'on surnomme la Grande Dame près de l'autoroute 55. Du lac Magog, la rivière poursuit son cours vers son embouchure dans la rivière Saint-François en passant par l'ancienne chute Nagle ou du Drop Off, harnachée par le barrage hydroélectrique de Rock Forest en 1911 et l'ancienne chute Drummond

harnachée par le barrage hydroélectrique Drummond en 1908. En amont de son embouchure, la rivière traverse le lac des Nations, qui est un élargissement artificiel de son cours, contrôlé par des barrages depuis 1827 et maintenant par celui de la Paton. La rivière se jette ensuite dans une gorge de 1,2 km de longueur, qui atteint 30 m de profondeur, dans laquelle les principaux rapides sont harnachés par trois barrages hydroélectriques, soit ceux

de la Paton, Frontenac et des Abénaquis. C'est à cette gorge qu'on doit l'origine de Sherbrooke, puisque ses rapides étaient une importante source d'énergie hydraulique pour différents moulins et fabriques dès la fin du XVIII^e siècle.

Le nom de la rivière est officialisé par la Commission de toponymie du Québec en 1968. Le mot *Magog* vient d'un des noms que les Abénaquis donnaient à lac Magog : *Namagok*, qui veut dire à la truite saumonée. Comme le qualificatif *saumonée* fait référence à la couleur de la chair du poisson, dans la région, il est plus probable que le qualificatif soit attribué à l'omble de Fontaine, qu'on nomme aussi truite rouge du Québec ou truite mouchetée, et dont la chair varie du blanc à l'orangé en fonction de sa diète. Aussi, pour les Abénaquis, la rivière Magog était la *Pskasewantekw*, mot formé des deux parties suivantes : la dernière, *tekw* qui signifie *rivière*, et de *pskasewan* qui signifie *détour*, ce qui se traduirait par *la rivière en méandres* ou *la rivière qui fait des détours*.



La relâche et le début de la fonte des neiges



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



À chaque année, nous reviennent la relâche scolaire et le redoux. Ça veut dire aussi l'accroissement du nombre de jeunes qui vont jouer dans les rues. Plusieurs sortiront les vélos ou les ballons de soccer. Ils voudront reprendre possession de leur bout de rue.

Pour la Surveillance de quartier, c'est l'occasion de renseigner les concitoyens sur les règles de sécurité et de protection. Les policiers aussi visiteront les écoles et prodigueront leurs conseils aux jeunes. C'est en

étant toutes et tous vigilants que nous limiterons les accidents.

Pour les automobilistes, la prudence est toujours de mise. Nous devons tous réfréner nos ardeurs et contrôler notre vitesse parce que la chaussée est plus sèche ou sur l'as-

phalte. Respectons les limites de vitesse surtout aux abords des écoles.

Pour finaliser nos déclarations d'impôts, nous aurons à faire le tri dans nos documents personnels et nos factures. N'oublions pas de les déchiqueter plutôt que de les jeter à la poubelle. Trop souvent, le laxisme entraîne des situations hasardeuses comme le vol d'identité ou le clonage de cartes de crédit.

C'est peut-être la relâche, mais ça ne veut pas dire de relâcher la prudence et la surveillance pour autant. La fonte des neiges ne signifie pas de laisser fondre notre sécurité et notre protection.

Bon début de printemps. À la prochaine.

de l'Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveilledequartier.org
www.surveilledequartier.org



L'achat d'une propriété... que faire du bail ?



**Guillaume
CORRIVEAU**
Notaire fiscaliste et
médiateur familial

Vous magasinez votre première maison, vous habitez toujours en appartement et votre bail se termine le 30 juin. Comment pouvez-vous vous assurer que vous ne serez plus responsable de votre bail après cette date.

La mauvaise décision à prendre dans un tel cas, c'est de ne rien faire. Que votre propriétaire vous envoie ou non un avis d'augmentation de loyer et que vous ne dites rien, vous restez responsable de votre loyer pour une année supplémentaire. Alors, soyez prudent!

