



# regards

“Il semblait au jeune homme que la vie avait un but unique : savoir.”

Victor Hugo



VOLUME 12, N°5 - JUIN 2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



## Cet été, on joue dehors et on ferme les écrans!

page 15

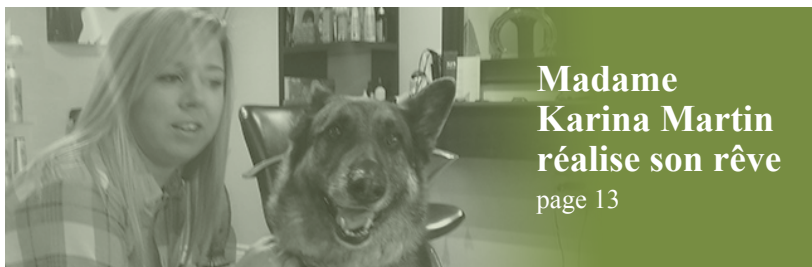


### Prochain conte en pyjama

Mercredi 7 juin  
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 2



Madame  
Karina Martin  
réalise son rêve  
page 13



Courez la chance de  
gagner un crédit-voyage  
de 2 000 \$

Campagne de financement  
2017 du journal *Regards*

page 8

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](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

**Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités**  
10 JUIN 2017

**Prochaine date  
de parution**  
5 JUILLET 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**

## Des emplois en vue... ?

Depuis quelques semaines, nous entendons de bonnes nouvelles économiques pour la région. S'agit-il d'une reprise qui amènera la création de nouveaux emplois? C'est à espérer. Notre communauté a une population immigrante très importante. L'intégration de ces arrivants passe par des emplois décentes et nombreux. Les dernières années ont été difficiles pour la grande région sherbrookoise.

L'intégration de ces nouveaux citoyens au marché du travail aidera à combattre la spirale de la pauvreté et de l'isolement social. Ces personnes ont exercé toutes sortes de métiers et professions avant d'aboutir à Sherbrooke. Il faut leur donner la chance de se refaire une nouvelle vie.

Les divers niveaux de gouvernement devront mettre en place les moyens pour reconnaître les expertises et les qualifications de ces nombreux travailleurs. Rappelons à nos politiciens qu'ils ont un rôle primordial à jouer dans toutes les sphères de l'accessibilité à l'emploi. Nous avons un devoir communautaire de supporter nos voisins dans leur quête d'un futur meilleur.

Tous les gens du quartier font de gros efforts pour aider ces concitoyens dans leurs désirs de participer au développement de leur milieu de vie. L'Université de Sherbrooke vient de donner un coup de pouce pour retenir les diplômés dans la région. Les entreprises auraient tout avantage à imiter cette initiative.

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](http://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/](http://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 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 :




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



## Prochain conte en pyjama

Mercredi, 7 juin 18 h 30  
École LaRocque  
1020, rue Kingston

Collation offerte sur place et prix de participation.

**C'est gratuit!**

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





## Des nouvelles de l'assemblée générale d'Ascot en Santé



**Équipe  
d'Ascot en Santé**

Lors de son assemblée générale annuelle du 19 avril dernier, Ascot en Santé a souligné l'implication de la Corporation de développement économique et communautaire (CDEC) au sein du conseil d'administration et dans les projets de revitalisation économique d'Ascot, notamment celui du café populaire, du diagnostic économique, etc. Karole Forand a reçu l'hommage au nom de la CDEC et s'est jointe aux membres du C. A. pour souligner le professionnalisme et le dévouement de Sondès Allal qui siège au nom de la CDEC à nos comités.

L'hommage pour le citoyen engagé de l'année a été remis à monsieur Jean-Marie Dubois qui s'implique au journal *Regards* depuis des années et qui a composé son 100e article

en 2016. La chronique toponymie de monsieur Dubois est très appréciée des lecteurs.

Le C. A. d'Ascot en Santé a également remercié Javorka Sarenac qui, pour rencontrer de nouveaux défis professionnels, a dû céder son poste au sein du C. A. Nous la remercions pour ses années d'implication : son analyse et son amour du quartier étaient une grande force pour notre comité. Nous lui souhaitons bonne chance dans ses projets futurs. Pour la remplacer, nous sommes ravis d'accueillir madame Isabelle Chrétien qui se joint à l'équipe.



Sandy Tremblay  
pour le C. A.  
d'Ascot en Santé



## Retour sur l'assemblée générale du journal



Suite à l'assemblée générale annuelle, le journal *Regards* est heureux de vous annoncer la nomination de Rachel Quirion, Gabriela Briota et de Liliana Léal en tant que nouvelles membres du conseil d'administration de notre journal communautaire. Nous leur souhaitons la bienvenue. Nous remercions Francine Goupil et Gérard-Pierre Ti-I-Taming pour leur implication au sein du journal durant de nombreuses années.

Sylvie Pagès  
pour le C. A. du journal *Regards*





Arrondissement  
du Mont-Bellevue

## À SURVEILLER

**La grande tournée des ventes-débarras** se déroulera les 3 et 4 juin dans l'arrondissement du Mont-Bellevue. Pour la liste des adresses, consultez le [sherbrooke.ca/ventesdebarras](http://sherbrooke.ca/ventesdebarras).

**Fête de la pêche :** La 18e édition de la Fête de la Pêche aura lieu du 2 au 4 juin 2017. Voilà une chance unique pour tous les résidents du Québec de pêcher sans permis partout au Québec dont au parc Lucien-Blanchard. Pour tous les détails : [fetedelapeche.gouv.qc.ca](http://fetedelapeche.gouv.qc.ca)

**Sherblues & Folk** du 5 au 9 juillet (programmation à venir). Visitez le [sherblues.ca](http://sherblues.ca) pour les détails.

**Concerts de la Cité :** Ces spectacles en plein air se déroulent de la fin juin au début août et sont offerts gratuitement au public. Ils sont présentés à la place de la Cité et au Carré-Strathcona, situés au centre-ville de Sherbrooke. Les concerts sont diffusés sous différentes thématiques. Un événement unique présenté tout au long de l'été. Pour plus de détails : [concertsdelacite.ca](http://concertsdelacite.ca)

## SÉCURITÉ

### Rappel : Port du casque de vélo obligatoire pour les moins de 18 ans



#### Pourquoi porter un casque de vélo?

Le crâne humain a une épaisseur d'environ un centimètre et peut être fracassé par un impact se produisant à seulement de 7 à 10 km/h. Un casque correctement ajusté évite à la tête d'absorber la force de l'impact d'un accident ou d'une chute, ce qui peut réduire jusqu'à 85 % le risque de traumatisme crânien et cérébral grave.

Les amis, les parents et la loi sont cités comme des influences positives contribuant au port du casque. Des recherches ont démontré que lorsque le parent porte un casque cycliste à vélo en compagnie de son enfant, ce dernier a tendance à porter un casque.

La Ville de Sherbrooke, dans le but de protéger les enfants a rendu le port du casque de vélo obligatoire chez les personnes âgées de moins de 18 ans. Cette obligation doit être respectée sur la promenade urbaine, dans les sentiers multifonctionnels, sur les voies cyclables ainsi que sur la chaussée. Une amende minimale de trente dollars (30 \$) est prévue au règlement municipal pour toute contravention à ces dispositions.

Pour plus de détails concernant la réglementation, nous vous invitons à consulter le [www.portetoncasque.ca](http://www.portetoncasque.ca)



### VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Juin 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 juin	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 19 juin	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 27 juin	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](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://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](http://sherbrooke.ca/telediffusion).

**Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993**

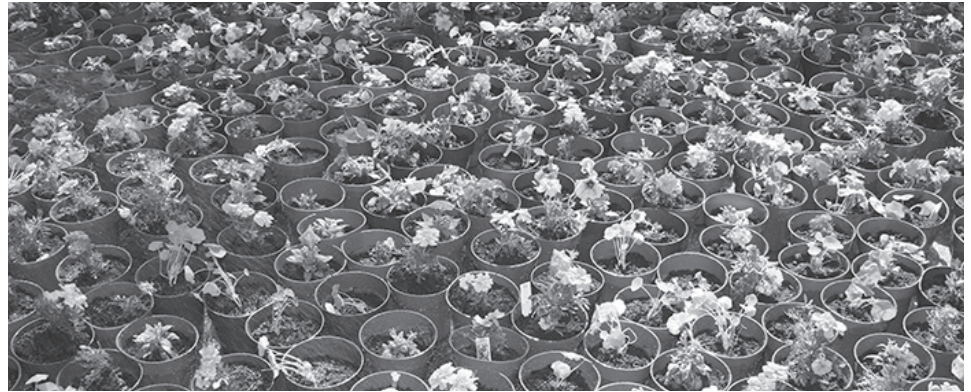


# Projet d'embellissement du quartier d'Ascot On fleurit notre quartier!

Un merci tout particulier à tous les bénévoles qui ont participé à la journée de rempotage tenu chez Famille Espoir et aux nombreux partenaires qui y ont participé. À partir du 1er juin, ces partenaires distribueront leurs plants de fleurs à leurs membres ou clients. Chaque citoyen est convié à venir se procurer son plant de fleurs aux endroits suivants :

Métro Belvédère,  
La Mèche Verte,  
dépanneur Boni-Soir,  
Famille Espoir,  
Ascot en Santé.

- lors de l'assemblée de quartier
- et finalement lors de la messe à la paroisse Précieux-Sang.



### Faites une différence, récupérez vos pots!

Pour une réduction des déchets et des coûts, le comité vous invite à déposer votre pot vide à l'automne chez Famille Espoir au 1520, rue Dunant.

### Mettez de la couleur dans votre quartier en participant à notre concours!

Remplissez ce coupon de participation et déposez-le au marché Métro Belvédère pour courir la chance de gagner :

- 1 bon d'achat de 50 \$ chez Métro
- Panier cadeau d'une valeur de 50 \$ à la Mèche Verte

**Merci à nos précieux commanditaires  
qui rendent ce concours possible!**

**metro**



## CONCOURS – COUPON DE PARTICIPATION

Faites parvenir votre inscription à votre MÉTRO BELVÉDÈRE  
Tirage aura lieu le jeudi 13 juillet

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :



# Rue de Dorval : une curieuse controverse sur l'origine du nom



**Jean-Marie DUBOIS**  
Université de Sherbrooke  
**Gérard COTÉ**

Cette rue est ouverte sous le nom d'Alberta vers 1915 dans le développement domiciliaire du Parc Bellevue. Vers 1920, on lui attribue le nom de rue Dorval. L'origine du nom est controversé pendant plusieurs décennies entre le nom d'une famille ayant habité à Sherbrooke au début du siècle et la cité de Dorval. Or, on ne trouve aucune famille Dorval dans les annuaires de Sherbrooke avant les années 1930, sauf un serre-frein qui a demeuré moins d'un an sur la rue Albert vers 1910. Convaincu que le nom de la rue rappelle la cité de Dorval, le conseil municipal de Sherbrooke ajoute en 1992 une particule de liaison au toponyme. Mais on ne connaît toujours pas le pourquoi du nom : est-ce que ce serait le lieu d'origine d'un des cinq premiers résidents, tous des journalistes?

Même si les annuaires de Sherbrooke sont muets sur les Dorval de la fin du XIXe siècle et du début du XXe siècle à Sherbrooke, de nouvelles informations

généalogiques dans le *Dictionnaire généalogique des Dorval de l'Amérique française* de Guy Dorval (1997) permettent d'affirmer qu'il y en a eu. En effet, le journalier Antoine Dorval (1854-1906), qui a épousé en 1874 Philomène Villeneuve à Saint-Évariste-de-Forsyth, serait venu s'établir à Sherbrooke en 1879. Le couple a eu trois enfants à Sherbrooke entre 1879 et 1886 :



Photo : courtoisie de la Cité de Dorval

Gédéon, Napoléon et David. Pourtant, lors du recensement de 1881, cette famille est enregistrée à Ditchfield, près de Lac-Mégantic! Et on ne la retrouve pas dans les recensements de 1891 ni de 1901 ! De toute façon, comme cette famille aurait quitté Sherbrooke à un moment inconnu entre 1886 et 1906, elle n'a pu demeurer sur la rue Dorval qui n'était pas construite à l'époque, ni même planifiée.

Dorval est une municipalité du sud-ouest de l'île de Montréal, sur le lac Saint-Louis. C'est une mission des Sulpiciens qui occupe d'abord son site en 1668. En 1670, ils y construisent un fort qu'ils nomment Gentilly, puis La Présentation. En 1691, Jean-Baptiste Bouchard d'Orval y achète des terres. Orval est le nom de la commune du Cher, en France, d'où Jean-Baptiste est originaire. Le bureau de poste de la municipalité actuelle prend le nom de Dorval en 1878, puis c'est au tour de la municipalité elle-même en 1892. C'est de son aéroport, établi en 1941, que la cité de Dorval prend son essor industriel. Celui-ci devient un aéroport international en 1960. Les vols internationaux sont transférés à l'aéroport de Mirabel en 1975, mais ils sont rapatriés à Dorval en 1997. À la suite du rapatriement de tous les vols nolisés en 2004, l'aéroport prend le nom d'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau. En 2016, l'aéroport accueille 16,6 millions de passagers. La population de Dorval est de plus de 19 000 habitants et la cité, desservie par plusieurs autoroutes et chemins de fer, compte environ 1 600 commerces et industries.

## Quincaillerie PARENT

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

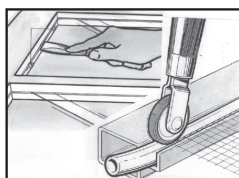


### Service de peinture



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](http://lilianaleal.com)

[graphiste@lilianaleal.com](mailto:graphiste@lilianaleal.com)



## Le mois de juin apporte les promesses d'un été bien rempli

**Texte : Julie Bellavance,**  
conseillère pédagogique, C.S.R.S.  
pour le comité conte et crayon

Les pères présentent cette capacité de rendre dynamique les activités qu'ils partagent avec leur enfant. Un papa, ça choisit des livres différents, ça lit différemment et cette diversité enrichit l'univers littéraire des enfants.

**D**ans quelques jours, avant le début officiel des vacances, nous soulignerons la fête des pères. Je profite de cette rubrique pour saluer l'apport quotidien des papas au développement du potentiel de leurs enfants. Cela évidemment, sans nier l'importance des mamans et de l'entourage.

