



regards

« Le jour où le pouvoir de
l'amour dépassera l'amour
du pouvoir, le monde
connaîtra la paix. »

Gandhi

VOLUME 17 NUMÉRO 2 - AVRIL - MAI 2022

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**COMMENT AMORCER LE PRINTEMPS
DE LA MANIÈRE LA PLUS
« SANTÉ » POSSIBLE ?**

page 10

Depuis **50** ans
L'ACEF se déploie pour vous

**BRAVO À L'ACEF
QUI FÊTE SES 50 ANS**
Connaissez-vous vraiment tout
ce que fait cet organisme ?

page 7



L'ÉQUITÉ AU TRAVAIL :
UNE APPROCHE
GAGNANTE POUR
TOUTES ET TOUS

page 4

AGA
JOURNAL REGARDS
LE 27 AVRIL
en soirée

page 3



JOUR DE LA TERRE 22 AVRIL

« Si les mots étaient des baisers, je câlinerais
la terre de ma plume. »

Josiane Coeijmans

page 14

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
9 MAI 2022

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
1 JUIN 2022

RÉDACTION
600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 861-9361
journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ
819 861-9361
journalregards@gmail.com
ABONNEMENT ANNUEL
POSTAL : 35 \$ / 10 numéros

En
partenariat
avec :



Corporation Ascot en Santé
info@ascotensante.org
819 342-0996

 <https://www.facebook.com/AscotenSante/>

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

Québec 



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 4950 exemplaires

Direction : Ginette Mercier

Distribution : Publisac

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Ginette Mercier, Tarik Rahem.

Conseil d'administration : Hugo Latour, président; Céline Landreville, vice-présidente; Tarik Rahem, secrétaire; Jérémy Gaulin, trésorier; Benjamin Rancourt, administrateur; Liliana Leal, administratrice.

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.

 <https://www.facebook.com/JournalRegards>

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez-le !



NOTE DE LA RÉDACTION

CE PRINTEMPS...



Ginette MERCIER

Directrice

Journal Regards

Au moment d'écrire ces quelques lignes, la guerre fait toujours rage en Ukraine sans que rien ne nous laisse présager une fin prochaine des hostilités.

Nous sommes profondément attristés de voir ce qui s'y vit. En Ukraine et ailleurs dans le monde, les civils se retrouvent trop souvent victimes de conflits armés.

JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR

La Journée mondiale du livre et du droit d'auteur est soulignée le 23 avril de chaque année depuis 1996. Cette journée se veut une célébration du livre, mais aussi une sensibilisation à l'importance de protéger le droit d'auteur.

Pourquoi l'UNESCO à-t-elle choisi le 23 avril? C'est la date de décès des grands écrivains suivants : William

Shakespeare, Miguel de Cervantes et Inca Garcilaso de la Vega.


Cette année, pourquoi ne pas souligner cette journée en lisant quelque chose de tout à fait différent de vos lectures habituelles. De mon côté, je n'ai pas lu de science-fiction depuis mon adolescence; je crois que je vais commencer la trilogie *La lignée de Lilith* d'Octavia Butler.



**Carrière
ÉCONOLITHO
imprimerie**

- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

D'une qualité et service impressionnant!

 975-1, chemin Hamel
Sherbrooke, Qc J1R 0P7

 info@imprimeriecarriere.com

 819 569-0219



Membership et AGA

Journal Regards

Le printemps, c'est aussi le temps des assemblées générales annuelles (AGA). Après deux ans de pandémie, il sera agréable de se retrouver en personne pour cette rencontre !

Tous les membres seront convoqués par courriel. **Nous vous invitons à renouveler votre adhésion ou à adhérer au journal dès maintenant en remplissant le court formulaire que vous trouverez sur :**

<https://tinyurl.com/2v52zhsx>

AGA le 27 avril en soirée

Participez à votre AGA vous permet :

- de mieux connaître votre journal ;
- de voter pour les personnes qui administrent le journal ;
- de vous exprimer.



819 861-9361
journalregards@gmail.com

Le vaccin
n'est pas
efficace
contre ça,

mais très
efficace contre
la COVID-19.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

La vaccination, encore et toujours
la meilleure protection.

Votre gouvernement

Québec



L'ÉQUITÉ AU TRAVAIL : UNE APPROCHE GAGNANTE POUR TOUTES ET TOUS

Agat **GRINBERG**

Responsable communication et marketing
Actions interculturelle

Chaque jour, des milliers de nouveaux·elles arrivant·e·s au Québec et au Canada sont confrontés à diverses situations d'iniquité en emploi. Comment, en tant qu'employeur et société, assurer l'égalité et l'équité pour toutes et tous ?