Le propriétaire peut vous envoyer entre le 1er janvier et le 31 mars un avis d'augmentation de loyer. Une fois l'avis reçu, vous

avez un mois pour décider si vous restez ou non dans votre logement. Une fois ce délai passé, votre bail est renouvelé automatiquement pour une année supplémentaire.

Cependant, votre propriétaire peut ne pas vous envoyer d'avis d'augmentation de loyer s'il ne désire pas augmenter le loyer. Dans ce cas, vous devez, avant le 31 mars, transmettre un avis à votre propriétaire afin de lui mentionner que vous quitterez votre logement à la fin du bail.

Dans tous les cas, assurez-vous d'avoir une preuve de réception de votre propriétaire. De quelle façon procéder? Allez lui porter en mains propres et demandez-lui de signer un accusé de réception. Envoyez-lui votre intention de quitter votre logement par courrier recommandé, puisqu'une signature est requise lors de la réception de l'avis. Engagez un huissier qui s'assurera que votre avis lui soit signifié en personne. Peu importe le moyen choisi, il s'agit de votre responsabilité.

Si vous avez passé les délais et que vous désirez quitter votre logement, vous devrez trouver d'autres façons de vous défaire de votre bail. Vous pouvez procéder par une cession de bail ou par une sous-location, mais prenez garde, il y a certaines conditions à respecter lorsqu'on procède de cette façon. Vous désirez plutôt « casser » votre bail? Sachez qu'il est impossible de « casser un bail » sans l'approbation du propriétaire. Le fameux « 3 mois » de préavis n'existe pas au *Code civil du Québec*. Il s'agit plutôt d'une norme courante de pratique où le propriétaire et le locataire s'entendent sur un paiement de 3 mois afin de quitter le loyer. Sachez que si le propriétaire ne veut pas que vous « cassiez » votre bail, vous devrez le payer pour l'année entière à moins de céder ou sous-louer votre bail.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel pour avoir des conseils judicieux.

Bon déménagement!

Un pas de plus vers votre **CARRIÈRE**



QUÉBEC RURIEL

Si vous êtes à la recherche d'un emploi et vous avez un métier ou une profession; si vous êtes résident permanent, citoyen canadien ou vous avez une lettre d'acceptation de la Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada,

contactez-nous au 819 565-2722 poste 103
20, rue Wellington Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5B7

Rencontres et conseils d'un **MENTOR**
dans votre domaine **PROFESSIONNEL**
Accompagnement à la recherche d'**EMPLOI** à la manière québécoise pour les immigrants



www.cje-sherbrooke.qc.ca





CLUB LES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX-SANG Programmation 2014-2015

Activités de 13 h à 16 h : cartes, dards, baseball poches, dominos et grille. Chaque 1^{er} jeudi du mois : bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas.

5 mars : dîner de la cabane à sucre

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe et de passer un bon moment.

Informations : Françoise Lévesque : 819 569-3714

FAMILLE PLUS

Pour les familles ayant des enfants entre 0 et 5 ans.

- Lundis animés : les lundis de 9 h à 11 h (Parent-Enfant)
- Matinées Parents : les jeudis de 9 h à 11 h (Halte-Garderie gratuite disponible pendant l'activité)
- Halte-Garderie : mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30 (Réservations le lundi matin entre 9 h et midi)
- Activités familiales
- Divers programmes les mardis (Halte-Garderie gratuite disponible pendant les divers programmes)
- Cotisation familiale annuelle : 10 \$

Pour informations :

991, rue Kingston Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2.

Tél. : 819 822-0835 / Téléc. : 819 822-0835 / familleplus@qc.aira.com Blog : www.famille-plus-sherbrooke.blogspot.com

FAMILLE ESPOIR & CARREFOUR COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Activités / Famille

Groupe d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Coût d'adhésion 5 \$.
Le jeudi 12 et 26 mars 2015.

Café-causerie familial

Parents, enfants et aînés sont bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! Tous les jeudis matin, à partir de 9 h.

