

Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/JournalRegards

VOLUME 19 NUMÉRO 6
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024



Équipe, Cuisine collective le Blé d'Or

Dossier spécial

L'ALIMENTATION

Comment s'alimenter sainement quand notre budget est restreint? Comment aider les jeunes à développer une image corporelle positive? Ce dossier spécial apporte quelques réponses à ces questions.

p. 14 à 22

JEUNESSE



JEUNES JOURNALISTES

Notre projet avec les écoles du quartier se poursuit. Dans ce numéro, vous pourrez lire les chroniques de deux jeunes du programme d'études internationales de l'école secondaire du Phare.

p. 10 et 11

VIE COMMUNAUTAIRE



ENFIN, UNE NOUVELLE ÉPICERIE DANS ASCOT!

Le quartier d'Ascot peut se réjouir de l'arrivée prochaine d'une épicerie de grande surface au centre de la communauté, après plusieurs années de discussions.

p. 3



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
6 DÉCEMBRE 2024

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
6 JANVIER 2025

RÉDACTION ET PUBLICITÉ

1551, rue Dunant
Sherbrooke (Québec) J1H 5N6
info@JournalRegards.ca
873 989-8370

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec
et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 10 200 exemplaires

Direction : Jeannine Arseneault

Distribution : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Benoît Piché, Charles
Bilodeau, Jeannine Arseneault, Karl Foster Candio et
Marie-Pier Isabel.

Conseil d'administration : Andres Cardoso Gutiérrez,
Alexandra Jacquet, Charphadine Nagombe, Hugo Latour,
Karine Godbout, Marie-Ève Sirois et Tarik Rahem.

Le *Journal communautaire Regards* informe la population
du quartier d'Ascot et de ses environs en mobilisant les
citoyennes, les citoyens et les organisations du milieu. Son
contenu contribue à mettre en valeur la richesse du tissu
social, économique, politique et culturel local.

**Regards est réalisé grâce à la participation
financière du ministère de la Culture et des
Communications, de la Ville de Sherbrooke et
du gouvernement du Canada.**



En partenariat avec :



Corporation Ascot en santé
info@ascotensante.org
819 342-0996
facebook.com/AscotenSante

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

Une grande nouvelle pour Ascot 3

Entraide sous mon toit 4

Le deux font la paire 5

Assurer la tranquillité du voisinage 6

Rencontre régionale de l'AMECQ 7

JEUNESSE

Manger pour vivre ou vivre pour manger 9

50^e anniversaire de l'école du Phare 10

L'école du Phare, une école de démocratie ... 11

ARTS ET CULTURE

Rue Massé 12

Suggestions de lecture pour les enfants ... 13

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

Bien manger sans se casser! 14

L'alimentation intuitive 15

La Chaudronnée de l'Estrie 16

Un service d'aide alimentaire 17

Soupe de citrouille et lentilles au curry 17

Une forêt nourricière au cœur du festival

Danse de la Tortue 18

Manger local : l'agriculture au cœur de la ville .. 19

Image corporelle chez les ados 20

Les gens sont comme des courges 21

Semaine Le Poids? Sans commentaires! 22

ENJEUX SOCIAUX

Debout pour la Paix 22

L'épée de Damoclès du 21^e siècle 23

L'intelligence artificielle 24

Marche : Chaque enfant compte 25

Un livre qui fait du bien 26

ENVIRONNEMENT

Images d'Ascot 26

Le Boisé Ascot-Lennox a des antennes 27

DIVERSITÉ CULTURELLE

La richesse du parler ivoirien 28

DIVERS

Babillard communautaire 28-31



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

Directrice
Journal Regards

Il nous fait plaisir de vous proposer
dans ce numéro un dossier spécial
portant sur l'alimentation. Vous y
trouverez entre autres des conseils pour
économiser sur l'achat de nourriture,
une chronique sur l'image corporelle
chez les adolescents et adolescentes,
une autre sur l'alimentation intuitive,
ainsi que bien d'autres articles en lien
avec ce sujet.

Nous poursuivons notre projet jeunes
journalistes, en collaboration avec
trois classes de l'école internationale
du Phare. Vous trouverez également
un photo-reportage sur la marche
qui a eu lieu à Sherbrooke, le

30 septembre dernier, dans le cadre de la
Semaine nationale de la vérité et de la
réconciliation. Enfin, vous découvrirez la
bannière de la nouvelle épicerie grande
surface qui sera construite dans Ascot
et qui ouvrira ses portes dans moins
d'un an.

Dans les prochains numéros, vous
pourrez admirer de nouvelles photos de
votre quartier grâce à des collaborateurs
et collaboratrices photographes. En
page 26, découvrez dès maintenant
une magnifique photo d'un paysage
d'automne, gracieusement fournie par
Jean-Marc Brais, que nous remercions
pour sa collaboration. Un merci
également à tous les artisans et artisanes
qui assurent la richesse du contenu et la
qualité de votre journal communautaire.

Bonne lecture!



Commerces de proximité

UNE GRANDE NOUVELLE POUR ASCOT!



Geneviève LA ROCHE

Conseillère municipale

District d'Ascot

Il n'y a pas une journée qui passe sans qu'on me demande si on pourra enfin compter sur une épicerie de plus grande superficie au cœur d'Ascot. Après des années de négociation et d'attente, nous y voilà enfin!

En effet, j'ai le grand bonheur de vous apprendre que la construction d'une nouvelle épicerie, sous la bannière de Super C, débutera sous peu dans la zone commerciale Belvédère/Thibault.

Le quartier d'Ascot peut se réjouir de l'arrivée prochaine d'une épicerie au centre de la communauté. Après plusieurs années de discussions, ce projet tant attendu se concrétise enfin! Rappelons qu'une erreur administrative lors de la refonte réglementaire de 2016 avait créé une brèche pour permettre l'installation d'une épicerie de grande surface près de l'autoroute 410, au coin des rues Belvédère et Bel-Horizon. Advenant l'installation d'une épicerie à cet endroit, la population d'Ascot craignait, avec raison, de voir son cœur de quartier dévitalisé. Comme il s'agit d'un des secteurs les plus denses de Sherbrooke, mais comptant le plus petit nombre d'autos par habitant, un développement commercial cohérent se devait de prioriser un espace central, facilement accessible à pied, à vélo ou en transport en commun. La mobilisation de plusieurs dizaines de citoyens et citoyennes et un grand travail de sensibilisation avaient permis de recueillir suffisamment de signatures pour corriger l'erreur et ne pas permettre l'installation de commerces de grandes surfaces en bordure d'autoroute.

La mobilisation des citoyens et citoyennes d'Ascot, qui ont su exprimer leur besoin de dynamiser d'abord le cœur du quartier, a joué un rôle déterminant dans l'aboutissement de ce projet. Il est prévu d'ailleurs que l'installation de cette épicerie puisse attirer d'autres commerces, offrant ainsi davantage de services de proximité aux résidents et résidentes du secteur.

Il est à noter pour les citoyens et citoyennes du secteur qu'un mur coupe-son sera aménagé sur une partie du terrain arrière, suivant les

recommandations d'un acousticien. Une clôture et des plantations d'arbres viendront aussi redonner de l'intimité aux citoyens et citoyennes qui vivent à proximité et ont eu à vivre dans le chantier pendant plusieurs années.

Vous êtes nombreux à souhaiter voir s'installer de plus petits commerces locaux dans le secteur, et j'en suis complètement. Depuis le début de mon mandat, après avoir mené la lutte pour préserver notre épicerie dans le secteur central d'Ascot, je travaille de concert avec Entreprendre Sherbrooke pour voir à compléter le développement de ce pôle commercial avec des acteurs locaux. Les locaux neufs sont malheureusement souvent très chers pour de plus petits joueurs, mais nous tentons d'intéresser diverses petites entreprises à s'installer autour de ce développement pour profiter de l'achalandage créé et ainsi venir diversifier l'offre. Le travail se continue!

Aujourd'hui, je suis heureuse de constater que les efforts déployés pour favoriser un développement commercial de proximité ont porté leurs fruits. L'épicerie, qui ouvrira ses portes dans moins d'un an, représente une avancée significative pour notre quartier, et j'ai bien hâte de voir les retombées positives dans notre communauté!

Geneviève La Roche

Votre conseillère dans Ascot!



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850





ENTRAIDE SOUS MON TOIT



Léticia **LABRIE-DA COSTA**

Stagiaire à l'Accorderie de Sherbrooke et étudiante à l'Université de Sherbrooke

L'Accorderie de Sherbrooke est un réseau d'échange de services basé sur une monnaie sociale. Il participe à du soutien individuel dans le projet *Entraide sous mon toit* et à des actions collectives dans les quartiers d'Ascot et de Marie-Reine. Toutes les personnes accordeuses qui s'impliquent dans cette coopérative de solidarité mettent en lumière leurs talents et renforcent la capacité d'agir de ces communautés. Ainsi, l'Accorderie, c'est une belle communauté d'entraide.

Le projet *Entraide sous mon toit* offre de l'accompagnement au maintien à domicile.

Ce projet est réalisé en collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, qui réfère des personnes usagères du soutien à domicile à nos services. Les services de ce projet concernent des visites et des appels, de l'aide aux courses, de l'accompagnement aux rendez-vous, du soutien administratif, du soutien aux proches aidants et du référencement. Les personnes accompagnantes de ce projet sont des gens comme vous et moi, qui désirent soutenir une personne plus vulnérable. C'est une si belle façon de tisser un lien social et de briser l'isolement que les personnes vulnérables peuvent vivre.

L'Accorderie de Sherbrooke regroupe plus de 900 membres. Dans la ville de Sherbrooke, les activités de cette Accorderie se développent particulièrement dans les quartiers d'Ascot et de Marie-Reine. Ces deux quartiers ont un haut taux de défavorisation sociale et matérielle. Or, plusieurs actions collectives sont mises en place pour pallier cette

défavorisation. En effet, il s'agit de deux quartiers où gravitent de nombreux acteurs (organismes communautaires, tables de quartier, écoles, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, etc.) qui œuvrent à l'amélioration des conditions de vie des personnes citoyennes. Ces acteurs mettent en place des plans d'action et des ressources pour valoriser le vivre ensemble dans ces collectivités.

En conclusion, cette coopérative de solidarité cultive l'entraide dans son projet d'accompagnement au maintien à domicile, autant que dans ses actions collectives dans les quartiers d'Ascot et de Marie-Reine. L'Accorderie de Sherbrooke nous montre qu'il y a toujours moyen de donner au suivant et ainsi, de participer à une société plus juste et inclusive. Joignez-vous à nous dès maintenant!

Pour information :

Leticia@accorderiesherbrooke.ca



Jean Coutu

François Maltais
Alexandra Allie
Guillaume Beauregard

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Horaires :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h

Samedi de 9 h à 18 h

Dimanche de 9 h à 18 h

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins

- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



LES DEUX FONT LA PAIRE



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

Associez les organismes de la colonne de gauche à la description de la colonne de droite correspondant aux services qu'ils offrent à leur clientèle.