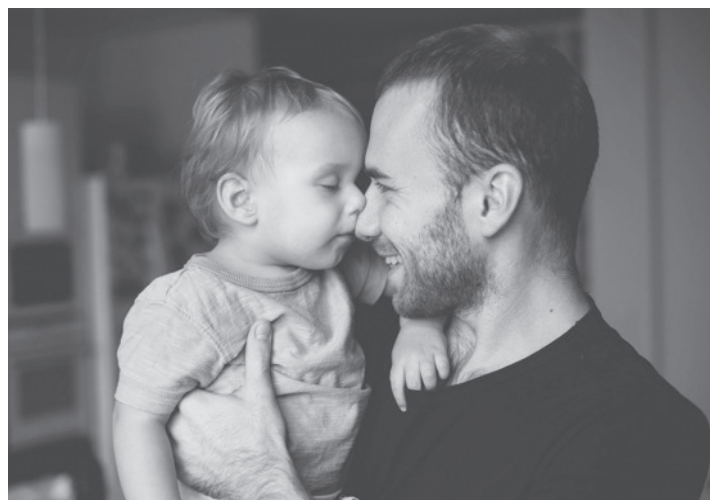
Ce n'était pas dans les habitudes de mon père de lire des livres avant l'heure de dormir, mais lorsque la période de Noël arrivait, à chaque soir, j'avais droit à un épisode de la vie au Pôle Nord tirée de son imagination. À l'époque, mon père était loin de se douter que ses histoires, inventées de toutes pièces contribueraient à faire de moi une adulte qui apprécie autant les mots, la lecture et l'écriture.

Il est indéniable que les pères contribuent au développement moteur de leurs enfants. Combien d'entre nous avons appris à faire du vélo sans « les petites roues », grâce à nos papas? En plus de renforcer le lien affectif, dépenser de l'énergie avec son père permet à l'enfant d'appivoiser les sports et de mieux comprendre et respecter les règles qui y sont associées. En prime, cette dépense d'énergie améliore la capacité de l'enfant à se concentrer. L'implication des pères dépasse souvent le domaine des jeux actifs et du sport. En voici quelques exemples :

Chers papas, sans cape ni superpouvoirs, continuez à être ces premiers héros en faisant voyager vos enfants dans l'imaginaire et en explorant, à chaque jour, les possibilités du quotidien.

Bonne fête des pères!

- Devant une situation-problème, les pères valorisent beaucoup la débrouillardise de l'enfant. Leur façon d'encourager incite l'enfant à essayer, à persévérer et à apprendre par lui-même.
- Le simple fait de discuter avec son papa, amène l'enfant à enrichir son vocabulaire. Entre autres, parce que les pères demandent régulièrement aux enfants de clarifier ou de reformuler leur pensée.
- Les papas apprennent rapidement à leur enfant qu'on ne lit pas qu'avec des livres. Les journaux, les panneaux de signalisation, ainsi que les feuillets d'instructions sont autant de situations du quotidien qui favorisent le développement de compétences en lecture. Être un modèle-lecteur peut prendre bien d'autres formes que celle de lire des romans devant son enfant!



### Références :

- [www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2012/11/26/jouer-papa-favoriserait-lapprentissage-lecture](http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2012/11/26/jouer-papa-favoriserait-lapprentissage-lecture)
- [www.coalition.ca/publications/publications/ameliorer.pdf](http://www.coalition.ca/publications/publications/ameliorer.pdf)



# Campagne de financement 2017 du journal Regards

## COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN DES PRIX SUIVANTS :

**Coût des billets**  
3 \$ l'unité  
5 \$ pour 2 billets  
20 \$ pour 10 billets

- 1 crédit-voyage de **2 000 \$** de l'Agence de voyage Club Stan-Buy
- 1 bon d'achat de **200 \$** au Métro Belvédère Richard Champagne
- 1 bon d'achat de **200 \$** à la Pharmacie Jean Coutu François Maltais
- 1 bon d'achat d'essence de **100 \$** chez Ultramar Claude Adams
- 1 bon d'achat de **100 \$** chez Planchers Donald Blanchette

**Le tirage officiel aura lieu le 15 décembre 2017**  
au 600, rue Thibault à 17 h 30 dans le cadre d'un 5 à 7 où vous êtes conviés.

## MERCI À NOS COLLABORATEURS

**Seulement 3 000 billets mis en vente chez :**  
Ascot en Santé (819 342-0996)  
600, rue Thibault, Sherbrooke (Qc).  
de 8 h 30 à 16 h 30.



### Règlements du tirage

1. Le présent tirage est ouvert à tous, y compris aux membres du conseil d'administration du journal Regards.
2. Le nombre de billets émis est de 3 000, numérotés de 1 à 3 000.
3. Le coût unitaire du billet est de 3 \$; 2 billets pour 5 \$ ou 10 billets pour 20 \$.
4. La vente prendra officiellement fin une heure avant le début du tirage.
5. Le tirage officiel aura lieu le 15 décembre à 17 h 30 au 600, rue Thibault.
6. Les prix gagnés devront être acceptés tels qu'annoncés et ne pourront pas être échangeables contre leur valeur en argent.
7. À défaut d'être présent au moment du tirage officiel, un gagnant pourra réclamer son prix au 600, rue Thibault au plus tard le 31 mars 2018 à 16 h 30.
8. Pour réclamer un prix, un gagnant devra présenter sa partie détachable du billet comportant le numéro correspondant à celui tiré pour ce même prix.
9. Le crédit-voyage est applicable sur la destination de votre choix. Le crédit-voyage expire un an et demi après la date de réception.

Aussi vendus par l'équipe de Regards et par la poste en remplissant le formulaire suivant :

### CAMPAGNE de FINANCEMENT 2017 Journal communautaire Regards

**Coût des billets**  
1 billet = 3 \$  
2 billets = 5 \$  
10 billets = 20 \$

Nombre de billets voulus :  Coût total :

Nom :

Adresse :

Ville :  Code postal :

Téléphone :

Les billets vous seront acheminés par la poste.  
S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre du journal communautaire **Regards**  
Faire parvenir votre chèque au 785 rue Thibault, Sherbrooke, QC J1H 3B3



# Nouveau service pour les familles d'enfants 0-5 ans du quartier



**Mylène Bérubé**  
Coordonnatrice 0-5 ans  
Ascot en Santé & Concertation  
École LaRocque-Communauté

visite du quartier.

Si vous êtes parent d'un jeune enfant, que vous désirez avoir plus d'information sur ce service, que vous avez besoin de soutien, ou que vous désirez entrer en contact avec l'une ou l'autre des agentes de liaison, vous pouvez les joindre aux coordonnées suivantes :

[www.facebook.com/ActivitesBambinsCommunaute](http://www.facebook.com/ActivitesBambinsCommunaute)



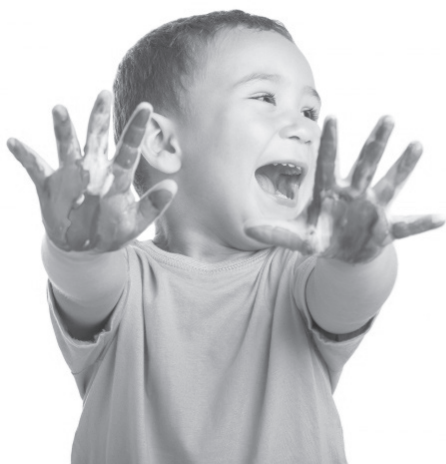
Quartier Ascot  
Marysol Garcia R.  
873-200-4018



Quartier de l'Immaculée-Conception  
Nathalie Lavallée  
873-200-5613



Vous devez simultanément appliquer un écran solaire et un anti-moustique à votre enfant? Rappelez-vous de toujours appliquer d'abord l'écran solaire et d'attendre au moins 20 minutes avant d'appliquer, en second lieu, l'antimoustiques. Il est important de procéder ainsi afin d'éviter de réduire l'efficacité de l'écran solaire.



## CONTRÔLER SA PENSÉE

pour avoir une vie plus facile.  
Un cours express :  
une seule soirée.