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe est servie, suivie d'une séance de formation, d'une activité de groupe ou d'une sortie. C'est l'occasion de s'enrichir et de partager en groupe. Le jeudi 5 mars, c'est la sortie à la Cabane à sucre et le jeudi 19 mars, le sujet porte sur le testament. L'activité et le service de halte-garderie sont gratuits!

Ateliers pour maman-bébé

Bébé Diversité, c'est une série d'activités pour rencontrer des mamans d'ici et d'ailleurs, accompagnées de leur bébé âgé entre 2 et 8 mois. Les mercredis de 9 h à 12 h, à partir du 29 avril.

Du nouveau pour les PAPAS!

Nous avons l'envie d'impliquer davantage les papas au sein de notre organisme. Pour cette raison, nous recherchons des pères de famille qui souhaitent travailler avec d'autres pères afin de mettre en place des activités paternelles.

Intéressé? Besoin de plus d'informations? Vous pouvez nous contacter au 819 569-7923

Ateliers de communication en français (adulte)

Du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30.

Activités occasionnelles

- Sorties Culture du Cœur
- Sorties familiales

Informez-vous!

Activités jeunesse!

Des activités pour les enfants pendant la semaine de relâche!

Informez-vous auprès de Katherine au 819 569-7923.

Une place pour moi!

Activités pour les jeunes de 9 à 13 ans à tous les mercredi, de 18 h à 20 h.

Samedi Jeunesse

Pour les enfants âgés de 5 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique! Tous les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h.

Halte-garderie

Répit parental pour enfant de 8 mois à 5 ans le mercredi de 9 h à 16 h et le vendredi de 9 h à 12 h. Places limitées. Informez-vous.

Famille Espoir est situé au 1520, rue Dunant à Sherbrooke.

Tél.819-569-7923/info@famillespoir.ca/www.famillespoir.ca

COMMUN'ACTION STE-JEANNE-D'ARC INC.

Commun' Action Ste-Jeanne d'Arc Inc. est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis plus de 15 ans dans la communauté. Notre objectif : briser l'isolement et favoriser la prise en charge des besoins par la communauté.

Activités et services proposés :

Repas-dépannage : Repas complet pour aussi peu que 2 \$ / personne. Les mercredis et jeudis entre 11 h et 12 h.

Réservation nécessaire.

L'inter-génération: Pour ceux qui aiment créer de leurs mains;



Jean Rousseau
Député
Compton—Stanstead



Circonscription

5142, boul Bourque
Sherbrooke (Québec)
J1N 2K7
Tél. : 819-347-2598
Téléc. : 819-347-3583



Les équipements de bureau
BOB POULIOT inc.
2002

Bur. : 819 563-1848

Fax : 819 346-4585

info@bobpouliotinc.ca

ROBERT «BOB» POULIOT



tricot, artisanat, etc. Tous les lundis de 13 h à 16 h. Activité gratuite. **Toutes nos activités ont lieu au sous-sol de l'église Sainte-Jeanne D'Arc, 1000 rue Galt Ouest (accès via la porte de coté sous la passerelle). INFORMATIONS: 819 239-9444**

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT CLSC DEMANDE D'AIDE

Contactez-nous pour un rendez-vous du mardi au vendredi.
Marie-Pier : 819 570-4000 / Arzemia : 819 829-8098
Sans rendez-vous : le mardi de 13 h à 16 h.

LOCAL OUVERT : échanges, loisirs et invités

Tous les mardis entre 17 h et 19 h (pour adultes).
Au local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 9)

FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 12 h.
Au local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 8)

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Les derniers jeudis du mois de 13 h à 15 h.
Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place.
Au local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 8)

Local fermé le lundi

Intervenantes de quartier Ascot :
Marie-Pier : 819 570-4000 / Arzemia : 819 829-8098
1945, rue des Grands-Monts, app. 8 et 9