Voir l'exemple avec le premier organisme :

	NOM DE L'ORGANISME		DESCRIPTION
1	Armée du Salut https://arreedusalut.ca/	1	Aide alimentaire d'urgence, soupe populaire et Frigo-don
2	Chaudronnée de l'Estrie inc. https://chaudronweb.org		Popote roulante, cafétéria ouverte au public, repas congelés
3	Cuisine collective Le Blé d'Or https://lebledor.org/		Surplus d'épicerie à bas prix et plus
4	Fondation Rock-Guertin https://rockguertin.com/		L'autonomie alimentaire à la portée de tous, groupe de cuisine, éducation budgétaire...
5	Frigos Free Go https://www.entreprendresherbrooke.com/projets/innovation-sociale/frigo-free-go/		Nourrir avec cœur des familles et des enfants d'ici dans le besoin
6	G-conomise Sherbrooke https://www.facebook.com/gconomisesherbroke/?locale=fr_FR		Paniers de l'Espoir, de Printemps, de la Rentrée et plus encore
7	La Grande Table https://lagrandetable.com/		Frigos libre-service
8	Moisson Estrie https://lagrandetable.com/		Aide alimentaire et communautaire
9	Sercovie http://sercovie.org/		Plus qu'une banque alimentaire
10	SAC - Solidarité alimentaire Commun'Action https://www.commun-action.ca/alimentation		Soupe populaire et lieu d'éducation populaire autonome

Note : Vous trouverez la solution du jeu à la page 10



CAPSULE INFO LOI No 8 ASSURER LA TRANQUILLITÉ DU VOISINAGE



PARENTS-SECOURS



Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

Novembre n'est pas seulement le 11^e mois de l'année ni le mois des morts. Pour ceux et celles qui ne le savent pas, le mois de novembre est le mois pour se consacrer à la prévention des fugues et c'est le 20 novembre qu'est célébrée la Journée nationale de l'enfant.

Plusieurs d'entre vous reconnaîtront cette affiche rouge et blanche où l'on voit un jeune tenir la main d'un adulte. Cette affiche ne doit pas seulement vous rappeler votre enfance, mais aussi que le réseau de foyers refuges de Parents-Secours est toujours bien présent au Québec et sur le territoire de Sherbrooke.

La présence des affiches-fenêtres Parents-Secours dans les rues de Sherbrooke se fait rassurante pour les familles quand **leurs enfants**

et **leurs aînés** doivent circuler dans les rues. C'est un symbole reconnu qui assure un sentiment de sécurité dans un quartier.

Un Parents-Secours est un adulte responsable suffisamment soucieux de la sécurité et du bien-être des enfants pour permettre, au besoin, que sa maison soit un refuge, le temps de référer la personne en détresse à un parent ou au service de police.

Vous souhaitez vous impliquer ou devenir bénévole, c'est assez simple. Chaque adulte doit se soumettre à une procédure de sélection effectuée par le comité local de concert avec le Service de police : ce sont eux qui veillent à ce que chaque foyer refuge soit un abri sécuritaire. Deux conditions doivent être remplies :

1. La résidence doit être accessible de plain-pied, c'est-à-dire pas de 2^e étage ou d'immeubles à logements munis d'un portique d'entrée, et doit être visible de la rue.
2. Tous les habitants de 18 ans et plus doivent remplir et signer le formulaire de filtrage du Service de police de Sherbrooke, et ce, tous les 3 ans.

Une fois le processus terminé, vous placez votre affiche de fenêtre uniquement quand vous êtes disponible pour répondre à la porte, sans pression ni obligation.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à visiter le site web de Parents-Secours : <https://www.parentssecours.ca/>

Si vous aimeriez vous joindre au groupe local de Parents-Secours Sherbrooke, contactez : sherbrooke@parentssecours.ca ou 819-821-5990 poste 2.

PATRICK TÉTREULT, T.S

— Travailleur social —

Consultation psychosociale
Individuelle & Couple
Reçus pour l'assurance
Programme d'aide
aux employés (PAE)
Mandat IVAC

Sur rendez-vous (873) 988-1240



RENCONTRE RÉGIONALE DE L'AMECQ



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

L'Association des médias écrits communautaires du Québec a tenu une rencontre régionale à Ascot Corner le 5 octobre dernier. Le contenu de cette rencontre regroupant des représentants et représentantes des journaux membres de l'Estrie, de la Mauricie et du Centre du Québec, dont *Regards*, portait sur quatre sujets principaux : le bénévolat dans les petits milieux; les outils numériques accessibles en ligne; une discussion sur la gestion d'un journal (financement et dépenses) et les relations au sein d'une équipe de travail.

La rencontre visait à soutenir les médias communautaires en mettant à jour les différentes politiques et outils pour aider à la réalisation du travail journalistique.

À cette occasion, nous nous sommes entretenus avec trois de nos collègues d'autres médias communautaires.



Scott Stevenson, journaliste et directeur de *Le Haut-Saint-François*

« Je suis très passionné par le journalisme, le journal local et les organismes communautaires. J'aime beaucoup le développement communautaire, c'est important. Lisez les journaux communautaires, il est important de savoir ce qui se passe dans vos communautés et de développer la communauté. »



Nelson Dion, *Journal Mobiles*

« Chaque année, nous faisons ces retrouvailles dans chaque région, car chaque région a ses activités. C'est un bon moment pour analyser les points positifs et les défis à surmonter dans la communication communautaire. Nous analysons tout ce qui vient en matière de politiques pour aider les journaux dans les mises à jour respectives et ainsi les tenir informés. »



Richard Vachon, journaliste et directeur de *L'écho de Compton*

« J'ai trouvé cette belle façon de m'intégrer rapidement à ma communauté. Quand nous arrivons dans un nouvel endroit, c'est une bonne raison, quelle est notre raison en tant que média communautaire : faire la distribution du journal et de l'information, en plus de créer un bon lien social. »




Députée fédérale
de Sherbrooke
**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
819 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

**Évelyne
Beaudin**

Mairesse de
Sherbrooke
mairie@sherbrooke.ca
819 823-8000





Maison des jeunes

MANGER POUR VIVRE OU VIVRE POUR MANGER?

Samuel **BRETON** et Zachary **DEMERS-PAQUET**

Sous la supervision et la correction d'Amila Delic

Maison des jeunes Le Flash

Depuis quelques années, j'observe un manque d'intérêt pour l'alimentation ou une alimentation insuffisante chez certaines personnes de mon âge. Certains sautent leur déjeuner, d'autres manquent de ressources ou d'argent pour s'alimenter correctement. Bref, je passe plusieurs exemples de cas qui m'ont troublé et fait me questionner sur l'alimentation des jeunes de ma génération. Ces observations m'ont inspiré un poème sur la faim.

Le monde avance, l'avenir semble en décadence

La terre gronde

Des vers de terre gèrent des guerres

Les ressources permettant de nous alimenter commencent à diminuer

Les personnes dans le besoin sont en manque de soins

Tout ce qu'ils pourront se mettre sous la dent sera bientôt du vent

La faim est un assassin qui éteint des essaims humains

La malnutrition mène jusqu'à la disparition

Manger est une priorité dont il ne faut jamais se lasser puisque, comme le veut un vieux proverbe : il ne faut pas vivre pour manger, mais manger pour vivre.



À la maison des jeunes Le Flash, nous organisons des soupers-ateliers. Ces soirées, organisées en collaboration avec les animateurs et animatrices, se divisent en deux parties et nous permettent de sortir de notre bulle. Le premier volet de la soirée consiste à cuisiner avec l'aide des adultes responsables. Puis, la seconde partie est dédiée à un atelier : un mélange de tout et de rien. Nos conversations vont des stéréotypes à l'identité de genre ou encore des relations saines à la cyberdépendance. L'activité est donc deux fois plus enrichissante. Elle permet d'apprendre à se débrouiller et de mettre en pratique notre esprit critique. Par expérience, ce sont des soirées mémorables; les sujets sont toujours aussi intéressants que les précédents, le souper permet d'alléger la lourdeur des propos et le tout est vécu avec nos amies et amis.

Par ailleurs, nous devons un remerciement à Moisson Estrie qui, depuis la dernière année, nous permet de poursuivre notre activité avec sa collaboration. Grâce à eux, nous pouvons faire nos soupers et ça, pour moi, c'est formidable! Je n'ai manqué qu'une seule de ces soirées et jamais je ne me suis senti inconfortable. En plus des animateurs et animatrices, les jeunes savent être respectueux et à l'écoute. Bref, je n'ai jamais eu une mauvaise expérience et j'invite tout le monde à partager de belles réflexions autour d'un bon repas.



CÉLÉBRATION DU 50^e ANNIVERSAIRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

Léa **CLOUTIER** et Michèle-Lagrace **WOUAFO**

Élèves de 3^e sec, PEI

Sébastien Lebel, enseignant responsable

50 ans, ce n'est pas rien ! Cette année, l'école internationale du Phare célèbre son 50^e anniversaire de service. Ce sont près de 14 000 jeunes qui ont fréquenté cet établissement et en sont repartis avec un bagage imprégné des valeurs de l'école. Des élèves ouverts d'esprit, intègres et marqués à vie par le sentiment d'appartenance qu'ils ont envers l'école dans laquelle ils se sont vus devenir la meilleure version d'eux-mêmes. C'est l'instant où la phrase « Nous formons tous une grande famille » prend tout son sens.

Tout au long de l'année 2024, l'école a mis en place plusieurs activités aux couleurs du Phare visant à souligner cet événement qui mérite d'être célébré à sa juste valeur. De ce fait, il y a eu plusieurs 5@7 organisés afin de réunir les anciens finissants et finissantes de l'école. C'est seulement lorsque nous avons pris conscience du nombre de personnes qui ont répondu présent aux rendez-vous que nous avons compris qu'il s'agissait bel et

bien d'une mission réussie. Ni la distance ni l'âge ne furent une source d'empêchement. Pour avoir vu le sourire sincère et égayé des invités face aux souvenirs qui leur venaient en tête, je vous confirme que ces quelques heures de nostalgie ne sont pas près d'être oubliées.

Afin de toucher l'entièreté de la communauté, d'autres initiatives ont été planifiées pour que le quartier connaisse davantage notre école, nos objectifs, les membres du personnel et bien évidemment, profite de l'occasion pour avoir du plaisir en bonne compagnie. D'ailleurs tel sera le cas lors du souper spaghetti qu'organise l'école cette année, et où tout le monde sera bienvenu (la date sera publiée sous peu).

En outre, à notre avis, il est essentiel de ne pas négliger l'importance des étudiantes et étudiants actuels. C'est la raison pour laquelle ils ont pu participer à la rédaction d'une lettre adressée à eux-mêmes, qu'ils pourront seulement lire dans 25 ans.