**Pour infos :** [www.debout.quebec](http://www.debout.quebec)





# Cet été, on joue dehors et on ferme les écrans!



**Annie ROY**  
kinésologue

Action Santé Mont-Bellevue

**C**ourir, ramper et rouler sur le gazon, sauter d'une roche à une autre et grimper aux arbres procurent non seulement beaucoup de plaisir aux enfants, mais aussi de nombreux bienfaits. De façon générale, jouer dehors rend plus actif et favorise un meilleur sommeil. De plus, en allant jouer à l'extérieur, votre enfant développe sa motricité, son équilibre, sa force musculaire et sa capacité pulmonaire.



Lorsqu'il s'amuse au grand air, il a l'occasion de :

- prendre des décisions et de résoudre des problèmes dans un environnement variable (p.ex. vents, sons, terrains inégaux, pluies);
- exécuter de grands mouvements dans tous les sens;
- rencontrer d'autres enfants et développer ses compétences sociales;
- dépenser son surplus d'énergie ainsi que diminuer ses tensions.

Jouer dehors, c'est aussi explorer la nature et les éléments qui la composent comme les insectes, les végétaux et les animaux. Ces expériences, riches en sensations et en plaisirs variés, sont difficiles à reproduire à l'intérieur. C'est pourquoi votre enfant vit des expériences enrichissantes lorsqu'il est en contact direct et fréquent avec la nature.

Durant l'été, pourquoi ne pas aussi en profiter pour réduire le temps



d'écran? Télévisions, ordinateurs, jeux vidéo, tablettes et cellulaires, les occasions d'être devant un écran sont nombreuses pour les jeunes, notamment chez les ados. Pour diminuer le temps d'écran de toute la famille, vous pouvez par exemple :

- jouer dehors plus souvent;
- encourager la lecture;
- éteindre la télévision durant les repas : profitez-en pour manger à l'extérieur quand la température le permet;
- fixer des règles claires et un temps limite à passer devant les écrans;
- retirer les appareils électroniques des chambres.

En remplaçant les nombreuses minutes passées devant l'écran par des minutes de jeux à l'extérieur, toute la famille sera gagnante! N'oubliez pas, il n'y a pas d'âge pour jouer dehors! Si vous démontrez à votre enfant qu'il est agréable et stimulant de jouer à l'extérieur ou de pratiquer une activité physique, il risque d'emboîter le pas et d'embarquer dans ces aventures avec vous. **Bonnes vacances!**



**La mèche  
VERTE inc.**

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

Ce mois-ci, l'été arrive officiellement. Arrive aussi la sortie de notre table de spéciaux à l'extérieur. Grand choix d'articles à plus de 50 % de rabais. Grands choix de drapeaux pour l'extérieur (petits et grands)!

Lundi au vendredi : 9 h à 17 h et samedi : 9 h à 16 h.



Suivez-nous sur Facebook :  
[www.facebook.com/lamecheverte](http://www.facebook.com/lamecheverte)

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5\$ de rabais à l'achat de 30\$ avant taxes sur tout en magasin. (Expire le 30 juin 2017)

\*\*\* APPLICABLE SEULEMENT SUR ARTICLE À PRIX RÉGULIER\*\*\*



# Les vacances s'en viennent!



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

**L**a fin de l'année scolaire amène le goût des balades et des escapades. Pour plusieurs, c'est le début de la préparation des vacances à l'extérieur. Pour d'autres, ce sera l'occasion de profiter du beau temps et des espaces verts de la région.

Par contre, il y en a plusieurs parmi nous qui n'auront pas les moyens de s'évader bien loin. Heureusement, il y a beaucoup d'activités de rues,

de quartiers ou de parcs qui leur permettront de s'intégrer dans la vie communautaire de notre quartier.

Cependant, je vous le dis à chaque année, **les voleurs ne prennent pas de vacances**. Pour celles et ceux qui partiront en voyage à l'extérieur, avertissez vos voisins, vos amis, votre famille de votre absence. La solidarité sociale de ces gens vous permettra de prendre congé en paix et en toute sérénité.

Les membres de la Surveillance de quartier peuvent aussi vous donner quelques trucs pour que vous relaxiez en toute quiétude. Vous pourrez éventuellement rendre le

même service à ceux qui ont pris soin de votre « chez-vous » quand ils partiront à leur tour.

Préparez bien vos vacances. Pour bien en profiter, il n'est pas nécessaire de partir loin. Il s'agit juste d'être prudent et attentif à son environnement. Bons préparatifs!

## À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, chroniqueur  
Surveillance de quartier,  
Arrondissement du Mont-Bellevue  
[info@surveillancedequartier.org](mailto:info@surveillancedequartier.org) ou  
[www.surveillancedequartier.org](http://www.surveillancedequartier.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

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 juin 2017

\* Sauf sur prescription

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



# Cinq astuces pour réussir son barbecue!



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

**Q**ui dit beau temps, chaleur et soleil dit assurément barbecue! Voici donc 5 astuces pour réussir son barbecue sans soucis!

## 1. Préchauffez le barbecue!

Une étape à ne pas négliger : préchauffer le barbecue! Prévoyez allumer votre barbecue environ 15 à 20 minutes avant de commencer la cuisson. Cette étape peut sembler banale, mais ô combien importante.

Un petit truc avant de déposer vos pièces de viande sur les grilles, prenez soin de les frotter à l'aide d'un essuie-tout imbibé d'huile, ainsi cela évitera aux aliments de coller.

## 2. Préparez les aliments!

Que ce soit en papillotes, en brochettes ou cuites directement sur les grilles, optez pour des coupes de viande maigres et retirez le plus possible tout le gras visible...

Outre la viande rouge, mille et une options s'offrent à vous. Poissons, fruits de mer, brochettes de tofu mariné,

légumes, ananas, mangues, melons d'eau, avocats... Osez la variété et laissez aller votre imagination!

Cuire des légumes au barbecue, c'est très simple! Asperges, carottes, courgettes, haricots, patates douces, champignons... tout est possible et délicieux. Il suffit de les badigeonner d'huile d'olive et de les assaisonner avec les herbes et les épices de votre choix, et le tour est joué.

## 3. Faites attention lors des manipulations!

Lors de la cuisson de vos aliments, plus spécifiquement les pièces de viande, évitez le plus possible de les presser avec une spatule dans le but d'en faire sortir le gras. En fait, en pressant les viandes, celles-ci perdent leur jus de cuisson, ce qui les rendra plus dures et sèches. Pour les mêmes raisons, plutôt que d'utiliser une fourchette pour retourner votre viande, utilisez préférentiellement des pinces ou une spatule.

Tout au long de vos manipulations, redoublez de prudence afin d'éviter tout risque de contamination croisée possible. Gardez en tête, que tout ce qui a touché à la viande crue ne doit jamais entrer en contact avec la viande cuite!

Prenez garde aux marinades! Ayant été en contact avec de la viande crue,

ne servez pas cette même marinade comme sauce d'accompagnement. Truc pratico-pratique : doublez votre recette de marinade, ainsi une moitié servira à badigeonner la viande crue et l'autre moitié pourra être utilisée comme sauce d'accompagnement, tout en évitant le risque de contamination.

## 4. Laissez reposer la viande!

Pour une viande juteuse et tendre, LE truc : laissez reposer la viande. En fait, une fois cuite, retirez la viande du barbecue, déposez-la dans une assiette et enrobez-la d'un papier d'aluminium. Ainsi, laissez-la reposer de 5 à 10 minutes. Ce temps de repos permettra aux jus de cuisson de se répartir dans la viande et évitera qu'elle s'assèche.