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SHERBROOKE

Une équipe du tonnerre : intergénérationnelle

Grands-parents, aînés et retraités vous êtes chaleureusement invités à venir partager votre amour, votre tendresse et vos savoirs avec les enfants de notre Maison des Grands-Parents. Les enfants ont besoin de votre sagesse pour s'épanouir pleinement. Créez des liens



sudoku

Solution en page 12

			2	6	5			
	1	9					8	
		5				4	6	
2	9	1						
			6			1	7	
			3	8				
4	7	6						1
								8
	8			9	7			2

intergénérationnels en participant à des activités intéressantes est une excellente occasion de recevoir autant que vous donnerez. Contactez-nous dès maintenant : 819-820-9803 ou info@mgpsherbrooke.org

JARDIN COMMUNAUTAIRE MARCEL-TALBOT

Inscriptions au Jardin communautaire Marcel-Talbot

Les inscriptions auront lieu à l'église du Précieux-Sang, salle Nazareth, (au 785, rue Thibault) :

- 23 mars à 19 h, pour les jardiniers qui ont loué un jardinet l'an passé;
- 20 avril à 18 h, pour les nouveaux jardiniers. Paiement en argent comptant seulement : 30 \$ / petit jardinet et 40 \$ / grand jardinet. Les places sont limitées. Apporter une preuve de résidence. **Pour plus d'informations, contactez Marina Starman au : 819 346-5706 ou par courriel : jardins.marcel-talbot@hotmail.com.**



au-delà des affaires



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'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse? N'hésitez pas à me contacter!

Réal Blais

Représentant publicitaire du journal communautaire *Regards*

Téléphone : 819 563-1067 / Cellulaire : 819 349-3025



petites annonces

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 à partir de 40 \$. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) : 819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

ACTION-SOLUTION

Fini les dettes! action-solution.ca /

Brigitte Mc Mahon : 819 446-6393 / N° de REQ : 2265735326

GESTION MARC-ANDRÉ GIGUÈRE

Déclarations de revenus des particuliers, transmission électronique. magiguere51@hotmail.com 819-565-9229



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

N° 3
Mars 2015

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément du journal communautaire *Regards* traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration rédactionnelle d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice d'Action Santé Mont-Bellevue (ASMB) et celle des partenaires d'ASMB qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.

Se nourrir sainement pour mordre dans la vie à pleines dents!

Qu'est-ce qu'une SAINE ALIMENTATION au juste?



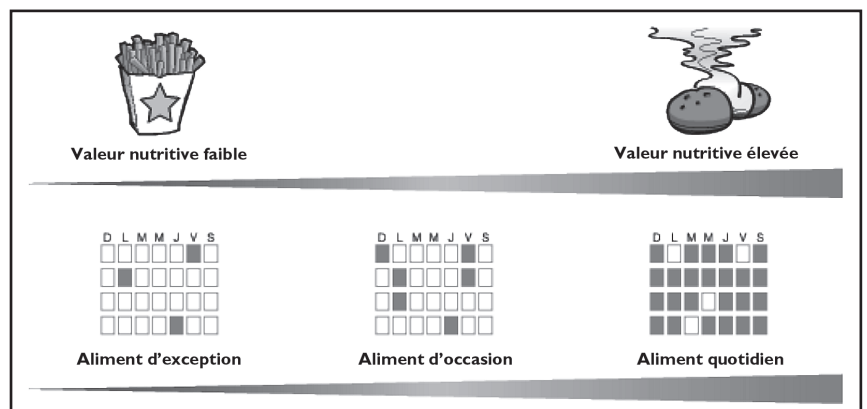
Selon la vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services sociaux, une saine alimentation est constituée d'ALIMENTS DIVERSIFIÉS et donne priorité aux aliments de VALEUR NUTRITIVE ÉLEVÉE sur le plan de la fréquence et de la quantité.

La saine alimentation se traduit par le concept d'ALIMENTS QUOTIDIENS, d'OCCASION et d'EXCEPTION de même que par des PORTIONS ADAPTÉES aux besoins des personnes.

Dans la perspective d'une alimentation saine, nous devons manger majoritairement des aliments quotidiens (5-7 fois par

semaine), une quantité moindre d'aliments d'occasion (1-2 fois par semaine) et une faible quantité d'aliments d'exception (pas plus d'une fois par semaine).

