



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/JournalRegards

VOLUME 18 NUMÉRO 2
AVRIL-MAI 2023



AGA JOURNAL REGARDS

L'assemblée générale annuelle du *Journal Regards* aura lieu le **18 avril** prochain à compter de 17 h 45. Un souper sera servi.

p. 5

Dossier spécial

ENVIRONNEMENT ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

p. 7 à p. 15



FONDS D'INVESTISSEMENT CITOYEN CHRISTINE LABRIE

Le 19 février, 400 personnes se sont présentées à l'école internationale du Phare pour rencontrer les 47 organismes qui avaient répondu à l'appel de projets et voter. Onze projets seront financés pour un montant total de 53 800\$. Le Coup de cœur des jeunes est allé au projet *Le soccer dans la diversité* présenté par GlobAvenir.



LA TERRASSE PUBLIQUE AU CARREFOUR DUNANT EST DE RETOUR

Les citoyens et citoyennes sont invités, pour une deuxième année, à venir jardiner et à savourer les produits des huit bacs de jardinage, situés devant le café Baobab.

p. 13



BON CONGÉ DE PÂQUES



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
15 MAI 2023

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
7 JUIN 2023

RÉDACTION ET PUBLICITÉ
600, rue Thibault
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7
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 : Publisac

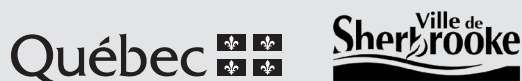
Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Benjamin Rancourt, Benoît
Piché, Jeannine Arseneault et Tarik Rahem.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet,
Benjamin Rancourt, Céline Landreville, Hugo Latour,
Jeannine Arseneault, Liliana Leal et Tarik Rahem.

Regards est un journal communautaire dont la mission
est de participer à la mobilisation des citoyens et
citoyennes, des organismes et des institutions du
quartier d'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 et autrices.
Regards ne s'en tient pas responsable.

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.



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

DIVERSITÉ CULTURELLE

Le brunch des femmes 3

JEUNESSE

Des choses étranges à l'école secondaire 4

Anecdote classe d'accueil 5

Les jeunes, sensibles aux enjeux
environnementaux 6

ENVIRONNEMENT

ENVIRONNEMENT ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Des nouvelles du conseil :
ça bouge en environnement! 7

À la chasse aux champignons :
avec les yeux! 9

La sécurité alimentaire 10

La terrasse publique au Carrefour
Dunant est de retour 13

L'agriculture urbaine comme moteur de
transformation sociale 14

Des actions collectives et structurantes
pour la sécurité alimentaire! 15

ARTS ET CULTURE

Rue Jacques-De Tonnancour 16

la Cité modèle de l'Ouest industriel 17

ENJEUX SOCIAUX

Semaine de la dignité 18

Le droit de choisir 19

Cœur à cœur avec Océane 20

VIE COMMUNAUTAIRE

Projet Résilience 21

Tisser des liens pour créer un filet social 22

DIVERS

Babillard communautaire 22



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

Directrice
Journal *Regards*

Le 22 avril, chaque année, est célébré le Jour de la Terre. À cette occasion, vous trouverez dans cette édition du *Journal Regards* un dossier spécial qui traite de l'environnement et de la sécurité alimentaire. Il y est question, entre autres, des initiatives de la Ville de Sherbrooke en matière de protection de l'environnement, d'initiatives citoyennes visant à assurer la sécurité alimentaire et de bien d'autres sujets.

Vous trouverez également un bref compte rendu du Brunch des femmes organisé par BlackEstrie dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs. De plus, les jeunes de la maison des jeunes Le Flash poursuivent leur collaboration avec le journal et y livrent deux chroniques. L'une est le fruit de leurs réflexions en matière d'environnement, l'autre est le début d'une fiction qui se poursuivra dans les prochains numéros de *Regards*.

Enfin, en plus de nos chroniques régulières, une chronique présente la Semaine de la dignité des personnes assistées sociales et une nouvelle capsule s'ajoute. À chaque parution, cette capsule présentera brièvement une loi ou un règlement municipal.

Bonne lecture durant ce congé de Pâques qui approche et passez du bon temps en famille!



LE BRUNCH DES FEMMES, SUCCÈS DE LA PREMIÈRE ÉDITION!