## 5. Nettoyez les grilles du barbecue!

Une fois la cuisson terminée, pour une question d'hygiène et de salubrité, prenez quelques minutes pour nettoyer les grilles du barbecue afin de déloger les restes de nourriture qui auraient collé...

Bon barbecue!



## 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

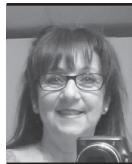


819-564-4200  
[www.pierrelucdusseault.npd.ca](http://www.pierrelucdusseault.npd.ca)





## Madame Karina Martin réalise son rêve, et Misty, son fidèle compagnon, en est témoin en partageant sa passion à tous les jours



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**K**arina est native de Cookshire, d'une famille de 3 enfants; sa mère, Terrilee Maguire, travaille pour Agence Voyage Aqua Terra Sherbrooke, à son domicile, et son père est entrepreneur forestier pour RDL Martin de Cookshire. Dans son enfance, elle a suivi durant 5 ans son père, Richard, qui était professeur de karaté. Cela lui a permis d'accéder à cette discipline. Elle a joué à la balle molle. Elle a beaucoup voyagé avec ses parents en camping dans les festivals au Québec et aux États-Unis.

Elle a reçu une formation comme machiniste et en soudure à Alexander Galt Regional High School afin de vérifier si c'était un métier qu'elle aimerait exercer, mais ce ne fut pas son choix. Elle avait une passion cachée, en elle, qui était la coiffure. Elle décide de faire son cours de coiffeuse au Centre de Formation Professionnel 24-Juin durant 1 an 1/2. En 2008, elle gradue comme coiffeuse styliste et se perfectionne comme maître coloriste.



Elle travaille à Sawyerville durant 2 ans comme stagiaire au salon de madame Sylvie Dion afin d'apprendre tous les secrets de ce métier. Elle poursuit sa route durant 4 ans dans un autre salon afin de perfectionner son expérience. Elle réalise

qu'elle a l'étoffe d'une gagnante en tant que propriétaire de son propre salon. Avec l'aide de ses parents qui l'épaulent dans ce projet, en août 2013, elle ouvre enfin son salon de coiffure dans le quartier d'Ascot.

Je lui demandai : « pourquoi vous installer ici? – Ce fut un hasard : l'emplacement idéal, toute cette nature autour d'ici et l'impression de vivre en campagne. – Quelle sorte de clientèle avez-vous? – Monsieur et madame tout le monde, incluant des enfants, des adultes, des personnes âgées et des personnes à mobilité réduite, car le salon est très accessible. J'ai déjà, parmi ma clientèle, des personnes qui sont en fauteuil roulant. En plus, je suis bilingue, ce qui facilite les contacts. C'est de bouche-à-oreille que j'ai monté ma clientèle. – Vous avez un coin esthétique? – Oui, j'ai une esthéticienne, Marie-Paule Albert travaille pour moi, nous offrons les soins pour la peau et nous avons des produits hauts de gamme. J'offre aussi la possibilité d'avoir accès à un lit de bronzage.

– Pourquoi avoir choisi la coiffure? – C'est ce côté artistique enfoui en moi, ce n'est jamais routinier, et j'aime le contact avec les gens. – Parlez-moi de vous? – J'ai commencé à coiffer les personnes âgées à domicile. Je suis une personne passionnée. J'adore la décoration, je suis à moitié intra et à moitié extravertie. Je suis minutieuse dans tout ce que j'entreprends.

– Parlez-moi de votre chienne Misty qui a 10 ans? – Je l'emmène au salon tous les jours, mais avant de faire cela, j'ai fait un sondage auprès de ma clientèle, pour savoir si on y voyait un inconvénient... Au début, c'était l'inconnu, mais les gens l'ont acceptée, car elle est super douce et ne dérange pas. Elle fait partie de moi, de ma vie, c'est une sécurité au salon contre les intrus; les clientes l'adorent. Elle a son coussin dans un coin, elle se couche et observe tout simplement. J'ai des clientes qui lui apportent des gâteries (en riant). C'est bien, car les animaux font partie de la zoothérapie dans les hôpitaux, pourquoi pas dans un salon de coiffure!

– Vous avez une anecdote à me raconter? – Il y a 2 ans, je travaillais dans mon salon, ma porte était ouverte et, tout à coup, j'ai entendu un bruit, j'ai levé les yeux et, sur le tapis devant mon bureau, je suis arrivée les yeux face à ses yeux, c'était une marmotte, j'ai été surprise! Elle m'a observée un peu et elle est repartie (en souriant). Elle logeait sous ma remise, et, l'été dernier, ma chienne Misty, l'a trouvée sur le bord du fossé, frappée par une auto.



Parlez-moi de vos parents? – Ils sont mes piliers, ils ont cru en moi; ils ont décidé de m'aider, sans eux, je n'aurais pu avoir mon salon. Ils savaient que j'étais fonceuse, et que je n'abandonne jamais en cours de route. Je m'occupe de tout, à partir de la comptabilité, de l'inventaire à l'entretien intérieur et extérieur. – Vous aimez les voyages? – Oui, et c'est grâce à mes parents que j'ai développé ce goût des voyages. J'aime partir une fois par année vers le sud. Déjà, je suis allée à Cuba, à la République Dominicaine, au Mexique.

– Vous avez un rêve? – C'était d'ouvrir mon salon de coiffure, mais aussi avoir une famille, ma maison, et que le salon continue à bien aller. – Vous avez une inquiétude dans la vie? – Non, pas vraiment, mais ce qui est important, c'est de jouir d'une bonne santé et ne pas être sujet aux maladies. J'aimerais ajouter que la vie est bien faite, car, quand tu donnes, tu reçois, et c'est un retour équitable. » En terminant, je dirais que vous êtes une femme d'une grande sensibilité, au cœur généreux avec l'énergie d'une vraie gagnante. Merci pour cette entrevue et longue vie à votre salon. Je vous souhaite plusieurs belles années avec votre fidèle compagnon Misty!



# Des activités amusantes pour toute la Famille



**J**ournée familiale au parc Dufresne (Initiation au Cross-Fit et Zumbathon) et sortie au lac Frazer

Une journée familiale GRATUITE vous est offerte à la patinoire Bleu Blanc Bouge du parc Alfred-Élie-Dufresne, 525, rue Galt Ouest pour vous familiariser avec le **Cross-Fit** et le **Zumba**. L'activité sera adaptée à tous les niveaux d'âge. C'est un rendez-vous le **samedi 15 juillet** de 15 h à 17 h pour le Cross-Fit et de 18 h à 21 h pour le Zumbathon. Vélo-smoothie et casse-croûte santé sur place. Des artistes de la craie seront présents pour vous faire participer à une œuvre collective. En cas de pluie, l'activité est remise au lendemain.

Une journée à la plage Fraser du lac Stukeley pour seulement 2 \$ par personne **samedi le 27 août**. Transport en autobus à partir du Carrefour accès loisirs vers 10 h du matin et retour vers 16 h.



L'heure exacte vous sera indiquée au moment de votre inscription. Baignade libre et jeux coopératifs sont au programme dans un cadre idyllique. Apportez votre pique-nique ou mangez au casse-croûte sur place. Réservation obligatoire au 819 821-1995 poste 221.

**Encore quelques places pour un été « haut en couleur » au camp de jour du Carrefour accès loisirs!**

Avec la programmation diversifiée de son camp de jour, le Carrefour accèsloisirs est fin prêt à accueillir vos enfants durant les 8 semaines du congé scolaire estival 2017 sous le thème « Un été haut en couleur ».