De la présélection des candidatures en passant par les entrevues d'embauche jusqu'à l'intégration et la fidélisation des talents, il y a de nombreux moyens d'assurer une équité au travail pour les nouveaux arrivants et nouvelles arrivantes.

LA RECONNAISSANCE DES DIPLÔMES

L'un des moyens d'assurer une plus grande équité est la reconnaissance des diplômes. En 2019, seulement 34 % des demandes de diplômé·e·s hors Québec pour l'intégration d'un ordre professionnel ont reçu une reconnaissance complète. Dans certains cas, la reconnaissance des diplômes passe par un accompagnement personnalisé de l'employeur (mentorat) ou encore par une affectation provisoire de perfectionnement. On peut aussi augmenter la fréquence des stages pour permettre à la personne de travailler, afin de subvenir aux besoins de sa famille et de se réaliser.

LA RECONNAISSANCE DE L'EXPÉRIENCE

Toujours dans une optique d'équité en emploi, les employeurs sont appelés à tenir compte des années d'expérience professionnelle à l'étranger d'une personne, tant pour le type de poste convoité que pour le salaire. Selon le Conference Board du Canada, les salaires horaires des immigrantes et immigrants reçus ou des résidentes et résidents permanents qui ont fait des études universitaires et vivent au Canada sont inférieurs d'un cinquième, en moyenne, à ceux de leurs homologues canadiens de naissance. Cet écart ne cesse de se creuser pour atteindre jusqu'à 39,4 % dans certaines provinces.

ADAPTATION À L'EMBAUCHE ET ACQUISITION PROGRESSIVE DE COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

On peut aussi adapter les questions en entrevue, les tests de sélection et l'analyse de résultats de ceux-ci pour faire place à la diversité culturelle dans nos entreprises. Sachant que le français n'est pas la langue maternelle de certaines personnes, les exigences de réussite du test de français écrit peuvent être compensées par des cours de francisation au travail.

De plus en plus d'entreprises et organisations se dotent d'un plan d'acquisition progressive des compétences linguistiques pour encourager l'embauche et l'intégration de travailleuses et travailleurs étrangers. En plus de

faciliter la communication dans les équipes, les cours de français en milieu de travail augmentent la polyvalence et la fidélisation des employé·e·s. Une aide financière peut même être accordée aux employé·e·s dans le cadre de programmes de francisation au travail.

LA CLÉ : VALORISER LA DIVERSITÉ CULTURELLE À TRAVERS L'ÉQUITÉ

Nous vivons à l'ère de la diversité et de l'inclusion dans notre société comme sur le marché du travail. Alors, pourquoi ne pas accommoder les employé·e·s au cas par cas ou avec des ajustements inclusifs ? La mise en place d'horaires de travail personnalisés et des jours fériés flexibles peuvent contribuer à éliminer les barrières à l'emploi.

Bien plus qu'une simple tendance, la valorisation de la diversité culturelle et de l'inclusion est un puissant atout pour toute organisation. À preuve, selon le cabinet de conseil Deloitte, les entreprises qui pratiquent une politique d'inclusion génèrent jusqu'à 30 % de chiffre d'affaires de plus par salarié·e et une profitabilité supérieure à leurs concurrents. Comme quoi une stratégie d'inclusion est non seulement nécessaire, mais aussi porteuse de retombées positives tant pour l'employeur que les employé·e·s.

Actions interculturelles :
819 822-4180



DROITS DES USAGERS :

LE DROIT D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ET ASSISTÉ



Claude MOREAU

Président du comité des usagers
Centre de réadaptation en
dépendance de l'Estrie

Ce droit, c'est celui « d'être accompagné ou assisté par une personne durant les rendez-vous ou lorsque l'on reçoit des soins, si la situation le permet. La personne accompagnante ne dicte pas les services ou les traitements requis. Elle est là pour soutenir l'utilisateur, notamment en l'aidant à obtenir des informations complètes et claires. C'est aussi le droit d'être représenté par une personne de son choix lorsqu'on est inapte ou incapable. » (Source : https://rpcu.qc.ca/droits/droits_12_droits/)

Ce droit est important pour plusieurs raisons. D'abord, lorsque nous recevons des soins de santé, nous ne sommes pas toujours à notre meilleure forme, non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement. Il est donc important qu'une personne puisse nous accompagner afin de nous aider à comprendre ce qui nous arrive et de nous aider à prendre une décision.

Ensuite, il y a des situations où nous sommes incapables de prendre

des décisions pour soi. Dans un cas d'urgence, un proche peut être sollicité pour prendre une décision médicale à votre place. Une situation fréquente est celle où le personnel médical, ayant constaté votre mort cérébrale, demande à vos proches ou votre famille de prélever vos organes pour de futures transplantations. Ce consentement est nécessaire même si vous avez signé à cet effet à l'endos de votre carte d'assurance-maladie. C'est pourquoi, si vous désirez donner vos organes après votre mort, il faut en avertir vos proches ou votre famille.