Aissé **TOURÉ**
BlackEstrie

Le 19 février dernier, a eu lieu la première édition du Brunch des femmes organisé par BlackEstrie.

J'ai toujours eu à cœur d'organiser une activité féminine afin de créer des ponts entre les femmes de différents horizons et leur donner un espace de parole sécuritaire avec un esprit de sororité.

BlackEstrie est un jeune organisme inclusif qui fait la promotion de la culture noire en région. Nos activités ouvertes à toutes et à tous ont pour objectif de créer des maillages interculturels.

La talentueuse Roukayatou Idrissa Abdoulaye a animé le brunch. Magaly Brodeur, médecin, chercheuse et professeure à l'Université de Sherbrooke était l'invitée d'honneur et elle a partagé son parcours.

Le premier panel a réuni les deux femmes survivantes :

Zainabou Ouedraogo, victime de mutilations génitales au Burkina Faso, alors qu'elle avait sept ans et Aurélie Caron-Julien qui a vaincu une leucémie. Les deux femmes ont partagé leur combat respectif devant une assemblée attentive, solidaire et touchée.

Le deuxième panel a mis de l'avant Jackie Payne Belleau, directrice de Phoenix Sherbrooke et Néné Oularé, directrice



par intérim de l'Observatoire estrien du développement des communautés. Elles nous ont parlé de leur engagement infatigable depuis plusieurs années dans la région.

Enfin, nous avons eu un atelier offert par Jessie Legent, coach en programmation neurolinguistique (PNL) intitulé « Comment raviver sa flamme et être audacieuse ». Cet atelier nous a permis de mener une réflexion sur les pressions quotidiennes et surtout de nous encourager à OSER!

Cette activité s'est tenue au Baobab grâce au financement obtenu dans le cadre du budget participatif du district d'Ascot. Grâce au vote des citoyens et

citoyennes du quartier, BlackEstrie avait obtenu la première place en novembre dernier.

Les femmes sont reparties dynamisées, touchées et grandies et elles ont pu réseauter et découvrir d'autres femmes. Nous espérons pouvoir réaliser à nouveau ce type d'activités féminines prochainement!





DES CHOSES ÉTRANGES

À L'ÉCOLE SECONDAIRE... (ŒUVRE FICTIVE)



Les aventuriers du local des jeunes de l'école internationale du Phare

Co-écrit avec



Claudia FONTAINE

Chargée de projets
Maison des jeunes Le Flash

Les jeunes qui fréquentent le local animé par la maison des jeunes sur l'heure du dîner à l'école internationale du Phare prennent part à une aventure sous la forme d'un jeu de type *Donjons et Dragons*, un jeu de rôle évolutif. Chaque semaine, les jeunes avancent dans leur quête afin de découvrir quel est le mal qui s'est emparé de leur école. Pourront-ils sortir vivants et sains d'esprit de cette épopée? C'est un de nos participants qui s'occupera d'écrire un nouveau chapitre de nos aventures dans les prochains numéros du journal, sous forme d'histoire. L'histoire commence ainsi...

Depuis le retour des fêtes, nos protagonistes remarquent d'étranges événements dans l'école. D'abord, plusieurs élèves ont disparu. Ils s'absentent une journée, puis on ne les revoit plus. Encore plus étrange, les profs réagissent comme si ces élèves n'avaient jamais existé. Ils ne prennent plus leur présence en classe et si vous leur demandez des nouvelles, ils prétendent qu'ils ne savent pas de qui vous parlez. Il semble faire de plus en plus sombre et froid dans l'école, même lors d'une journée ensoleillée. Comme si la lumière n'entrait plus par les fenêtres. Il règne tous les jours une forte odeur de brûlé dans les corridors. La semaine dernière, une explosion a eu lieu à la cafétéria qui, heureusement, n'a pas fait de blessés graves. Le lendemain, un élève a mis le feu à ses affaires, dans son casier, et les profs sont venus se faire griller des guimauves en riant, au lieu d'éteindre le feu. Il n'est pas rare d'entendre des cris de terreur dans les couloirs et d'avoir certaines hallucinations, comme si des ombres monstrueuses vous suivaient.