En d'autres mots, nous « avons le droit » de manger de la poutine! Mais pas à tous les jours, seulement une fois de temps en temps. Pas toujours facile de se retrouver dans tout cet univers! Vous trouverez dans ce numéro quelques trucs et conseils pour améliorer vos habitudes alimentaires, en plus de découvrir différents projets qui existent dans le quartier, liés à une saine alimentation.



DES ADOS POPOTENT!

Une panoplie d'activités en lien avec la nutrition ont la cote auprès des adolescents du Mont-Bellevue. Voici quelques exemples de projets pour lesquels les 13-17 ans mettent les mains à la pâte!

Brigade culinaire à du Phare



Ariadna Athanasopulos, Charlotte Vallée et Charlie Raïche.

Ce programme issu de la Tablée des chefs souhaite transmettre des connaissances et compétences culinaires en saine alimentation aux adolescents tout en ayant du plaisir. Ce sont 24 ateliers culinaires qui sont offerts gratuitement, après l'école, à une quinzaine d'apprentis cuisiniers volontaires dans la cuisine de l'école internationale du Phare.

C'est la cuisinière de formation et de profession Jessica Renaud qui concocte le projet : « Mon but est que les mets préparés par les jeunes soient aussi bons pour leurs sens que pour leur corps. À chaque cours, une recette conçue par Extensio est proposée sous la thématique de la semaine : les poissons, les collations, les menus boîte à lunch, les épices, les fruits, etc. Mon rôle est de présenter le matériel théorique et pratique aux participants et de les encadrer dans la réalisation de la recette ».

Il semblerait que cette formule soit alléchante pour les participants puisqu'ils salivent de plaisir à cuisiner et à manger leurs mets! « J'aime beaucoup



Jessica Renaud, cuisinière de la Brigade culinaire et des ateliers de cuisine à du Phare



Angela Cordonero, Ilona Klein et Shelly Cordonero.

apprendre les coupes des aliments et découvrir de nouvelles recettes, comme le risotto », soulignent Angela et Shelly Cordonero.

Pour Léonara Boulianne-Grimard, c'est le couscous qui l'a ravie : « Il était tellement bon ce couscous que je l'ai refait à la maison! »

Les gars du groupe ont, pour leur part, découvert qu'il était possible de préparer des frites santé : « Nous avons coupé en lanières des patates douces. Ensuite, nous les avons disposées sur une plaque de cuisson et les avons placées au



Léonara Boulianne-Grimard

four plutôt que dans une friteuse. C'était délicieux et santé en même temps », fait remarquer Kenan Basic.

À l'intérieur du programme de la Brigade culinaire, quatre grands défis sont proposés durant l'année aux quatre équipes de cuisiniers en herbe. Pour le mois de février, le défi était sous la thématique des collations. C'est une recette de biscuits à l'avoine et aux fruits séchés approuvée par l'équipe des « yolos greens » qui a remporté le concours. Cette collation sera vendue à



Eliu Martinez, Abigaëlle Beauvoir, Christopher Beauoyer et Kenan Basic.

la cafétéria de l'école internationale du Phare et peut-être dans d'autres écoles de Sherbrooke.

Ateliers de cuisine pour les groupes d'adaptation scolaire

Des étudiants en adaptation scolaire à Du Phare participent sur leur temps de classe à des ateliers de cuisine qui leur permettent d'apprendre des recettes simples et économiques visant une saine alimentation. Les jeunes choisissent eux-mêmes les plats qu'ils souhaitent cuisiner et, avec l'aide de la cuisinière Jessica Renaud, ils adaptent leurs recettes choisies pour qu'elles soient plus santé, mais tout aussi savoureuses.

Ils abordent aussi les quatre groupes alimentaires, discutent de leurs habitudes alimentaires et font des dégustations d'aliments ou de mets nouveaux : chou frisé, « brownies » aux haricots noirs, lait de soya, etc. L'ouverture et la réceptivité de ces jeunes à sortir de leur zone de confort font de ces ateliers un succès d'année en année!