Dans mon portefeuille, au-dessus de ma carte d'assurance-maladie, se trouvent les noms et les numéros de téléphone de mes frères afin qu'on puisse les contacter en cas d'urgence. De même, ces informations se trouvent dans mon téléphone cellulaire de manière facilement accessible.

UN EXEMPLE CONCRET DE L'APPLICATION DE CE DROIT

Permettez-moi de vous faire part d'une anecdote personnelle. À une certaine époque, je prenais beaucoup de médicaments psychotropes (utilisés en santé mentale). Un des effets secondaires de ce genre de

médicaments est le tremblement des extrémités. Mon travailleur social m'a fait remarquer que mes mains tremblaient beaucoup. Suite à cela, je l'ai mentionné quelques fois à mon psychiatre sans qu'il change mes médicaments. Voyant cela, mon travailleur social m'a accompagné à un de mes rendez-vous avec mon psychiatre et lui a fait part de ce problème. Suivant son intervention, mon psychiatre a accepté de baisser ma médication. Cela illustre bien la pertinence d'être accompagné lors d'un rendez-vous médical.

Un autre exemple est la nécessité, à l'occasion, d'avoir besoin d'un traducteur ou d'une traductrice.

Enfin, un membre d'un comité des usagers peut accompagner une personne dans toutes les démarches qu'elle entreprend, y compris un processus de plainte. C'est dans le mandat d'un comité des usagers, tel que prévu dans la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS). Prenez note, cependant, que le membre peut vous expliquer le processus de plainte, il peut vous aider à la rédiger, mais il ou elle ne peut pas faire la plainte à votre place.



NOUVELLES DE L'ACCORDERIE



L'ACCORDERIE DE SHERBROOKE A SON COMITÉ ENVIRONNEMENT

L'humain moderne peut dénaturer l'environnement au point de le transformer de facteur de santé à source de maladie si on ne ramène pas rapidement un nouvel équilibre nature–animaux–humains et système industriel. Je fais partie du nouveau comité environnement de l'Accorderie ; j'aide à organiser des conférences qui peuvent aider à résoudre la crise écologique qui a de multiples facettes. Joignez-vous à nous !

Claude Saint-Jarre, accordeur et membre du comité environnement

L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

Le bonheur se sent seul et aspire au printemps autant que nous tous. Faisons-lui un petit trou en forme de nid d'amour pour y voir surgir l'inédit à savourer, la virgule qui poursuit son récit, le nouvel ami à apprivoiser, l'amour à partager, un vieux chum à revoir, un parent à amadouer...

Denis Gosselin, accordeur à l'Accorderie de Sherbrooke

RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Depuis quelques semaines, l'Accorderie de Sherbrooke, en partenariat avec l'équipe relais du CIUSSS de l'Estrie-CHUS, forme des éclaireurs citoyen·e·s par de la formation et la tenue de café-rencontres. La mobilisation afin de former des citoyennes et citoyens porteurs de bienveillance est sur la bonne voie. La mobilisation bienveillante est à la portée de tous !

Lara Anastasia Grenier, stagiaire à l'Accorderie de Sherbrooke



CONFÉRENCES À VENIR À L'ACCORDERIE

- 20 avril** **Les perturbateurs endocriniens.** Les perturbateurs endocriniens sont des substances nocives qui se retrouvent dans l'organisme où ils peuvent causer des problèmes de santé en dérégulant les hormones.
- 11 mai** **La transition énergétique,** par Mélanie Busby.
- 18 mai** **Les changements climatiques,** par Martin Lemmens, le jardinier bio. Martin Lemmens et un groupe citoyen ont collaboré afin d'élaborer un « guide pratique » à l'attention de ceux qui ne savent pas par où commencer pour diminuer leur production de gaz à effet de serre (GES).



L'ACEF ESTRIE FÊTE SES 50 ANS

CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT TOUT CE QUE FAIT CET ORGANISME ?



Sylvie BONIN

coordonnatrice
de l'ACEF

L'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF Estrie) a 50 ans cette année. Plusieurs connaissent l'ACEF de nom, mais trop de gens connaissent mal tous nos champs d'action alors que d'autres ignorent notre existence et nous découvrent après coup, parfois trop tard pour faire valoir leurs droits. Nous profitons de notre 50^e pour mieux nous faire connaître.

UN SERVICE D'AIDE ET D'INFORMATION POUR LES CONSOMMATEURS

L'ACEF offre gratuitement un service d'information et d'aide pour défendre vos droits. Que vous ayez besoin d'aide pour régler un problème avec un commerçant ou votre fournisseur de télécommunications, négocier une entente de paiement (créancier, hydro, autre), rédiger une plainte ou une mise en demeure, vous préparer pour la Cour des petites créances ou simplement avoir de l'information

sur vos droits et recours, nous pouvons vous aider.