Aujourd'hui, c'est lundi. La semaine commence comme toutes les semaines : étrange mais routinière. L'avant-midi se passe

relativement sans incident, mais les élèves remarquent qu'il semble y avoir peu d'adultes dans l'école, et ils sont de plus en plus bizarres. À la cloche du dîner, tous les adultes ont cessé de parler et se sont dirigés vers la bibliothèque, en silence, marchant comme des zombies. Comme chaque midi, plusieurs élèves se dirigent vers le local des jeunes quand soudain, un grand bruit sourd se fait entendre. Le système d'incendie part tout d'un coup. L'odeur de brûlé devient étouffante, pourtant il fait très froid. La porte du local des jeunes se ferme en claquant, enfermant nos sept personnages. Ils deviennent tous très étourdis, jusqu'à perdre conscience l'un après l'autre... Lorsqu'ils reprennent conscience, les lumières vacillent et on n'entend pas un bruit. Il n'y a pas de fenêtre dans le local, impossible de dire combien de temps a passé.

Qu'est-ce qui arrivera à nos aventuriers? À suivre dans le prochain numéro du *Journal Regards*.



Crédit photo : Jean-Paul Lechaudée de Pixabay



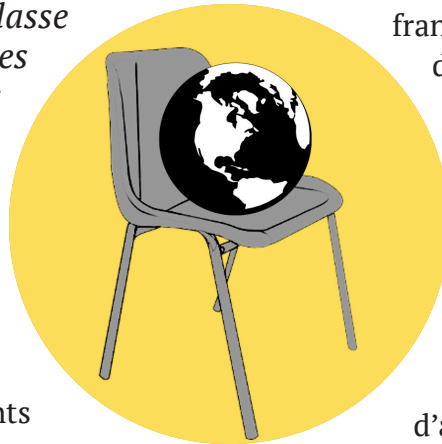
Anecdote

ANECDOTE CLASSE D'ACCUEIL

J'œuvre en tant qu'enseignante en classe d'accueil au secondaire avec des élèves allophones (personnes de langues maternelles différentes des langues officielles du pays). Cela comporte nécessairement son lot de défis, mais demeure extrêmement enrichissant

En classe d'accueil, on doit composer avec une grande diversité d'élèves.

Non seulement ceux-ci viennent de différents pays, mais en plus, ils et elles sont de niveaux académiques et d'âges différents. Au secondaire à Sherbrooke, les classes sont composées d'élèves de 12 à 17 ans et de niveaux mixtes. Parfois, certains n'ont jamais ou ont très peu fréquenté l'école, alors que d'autres sont plutôt à jour dans leurs connaissances pour leur âge. C'est donc



franchement déconcertant d'avoir un petit élève âgé de 12 ans qui démontre un retard académique assis côte-à-côte avec un grand élève de 17 ans scolarisé et qui se préparait pour entrer à l'université dans son pays d'origine. Ce qui est fascinant, c'est que lorsqu'on réussit à créer un climat d'entraide dans le contexte de la classe, les plus avancés vont démontrer spontanément de la volonté à aider les autres, et ce, peu importe la langue. Certains, afin d'aider leurs pairs, vont traduire dans d'autres langues, mimer, utiliser d'autres exemples auxquels je n'avais pas nécessairement pensé, etc. C'est aussi grâce à ces collaborations qu'il est possible d'enseigner le français sans parler toutes les langues du monde, une question qui revient souvent lorsqu'on me demande comment je fais pour enseigner en classe d'accueil.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU JOURNAL REGARDS

L'assemblée générale annuelle du *Journal Regards* se tiendra le **18 avril** prochain. Vous êtes attendus à **17 h 45** pour une conférence-échanges avec M. Jean-Marc Brais. Depuis longtemps impliqué dans les médias communautaires, M. Brais nous partagera sa réflexion quant à l'importance pour une communauté d'un journal tel que *Regards*. Il nous fera également part de ce qui l'a amené à s'engager dans ce milieu. Un souper vous sera servi afin d'alléger votre journée et vous permettre de participer.

Tous les membres seront convoqués par courriel. Nous vous invitons à renouveler votre adhésion ou à adhérer au journal dès maintenant en communiquant avec info@JournalRegards.ca.

Participez à votre assemblée générale annuelle vous permet de :

- mieux connaître votre journal;
- voter pour les personnes qui l'administrent;
- vous exprimer;
- connaître les possibilités d'implication.

VENEZ PARTAGER AVEC NOUS VOTRE VISION DU JOURNAL POUR LES PROCHAINES ANNÉES. NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE!