Cette aventure ouvre la porte à de futurs événements permettant aux anciens de se replonger dans leurs années folles du secondaire.

Pour conclure, ce n'est pas seulement le 50^e anniversaire d'un établissement scolaire que nous célébrons, mais surtout celui de tous ceux et celles qui y sont passés. Et puis, si vous pouviez seulement retenir un élément de cet article, ce serait que ce lieu soit le symbole de plusieurs générations, d'horizons divers, qui se sont succédé afin de garder la lumière de notre cher Phare continuellement allumée.

Réponses au quiz Les deux font la paire (p.5)

1	Armée du Salut	1	Aide alimentaire d'urgence, soupe populaire et Frigo-don
2	Chaudronnée de l'Estrie inc.	9	Popote roulante, cafétéria ouverte au public, repas congelés
3	Cuisine collective Le Blé d'Or	6	Surplus d'épicerie à bas prix et plus
4	Fondation Rock-Guertin	3	L'autonomie alimentaire à la portée de tous, groupe de cuisine, éducation budgétaire...
5	Frigos Free Go	7	Nourrir avec cœur des familles et des enfants d'ici dans le besoin
6	G-conomise Sherbrooke	4	Paniers de l'Espoir, de Printemps, de la Rentrée et plus encore
7	La Grande Table	5	Frigos libre-service
8	Moisson Estrie	10	Aide alimentaire et communautaire
9	Sercovie	8	Plus qu'une banque alimentaire
10	SAC - Solidarité alimentaire Commun'Action	2	Soupe populaire et lieu d'éducation populaire autonome



L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE, UNE ÉCOLE DE DÉMOCRATIE

Anabelle **BINETTE**

Élève de 5^e secondaire et directrice des communications du gouvernement étudiant de l'école



Dans notre école, le gouvernement étudiant, accompagné et inspiré par Vox Populi, joue un rôle important pour représenter les élèves et leur donner une voix. Les conseils d'élèves sont essentiels pour faire entendre les préoccupations des jeunes auprès de la direction, contribuant ainsi à renforcer la démocratie à l'école. Nous avons choisi d'utiliser le modèle québécois

pour notre structure d'où le nom de gouvernement étudiant avec une Première ministre, un Vice-premier ministre et des députés.

En ma qualité de directrice des communications, élève-employée non élue, je peux témoigner de l'expérience unique vécue par les élèves qui participent

au gouvernement étudiant. Ils doivent être à l'écoute de leurs camarades, collaborer et mettre en place des projets qui ont un impact positif sur la vie scolaire. Ces initiatives, adaptées aux besoins des élèves, peuvent changer des choses et apporter des résultats concrets à l'école.

L'engagement des élèves dans le gouvernement étudiant montre un attachement à l'école et une volonté de promouvoir les valeurs démocratiques. Cette expérience favorise la citoyenneté active, la responsabilité et la collaboration au sein de la communauté scolaire, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à notre milieu de vie.

Le gouvernement étudiant de l'école internationale du Phare est une belle initiation à la démocratie participative. Il est aussi un exemple de leadership éducatif. Grâce à l'implication des étudiants et étudiantes, l'école encourage le respect, l'écoute et l'engagement, invitant chacun et chacune à contribuer à la création d'un environnement scolaire positif et inclusif.



ENVIE DE VOUS IMPLIQUER ?

Nous avons besoin de vous!

De nombreuses collaborations sont possibles : rédaction de chroniques, correction et révision de textes, photographie, couverture d'événements dans le quartier.

Écrivez-nous pour signifier votre intérêt à info@JournalRegards.ca



RUE MASSÉ : UN MISSIONNAIRE EN ACADIE ET EN NOUVELLE-FRANCE



Gérard COTÉ
Société d'histoire et du musée
de Lennoxville-Ascot



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

D'après le procès-verbal du canton d'Ascot du 3 juin 1940, une première moitié de la partie ouest-est de cette rue est ouverte et nommée à partir de la rue Brébeuf. Les infrastructures municipales y sont installées en 1943. Le nom attribué fait partie d'un système odonymique¹ s'inspirant des missionnaires de la Nouvelle-France. La rue est prolongée jusqu'à la future rue Druillettes en 1950 et un peu prolongée au-delà avant 1956. Elle est complétée en 1966-1967 jusqu'à l'intersection des rues Daniel et Kitchener.

Nesmes Massé est né en 1575 à Lyon, en France. Il est le fils de Phillippe Bica et de François Massé, marchand-boulangier. Il se joint en 1595 à la Compagnie de Jésus à Avignon et change son prénom pour Énemond. Après son

noviciat, il enseigne au collège de Tournon-sur-Rhône de 1597 à 1599. Il y devient ensuite assistant du procureur tout en commençant des études théologiques qu'il termine en 1602 au collège de Dole en Franche-Comté. Après son ordination, il est, entre autres, économiste aux collèges de Tournon et de Lyon.

En 1611, le père Massé accompagne le père Biard à Port-Royal, en Acadie, mais quitte en 1613 à la suite de l'attaque du Virginien Samuel Argall. Après avoir passé un an au collège de Clermont à Paris, il devient ministre à La Flèche, au Pays-de-Loire. Il revient en Nouvelle-France en 1625 et ouvre une résidence à Notre-Dame-des-Anges, près de la rivière Saint-Charles à Québec. Mais il doit repartir de nouveau en 1629, après l'attaque de Québec par les frères Kirke. En 1633, il revient définitivement à Notre-Dame-des-Anges. Surnommé le *Père Utile*, il enseigne le montagnais (innu), entre autres, au père Druillettes. Il décède en 1646 à Sillery, là où s'élève aujourd'hui un monument à sa mémoire sur son tombeau.



Crédit photo : Rouvri r, Frédéric (1925) *Les bienheureux martyrs de la Compagnie de Jésus au Canada*. Le Messenger canadien, Montréal, p. 108.

¹ Soit un regroupement de voies de circulation nommées selon un même thème.





Lecture

SUGGESTIONS DE LECTURE POUR LES ENFANTS



Un classique à redécouvrir parce que c'est normal d'avoir peur de l'inconnu.



Une belle histoire pour rassurer les enfants... et les parents!



Un beau récit poétique sur l'amour de l'écriture, des beaux crayons en plus d'une ode à l'imperfection!

Librairie Les Deux Soeurs
285 Rue King Ouest, Sherbrooke, QC, Canada
819 678-9296
<https://www.facebook.com/librairielesdeuxsoeurs>



RESPONSABLE AUX MISES À JOUR DU SITE WEB

**Contribuez au rayonnement du journal
Regards sur le web!**

Nous cherchons une personne qui mettra le contenu en ligne à chaque parution du journal (6 fois par année, aux deux mois, quelques heures par parution).

Une bonne connaissance de Wordpress est un atout pour le poste. Une connaissance des réseaux sociaux serait également un atout.

**N'hésitez pas à nous
contacter!**

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



BIEN MANGER... SANS SE CASSER!



Elisabelle **HARDY**, Dt. P.
Nutritionniste et propriétaire
Clinique Nutritive à Sherbrooke

Est-ce encore possible de nos jours de manger sainement avec un budget plus modeste? Oui... à condition d'avoir du temps et de mettre en place des stratégies pour nous aider!

Bien que la motivation ne soit pas toujours au rendez-vous, cuisiner davantage reste LA meilleure solution pour économiser et limiter les aliments prêts à manger et les restaurants. On paye facilement le double ou le triple pour un plat déjà cuisiné ou qui provient d'un traiteur ou d'un restaurant. Il est préférable d'acheter ces aliments prêts à-manger seulement lorsqu'ils sont en spécial, et en attendant, on peut cuisiner des plats simples et abordables. En voici de bons exemples : une casserole de riz ou de pâtes avec une sauce béchamel, une protéine et des légumes, une soupe-repas avec des pitas grillés au four et du houmous, un curry au lait de coco avec du tofu, des pois chiches et des légumes, un panini avec des crudités, une pizza maison sur pita de blé entier, un croque-monsieur à base de thon et gratiné au four, un burrito mexicain à base d'œufs, des quesadillas aux haricots noirs, etc.

Vous serez peut-être étonnés de savoir que le gaspillage alimentaire représente en moyenne 1 600 \$ par année pour une famille de quatre. Mon meilleur truc pour moins gaspiller? Une gestion plus efficace du frigo! D'abord, tout entreposer dans des plats transparents évite les surprises. En voyant ce qui se trouve dans ses plats, on s'assure de mieux gérer ses denrées, tandis qu'avec des contenants opaques, on risque plus facilement d'oublier ce qui s'y trouve et de les ouvrir trop tard... Toujours placer les aliments et les plats qui doivent être mangés en premier dans le haut du frigo, au-devant et à la hauteur des yeux, est un autre bon truc pour moins gaspiller. Les denrées qui ont une durée de vie plus longue peuvent être placées sur les tablettes du bas et derrière.



Le saviez-vous? Les légumes congelés sont aussi nutritifs que les légumes frais et se conservent beaucoup plus facilement (à condition évidemment de ne pas les oublier dans le fond du congélateur). Je suis une fervente amatrice de petits pois surgelés pour leur texture encore légèrement croquante, pour leur côté nutritif et oh combien pratique! Difficile de préparer un légume aussi rapidement qu'en une ou deux minutes au micro-ondes dans un peu d'eau. Ils s'ajoutent aussi très bien dans plusieurs recettes de casseroles, curry, soupes, riz frit et même des salades de pâtes ou de pommes de terre.

Pour finir, voici mes aliments coups de cœur, nutritifs et toujours abordables peu importe la saison : conserves de légumineuses, carottes, pommes, petits pois surgelés, chou, thon en conserve, pommes de terre, navet, œufs, haricots verts surgelés, bananes, flocons d'avoine, tofu, protéines végétales texturées (à base de soya, pratique pour remplacer la moitié de la viande hachée dans vos recettes habituelles).

N'hésitez pas à consulter des sites Web spécialisés sur le sujet. Vous y trouverez d'autres bons trucs et des idées de repas abordables, parfois même selon la circulaire de la semaine !





L'ALIMENTATION INTUITIVE



Raphaëlle **Duclos-Beaudoin**
Stagiaire en nutrition
pour le CIUSSS de l'Estrie - CHUS

L'alimentation intuitive, ou comment faire la paix entre son corps, les aliments et ses pensées, vous encourage à écouter votre corps et à manger en fonction de vos besoins, plutôt que de suivre des régimes stricts.

Grand principe no 1 : se libérer des régimes

Avec l'alimentation intuitive, vous apprenez à apprécier tous les aliments plutôt que de vous priver. Vous oubliez les régimes restrictifs qui peuvent sembler attrayants, mais qui peuvent aussi créer un mauvais rapport avec la nourriture.