Un large éventail de sorties est proposé 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 peuvent se faire en ligne au :

[www.carrefouraccesloisirs.com](http://www.carrefouraccesloisirs.com),  
par téléphone au (819 821-1995)  
ou en personne au  
172, rue Elaine-C.-Poirier à  
Sherbrooke.  
Martine Staehler  
819 821-1995 #227  
[martinstaeher@carrefouraccesloisirs.com](mailto:martinstaeher@carrefouraccesloisirs.com)



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



# La participation citoyenne au cœur de l'intégration



**Edwin MORENO**  
Politologue

Lorsqu'on pense à la participation citoyenne, on pense aux activités de quartier, aux processus démocratiques, aux rencontres citoyennes, entre autres. Avec les responsabilités de tous les jours et les différentes occupations, de plus en plus, il est difficile de participer aux différentes activités citoyennes. Mais! À quoi ça sert la participation citoyenne? Est-ce que je perds mon temps en participant aux activités citoyennes? Puis-je faire un profit en participant aux activités citoyennes? La ville de Sherbrooke, spécialement l'arrondissement de Mont-Bellevue a une longue tradition de processus citoyens, surtout parce que nous avons une grande richesse culturelle, qui demande le déroulement d'activités permettant d'intégrer tous les gens.

Il n'y pas une seule définition pour la participation citoyenne, car c'est un terme très vaste : être bénévole, participer en politique, exercer le

droit de vote, défendre une cause, siéger à un conseil d'administration ou à un comité, entre autres. Dans ce sens, la participation citoyenne est le meilleur outil d'intégration permettant l'interaction des différents acteurs sociaux et individus.

Individuellement parlant, la participation citoyenne nous permet d'être au cœur des différents aspects de la vie sociétale, 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. Par exemple, dans les assemblées d'Ascot en Santé, nous faisons le « Grande brassée », nous consacrons ce temps à nous présenter, cela nous permet de connaître un peu plus les voisins de notre quartier, et à la fois créer des liens entre les participants.

En général, les gens qui participent davantage s'intègrent plus rapidement dans les différents aspects de la vie quotidienne : professionnel, académique, social et communautaire. La participation citoyenne est une porte ouverte à l'intégration, elle consolide la dynamisation démocratique de notre société et nous aide à développer notre sens de la responsabilité sociale et communautaire.

La participation citoyenne est un sujet qui concerne tout le monde, depuis les grands-parents aux petits-enfants. Nous n'avons pas besoin de beaucoup d'heures pour participer aux différentes activités, parfois quelques minutes par semaine ou par mois sont suffisantes pour y contribuer en nous enrichissant culturellement.

Cet été, notre quartier sera rempli de différentes activités, cela peut être l'opportunité de commencer une vie participative plus active et de donner le meilleur de nous-mêmes pour notre communauté.



**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





# Explorer et m'amuser : ça, c'est MON été!

**A**u Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke, les inscriptions pour les camps de jour se poursuivent! Toute l'équipe d'animation est prête à recevoir les enfants dès le 26 juin et à leur faire passer un été inoubliable. Grâce aux multiples formules offertes, aux sorties Nomades du mercredi et à la thématique de cette année, le safari, les jeunes auront assurément beaucoup de plaisir!

Les camps de jour du Centre se déploient sur quatre sites, soit le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke (1010, rue Fairmount), l'école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire), l'église Saint-Esprit (2290, rue Galt Ouest) et le parc Belvédère (500, rue Thibault).



**La création d'opportunités ? Une affaire collective !**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



**Soyez des nôtres**

**le mercredi 14 juin de 16 h à 19 h**

**Salle Le Parvis au 987 rue Conseil à Sherbrooke**

Pour information et inscription :

819 563-1600 poste 102

Une occasion de connaître les réalisations de la CDEC de Sherbrooke, mais aussi de nous faire part de votre point de vue sur le développement de Sherbrooke.

Tous les détails de la programmation offerte au Centre se retrouvent sur le site Internet au [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com) ainsi que dans la brochure, que vous pouvez vous procurer au 1010, rue Fairmount et au bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue situé au 600, rue Thibault. Il est possible de s'inscrire aux camps de jour par téléphone au 819 821-5601 ou en personne au centre.



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke





# L'autodénigrement

**T**u ne t'es jamais considéré intimidateur. Tu n'as jamais menacé, brutalisé ou insulté personne. Tu ne ferais jamais de mal à une mouche. Pourtant, dans ta tête, tu te définis comme le moins talentueux, le plus laid, le plus malchanceux et surtout, le moins respectable. Il semble n'y avoir aucune limite à l'atrocité des mots que tu parviens à trouver pour te dénigrer. Pourquoi t'acharnes-tu autant à être ton propre bourreau?

Il se peut que tu craignes l'inconnu, que tu redoutes les complications et les difficultés. Quoi qu'il en soit, instinctivement, tu en viens à te dévaloriser, laissant au discours dans ta tête le pouvoir de ravager l'image que tu as de toi-même.

Tu as dû remarquer que ton estime personnelle en a écopé. Tu t'attends à ce que tout ce que tu entreprends se termine en échec. Tu écarteras tous les événements encourageants te concernant, prétendant qu'ils n'ont aucune réelle valeur. Comme si tout cela n'était pas suffisant, tu demeures mal à l'aise d'être toi-même en public et crains constamment de déranger.

Tu sembles avoir choisi de combler toi-même le rôle de ton meilleur ennemi.

Pendant qu'au fond de toi tout s'écroule, tu souffres en silence pour conserver le peu de dignité que tu espères encore inspirer. Tu souris, marches la tête haute, ris de tes insécurités et simules bien te porter, tâchant de ne divulguer aucun indice de la bataille qui se déroule dans ta tête.

Bien sûr, tu n'as jamais voulu en arriver là. Tu n'arrives pas à te remémorer comment cela a commencé. Au point où tu en es, il est grand temps que tu remarques à quel point tu es dur avec toi-même et que tu décides de te prendre en main.

Il sera important que tu apprennes à te raisonner. Demande-toi à quoi ça te sert de te traiter ainsi, mis à part ruiner chaque parcelle de confiance que tu avais en toi. Avec cette réflexion en tête, tu commenceras à repérer dans quel genre de situations tes pensées négatives te viennent à l'esprit. Tu seras alors en mesure de prédire leur arrivée, de même que de reconnaître leur méfait.

Tu n'auras peut-être pas la confiance de les contrer immédiatement, mais ne te décourage pas; rééduquer ta perception de toi-même est un long processus.

Tout au long de ton débat, tâche cependant de ne pas t'imposer la perfection. Nous traversons tous des moments où nous nous sentons invisibles, incapables et insignifiants. En de telles circonstances, on se sent jugés par le monde entier, y compris nous-mêmes, et on se retrouve trop vulnérables pour foncer. Ne laisse toutefois pas ces mauvaises phases effacer tout le travail que tu auras accompli; elles font simplement partie de la vie.

Promets-toi qu'à chaque fois que l'insécurité prendra le contrôle de tes pensées et que tu te croiras incapable de reprendre le dessus, tu feras l'effort de relever la tête. Si jamais en cours de route, tu rencontres des difficultés, n'oublie pas de te montrer indulgent envers toi-même. Une simple erreur ne définit pas ta valeur. Après tout, tu fais du mieux que tu peux.

*Mélyssa Roy, secondaire 5, école internationale du Phare*

**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 allergies saisonnières



**Aurore Boyer**  
Pharmacienne et  
consultante en psn  
auroreboyer@gmail.com

**P**rintemps peut rimer avec allergie saisonnière : nez qui coule, éternuement, yeux qui larmoient ou picotent, toux voire asthme... Alors, comment commencer l'été en limitant ces phénomènes?