Nous pouvons aussi vous donner de l'information sur un grand nombre de sujets pour vous aider à faire des choix judicieux : assurances, REÉÉ, télécoms, achat d'une voiture, garanties, choix d'une résidence pour aîné·e·s, améliorer votre dossier de crédit, etc.

L'ACEF offre aussi le service Éconologis pour les ménages à revenu modeste de la région. Il s'agit d'un service gratuit de visites à domicile pour installer des accessoires économiseurs d'énergie et offrir des conseils personnalisés pour réduire votre facture.

INFORMATION DU PUBLIC

Pour mieux connaître vos droits et être des consommateurs et consommatrices averties, découvrez nos outils sur notre site Web, suivez-nous sur Facebook, écoutez-nous à la radio communautaire de CFLX (le jeudi midi) et à la radio de Radio-Canada un mercredi par mois. Aidez-nous à diffuser nos mises en garde en vous abonnant à notre page Facebook. L'ACEF se

déplace aussi partout en Estrie pour animer gratuitement une grande variété d'ateliers d'information.

DES BATAILLES NOMBREUSES, ET DES GAINS COLLECTIFS DONT VOUS PROFITEZ!

En plus d'aider des consommateurs à défendre leurs droits de façon individuelle, l'ACEF agit pour corriger les problèmes à la racine. En 50 ans, l'ACEF a mené de nombreuses batailles et obtenu des gains dont nous bénéficions encore aujourd'hui. Parmi les batailles importantes, mentionnons l'interdiction de la sollicitation pour vendre des préarrangements funéraires, la fin des coupures d'électricité en hiver, des gains majeurs dans les télécoms et plusieurs améliorations à la Loi sur la protection des consommateurs.

Pour en apprendre plus, visitez nous au www.acefestrie.ca/50ans/notre-histoire/



CABARET-SPECTACLE REGARDS SUR LA CONSOMMATION

Pour célébrer le 50^e anniversaire de l'ACEF Estrie, nous invitons le public à un cabaret-spectacle le 23 avril en après-midi à la salle du Parvis (Sherbrooke). Par différentes prestations artistiques, nous porterons un regard critique sur la société de consommation et les droits des consommateurs. Entrée gratuite mais réservation requise au www.acefestrie.ca/50ans/evenements/ ou au 819 563-8144



DOSSIER CARRÉ BELVÉDÈRE

PAS DE SUPERMARCHÉ AU COIN BELVÉDÈRE-BEL-HORIZON ET COLLEGE

Suffisamment de personnes du secteur concerné ont signé pour renoncer à la tenue d'un scrutin référendaire. Dans les faits, cela veut dire qu'il ne pourra pas s'implanter de supermarché d'alimentation (à moins d'un changement dans le futur) à l'angle des rues Belvédère-Bel-Horizon-Collège.

On espère ainsi plutôt favoriser l'implantation d'un supermarché au cœur du quartier.

Selon Geneviève La Roche, conseillère du district d'Ascot et présidente de la Commission de l'aménagement du territoire, «C'est une grande victoire pour les gens

du secteur d'Ascot! La population avait clairement exprimé son désir de favoriser le développement de commerces de proximité. C'était aussi le désir exprimé par les deux derniers conseils municipaux.»



TOPONYMIE

RUE BRETON :

ARTHUR, CULTIVATEUR ET MACHINISTE (1908-2002)



Gérard COTÉ

Société d'histoire et du musée de Lennoxville-Ascot



Jean-Marie DUBOIS

Université de Sherbrooke

Cette rue est ouverte sur la terre d'Arthur Breton. La première partie de la rue, qui donne sur le chemin de Sainte-Catherine, est construite en 1960 sur l'ancien chemin d'accès à la grange qui était située à l'intersection de la future rue de l'Île-d'Orléans. La rue est alors construite jusqu'à la courbe. Le nom de la rue est formellement attribué en 1971 par le conseil municipal de Rock Forest, mais il devait être utilisé bien avant puisqu'une première résidence est construite dès 1961. La rue est complétée en 1973. Avant 2006, cette rue comprenait aussi une partie sud qui est maintenant désignée sous le nom de rue de l'Île-d'Orléans.