Grand principe no 2 : écouter son corps

L'alimentation intuitive peut vous aider à reconnaître les signaux de faim et de rassasiement, c'est-à-dire, lorsque vous avez suffisamment mangé pour vous sentir satisfait, et que vous n'avez plus envie de manger.

CERTAINS SIGNAUX PEUVENT NOUS AIDER À IDENTIFIER LA FAIM ET LE RASSASIEMENT :

Par exemple, les gargouillis, la fatigue, les difficultés de concentration et l'irritabilité (qu'on appelle aussi être « hungry») sont des signes que notre corps manque d'énergie et donc qu'il faut manger.

Au contraire, lorsqu'on arrive au point dans notre repas où la vitesse à laquelle on mange diminue, où les aliments perdent leur goût et où on a l'impression d'être plein et de ne plus avoir faim, c'est signe qu'on a suffisamment mangé et qu'on devrait arrêter.

L'alimentation intuitive peut aussi nous aider à distinguer la vraie faim de la faim émotionnelle. Comme son nom l'indique,



la faim émotionnelle est liée aux émotions que vous ressentez, particulièrement celles qui sont plus négatives comme le stress, la tristesse et l'ennui. En pratiquant l'alimentation intuitive, vous pourrez apprendre à écouter vos émotions et vous arriverez à trouver des façons d'y répondre autrement que par la nourriture, par exemple en pratiquant la pleine conscience, la méditation ou l'activité physique.

DES CONSEILS PRATIQUES

Pour commencer à adopter l'alimentation intuitive, voici quelques conseils :

- 1. Faites le point sur votre faim :** Avant de manger, demandez-vous si vous avez réellement faim. Refaites l'exercice pendant le repas et quand vous avez fini.
- 2. Choisissez ce qui vous fait plaisir :** Autorisez-vous à manger ce que vous aimez, sans culpabilité. Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments.
- 3. Prenez votre temps :** Mangez lentement et savourez chaque bouchée. Cela vous aide à mieux ressentir le rassasiement.
- 4. Soyez bienveillant envers vous-même :** Acceptez que chacun a des jours où il se sent moins bien dans sa peau. C'est normal.

Ainsi, l'alimentation intuitive peut être une belle voie vers une relation plus saine avec la nourriture. Alors, pourquoi ne pas essayer? Écoutez votre corps, faites-vous confiance et laissez la magie opérer.



LA CHAUDRONNÉE DE L'ESTRIE : UN PLAT CHAUD POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste



Au cœur de la ville de Sherbrooke, les personnes sans abri ou celles qui traversent une situation économique difficile et qui ont besoin d'aide pour se nourrir bénéficient du soutien de l'organisme à but non lucratif La Chaudronnée de l'Estrie, soupe populaire, où sont servis des déjeuners et des dîners.

Maude Charest, l'une des gestionnaires, nous a parlé de ce service offert par des bénévoles : « Il y a beaucoup de problématiques, inévitablement, comme la crise du logement et l'inflation. Cela fait

que de nombreuses personnes ont besoin d'aide, et ma passion, c'est justement d'aider la communauté, de soutenir toutes ces personnes. »

Les gens se rendent dans les locaux, qui fonctionnent comme un restaurant, avec une bonne organisation et une logistique bien rodée pour les aider, « Nous aidons plusieurs personnes; le nombre varie constamment chaque jour, il y a des jours de forte demande et d'autres plus calmes, mais en général, environ 100 personnes mangent ici. »

Ce travail est vraiment exigeant, chercher les aliments, préparer les repas, les servir, puis organiser les installations pour se préparer pour le lendemain. Le service est offert uniquement sur place et tous les jours.

« De temps en temps, nous préparons des plats spéciaux, lorsque c'est possible, et nous offrons à nos bénéficiaires le déjeuner et le dîner. Les bénéficiaires arrivent généralement par leurs propres moyens pour s'inscrire, que ce soit parce que d'autres les informent du lieu ou parce que certains organismes les orientent vers notre soupe populaire », nous raconte Maude.

« La plupart des personnes sont nouvelles et viennent de tomber dans une situation économique difficile ou de pauvreté, et nous les accueillons tous à bras ouverts. »

Ce travail est réalisé par des bénévoles : en cuisine, à la caisse, en conseil, et il y a aussi des personnes qui viennent aider à classer les aliments. D'autres bénévoles aident dans les activités d'intégration, parmi de nombreuses autres tâches.



ANNONCER
DANS *REGARDS*
VOUS INTÉRESSE?

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

C'est un partenariat où tout le monde y gagne car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

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

N'hésitez pas à nous contacter !

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



UN SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Gâce au travail des bénévoles et des membres de l'Église Le Carrefour, ce service a lieu tous les samedis et bénéficie à plus de 30 familles.

Chaque samedi, l'équipe de bénévoles de Le Samaritain distribue plus de 30 boîtes de nourriture, assemblées selon la valeur nutritionnelle et la quantité attribuée. Tout dépend du nombre de personnes à qui la boîte est destinée : une famille ou une personne seule.

Cependant, ce travail d'équipe ne se limite pas uniquement au samedi. Pendant la semaine, les bénévoles collectent, classent les aliments et préparent les boîtes à distribuer aux bénéficiaires.



Le service d'aide alimentaire Le Samaritain est situé à l'Église Le Carrefour, 591, rue Saint-Michel. Pour bénéficier de cette aide précieuse, il faut se rendre en personne aux installations, présenter une pièce d'identité et un contrat de location du lieu de résidence.

Après vérification des informations, on vous confirmera si vous êtes admissible à recevoir l'aide. Dans certains cas, des paniers d'amour sont donnés en urgence aux familles qui en ont besoin, mais en règle générale, une contribution symbolique de cinq dollars est demandée pour soutenir la distribution d'aliments.

Ce service fait partie de l'approche humanitaire et sociale de l'Église Le Carrefour. On invite par ailleurs les bénéficiaires à faire du bénévolat à l'Église, mais aucune contribution n'est obligatoire; la distribution alimentaire est faite sans exception, pour tous ceux et celles qui en ont besoin.

Les bénévoles proviennent de différents quartiers de la ville de Sherbrooke, y compris le quartier d'Ascot, et accomplissent cette mission avec amour et dévouement envers la communauté.

SOUPE DE CITROUILLE ET LENTILLES AU CURRY THAÏ

(12 tasses)

Voici une petite recette réconfortante et chaleureuse. Beaucoup plus rapide que faire la fameuse purée de citrouille ou une tarte, elle vous permettra d'utiliser les découpes de votre citrouille d'Halloween. Petite précaution : aller chercher la chair de votre citrouille avant d'y allumer une bougie.

Vous souhaitez utiliser autre chose? La patate douce, la carotte ou une autre sorte de courge feront tout aussi bien l'affaire.

INGRÉDIENTS

- Huile végétale : 1 cuillère à soupe
- Oignons hachés : 2
- Citrouille en petits morceaux : environ 7 tasses
- Lentilles corail rincées : 1 tasse
- Pâte de cari rouge : 3 cuillère à soupe
- Cumin moulu : ½ cuillère à thé
- Graines de moutarde : ½ cuillère à thé
- Sel et poivre : au goût
- Bouillon de poulet : 4 tasses
- Lait de coco en conserve : 2 conserves de 400 ml

PRÉPARATION :

1. Dans un chaudron, chauffer l'huile et faire revenir les oignons.
2. Ajouter la citrouille en petits morceaux, les lentilles rincées, la pâte de cari et les assaisonnements.
3. Ajouter le bouillon de poulet, le lait de coco et l'eau. Porter à ébullition, puis couvrir. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Agiter fréquemment le mélange dans le chaudron pour éviter que les lentilles ne collent au fond.
4. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Cuisine collective Le Blé d'Or



UNE FORÊT NOURRICIÈRE AU CŒUR DU FESTIVAL DANSE DE LA TORTUE

Xavier Harel

Gestionnaire de communauté
chez REVE nourricier



XAV : PEUX-TU TE PRÉSENTER?

Carolane : Moi, c'est Carolane Arsenault, codirectrice générale de l'organisme d'agriculture urbaine REVE nourricier à Sherbrooke et cofondatrice du festival Danse de la Tortue.

C'EST QUOI LA DANSE DE LA TORTUE?

La Danse de la Tortue, c'est un *festival transformationnel* : un rassemblement en forêt de quatre jours en camping où on est en immersion avec plusieurs formes d'art, incluant notamment le cirque, la musique, la danse et le théâtre.

C'est également un festival intergénérationnel et un espace sécuritaire pour que les gens puissent tisser des liens entre eux et ainsi entamer la transition socio-écologique, mais de manière un peu créative.

C'EST QUOI TON BUT DANS LE FAIT D'ORGANISER UN FESTIVAL COMME ÇA?

Je le fais parce que ça m'amuse, comme une muse. C'est poétique. Certains peignent, d'autres écrivent des chansons, moi, je crée des rassemblements. C'est mon art, une expression de mon intérieur et de ce que je veux voir dans le monde.

DONC TON ART, C'EST DE FAIRE DU DESIGN D'INTERACTIONS HUMAINES?

Oui, on peut dire ça. Je joue avec les espaces et les interactions, en mettant le festivalier ou la festivalière au cœur de l'expérience. C'est comme si je faisais de la culture, que je faisais pousser des communautés d'humains.

TU M'AS DIT LA DERNIÈRE FOIS QUE VOUS ALLIEZ COMPENSER LES ÉMISSIONS DE CARBONE?

Depuis la première Danse, on a mis en place une initiative pour améliorer notre relation à la nature et réduire l'impact écologique du festival. Contrairement à des gros événements comme Shambhala ou Burning Man qui laissent une grosse empreinte, on voulait un rassemblement plus respectueux. Alors, on a demandé aux participants de donner 10 ¢ par kilomètre parcouru pour replanter des arbres afin de compenser les émissions de carbone. C'est une contribution volontaire, et les gens adorent ça.

Depuis trois ans, on plante les arbres avec REVE nourricier. L'argent qu'on collecte sert à créer une forêt nourricière sur le site de la Danse de la Tortue.

Cette année, on a un nouveau site, donc première plantation. Chaque année, on plante avec les gens pour faire grandir cette future forêt, et un jour, on va en récolter les fruits ensemble. Comme le festival se déroule pendant les récoltes, ça va devenir un moment fort.

TU PARLES SOUVENT DE L'IMPORTANCE DE LA RELATION AVEC LE VIVANT. PEUX-TU M'EN DIRE PLUS?

Je pense que tout ce qui est autour de nous est vivant. Quand t'es en pleine forêt, tes sens s'aiguisent : tu remarques la petite mousse, le champignon, l'arbre. Ça te force à ralentir, à voir la valeur des choses, à te reconnecter avec la nature, et ça, c'est transformationnel.