Maison des jeunes

LES JEUNES, SENSIBLES AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX

Les jeunes de la maison des jeunes Le Flash

Co-écrit avec



Claudia FONTAINE

Chargée de projets

Maison des jeunes Le Flash



Dans le cadre de ce cahier spécial sur l'environnement, les jeunes ont tenu une discussion afin d'échanger sur leur compréhension des enjeux environnementaux. Il est surprenant de constater à quel point ces jeunes sont conscients et préoccupés par ces enjeux. Voici ce qu'ils et elles avaient à dire.

DES IMPACTS POUR LE FUTUR DE NOS JEUNES

Les jeunes se questionnent sur l'impact qu'auront le réchauffement climatique et la crise environnementale à long terme. Les sentiments qui ressortent de notre discussion sont le stress, la peur et la confusion face à l'avenir. Auront-ils et auront-elles une qualité de vie, ou même une durée de vie égale à celle d'aujourd'hui? Les jeunes se questionnent sur la consommation et l'impact sur celles-ci. Aurons-nous accès à

de la nourriture et à nos biens aussi facilement qu'aujourd'hui? Avec la pandémie, les jeunes ont eu un aperçu des conséquences d'un manque d'articles et de certains aliments.

DES PETITS GESTES AU QUOTIDIEN

Les jeunes font consciemment des gestes quotidiens afin de réduire leur empreinte environnementale, comme utiliser le transport en commun, trier ses déchets, composter, réduire l'utilisation des bouteilles de plastique et des pailles. Lorsque ces jeunes seront adultes et responsables de leur consommation, ils et elles nomment avoir un souci d'acheter local, d'encourager les compagnies de la région et de manger selon les aliments saisonniers. Ce sont là, selon eux et elles, des gestes simples qui peuvent être faciles à intégrer à leur routine de consommation.

*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



DES NOUVELLES DU CONSEIL : ÇA BOUGE EN ENVIRONNEMENT!

Geneviève **LA ROCHE**

Conseillère municipale

District d'Ascot, Vice-présidente de la Commission de l'environnement et de la mobilité et présidente de la Commission de l'aménagement du territoire

En collaboration avec

Joanie **BELLEROSE**

Présidente

Commission de l'environnement et de la mobilité

Pour ce numéro spécial qui traite de l'environnement, nous vous proposons un petit résumé des principaux dossiers qui cheminent présentement en environnement à la Ville de Sherbrooke. Nous sommes bien heureuses de pouvoir présenter les avancées qui ont été faites au cours des derniers mois ou qui sont à venir cette année!

Un des gros morceaux qui nous a occupés jusqu'à son adoption à l'automne 2022, est le **Plan de gestion des matières résiduelles** (PGMR). Le plan fixe des objectifs clairs et précis pour mieux gérer les matières résiduelles produites sur notre territoire et, évidemment, réduire la quantité de matières enfouies. Avec ce plan, nous prévoyons, entre autres, que tous les multilogements, industries, commerces et institutions puissent composter grâce à une desserte élargie à tout le territoire, et ce, d'ici 2025. En attendant, il est possible de s'inscrire à notre projet pilote pour entamer le virage dès maintenant! Nous souhaitons également réduire les articles à usage unique (différents contenants et ustensiles alimentaires en plastique, publisacs, etc.). Une autre des nombreuses actions prévues au plan est d'agrandir et d'ajouter des points de service mobiles pour nos écocentres. Allez sur le site de la Ville pour en savoir plus sur le PGMR et connaître le détail des actions qui seront mises de l'avant!

Un autre dossier majeur pour lequel nous sommes actuellement dans les toutes dernières étapes d'élaboration est celui du **Plan nature**. Ce plan est un outil de planification important

pour la conservation des milieux humides, hydriques et boisés de Sherbrooke. Compte tenu de la pression immobilière des dernières années et de celle à venir, il est primordial d'identifier les milieux naturels que nous souhaitons préserver pour s'assurer d'offrir des milieux de vie de qualité aux citoyens et citoyennes, et de pouvoir planifier la suite du développement de manière responsable. Le boisé Ascot-Lennox, dernier grand boisé situé à l'intérieur du périmètre urbain, fait d'ailleurs partie des milieux naturels dont l'immense valeur écologique et sociale est incontestable.