Photo : courtoisie de Julien Breton, Compton

Arthur Breton est né à Linwood, au Massachusetts, le 11 juin 1908. Il est le fils de Rose-Anne Leclerc (1883-1969) et d'Édouard Breton (1876-1962), cheminot. Ceux-ci s'étaient épousés en 1910 en l'église de Saint-Antoine-de-Padoue, à Baie-du-Febvre. Arthur est encore tout jeune quand sa famille revient au pays et s'établit à Saint-Claude, probablement un peu avant 1920. Arthur vient travailler à Sherbrooke comme machiniste à l'usine Munster

de la rue Drummond (devenue rue Galt Ouest en 1952). Il épouse Lucienne Lacasse (1910-1999) en 1928, en l'église de Sainte-Jeanne-d'Arc. Le couple a sept enfants : Henri (1929-1930), Yolande (1930-2009), Gisèle, Cécile (1934-2018), Robert (1935-2010), Claude (1937-201?) et Julien.

La famille habite d'abord sur la rue Champlain. En 1931, Arthur Breton se construit une maison sur la rue Brébeuf. En 1946, il déménage sur le chemin de Sainte-Catherine, où Arthur s'occupe d'une ferme de 67 acres, tout en étant machiniste à l'ancienne manufacture de bas de soie Kayser sur la rue Frontenac. Il est conseiller municipal de Rock Forest de 1957 à 1959. Il décède à Sherbrooke en 2002 et il est inhumé au cimetière paroissial de Saint-Roch. L'ancienne maison de ferme des Breton existe toujours au 2366, du chemin de Sainte-Catherine, à l'intersection sud de la rue Montante.



L'ÉCRIT DANS VOTRE QUARTIER

AVEC VOTRE ENFANT

Catherine FRADETTE

Orthophoniste

Dans votre environnement, il y a plein de façons d'éveiller votre enfant à l'écrit.

Vous pouvez attirer son attention sur les pancartes de rues, les affiches de magasin,


les adresses sur les portes. Ainsi, votre enfant apprend que l'écrit est utile et plaisant. Il y a aussi des maisonnettes de lecture où on peut se procurer des livres, ouvrez les yeux!

Voici une activité pour observer votre environnement. Il faut trouver différents objets d'hiver. On en profite pour les voir avant que le printemps arrive...




Cherche et Trouve

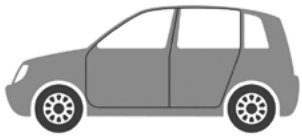
en promenade en ville


2X

borne-fontaine

10X

sapin

5X

oiseau

5X auto rouge

□ □ □ □ □

2X

camion

4X boîte aux lettres

□ □ □ □

1X

écureuil

2X


dessin arc-en-ciel

6X

panneau arrêt stop

personne en vélo
4X

□ □ □ □

6X

chien
□ □ □ □ □ □

1X

roulotte
□

AMELIE ISABELLE
PHOTOGRAPHE & GRAPHISTE
www.amelieisabelle.com



COMMENT AMORCER LE PRINTEMPS DE LA MANIÈRE LA PLUS « SANTÉ » POSSIBLE ?



Manuel CARDENAS
Étudiant
en études sportives

La neige fond, il fait de plus en plus beau et l'air frisquet de l'hiver devient enfin agréable à respirer. Nous sommes finalement arrivés au printemps ! Notre équipe s'est entretenue avec une chargée de cours du domaine de la santé à l'Université Bishop's pour vous aider à sortir de l'hivernation et amorcer cette nouvelle période de l'année de la façon la plus active possible !

Le printemps est revenu au Québec officiellement le 20 mars dernier. Vous avez hâte de vous dégourdir les jambes et vous remettre en forme pour l'été ?

Laura Crack, enseignante à l'Université Bishop's en études sportives, détentrice d'un baccalauréat en sciences de la santé ainsi que d'une maîtrise en physiologie de l'exercice, a des conseils importants pour vous.

«Avant de choisir une activité physique, il est toujours important de consulter votre médecin pour connaître les limites de votre santé», a expliqué Mme Crack.

Selon l'enseignante, la marche et le vélo sont de très bonnes façons d'amorcer l'activité physique, en



Remise en forme au Mont-Bellevue.

raison de la facilité et la gratuité de ces deux activités. Toutefois, l'experte en santé rappelle l'importance de s'assurer d'avoir une intensité suffisante lorsqu'on pratique son sport.

«Quand on marche, on peut décider de marcher lentement, de marcher rapidement ou de faire du jogging. Dans les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique, il est recommandé de faire 150 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses, par semaine, pour les adultes. Donc, si vous allez vous promener, une marche lente ne sera pas suffisante pour atteindre l'intensité recommandée. Vous devriez atteindre au moins l'intensité modérée», a-t-elle exprimé.

Laura Crack croit que certains seront découragés par cet aspect, elle recommande donc une solution indirecte à ce problème.

«Le tennis et le pickleball sont aussi de très bonnes options, car lorsqu'on joue, dans le feu de l'action, on ne pense pas à l'intensité. On se met inconsciemment au défi, ce qui nous donne automatiquement l'intensité désirée. Aussi, si votre santé le permet, je recommande de faire de la randonnée dans des chemins imprévisibles. Un bon exemple, le Mont-Bellevue ! Lorsque vous ferez des montées et des descentes, cela vous obligera également à varier l'intensité», a lancé la chargée de cours.