Et puis, on est responsables de nos déchets ici, y'a pas de poubelles. Ça te fait prendre conscience de chaque déchet que tu crées. On est encore loin d'être vraiment connectés à ça, mais peut-être que dans 20 ans, on sera plus près d'une vraie responsabilité écologique.

<https://www.revenourricier.org/>

<https://www.dansedelatortue.com/>



MANGER LOCAL : L'AGRICULTURE AU COEUR DE LA VILLE

NAKATO

Sherbrooke, ville où l'agriculture occupe une place de plus en plus prépondérante, offre un accès privilégié aux produits locaux, cultivés à proximité. Avec une zone agricole couvrant 37 % de son territoire, soit 13 517 hectares(1), la ville encourage une alimentation durable et de qualité pour ses habitantes et habitants. Au-delà des chiffres, la diversification des modèles de fermes et l'essor du maraîchage témoignent d'un véritable engouement pour l'alimentation locale. Et c'est une bonne nouvelle!

UNE AGRICULTURE URBAINE EN PLEINE EXPANSION

Au cours des dernières années, sur notre territoire, le nombre d'entreprises agricoles a augmenté, passant de 71 en 2015 à 83 en 2020(1). Cet accroissement reflète un intérêt croissant pour les pratiques agricoles durables et de proximité. Entre 2011 et 2016, en Estrie, on a observé une augmentation de 9 % du nombre de petites fermes (moins de cinq hectares), soulignant la démocratisation du maraîchage. Ce type de production, souvent biologique ou en agriculture raisonnée, notamment dans la production viticole, permet d'avoir une offre abondante de fruits, légumes et produits du terroir tout au long de l'année. Que ce soit par des abonnements à des paniers de légumes livrés dans les marchés publics, chez des commerçants partenaires ou aux kiosques à la ferme, les Sherbrookoises et Sherbrookoises bénéficient d'un accès direct aux produits locaux(1).

La jeunesse de ces personnes entrepreneures agricoles est également un facteur clé dans cette dynamique. Alors que l'âge moyen des agricultrices et agriculteurs au Québec est de 53 ans, à Sherbrooke, il n'est que de 48 ans, et la relève agricole affiche un âge moyen de seulement 33 ans(1). Cette nouvelle génération



d'agricultrices et d'agriculteurs adopte des pratiques modernes, innovantes et respectueuses de l'environnement, répondant aux attentes des habitantes et habitants, soucieuse de son empreinte écologique. Une tendance intéressante est l'apparition de fermes urbaines qui maximisent les petits espaces, comme les toits ou les terrains vacants, pour cultiver des légumes ou des champignons en plein cœur de la ville.

UN PLAISIR MÉMORABLE

Manger local ne se limite pas à des choix écologiques ou économiques, c'est aussi une expérience sensorielle inégalée. Qui n'a pas de souvenirs gourmands de produits locaux? Pour ma part, le jus de pomme fraîchement pressé sur place, parfait pour une boisson chaude parfumée à la cannelle, ou encore le gingembre frais cultivé localement, comptent parmi mes plus beaux souvenirs.

Les légumes de saison produits ici sont gorgés de saveurs, tiennent bien à la cuisson sans perdre leurs couleurs, ils sentent bon : des qualités que les offres des grandes chaînes d'épicerie ne peuvent égaler. Le mouvement pour manger local ne cesse de grandir. Avec une production diversifiée et accessible toute l'année, les Sherbrookoises et Sherbrookoises ont toutes les raisons d'embrasser cette tendance durable et solidaire. Il y a quinze ans, les aliments frais provenaient de notre voisin du sud; aujourd'hui, en soutenant nos agricultrices et agriculteurs passionnés, nous reprenons notre pouvoir de manger sainement.

(1) Source : <https://agriculturesherbrooke.ca/lagriculture-a-sherbrooke/> et <https://agriculturesherbrooke.ca/2023-abonnements-aux-paniers-de-legumes-et-kiosques-a-la-ferme/>



LES ENJEUX D'IMAGE CORPORELLE CHEZ LES ADOS

Maude **MARTINEZ**, DT.P.

Nutritionniste et administratrice
pour l'organisme Arrimage

Les enjeux en lien avec l'image corporelle occupent une place importante parmi les difficultés vécues à l'adolescence. Selon l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (1)*, environ la moitié des jeunes ressentent de l'insatisfaction concernant leur apparence.

L'image corporelle se définit comme la manière dont une personne perçoit son propre corps, y compris son apparence, sa forme et son poids, et comment elle pense que les autres le perçoivent. L'organisme Arrimage, qui prône l'acceptation du corps et la diversité corporelle, l'explique à l'aide de l'évocatrice représentation de l'arbre. Tout débute aux racines, qui incarnent les expériences vécues en lien avec le corps. Ensuite, le tronc réfère aux pensées et croyances qui en découlent pour finalement devenir les feuilles, c'est-à-dire les comportements.

L'adolescence est une période charnière pour le développement de l'image corporelle puisque les jeunes y bâtissent leur identité et leur système de valeurs. C'est également à ce moment que plusieurs changements corporels importants surviennent. L'exposition aux normes de beauté véhiculées par notre société, où minceur rime avec réussite, discipline, attirance et santé, est présente depuis l'enfance. Pour certains individus, la puberté entraîne des changements corporels qui les éloignent de ce modèle; pour d'autres, ils les en

rapprochent. L'insatisfaction corporelle survient lorsque l'écart se creuse entre l'idéal et le corps réel.

Pour tenter de se conformer aux standards de beauté, il peut arriver que les ados adoptent des comportements malsains. En effet, parmi les jeunes tentant de perdre du poids ou de le maintenir, 66 % ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins une méthode potentiellement dangereuse, comme l'entraînement excessif ou la privation de repas¹.

COMMENT INTERVENIR?

Voici quelques manières d'intervenir :

- Agir en modèle positif en évitant de commenter votre apparence et votre poids (et ceux des autres!) et en mettant l'accent sur vos capacités et vos forces plutôt que votre image.
- Vous informer sur l'image corporelle, la grossophobie et la culture des régimes afin de prendre conscience des enjeux qui influencent vos comportements.
- S'assurer que la maison (et, idéalement, l'école) soit un milieu inclusif de tous les corps, où l'alimentation est intuitive et où l'activité physique est flexible et agréable.
- Encourager les jeunes à faire confiance à leur corps et à leurs signaux corporels.



- Être à l'affût des signes d'insatisfaction corporelle chez les ados, les écouter sans jugement et les guider vers les ressources appropriées.

Vous pouvez d'ailleurs vous référer (ou référer les jeunes) à ces ressources :

- La boîte à outils d'**Arrimage** disponible gratuitement sur le site Web de l'organisme (contenu vidéo, guides de références, visioconférences, matériel de sensibilisation, etc.)
- Le site Web de l'organisme **Bien avec mon corps** (blogue, balado, contenu pour les jeunes, etc.)
- Le site Web de l'organisme **ÉquiLibre** (formations, campagnes de sensibilisation, blogue, balado, etc.)
- Le site Web **ANEB Ado** (ligne d'écoute, clavardage, service de texto pour les jeunes qui souffrent d'un trouble alimentaire et leurs proches)
- Les livres *Romy, accepter son corps à l'adolescence* et *De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle* de Marie-Michèle Ricard

Au besoin, orientez les jeunes vers des personnes professionnelles sensibilisées aux enjeux d'image corporelle comme des psychologues ou psychothérapeutes, nutritionnistes, kinésologues ou médecins.

¹ Institut de la statistique du Québec. (2018).

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultats-de-la-deuxieme-edition-tome-2-ladaptation-sociale-et-la-sante-mentale-des-jeunes.pdf>



LES GENS SONT COMME DES COURGES



Honorine P. **VIGNEAU**
Animatrice
Cuisine collective Le Blé d'Or



« On sous-estime souvent le grand pouvoir de la courge »
Fred Vargas, *Pars vite et reviens tard*, éditions Viviane Hamy, 2001

Les gens sont comme les courges. Il en existe des milliers de formes, de couleurs, d'épaisseurs, de longueurs. Du potiron ultra musclé à la fine courge délicata, il y en a vraiment pour tous les goûts. Jamais personne ne jugera une courge à propos de son poids : légères ou lourdes, rondes ou allongées; elles seront toutes cuisinées! Le pâtisson aura beau vouloir, il ne sera jamais un patidou, et la courge hubbard restera toujours bleue. Tant de variétés, c'est magnifique! C'est ce que nous recherchons en cuisine : la diversité alimentaire. Nous devrions célébrer la même diversité chez les gens.

Pour bien grandir, une courge a besoin de plusieurs choses : une bonne terre, du compost, de la pluie sans excès, de la lumière, de la chaleur et du temps. Un jardinier attentif saura doser les différents paramètres avec patience, constance et bienveillance. Les humains ont besoin de la même chose. La plus grande différence, c'est que nous sommes notre propre jardinier. C'est à nous d'écouter notre appétit, d'étancher notre soif, d'apprendre que bouger nous fait du bien, dans notre corps comme dans notre tête, de profiter de la lumière naturelle afin de rester positif, de choisir les gens qui nous

conviennent. N'essayons plus de rentrer dans un moule unique, standardisé et somme toute triste. Les légumes industriels ont peu de saveur, il en va de même pour les gens.

Les courges seront à l'honneur sur nos tables à l'Action de grâce, à l'Halloween et peut-être même à Noël. Lors d'occasions aussi festives, nous revoions nos proches et moins proches. Afin de faire la conversation, il est tentant de passer des commentaires : « Ton veston t'amincit! », « Ouin, tu commences à devenir une vraie petite femme ! » ou « Avec ton ventre, tu pourrais bien faire le père Noël cette année! ». Les corps sont en changement tout au long de la vie, et perdre du poids n'est pas toujours positif. Le stress, le chagrin et la maladie peuvent faire perdre du poids tout autant que de s'initier à un nouveau sport. Cessons aussi de commenter les portions prises à la table, grandes ou petites. Arrêtons de nous forcer à finir l'aspic de grand-maman ou de reprendre un autre verre de vin. Ayons le plaisir d'être ensemble sans nous donner ce stress de plus. Les enfants sont un excellent exemple : émerveillés et étourdis par tant de monde, certains n'auront pas d'appétit alors que les gourmands goûteront à tout et auront les yeux brillants devant la tourtière. Le lendemain, ceux qui auront bien mangé la veille n'auront pas faim et les autres rattraperont le repas manqué.

Cet automne, et même cet hiver, soyez une courge. Écoutez votre jardinier intérieur. Traitez les autres avec douceur.

Cimetière naturel en milieu urbain

*La solidarité se voit
dans les petits gestes
de soutien du quotidien.*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

485, rue du 24-Juin, Sherbrooke • 819 565-7646



SEMAINE LE POIDS? SANS COMMENTAIRES!