L'allergie est une réaction exagérée du système immunitaire suite à un contact avec une substance étrangère, nommée allergène. Le corps libère différentes substances telles que l'histamine qui déclenche une série de symptômes! Dans les allergies saisonnières, l'allergène principal est le pollen des arbres (de mai à juin), des graminées (de mai à août) et de l'herbe à poux (de fin juillet à octobre)!

### Prévention : éviter les allergènes!

Tôt le matin, il y a la plus grosse concentration de pollen dans l'air!

-Éviter d'ouvrir les fenêtres, de sécher le linge dehors, de passer la tondeuse ou de faire des activités à l'extérieur à l'aube! Attendez que la rosée matinale se soit évaporée!

- Avant de sortir, appliquer un peu de vaseline à l'entrée des narines: ça agira comme un piège à pollen.
- Prendre une douche en rentrant chez vous pour ôter le pollen qui s'est déposé dans vos cheveux, sourcils... et changer vos vêtements.
- Installer un filtre à pollen chez vous si besoin.

### Entretien et préservation : aide votre corps à mieux réagir

La flore intestinale, composée de milliards de bactéries, est garante de notre système immunitaire. Pour la préserver ou l'entretenir, une bonne hydratation, une nourriture saine (riche en fibres, fruits et légumes) et enrichie en aliments lacto-fermentés (choucroute, miso, kéfir...), ou encore en

prenant des probiotiques, amélioreront le terrain d'une personne allergique.

Faire une petite détox de printemps aidera votre organisme à mieux gérer les substances étrangères. Le tabac, la pollution, les produits cosmétiques, l'aluminium et la malbouffe ont tous montré un lien avec les phénomènes allergiques. On a constaté aussi un lien entre la consommation de produits laitiers et l'augmentation de sécrétion de mucus.

### Traitement

Les médicaments antihistaminiques sont souvent recommandés pour stopper les allergies saisonnières. Il existe aussi des produits naturels ayant ces propriétés: la quercétine (retrouvée dans les oignons, les choux, les câpres, le thé...), la vitamine C, le plantain ou l'ortie. Ces deux plantes sont doublement intéressantes, car le plantain va aussi réparer la paroi de l'intestin, et l'ortie agit comme une excellente nettoyante de l'organisme et reminéralisante!

## Semaine Québécoise de la Paternité

12 au 18 juin 2017 | [semainedelapaternite.org](http://semainedelapaternite.org)



Regroupement  
pour la Valorisation  
de la Paternité

## Concours photo!

Faites-nous parvenir une photo de votre enfant avec un homme significatif pour lui (père, parrain, cousin...), ainsi que ce coupon dûment rempli.

Au 785 rue Thibault, Sherbrooke, Qc J1H 3B3  
Ou rendez-vous sur notre page Facebook [www.facebook.com/ActivitesBambinsCommunaute](http://www.facebook.com/ActivitesBambinsCommunaute)

**Plusieurs prix à gagner, dont une séance photo en famille!**



### Semaine Québécoise de la Paternité

Prénom :

Nom :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Vous avez jusqu'au 13 juin pour participer

#### Règlements du concours

- Résider sur le territoire des écoles Jean-XXIII, Quatre-Vents, Sylvestre ou Larocque.
- En participant au concours, vous acceptez que votre photo soit utilisée à des fins publiques.

Signature : \_\_\_\_\_





## Le 23e régal homard et rosbif à volonté, un succès à salle comble!

**M**erci aux précieux partenaires, aux dévoués bénévoles et aux nombreux invités qui ont partagé ce repas!

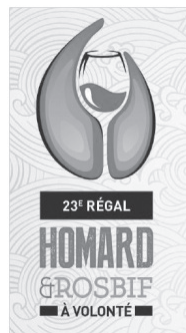
Le Régal Homard et Rosbif à volonté de la Cuisine collective le Blé d'Or de Sherbrooke, qui se déroulait ce vendredi, à la Basilique-cathédrale Saint-Michel de Sherbrooke, fut un véritable succès! Sous la coprésidence d'honneur de Luc Fortin, député de Sherbrooke et ministre responsable de la région de l'Estrie, ainsi que de son épouse Emilie Rouleau, l'événement a accueilli quelque 576 convives pour afficher complet plusieurs jours avant sa tenue.

Unique levée de fonds de l'organisme, cet incontournable rassemblement a permis d'amasser une somme considérable de 53 000 \$ afin de soutenir la cuisine collective dans ses activités et de financer la majorité des services offerts à la population tout au long de la prochaine année.

L'événement a été rendu possible grâce à la participation de nombreux partenaires et aux 150 bénévoles, tous au rendez-



Crédit photo Jocelyn Riendeau



vous pour l'occasion. Les membres du comité organisateur tiennent à les remercier sincèrement pour leur participation essentielle à la pérennité de l'organisme. L'équipe tient aussi à souligner l'implication et le soutien exceptionnels de monsieur Fortin et de

madame Rouleau qui agissaient à titre de coprésidents d'honneur.

Le Régal Homard et Rosbif à volonté, événement écoresponsable

La Cuisine collective le Blé d'Or veille à ce que l'activité soit écoresponsable et, grâce à des mesures spécifiques telles que l'utilisation de matières compostables, recyclables et réutilisables, l'organisme parvient à réduire à 5 livres la quantité de déchets produits lors de ce souper. Ce qui vient à dire que le régal est un événement vert à 99 %.

L'équipe de la Cuisine collective Le Blé d'Or vous donne rendez-vous en 2018 pour la 24e édition du Régal Homard et Rosbif à volonté. Merci à tous nos partenaires, nos bénévoles et nos convives pour leur grande générosité! Vous permettez à l'organisme d'offrir un soutien indispensable aux Sherbrookoïses dans le besoin!

Solange Rodrigue

Directrice



# J'emprunte | un livre ou je donne

**Les maisonnettes de lecture sont de retour un peu partout dans le quartier, bonne lecture!**

Et encore un grand merci à Réal Bisson pour sa précieuse aide.





# Découvrez le Bubble football jeunesse!

**V**ous cherchez une activité originale pour la célébration d'un anniversaire, la fin d'une saison de sport ou tout simplement pour le plaisir? Pensez au Bubble football, une activité parfaite pour bouger, rire et surtout avoir du plaisir entre amis ou en famille! Dorénavant, non seulement les adultes, mais les enfants de moins de 5 pieds également peuvent venir jouer grâce à nos bulles jeunesse!

Qu'est-ce que le Bubble football? Ce nouveau sport en vogue s'apparente beaucoup au soccer. En effet, l'objectif reste de marquer le plus de buts possible, sauf que les joueurs de chaque équipe s'affrontent dans une grande bulle transparente (qui les protège de la tête aux genoux).



Les pieds restent alors libres pour braver les adversaires et s'emparer du ballon.

Plusieurs jeux peuvent être organisés lors d'une partie de Bubble football : le Roi du cercle, Spartacus, le Général Tao, le combat des coqs, la guerre des bulles, et plusieurs autres.



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke

## Candidate conseillère municipale

**Karine Godbout**

**Pour un quartier dynamique**

Karine Godbout-Ascot

**District ASCOT**

Annie Ouellet, agente officielle



## L'ACEF salut le dépôt du projet de loi 134

**L**e gouvernement du Québec s'engage à mieux protéger les consommateurs en matière de crédit à la consommation : un pas dans la bonne direction.