Finalement, Laura Crack recommande de sortir dehors le plus possible lorsqu'on fait du sport, car de nombreuses recherches en sociologie de la santé indiquent qu'il y a beaucoup d'avantages aux activités extérieures pour la santé mentale.

«Vous trouverez inspirant de faire vos activités physiques en plein air, spécialement au printemps, le moment où tout le monde est fatigué de l'hiver. Si nous nous sentons bien dans notre activité physique, nous sommes plus susceptibles de continuer à la pratiquer !», a conclu Mme Crack.



LA BAYA AFRICAINE :

UN ARTICLE DE LINGERIE TRADITIONNELLE AFRICAINE



Roukayatou Idrissa

ABDOULAYE

Agente de liaison

Réseau d'accueil estrien de la ville de Sherbrooke

Aujourd'hui, je vous parle de la ceinture de hanches ou *baya* africaine, qu'on considère comme une sorte de lingerie traditionnelle africaine.

J'ai trouvé ce texte sur une page que je suis sur Facebook, *Nofti*, qui valorise la communauté noire. Le sujet étant intéressant, je l'ai adapté à ma sauce.

On connaît tous le string, cet accessoire féminin de la lingerie occidentale. Mais saviez-vous que le string était déjà connu depuis fort longtemps par le peuple San d'Afrique australe présent dans la région depuis 44 000 ans ?

À cette époque, l'usage du string semblait s'être développé en premier lieu, chez les hommes où il aurait servi à cacher le sexe.

La ceinture de hanches, habituellement faite en perles, est quant à elle plus répandue chez les femmes du continent.

Considérée comme un attribut érotique, elle est censée accentuer la silhouette et particulièrement les hanches féminines et leur mouvement. On en retrouve dans toutes les grandes zones de l'Afrique subsaharienne.

Au Sénégal, la ceinture de hanches est un des principaux attributs érotiques de la femme. Seul son partenaire est censé voir cette ceinture affriolante dans l'intimité.

Les vendeuses et vendeurs de ces ceintures reçoivent un grand nombre de demandes de la part de clients et de clientes voulant susciter ou ressusciter le désir dans leur couple.

Ces ceintures ne sont pas toujours faites en perles à proprement parler. Parfois, il s'agit de perles en terre, de perles en pierre ou les perles sont remplacées par des cauris ou des graines.

Dans certaines sociétés africaines, la ceinture de hanches est portée de manière visible, comme atout de séduction ou pour montrer que celles qui les portent ont atteint la maturité sexuelle.

Il arrive également, mais plus rarement, qu'elles soient portées de façon pratique, comme au Ghana où elles sont traditionnellement portées pour tenir les tissus couvrant les parties intimes lors des menstruations.

Dans d'autres sociétés, elles sont portées par les enfants (généralement les filles) pour accompagner le développement de leur silhouette. Elle sert aussi de protection magique contre le mauvais œil ou tout autre maléfice. Au Niger, c'est surtout dans cette optique que les mères la font porter à leurs enfants. Mes sœurs, mes cousines, mes nièces et moi en avons porté jusqu'à l'adolescence.

Évidemment, beaucoup de Nigériennes en portent, à l'âge adulte, mais pour une tout autre fonction.

ENVIE DE VOUS IMPLIQUER ?

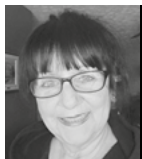
Vous avez toujours eu envie de vous impliquer dans votre communauté ?

Le Journal *Regards* est à la recherche de vos talents et compétences afin de combler diverses tâches bénévoles : distribution, révision, photographie, rédaction de chroniques, etc.

Nous avons besoin de vous ! Écrivez-nous pour signifier votre intérêt ou pour toutes demandes d'information supplémentaire à journalregards@gmail.com le plus rapidement possible!



LA CRÉATION THÉÂTRALE AU SERVICE DES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Des élèves de l'école Écollectif et des grands-parents unissent leurs talents dans le cadre d'activités théâtrales. Ils espèrent présenter une pièce à l'occasion de la Semaine québécoise intergénérationnelle qui aura lieu du 22 au 28 mai 2022. Cette initiative de la Maison des Grands-Parents se fait en collaboration avec le collectif Sant'Art.

Ce projet a été initié par madame Sonie Desroches, coordonnatrice des bénévoles et des programmes de la Maison des Grands-Parents. Madame Desroches voulait démontrer toute la complicité qui peut se développer entre enfants et grands-parents.