25 AU 29 NOVEMBRE

Pour la 13^e édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! », ÉquiLibre invite la population à prendre conscience que les commentaires sur le poids et l'apparence, qu'ils soient positifs ou négatifs, adressés aux jeunes ou faits devant eux peuvent les marquer profondément et pour longtemps.

Même si l'intention de l'adulte est bonne, les commentaires sur le poids et l'apparence adressés aux jeunes peuvent leur donner l'impression que leur valeur

comme personne dépend de l'image qu'ils projettent. Ceci peut nuire à leur estime personnelle, les amener à être insatisfaits de leur corps et à vouloir le changer et ce, dès un jeune âge.

Cette année, ÉquiLibre invite les gens à commenter autre chose que le poids et l'apparence devant les jeunes.



Les
commentaires
sur le poids
et l'apparence
laissent des
MARQUES

Du 25 au 29 novembre, suivez-les sur :



[https://fr-ca.facebook.com/
GroupeEquiLibre](https://fr-ca.facebook.com/GroupeEquiLibre)



[https://www.instagram.com/
groupeequilibre/?hl=fr-ca](https://www.instagram.com/groupeequilibre/?hl=fr-ca)



TikTok : [https://www.tiktok.com/@
groupeequilibre](https://www.tiktok.com/@groupeequilibre)

POUR NE RIEN MANQUER!

[https://equilibre.ca/campagne/semaine-le-
poids-sans-commentaire/](https://equilibre.ca/campagne/semaine-le-poids-sans-commentaire/)



DEBOUT POUR LA PAIX



Claude Saint-Jarre

Voici ma présentation du 20 août dernier au conseil municipal de Sherbrooke.

Je crois avoir entendu le président Raïs Kibonge me dire : « On le fera », mais je ne suis pas certain.

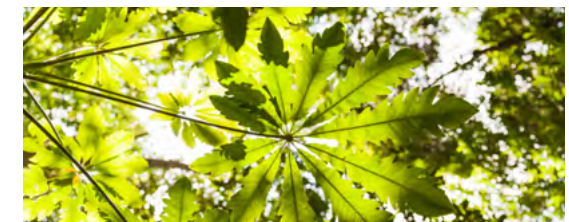
C'était la Grande Nuit de la Poésie à Saint-Venant. J'ai rencontré un conseiller d'ici qui m'a dit : à quand un poème de votre part au conseil municipal? Ce ne sera pas pour ce soir... (rires)

Il en faut beaucoup de poèmes sur la Paix pour enfin y arriver. Raoul Duguay qui clamait dans cette Grande Nuit, réveiller le

rêve, a écrit un poème s'intitulant : *Bombe de paix*.

Comme vous savez sans doute, l'arbre ginkgo biloba est un arbre très résistant, le seul végétal qui a survécu à l'explosion de la bombe atomique d'Hiroshima. Le maire d'Hiroshima en a offert un récemment à la ville de Paris car c'est un symbole de paix. Un autre arbre semblable provenant aussi d'Hiroshima a été planté dans la ville de Lasséran.

Nous sommes chanceux ici : je me suis renseigné au Domaine-Howard et on m'a dit que cet arbre pousse ici et il y en a, figurez-vous, dans chaque arrondissement. Cette bonne nouvelle pourrait être assaisonnée – et c'est ce que je demande – de la constitution d'un petit espace paysager autour de l'arbre avec affiche expliquant le sens de cet arbre



pour la paix. Donc, autour d'un ginkgo biloba dans chaque arrondissement.

Honorer le 21 septembre comme la Journée internationale de la paix (ONU) pourrait se faire par la même occasion ou bien nous pourrions attendre l'an prochain qui soulignera le 80^e anniversaire de l'explosion de bombes atomiques à Hiroshima ainsi qu'à Nagasaki.

Enfin, comme le fait la ville d'Hiroshima depuis 2021, célébrer le mois de novembre comme le Mois de la culture de la paix, me semble une bonne idée. Enfin, de mon point de vue.

Est-ce aussi votre point de vue? C'est ma question, puisqu'il est demandé aux personnes participantes de terminer par une question.



Paix

L'ÉPÉE DE DAMOCLÈS DU 21^e SIÈCLE



Daphnée **DANDURAND-POMINVILLE**

Assistante à la rédaction
Journal Regards

Ma discussion avec Pierre Jasmin, pianiste québécois et secrétaire général des Artistes pour la paix (APLP) de 1990 à 1997, m'a ouvert les yeux sur l'urgence de la question nucléaire dans le monde. Pour illustrer le danger qu'elle représente, je vous réfère à la mythologie grecque et à l'histoire de Damoclès :

Damoclès était un artisan qui fréquentait la cour d'un tyran de l'époque nommé Denys de Syracuse. En voulant flatter l'ego du dirigeant et ainsi éviter d'être la prochaine victime de sa violence dévolue, il lui dit combien il trouvait enviable sa position de pouvoir absolu. Denys décida de répondre par une invitation à un banquet, où Damoclès aurait une place spéciale en son nom. Ne pouvant refuser, ce dernier s'y rendit, pour finalement se voir imposer la chaise au-dessus de laquelle était suspendue une épée. Denys voulait illustrer que le pouvoir nous met à risque.

Malgré des efforts considérables de l'Institut des Nations unies pour la recherche sur le désarmement (UNIDIR) pour promouvoir la paix et le désarmement, la menace d'une explosion nucléaire reste omniprésente. Les nations possédant des arsenaux nucléaires – les États-Unis, la Russie, le Royaume-Uni, la France, la Chine, l'Inde, le Pakistan, la Corée du Nord et Israël – compromettent nos vies, notre santé et l'environnement. Une explosion nucléaire entraînerait des conséquences catastrophiques : pertes massives de vies, destruction, incendies incontrôlables et un hiver nucléaire prolongé, avec des effets dévastateurs pouvant durer plus de 15 ans.

En 2023, la course aux armements nucléaires s'est intensifiée, particulièrement avec la Chine encore loin de ses concurrents américains et russes. Selon Kathleen Lawand, cheffe de l'unité armes au Comité international de la Croix-Rouge, les risques sont aujourd'hui aussi élevés, sinon plus, qu'à l'époque de la guerre froide. La parole des dirigeants politiques, les traités de paix et le respect des droits internationaux ne garantissent pas une réelle protection contre la menace nucléaire. Les tentatives de désarmement, initiées dès la création des armes nucléaires, restent largement insuffisantes.

¹ Le droit international stipule clairement que l'emploi, la menace, la production, et le stockage d'armes nucléaires sont illégaux.



Photo : Pierre Jasmin, avec Debbie Grisdale (Réseau canadien pour l'abolition des armes nucléaires) et Steven Staples (ceasefire.ca)

Le Traité sur l'interdiction des armes nucléaires (TIAN)¹, entré en vigueur en 2021, est signé par 51 pays et ratifié par 73 autres, avec l'Indonésie entrée en septembre dernier (ICANW.org), mais il exclut les nations de l'OTAN, brandissant la menace des armes nucléaires. Les associations telles qu'APLP et Maires pour la Paix incitent les villes comme Sherbrooke à signer ce traité pour marquer un refus global des armes nucléaires. Dans notre entretien, Pierre Jasmin exprime clairement ses convictions et celles du groupe :

« Par nos valeurs pacifistes, nous favorisons les solutions proposées par l'ONU pour faire la paix, et parmi ces solutions, la guerre n'est jamais une option. Les armes ne garantiront jamais la paix. La Croix-Rouge internationale a averti que les conséquences d'une guerre nucléaire seraient si graves que le monde médical entier serait impuissant à y faire face. »

M. Jasmin a partagé son point de vue avec la mairie de la Ville de Sherbrooke lors d'une présentation sur le TIAN avec Claude Saint-Jarre, en juin, et continue de contribuer au mouvement pacifiste, par ses écrits sur le site des APLP et dans des publications telles que *Planète Paix* et *Entrée Libre*. Son engagement pour le désarmement nucléaire tente de prévenir la destruction mutuelle assurée par ces armes et incite les générations suivantes à faire de même et ainsi assurer notre avenir.

[1] Traité initié par le Costa Rica le 7 juillet 2017. Le droit international stipule clairement que l'emploi, la menace, la production et le stockage d'armes nucléaires sont illégaux.

Médiagraphie

- <https://www.artistespourlapaix.org/qui-sommes-nous/enquete-populaire/>



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : UNE RÉVOLUTION NUMÉRIQUE AUX COÛTS ÉCOLOGIQUES CACHÉS



Benjamin **RANCOURT**

L'intelligence artificielle (IA) a pris une place centrale dans nos vies, transformant profondément notre façon de travailler, de communiquer et même de penser. Avec l'arrivée de modèles génératifs comme ChatGPT, capables de répondre à une large gamme de questions en quelques secondes, la productivité a connu un bond significatif. Les utilisateurs, qu'ils soient étudiants, professionnels ou simples curieux, peuvent maintenant accéder à une mine d'informations en temps réel sans avoir à effectuer de longues recherches. Cependant, cette apparente simplicité masque des impacts écologiques souvent sous-estimés.

L'IA, en particulier sous sa forme générative, nécessite une immense infrastructure pour fonctionner. Des centres de données, remplis de supercalculateurs, sont à l'œuvre pour traiter les milliards de requêtes envoyées chaque jour à travers le monde. Ces centres, qui génèrent une chaleur considérable en raison de l'intensité des calculs nécessaires, ont besoin d'être refroidis en permanence. C'est là qu'intervient la consommation d'eau. Selon une étude récente menée par un chercheur de l'Université de Californie, une simple session d'utilisation de ChatGPT, répondant à 5 à 50 questions, consomme environ 500 ml d'eau. Ce chiffre, multiplié par les millions de conversations générées quotidiennement, représente une consommation d'eau phénoménale à l'échelle mondiale.

Mais l'eau n'est que l'un des nombreux éléments impliqués dans le fonctionnement de l'IA. La consommation d'électricité des centres de données est également un facteur clé. Alimenter les supercalculateurs nécessite une énergie colossale, souvent produite à partir de sources non renouvelables, ce qui contribue à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre. Une étude du Massachusetts Institute of Technology (MIT) a démontré que l'empreinte carbone des grands modèles d'IA était comparable à celle d'un vol transatlantique pour chaque entraînement du modèle. À chaque fois que l'IA est utilisée, cette consommation énergétique se répète, multipliant ainsi son impact sur l'environnement.

En plus de l'eau et de l'électricité, l'IA dépend également de l'extraction de matériaux rares pour construire les infrastructures physiques. Les puces, processeurs et autres composants essentiels aux centres de données nécessitent des métaux comme le lithium, le cobalt et le nickel, dont l'extraction entraîne des répercussions sociales et écologiques. Les chaînes d'approvisionnement liées à ces matériaux engendrent souvent de la pollution, de la déforestation et des conditions de travail précaires dans les pays où ces ressources sont extraites.