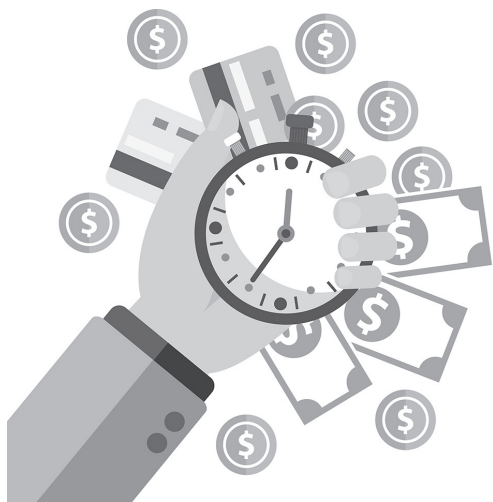
Le projet de loi no 134, visant à moderniser la *Loi de la protection du consommateur*, a été déposé cette semaine. Plus précisément, il vise à moderniser des règles relatives au crédit et à encadrer les contrats des entreprises de règlement de dettes, les contrats de crédit à coût élevé et les programmes de « fidélisation ». L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de l'Estrie salue ce dépôt.

Ce projet est d'une portée plus modeste que son prédécesseur, le projet de loi 24, mis en chantier dès 2009, déposé en 2011 et jamais entré en vigueur. Malgré cela, le dépôt du nouveau projet de loi mérite d'être applaudi. « Le projet veut s'attaquer aux pratiques et aux entreprises qui profitent le plus de la détresse financière des consommateurs,

comme les entreprises de règlement de dettes et celles qui offrent des prêts à coût élevé » explique Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF Estrie. « De plus, ce projet de loi intègre à la loi le principe de prêteur responsable, que nous réclamons depuis longtemps » ajoute-t-elle. Une fois la loi adoptée, le commerçant aura l'obligation d'évaluer la capacité du consommateur de rembourser le crédit demandé, avant la conclusion d'un contrat de crédit.


L'Union des consommateurs, dont est membre l'ACEF Estrie, fera une étude attentive du projet et participera aux consultations publiques qui devraient se tenir à l'automne. « Nous voulons nous assurer qu'au-delà des intentions louables, les mesures offriront une réelle protection aux consommateurs. » explique la coordonnatrice de l'ACEF Estrie.

Sylvie Bonin,  
Coordonnatrice de l'ACEF  
819-563-8144 / cell : 819-574-5198



Association coopérative  
d'économie familiale  
de l'Estrie  
Membre de l'Union des consommateurs

TU ES UNE FEMME ET  
TU SOUHAITES T'IMPLIQUER  
DANS TA COMMUNAUTÉ?



PARTICIPE AU PROJET  
«POUR UNE PARTICIPATION  
À PART ENTIÈRE» POUR

- Apprendre et améliorer ta compréhension du français
- Développer ton autonomie
- Mieux connaître ta communauté
- Élargir ton réseau
- Sortir de l'isolement

Pour qui?

- Femmes âgées de 16 ans et plus, d'origine immigrante ou québécoise
- Femmes avec une maîtrise du français débutant à intermédiaire
- Femmes connaissant peu ou pas les ressources de la communauté

Quand?

- Selon vos disponibilités

Tu veux participer?

Contact : Magninin Kone  
Téléphone : 819 822-4180 poste 242  
Courriel : magninin.kone@aide.org  
www.aide.org

Tu peux aussi venir nous voir  
chez Actions interculturelles au  
465, rue Lawford, Sherbrooke, J1G 2C2

Projet réalisé par: Ce projet est réalisé grâce à une contribution financière du :



## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520, rue Dunant  
819-569-7923  
www.famillespoir.ca

Horaire des activités estivales

Du 26 juin en après-midi au 17 août 2016

	10h à 11h30	13h30 à 15h30	18h à 20h
<b>Lundi</b>	Coop des Grandes Familles Rue de l'Ancienne Carrière	Famille Espoir	
<b>Mardi</b>	Des Roseraies	Rue JOGUES	
<b>Mercredi</b>	Parc Belvédère	Coop des Grandes Familles Rue de l'Ancienne Carrière	*Une place pour moi 9 à 13 ans
<b>Jeudi</b>	1945 rue Des Grands-Monts	Des Roseraies	
<b>Vendredi</b>	Famille Espoir 1520, rue Dunant	12h à 13h45 Dîner thématique pour les 9-13 ans  *Apporter votre lunch!	

## Projet « Couleurs en plein air »

Ateliers de peinture à l'eau favorisant la spontanéité, la créativité et la communication. Ce projet estival est destiné aux enfants âgés entre 4 et 13 ans et à toute famille désirant vivre une expérience enrichissante. Le but est simple : divertir les enfants en leur offrant un espace animé! Du lundi au vendredi de 10 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30 (sauf vendredi).

\*À ne pas manquer, la fête de clôture de Couleurs en plein air, le jeudi 17 août de 11 h à 14 h. Au menu : épiluchette de blé d'Inde, animation sur place et plusieurs surprises! Bienvenue à toute la famille.

### Activ'été

Jeux coopératifs et sportifs pour les 9 à 13 ans. Lundi, mardi et vendredi de 10 h à 11 h 30 et, lundi, mercredi et jeudi de 13 h 30 à 15 h 30.

Activités spéciales pour les préados 9-13 ans

\*Une place pour moi : C'est un moment qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent!

## NOUVEAU! NOUVEAU!

Projet initiation au tennis. Si vous désirez que votre enfant s'amuse en apprenant les bases du tennis, inscrivez-le! En raison de 2 rencontres par semaine, soit le lundi après-midi et le mercredi avant-midi. Inscription obligatoire. Comment nous joindre?

Vous pouvez descendre dans la rue nous rejoindre aux endroits inscrits selon l'horaire ou contactez Katherine au 819 569-7923 #100

## ■ JEUNES MUSICIENS DU MONDE

1520, rue Dunant  
Sherbrooke, J1H 4A2  
Tél. : 819-569-7923 poste 104  
www.jeunesmusiciensdumonde.org  
www.facebook.com/  
jeunesmusiciensdumondesherbroke

## ■ ACTIVITÉS EN JUIN CHEZ FAMILLE PLUS !

### Lundis animés

Dès le 26 juin 2017, les lundis animés reviennent à *Famille Plus* de 9 h à 11 h. Activité et collation gratuites.

### Activité du mardi

Les activités du mardi sont à déterminer, vous pouvez nous contacter pour plus de détails au 819-822-0835

### 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*

### Semaine de la paternité du 12 au 18 juin 2017

Pour souligner l'événement, Famille Plus propose des activités :

Lundi des papas - 9h00 à 11h00

À la halte-garderie, les tout-petits réaliseront un **BRICO** pour papa.

Parce qu'à chaque jour, les papas réinventent leur rôle de père, Famille Plus rendra hommage aux papas en leur remettant une épinglette et un **DIPLO-PAPA**.

*Bienvenue à tous et à toutes !*

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

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

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



**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<sup>e</sup> **JEUDI** du mois de 13 h et 15 h



**Bébé trucs ascot**  
Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions  
**DERNIER JEUDI** du mois de 13 h à 15 h



**Friperie gratuite et sans rendez-vous**  
Tous les **VENDREDIS** entre 9 h 30 et 11 h 30

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

■ **FLASH**

Les jeunes du coin d'Ascot inc.  
Assemblée générale Annuelle (AGA)  
494, rue Thibault, Sherbrooke  
Mercredi 14 juin 2017 18 h  
(819)821-4592  
SVP confirmer votre présence 48 h avant

**Handi Capable**  aussi sur...  

932 du Fédéral, Sherbrooke, J1H 5A7

**819.542.1136**  
www.handi-capable.net

**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  
(819) 943-1758  
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 laissez 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](http://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