Durant 4 mois, François Louis Laurin et Sara Vachon de Sant'Art animent un processus de création théâtrale dans lequel les participants se dépassent pour réaliser une œuvre. Le spectacle, haut en couleur, est un travail d'équipe et de complicité entre les jeunes et les grands-parents. Il exige de relever de nombreux défis.



Accompagné et soutenu par des grands-parents, le côté artistique des jeunes est exploité au maximum. À travers cette expérience théâtrale, la création s'exprime sous toutes ses formes, alliant originalité et dépassement. Les jeunes ont la possibilité de s'extérioriser et de laisser vivre leur personnalité.

Étant grand-parent dans ce projet, j'ai eu la chance de vivre cette expérience et de découvrir toutes les facettes de ces jeunes formidables. J'ai vu l'espoir et la détermination dans leurs yeux.

Les élèves ont le goût d'en savoir plus sur ce monde mystérieux et inconnu ;

en équipe avec les grands-parents, ils apprennent des facettes de ce monde théâtral. C'est une aventure et une expérience unique pour les jeunes comme pour les grands-parents.

Le résultat de ce travail collectif est à surveiller dans la Semaine québécoise intergénérationnelle, du 22 au 28 mai !

Pour rejoindre la Maison des Grands-Parents ou pour devenir membre, vous pouvez appeler au 819 820-9803 ou envoyer un courriel à info@mgpsherbrooke.org. Venez y vivre des expériences enrichissantes qui mettront du baume au cœur.



Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs se font connaître tout en posant un geste solidaire qui contribue au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter

Téléphone : 819 861-9361 | Courriel : journalregards@gmail.com



LE HÊTRE À GRANDES FEUILLES

DU MONT BELLEVUE

Marilou COURNOYEZ

Agente en environnement
au RPMB

En hiver, un peuplement de feuillus offre un spectacle quelque peu terne, les arbres nus se confondant en teintes de brun et de gris. Les quelques feuilles mortes beige-orange encore suspendues aux branches sont dites marcescentes et ne tomberont qu'au moment de l'éclosion des bourgeons. La *marcescence* s'observe chez le chêne rouge ainsi que chez le jeune hêtre à grandes feuilles.

L'IDENTIFICATION DU HÊTRE À GRANDES FEUILLES

Les feuilles ovales du hêtre possèdent une dent vis-à-vis de chaque nervure et se terminent par une pointe fine. Les rameaux sont alternes, c'est-à-dire disposés l'un après l'autre, contrairement aux rameaux opposés qui sont disposés l'un en face de l'autre. L'espèce se distingue également par ses bourgeons allongés et très pointus. Contrairement à la pensée

populaire, les bourgeons sont déjà présents en hiver et constituent un critère d'identification des plus pertinents. Par ailleurs, le hêtre à grandes feuilles se différencie des autres arbres par son écorce grise très lisse.

LA MALADIE CORTICALE DU HÊTRE

Néanmoins, le hêtre à grandes feuilles peut être affecté par la maladie corticale du hêtre. Le cas échéant, son écorce peut se couvrir de *chancres* (lésions) circulaires ressemblant à des verrues. Cette maladie est attribuable à l'action conjointe d'un insecte, la cochenille du hêtre, et d'un champignon pathogène, *Neonectria faginata* ou *Neonectria ditissima*.

Vers le milieu de l'été, les cochenilles du hêtre pondent leurs œufs dans les stries de l'écorce. Après l'éclosion, les larves peuvent se déplacer vers une autre fissure. Elles introduisent ensuite leur stylet dans l'écorce afin de s'alimenter. Le stylet est une pièce buccale en forme de tube qui permet d'aspirer la sève. À l'automne, les larves sécrètent une

enveloppe laineuse qui les recouvre graduellement. Cette cire blanche à la surface du tronc des hêtres signale la présence de la cochenille du hêtre. Les femelles immatures hivernent dans l'écorce de l'arbre et deviennent matures au printemps suivant.



Les spores du champignon pathogène s'introduisent à l'intérieur des microblessures infligées à l'écorce par l'insecte suceur. À la suite de l'infection par *Neonectria*, des taches brunâtres apparaissent progressivement sur l'écorce, suivies de chancres d'environ 2 cm de diamètre.

Avec un peu d'attention, une marche hivernale au parc du Mont-Bellevue vous fera découvrir le hêtre à grandes feuilles sous toutes ses coutures!

VOTRE CARTE PROFESSIONNELLE

ICI

PRIX PAR PARUTION

- 1 parution 65 \$
- 2 à 4 parutions 50 \$
- 6 parutions ou plus 40 \$

RPMB
REGROUPEMENT DU PARC DU MONT-BELLEVUE



SUIS-JE OBLIGÉ DE PORTER PLAINTE ?