Ces divers éléments révèlent que, loin d'être immatérielle, l'IA entraîne des répercussions concrètes sur l'environnement. Pourtant, ces impacts sont rarement pris en compte dans le débat public, où l'accent est surtout mis sur les bénéfices immédiats de l'IA en matière de productivité et d'innovation. Face à l'urgence climatique et à la pression croissante sur les ressources naturelles, il

est nécessaire de s'interroger sur l'usage que nous faisons de ces technologies.

Certaines tâches ou questions posées à des IA comme ChatGPT peuvent être traitées par des moyens plus traditionnels et moins énergivores. Par exemple, de nombreuses réponses peuvent être trouvées par des recherches personnelles sur des sites Web ou dans des documents déjà publiés. Limiter l'usage de l'IA à des tâches complexes ou à fort enjeu pourrait contribuer à réduire la pression sur les infrastructures numériques.

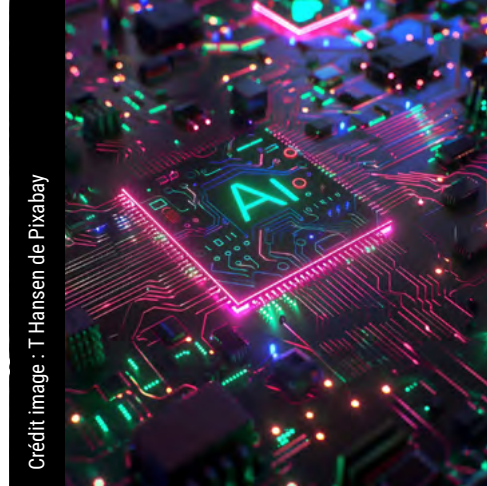
En prenant conscience des ressources nécessaires à son fonctionnement, nous pouvons adopter une utilisation plus raisonnée de l'IA et contribuer, à notre échelle, à limiter son empreinte environnementale. La technologie, bien qu'incontournable, doit être envisagée comme un outil à utiliser avec discernement, en prenant en compte non seulement ses bénéfices immédiats, mais aussi ses coûts cachés.

Note : Une IA a été utilisée lors de la rédaction de cet article, notamment afin d'augmenter sa lisibilité. Le contenu bonifié a toutefois été validé par un expert avant d'être publié.

Références :

Pengfei LI, Making AI Less "Thirsty": Uncovering and Addressing the Secret Water Footprint of AI Models. En ligne <https://arxiv.org/pdf/2304.03271>

Alexandra Sasha Luccioni, Power Hungry Processing: Watts Driving the Cost of AI Deployment? En ligne [2311.16863] Power Hungry Processing: Watts Driving the Cost of AI Deployment? (arxiv.org)



Crédit image : T Hansen de Pixabay



MARCHE : CHAQUE ENFANT COMPTE

Anne-Marie LABELLE



Dans le cadre de la Semaine nationale de la vérité et de la réconciliation, le lundi 30 septembre dernier, lors de la Journée du chandail orange, une marche a eu lieu à Sherbrooke : Chaque enfant compte.



L'origine du chandail orange, c'est l'histoire de la petite Phyllis Webstad, à qui, en 1973, on a enlevé son chandail orange, tout neuf, pour la forcer à mettre l'uniforme du pensionnat. Quarante ans plus tard, elle raconte cet événement lors d'une cérémonie commémorative à Williams Lake, en Colombie-Britannique. L'idée d'utiliser un chandail orange est alors mise de l'avant comme symbole de mémoire, d'enseignement et de guérison.

À partir du parc Jacques-Cartier, la marche s'est dirigée vers la rue King Ouest pour se terminer au Marché de la Gare.



Les pensionnats autochtones, qui ont existé de 1830 à 1996, étaient des institutions parrainées par l'État et gérées par l'Église. Cette marche vise à sensibiliser le public à l'histoire tragique des enfants autochtones arrachés à leur famille et envoyés dans des pensionnats religieux, à travers tout le Canada. En plus des sévices et des traumatismes subis par les communautés autochtones, la Commission de vérité et de réconciliation du Canada estime que plus de 6 000 enfants sont morts dans ces établissements. Cette prise de conscience collective des séquelles causées sur plusieurs générations dans les communautés des Premières Nations est un élément essentiel pour entamer la réconciliation.



Fin de la marche au Marché de la Gare



Dialogue

UN LIVRE QUI FAIT DU BIEN



Johanne **ARSENEAULT**

Le livre dont je parlerai très brièvement contient trois courts textes de l'auteur israélien Amos Oz. Il s'agit d'un auteur connu mondialement qui a cofondé le mouvement « La paix maintenant ». Les titres de ces textes sont brefs et ils exemplifient bien les réflexions de l'auteur. Ces titres sont : *Se glisser dans la peau de l'autre*, *Comment guérir un fanatique* et *Un conflit entre deux causes justes*. En fait, si j'ai eu envie de parler de ce livre, c'est que son contenu fait du bien. Il présente et illustre une démarche qui permet de penser le tragique des conflits, tel celui entre Israël et la Palestine, en plaçant la vie humaine, la paix sur le long terme ainsi que la justice pour deux causes qu'Amos Oz juge légitimes, au cœur de propositions matures, nuancées, vivables, et en ce sens, pragmatiques plutôt qu'idéologiques. La justice ne peut pas être le fruit du fanatisme.

Voici quelques-unes des idées qui permettent d'éviter ou de se défaire d'une vision fanatique d'enjeux bouleversants, voire horribles. Tout d'abord, il faut reconnaître l'histoire et ses traces qui marquent les conflits majeurs et déchirants. Il faut aussi cesser de voir le monde en noir et blanc. Comme le dit Oz : « ... je suis conscient que l'histoire n'est jamais aussi tranchée. Il n'y a pas les bons d'un côté et les méchants de l'autre. » De plus, la tendance au conformisme, au culte de la personnalité nous prive de notre devoir de penser librement. Il faut donc développer la pensée critique, le questionnement, le doute et, de façon tout aussi essentielle, la capacité de se mettre à la place de l'autre, faire l'effort de se mettre dans sa peau et se dire : « J'aurais pu être l'un de mes ennemis »

si j'étais né dans d'autres conditions. On ne peut trop insister sur la capacité d'imaginer l'autre en essayant de se mettre à sa place comme le font les écrivains en créant leurs personnages. Cela nous aide à réfléchir aux impacts réels et potentiels, sur les personnes concernées, de ce que l'on pense, incluant toutes les personnes que la pensée fanatique avait classées dans la catégorie des amis ou dans celle des ennemis.

Il faut se permettre de changer de perspective et envisager le compromis comme partie prenante de la solution. Pour Oz, le compromis n'est pas une capitulation. Cela « ...ne signifie pas que je défends n'importe quelle opinion, mais que je suis capable d'envisager des points de vue différents du mien. »

Amos Oz

Comment guérir un fanatique

Dans le cas du conflit israélo-palestinien, il s'agirait d'un compromis « qui signifie que jamais le peuple palestinien, pas plus que le peuple juif israélien, ne sera écrasé et humilié. »

Mais la pensée fanatisée propose toujours des solutions brutales, gorgées de violence qui ne comptent pas les victimes.

Amos Oz
Comment guérir un fanatique
Gallimard, 2006 pour la traduction en français



Images d'Ascot

CRÉDIT PHOTO : JEAN-MARC BRAIS





Bois  Ascot-Lennox

LE BOIS  ASCOT-LENNOX A DES ANTENNES!



Jean-François **DION**

Citoyen engagé pour la protection et la valorisation du BAL

Les vagues de chaleur estivales et la rentrée passées, nous voilà maintenant au milieu des couleurs. Cet automne sera un moment charnière pour le comité de travail impliquant des bénévoles de l'Association pour la protection et la valorisation du Bois  Ascot-Lennox (APVBAL) et le groupe de recherche UBERG (*Undergraduate Bishop's Earth Research Group*) de l'Université Bishop's (BU). En effet, le comité espère pouvoir lancer officiellement la mise en service de trois stations météorologiques.

DES STATIONS MÉTÉO?!

Les stations météorologiques citoyennes ont la cote dans le monde car elles constituent un réseau complémentaire fiable pour étudier le climat. Dans cet engouement, une partie de l'intérêt se porte sur la capacité des forêts à jouer un rôle dans la régulation du climat urbain. Ainsi, l'APVBAL et l'Université Bishop's désirent récolter des données météorologiques (température, qualité de l'air, précipitations, etc.) afin de mieux comprendre les services écosystémiques rendus par le BAL aux populations environnantes (Ascot et Lennoxville).

SERVICES ÉCOSYSTÉMIQUES?!

Les services écosystémiques sont les services gratuits que la forêt nous procure. Par exemple, les feuilles des arbres génèrent de l'ombre qui abaisse la température de l'air sous la canopée, et collectent les particules fines, ce qui pourrait remplacer un abri à patio, un échangeur d'air et une thermopompe à la maison.

COMMENT LE PROJET S'EST-IL DÉVELOPPÉ?

Démarré en décembre 2023, ce projet a d'abord pris la forme d'un cours par le professeur Bruno Courtemanche durant la session d'hiver 2024 et a permis aux étudiants et étudiantes de réaliser des travaux académiques et pratiques pour préparer le terrain. La session se divisait comme suit : 1) définir les équipements de surveillance météorologique adaptés en fonction du budget et des besoins du BAL; 2) déterminer des lieux représentatifs du tissu urbain et forestier afin de positionner les stations; et 3) réaliser la calibration, l'installation et la connexion des stations au réseau afin de permettre le partage des données en ligne pour la communauté.

DU SOLEIL ET DE LA PLUIE

Initialement, le projet devait être lancé au début de l'été mais il s'est avéré plus laborieux que prévu de trouver des propriétaires enclins à prêter un endroit pour installer la station et assumer les quelques watts d'électricité qu'elle consomme (environ 2,07\$ par année). De plus, comme la recherche étudiante avait déterminé que les coûts et les contraintes associés à l'autonomie énergétique en milieu forestier s'avéraient prohibitifs, nous avons ciblé les propriétaires de terrains alimentés en électricité avec un accès Wi-Fi de proximité, réduisant ainsi les frais récurrents liés à l'accès au réseau cellulaire. Cette solution a certes retardé le projet, mais elle a permis d'acquérir trois stations au lieu des deux prévues au budget initial grâce aux économies. Les trois stations alignées selon un axe ouest-est permettront de



Installation de la station à Lennoxville

mieux comprendre les effets d'atténuation de la forêt lorsque les vents dominants souffleront.

  QUOI  A VA SERVIR?

Les objectifs visés par l'installation du réseau de stations sont nombreux. D'abord, le réseau permettra entre autres de mesurer et de valider les effets bénéfiques anticipés de la forêt sur la qualité de l'air et la température, entre autres. Ensuite, le réseau sera un outil pédagogique pour sensibiliser la population sur l'importance des services écosystémiques rendus par la forêt.   terme, le réseau permettra d'accroître nos connaissances quant à l'importance du rôle des forêts urbaines dans la régulation climatique urbaine et, souhaitons-le, orienter ou améliorer les politiques et réglementations en matière d'aménagement dans notre magnifique cité.