Ados chaudrons !

À la Centre Communautaire de Loisirs Sherbrooke, les adolescents du Local-Ados ont la possibilité de se joindre à l'animatrice pour élaborer de A à Z une recette inspirée du *Guide alimentaire canadien*. En commençant par dresser la liste des ingrédients, les 13-17 ans partent ensuite faire les emplettes dans les épiceries du quartier pour acheter, avec le budget prévu, les aliments nécessaires à la recette santé. Durant le moment de préparation du repas, l'animatrice en profite pour initier des sujets de conversation en lien avec une saine alimentation, tels les bons liquides à boire, le contexte de repas en famille, l'image corporelle, etc.

TRUCS ET CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE ALIMENTATION

Ce n'est pas toujours évident de maintenir une saine alimentation à travers nos horaires chargés. Heureusement, il existe quelques trucs faciles à adopter dans la gestion de nos repas qui peuvent faire une différence sur notre santé et celle de notre famille.

Varier notre alimentation pour la plaisir de bien manger!

Les repas variés sont stimulants et sont un gage de santé. Il n'existe pas d'aliments miracles. Varier notre alimentation permet d'obtenir tout ce dont notre corps a besoin.

- Changer les viandes pour les substituts, comme les légumineuses ou les poissons;
- Essayer un nouveau fruit ou légume à chaque mois;
- Choisir des produits céréaliers faits de grains entiers;
- Varier les méthodes de cuisson (mijoter, braiser, cuire à la vapeur, griller).

La faim et la satiété, des signaux à écouter!

Avoir faim ou se sentir plein (satiété) sont des signaux envoyés par notre corps pour nous dire quand manger et quand arrêter de manger. Ces signaux reflètent nos besoins en énergie et en nutriments; c'est pourquoi il est important de les écouter. Comment reconnaître ces signes?

- Manger lentement et prendre le temps de goûter à tous les aliments qu'il y a dans notre assiette;
- Ne pas se forcer à terminer notre assiette;
- Se resservir une petite portion si nous avons encore faim;
- Pour les enfants, ce sont les parents qui décident ce qu'il y a dans l'assiette, mais c'est l'enfant qui choisit la quantité qu'il veut manger;
- Éviter de récompenser ou de punir avec des aliments.



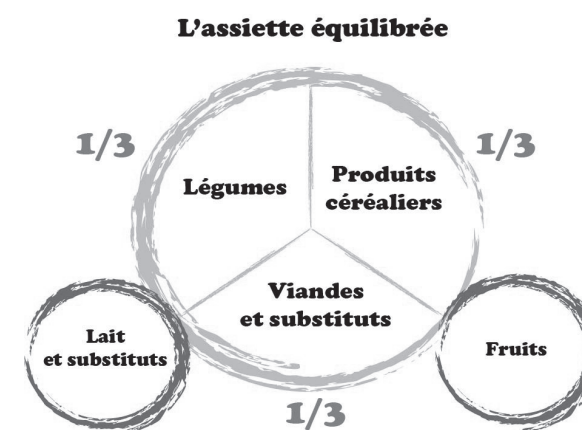
Les repas congelés faits maison

Acheter des repas congelés, c'est rapide. Préparer des repas maison à congeler, c'est encore plus facile, nutritif et économique! Il suffit de cuisiner un repas en plus grande quantité et de congeler de petites portions du mets. Ce truc est infaillible pour les « soupers pressés » ou même pour les boîtes à lunch : soupes, potages, ragoûts, bouillis, chili, sauce à spaghetti... ce que vous voulez!



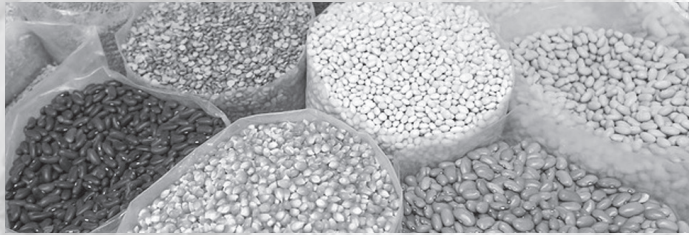
Préparer une assiette équilibrée

Ce concept de l'assiette équilibrée est simple, efficace et permet d'avoir une bonne alimentation. Cette représentation simplifie la préparation des repas et assure au corps de tous les membres de notre famille de lui fournir tout ce dont il a besoin.