Océane

Intervenante
DIRA-Estrie



Océane est intervenante en maltraitance chez DIRA-Estrie. Elle répond aux questions en lien avec la maltraitance et la bienveillance envers les personnes âgées. Écrivez-lui vos questions ! info@dira-estrie.org

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Appelez-nous ! Service gratuit et confidentiel. www.dira-estrie.org

DIRA-Estrie, 819 346-0679.



Bonjour Océane,

Je vous écris car je vis une situation difficile avec mon fils depuis plusieurs semaines, mais je ne sais pas quoi faire. J'ai peur d'envenimer ma relation avec lui. J'ai su qu'il m'avait volé de l'argent à plusieurs reprises. Est-ce vrai que si on appelle à DIRA-Estrie, on est obligé de dénoncer la personne qui nous cause du tort aux autorités ? Car je ne voudrais pas porter plainte à la police... mais plutôt avoir de l'aide et de l'accompagnement. Merci.

– Claude

Bonjour Claude,

Je comprends votre hésitation à demander de l'aide en lien avec ce que vous vivez. Lorsqu'on vit une situation difficile avec un proche, ce n'est jamais évident. Sachez que rien ne vous oblige à porter plainte à la police à l'endroit de la personne qui vous cause du tort. Les intervenantes de DIRA sont là pour vous accompagner dans ce que vous vivez et respectent le rythme et les besoins de chacun.

Pour finir, ce ne sont pas toutes les situations qui peuvent faire l'objet d'une plainte à la police et il y a souvent d'autres solutions possibles avant d'en arriver là. Mais selon le contexte, nous pouvons vous orienter vers la bonne instance pour acheminer une plainte si c'est éventuellement ce que vous désirez.

En espérant que ma réponse à votre question clarifie mieux nos services... Appelez-nous si vous souhaitez une rencontre avec un membre de notre équipe d'intervention et n'hésitez pas si vous avez d'autres questions !

– Océane

22 AVRIL JOUR DE LA TERRE



La journée du 22 avril est là pour nous rappeler qu'il nous faut prendre soin de notre planète chaque jour.

Sur journdelaterre.ca, j'ai trouvé de l'information pertinente. Par exemple, on peut s'inscrire pour la conférence gratuite *À vos frigos* et apprendre des trucs et astuces pour nous aider à éviter le gaspillage alimentaire.

On trouve également des articles de blogues sur des sujets environnementaux variés, tels que la pollution lumineuse, l'économie circulaire, l'électrification des transports, etc.

Ginette Mercier



INTERVENTION DE QUARTIER

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9
En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE,
composez le 811, option 2
Local fermé les lundis

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE SUR RENDEZ-VOUS

Informations, références

Vous devez prendre rendez-vous avec les
intervenantes de quartier au :
819 578-9336 ou 819 570-4000

INFIRMIÈRE SUR RENDEZ-VOUS

Pour clientèle sans médecin de famille
Vous devez prendre rendez-vous au :
819 780-2220 # 48140

BÉBÉ TRUCS ASCOT SUR RENDEZ-VOUS

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour
répondre aux questions

Dernier jeudi du mois

Vous devez prendre rendez-vous avec Amélie au :
819 588-2563

FRIPERIE GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

Deux vendredis par mois

Vous devez prendre rendez-vous avec les
intervenantes de quartier au :
819 578-9336 ou 819 570-4000

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



ASCOT EN SANTÉ



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée générale annuelle
d'Ascot en santé aura lieu à la Place
citoyenne du parc Belvédère,
500 rue Thibault, le 18 mai 2022
à 16 h 30. Plus d'information sur la
page Facebook d'Ascot en santé.



<https://www.facebook.com/AscotenSante/>



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup
d'expérience. Je suis un passionné d'informatique.
Formation personnalisée, mise à niveau, réparation
d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation
avec sauvegarde des données. Pour me contacter,
demandez Marc (ou laisser un message) :
819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

■ AIDE À DOMICILE

Je cherche une personne pour m'aider le soir et une fin
de semaine sur deux, environ 15 à 20 heures. **Appelez**
à l'heure des repas. 819 569-9950.

■ AIDE MÉNAGÈRE

Aide ménagère occasionnelle demandée **819 822-3299.**

■ AIDE EXTÉRIEURE

Aide occasionnelle demandée pour travaux d'entretien
extérieurs, 16 ans ou plus **819 822-3299.**



Jean Coutu

**François Maltais, Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**



**AIR MILES
Jean Coutu**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h

Samedi de 9 h à 18 h

Dimanche de 9 h à 18 h

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

Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre
NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies

Rien ne vous échappe ?



**Vous avez un français
écrit impeccable**

**Vous aimeriez vous
impliquer en donnant
quelques heures par mois
à votre journal communautaire**

**Joignez-vous à l'équipe de révision
journalregards@gmail.com**