LA SUITE

Deux des trois stations sont déjà installées, la 3  suivra sous peu. Notre comité installera bientôt des panneaux d'information qui seront situés à proximité des stations. Des présentations en personne ou des vidéos de sensibilisation pourraient également voir le jour. Cet automne, nous travaillerons à produire la page Internet qui accueillera les données météorologiques en temps réel, lesquelles seront librement disponibles via un code QR. Une annonce dans les médias sera faite à ce moment, demeurez à l'affût !

<https://arbrescanada.ca/ressources/recueil-des-meilleures-pratiques-de-gestion-des-forets-urbaines/3-bienfaits-des-forets-urbaines/>



Histoire orale

LA RICHESSE DU PARLER IVOIRIEN



Roukayatou Idrissa **ABDOULAYE**

Agente de liaison

Responsable du dossier immigration Ville de Sherbrooke

Vous savez tous et toutes que l'Afrique est une terre riche de son Histoire, surtout orale.

La Côte d'Ivoire est l'un des pays africains qui se démarque le plus par ses proverbes, mais surtout par sa verve dans la langue de Molière (qu'il a d'ailleurs modifiée et adaptée pour créer ce qu'on appelle le nouchi) et encore plus par ses expressions assez imagées. Aujourd'hui, je vous partage quelques-uns de ces expressions et proverbes ivoiriens (avec explications), que j'ai pu glaner ci et là, qui ont tôt fait de faire le tour de l'Afrique de l'Ouest et qu'on utilise allègrement :

- « Caca ne blesse pas mais quand tu marches dedans tu boites » : certaines choses peuvent avoir des conséquences inattendues ou néfastes.
- « Même si la panthère a maigri, on ne peut pas l'appeler chat » : il faut respecter ses aînés.
- « Si tu te comportes comme un crabe, tu seras mangé avec bruit » : tu subiras les conséquences de tes actes.
- « Je vais te montrer qui a mis l'eau dans (noix de) coco » : tu verras de quel bois je me chauffe.
- « C'est l'homme qui a peur sinon coco taillé peut faire mèches » : ce sont nos craintes qui nous freinent dans nos agissements.
- « Coco taillé » : chauve, la boule à zéro
- « C'est dans ma bouche que tu veux manger ton piment » : tu veux me pousser au commérage ou me faire dire des choses que je ne veux pas.
- « Souris même saoulée, connaît carrefour de chats » : quelle que soit la situation, on connaît tous et toutes nos limites.
- « Petit marteau casse gros cailloux » : la force ne dépend pas forcément de la taille.
- « Gros cœur ne mange pas du riz chaud » : la personne orgueilleuse ne doit pas s'attendre à la compassion des autres.
- « Ce qui peut t'avaler ne le laisse pas te laper » : ne provoque pas plus fort que toi.



- « Œil connaît bagage qui est lourd c'est belard (ouvrier docker) qui fait exprès » : on peut estimer à vue d'œil la valeur de l'effort mais certaines personnes s'y lanceront malgré tout.
- « Si tu n'as pas peur, tu n'as pas le courage » : il faut avoir connu la peur pour devenir courageux.

Voilà! Maintenant vous allez pouvoir placer ces expressions avec vos amies et amis africains (ou pas), vous allez épater la galerie!



Babillard communautaire

Entraide sous mon toit

**ACCOMPAGNANT·E
RECHERCHÉ·E!**

**PROGRAMME
D'ACCOMPAGNEMENT
AU MAINTIEN À DOMICILE**

Communauté d'entraide grandissante qui contribue au bien-être des aîné·e·s et des plus vulnérables

Visites et appels, Aide aux courses, Accompagnement au RV, Soutien administratif, Aide manuelle, Soutien au proche aidant

Rencontres d'information:

1ers mercredis du mois 13h30
au 965 Lavigerie, app.5
(quartier Marie-Reine)

3es mardis du mois 18h30
au 1551 rue Dunant (Baobab Café)

ou contactez-nous directement pour d'autres possibilités de rencontres!

L'Accorderie
de Sherbrooke

Contact:
Isabelle Perron, agente de liaison
819-812-2525
isabelle@accorderiesherbrooke.ca



Réseau d'éclaireurs Programmation automne 2024

Premiers secours psychologiques
13 sept 13h30
Baobab café

Gestion de l'anxiété
24 sept de 10h à midi
Centre Multi Loisirs

Premiers secours psychologiques
23 octobre 18h à 20h
965 Boul. Lavigerie apt 5

Être responsable de ses émotions
7 octobre 13h30 à 15h30
Local Jardins Fleuris

Développer une Culture de la reconnaissance
29 novembre 13h
Baobab café

Rendez-vous des éclaireurs

Gestion de l'anxiété
15 octobre 17h à 19h
Baobab café

Être responsable de ses émotions
19 novembre 17h à 19h
Baobab café

Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca



LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

**PROGRAMMATION
AUTOMNE
2024 RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS**

**PROGRAMMATION
ACCODERIE
AUTOMNE 2024**

Ateliers artisanat
Les mardis
13h à 16h30
Baobab café

Ateliers art-amitié et cartes d'artistes
Lundis: 23 sept-21 oct
18 nov-16 déc
18h30 à 21h
Baobab café

Rencontre autour du livre
2e mardis/mois
17h à 19h
Baobab café

Chantons-la ta chanson
Les 1er et 3e vendredis
du mois
13h30 à 15h30
Baobab café

Soirées micro-ouvert
Les mercredis 2 oct,
6 nov et 4 déc
18h à 21h
Baobab café

Rencontres d'information Accorderie
Mardis: 24 sept-22 oct-26 nov-17 déc
Pavillon du parc bureau, 925 rue Walsh
1er mardis/mois 18h à partir du 1er oct
3e jeudis/mois 13h
Baobab café

Samedis après-midi interculturels jeux de société
12 oct-9 nov et 14 déc
13h à 16h Baobab café

Les samedis de créer
14 sept-5 oct-2 nov-7 déc
13h30 à 16h30
Baobab café

Cafés de réparation
Dim 29 sept Square Queen, Lennoxville
Sam 19 oct: Baobab Café
Dim 10 nov: Parc Bureau, 925 rue Walsh
13h à 16h30
Donneries sur place

Cafés techno
Les jeudis
10h à midi
Baobab café

Soirée dansante
Samedi 26 octobre 19h à 22h

Foire artisanale
Dimanche
le 1er décembre
13h à 17h
Salle communautaire Précieux sang
785 rue Thibault
Donnerie sur place

**L'Accorderie de Sherbrooke
Programmation automne 2024**
Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca






LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le Local Vie de Quartier est ouvert à tous et à toutes! C'est un lieu de rassemblement communautaire parfait pour briser l'isolement. Nous sommes à l'écoute de vos idées pour construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 9 h à 16 h**.

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Les cours de français adultes pour nouveaux arrivants :** les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- **Mam'zelles Lunettes :** les mercredis de 8 h 30 à 15 h, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses :** les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, tarot, etc.) et Scrabble :** les mercredis de 12 h à 15 h
- **Échange culturel :** tous les mercredis de 15 h à 17 h
- **Les soirées Jeux de société :** 13, 27 novembre et 11 décembre, de 18 h à 22 h
- **Je bouge :** Exercices doux pour 55 ans et +, les mardis et jeudis de 13 h à 14 h
- **Les vendredis et samedis À Sherbrooke, on bouge !** (voir programmation ci-contre)

Pour information :

page facebook du local : facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/

ou écrire à

localviedequartier@loisirsherbrooke.com.



CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION

À SHERBROOKE, ON BOUGE !

Tous les vendredis, à 9 h au Local Vie de Quartier du Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles découvertes!

Grâce au soutien financier du PAFICCL du gouvernement du Québec.

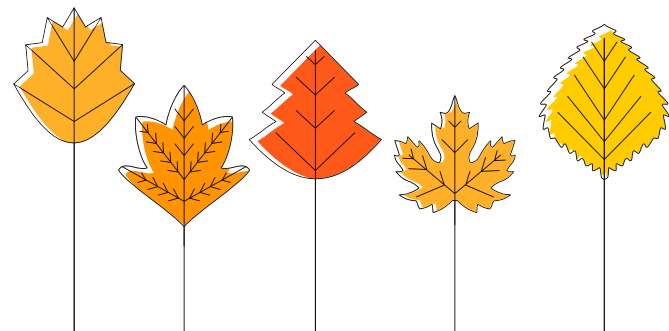
ACTIVITÉS À VENIR

- **8 novembre** – Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke (expositions « Objectif Terre » et « Archéologie régionale »)
- **15 novembre** – Artisanat vannerie - COMPLET
- **22 novembre** – Initiation à la danse swing
- **29 novembre** – Cartes de Noël
- **6 décembre** – Projection du film gagnant de plusieurs prix « Printemps éternel », suivi d'une discussion avec le producteur sherbrookoise Yvan Pinard
- **13 décembre** – Fête de Noël avec karaoké et musiciens - COMPLET

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez www.loisirsherbrooke.com/aines



Local Vie de Quartier
Centre Multi Loisirs Sherbrooke
1010, rue Fairmount
819 821-5601, poste 228





INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, rue 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

Informations, références
819 212-0493 819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier mardi du mois 13 h à 15 h

Pour informations, contactez Amélie au :
819 588-2563

SANS RENDEZ-VOUS EN ESPAGNOL

2^e vendredi du mois de 9 h à 12 h

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

FRIPERIE GRATUITE

Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

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

Québec 

**NE JETEZ PAS CE NUMÉRO DE
REGARDS : RECYCLEZ-LE !**



COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Située au 2^e étage du 1010 rue Fairmount, à Sherbrooke, l'Épicerie solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix grâce à ses bénévoles chercheurs d'aubaines.

Découvrez un milieu de vie et des opportunités d'implication.

Ouvert à tous et à toutes.

Argent comptant. Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

DÎNER DE NOËL

Le 22 décembre, un dîner de Noël traditionnel est offert gratuitement aux gens vivant de l'isolement social. Places limitées et inscription obligatoire.



1010, rue Fairmount, Sherbrooke

Tél. : 819 239-9444

www.facebook.com/communactionSJA/

www.commun-action.ca



PETITES ANNONCES

1,50 \$ / ligne (minimum 7,50 \$ par annonce)

SOUTIEN INFORMATIQUE

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.



*fait couler
beaucoup
d'encre*

Pour que le français continue d'être au centre
de nos conversations, passons à l'action.
Quebec.ca/français-ça-dépend-de-nous

Le français^{Qc}

Votre 
gouvernement

Québec 