Visitez le site Internet de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé pour connaître d'autres trucs et astuces : www.bougerjenmange.ca

DES LÉGUMINEUSES AU MENU : pour un repas savoureux et économique !



Haricots rouges, noirs ou blancs, lentilles vertes, rouges ou brunes, pois chiches, fèves de soja... des légumineuses, il y en a pour tous les goûts!

Saviez-vous que les légumineuses sont...

- ◆ très économiques;
- ◆ en conserve, elles s'utilisent facilement et rapidement;
- ◆ elles sont des sources de protéines;
- ◆ elles donnent de l'énergie et calment la faim.

Comment intégrer progressivement ces petites merveilles à votre menu?

- ◆ Ajoutez progressivement de petites quantités de légumineuses à vos recettes, puis augmenter au fur et à mesure.
- ◆ Le truc du moitié-moitié : remplacez la moitié de la viande d'une recette que vous aimez par des légumineuses. Ex.: la moitié de la viande d'un pâté chinois par des lentilles.
- ◆ Ajoutez-les à vos soupes! Ex.: soupe minestrone et haricots ou pois chiches.

Pour éviter certains effets indésirables (ballonnements, gaz...), il suffit de bien rincer et égoutter les légumineuses avant de les utiliser!

Rédaction : Claudie Houle-Salvail, étudiante en nutrition à l'Université de Montréal.

RECETTES DE DESSERTS SANTÉ DÉLECTABLES!

Faciles, rapides, nutritives, peu coûteuses, délicieuses et surprenantes!

Mousse express chocolat et beurre d'arachides

1/3 tasse de beurre d'arachides crémeux naturel (ou beurre d'amande pour les allergies aux arachides)
6 c. à table de sirop d'érable
1/4 tasse de poudre de cacao
1 paquet de tofu soyeux (variété tofu mou)

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur pendant 5 minutes. Ajouter des noix pour garnir. Réfrigérer... jusqu'à ce que la tentation vous gagne!



Banana split revisité

Source : Cuisine futée parents pressés <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv>

Dans des petits pots recyclés (pots Mason, de confiture ou de purée pour bébé), déposer en alternance du yogourt glacé, de la confiture sans cuisson et des tranches de bananes. Terminer avec du chocolat noir râpé. Servir aussitôt.



Boules d'énergie

Source : Cuisine futée parents pressés <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv>

Hacher grossièrement environ 12 abricots (équivalent à 1/2 tasse).

Dans une casserole moyenne, mélanger 1/2 tasse de raisins secs, 1 tasse de canneberges séchées et 1 tasse d'eau. Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen-vif.



Glaçage choco-avocat

Source : Cuisine futée parents pressés <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv>

** Ce glaçage est une excellente alternative au glaçage traditionnel, puisqu'il est deux fois moins gras et cinq fois moins sucré qu'un glaçage commercial en pot.*



Au robot culinaire, réduire 2 avocats en purée lisse. Ajouter 100 g (3 1/2 oz) de chocolat noir, 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer, 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs et 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture soyeuse et homogène. Réfrigérer le glaçage 1 heure. Garnir votre gâteau préféré avec le glaçage. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Retirer du feu, verser la compote de fruits séchés dans le récipient du robot culinaire et réduire en purée.

Transvider dans la même casserole et ajouter 1 tasse de guimauves miniatures. Retirer la casserole du feu. Mélanger pour faire fondre les guimauves.

Ajouter 2 tasses d'avoine à cuisson rapide (gruau) et mélanger pour bien enrober. Laisser refroidir la préparation.

Former des boules de la grosseur d'une balle de ping-pong. Conserver dans un contenant hermétique.