Le projet **Sous les pavés** est en chemin! Il s'agit d'un projet de déminéralisation participative qui vise à identifier des espaces inutilement bétonnés que nous remettons à l'état naturel, avec la participation de la population. L'idée derrière ça est bien entendu de réduire les îlots de chaleur et de reverdir, au fil des ans, certains secteurs de Sherbrooke qui en ont bien besoin. Restez à l'affût, vous serez invités à participer à « débétonner » avec nous!

Pour la **gestion de l'eau**, il y a eu énormément de sensibilisation réalisée au cours des dernières années, et le travail se poursuit! D'ailleurs, vous avez peut-être déjà croisé les membres de la patrouille bleue qui sillonnent le territoire pour informer la population et faire la promotion de l'adoption de bonnes pratiques auprès des riverains. La Ville est aussi très proactive dans le contrôle des espèces envahissantes exotiques ainsi que dans la recherche et la correction des réseaux illicites ou inadéquats qui se déversent dans nos rivières.

Au sujet des **pesticides**, plusieurs chantiers s'en viennent. Il faut savoir que tous les pesticides autres que ceux à faible impact sont déjà interdits sur le territoire. Toutefois, nous souhaitons aller plus loin dans le contrôle et la sensibilisation lors de l'utilisation de pesticides, même à faible impact. Nous souhaitons mettre de l'avant des méthodes alternatives aux pesticides, grâce à la réglementation et à nos interventions.



DES NOUVELLES DU CONSEIL : ÇA BOUGE EN ENVIRONNEMENT! (SUITE)

Notre patrouille verte joue d'ailleurs un rôle de plus en plus important pour la surveillance, la sensibilisation et l'éducation en lien avec les produits interdits et les méthodes alternatives.

Pour ce qui est de la **mobilité**, le conseil municipal a adopté un budget afin de créer un bureau de projets en mobilité qui aura comme mandat de travailler concrètement sur le développement de nos réseaux cyclable et piétonnier et de maximiser les connexions avec le transport en commun. Nous avons de grandes ambitions pour favoriser la mobilité active et durable au cours des prochaines années. Réduire le nombre d'automobiles sur nos routes comporte de nombreux avantages pour tous : réduction de l'émission de GES et amélioration de la qualité de l'air, diminution de la circulation et des embouteillages, sécurité accrue pour les piétons et les cyclistes, réduction des coûts d'entretien de la chaussée, amélioration de la santé de la population, etc.! Le conseil municipal est d'ailleurs en voie d'adopter une **politique d'aménagement de rues complètes** qui s'inscrit exactement dans cette vision de la mobilité. La politique visera à encadrer le développement et le réaménagement des rues en prévoyant une place pour tous les usagers. Le tout devra se faire en respectant l'ordre d'aménagement du plus vulnérable au moins vulnérable : le piéton, le cycliste, le transport en commun et, finalement, les voitures et camions. On souhaite également favoriser le verdissement et la perméabilité des sols dans nos aménagements à venir.

Plus tard en 2023, nous souhaitons travailler à l'élaboration d'une **politique de l'arbre, de verdissement et de lutte aux îlots de chaleur**. Une fois notre Plan nature adopté, lequel cible les milieux naturels d'une certaine superficie, on vise aussi à travailler sur une politique de l'arbre qui permettra de préserver au maximum la canopée existante sur l'ensemble du territoire et de verdir davantage. Cette politique permettra également d'encadrer le déboisement lors de développements immobiliers. Car lorsque nous plantons un jeune arbre après

avoir tout rasé, cela prend des années avant de retrouver les bienfaits et les services rendus par un arbre mature.

C'est grâce à ces mesures phares, et à de nombreuses autres, que nous nous donnons les moyens de nos ambitions. Il y a énormément de travail à accomplir, mais le chantier est ouvert et très actif!

Si vous souhaitez en apprendre plus et suivre l'évolution des dossiers, la Commission de l'environnement et de la mobilité se réunit tous les mois et les séances sont publiques. Pour connaître le plan d'action complet de la commission et l'horaire des séances, rendez-vous sur le site Web de la Ville au : www.sherbrooke.ca/fr/vie-municipale/commissions/commission-de-l-environnement-et-de-la-mobilite.



**Geneviève
La Roche**

**Votre conseillère
dans Ascot!**

genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850

Ville de
Sherbrooke



À LA CHASSE AUX CHAMPIGNONS... AVEC LES YEUX!

Virginie **VIALE**

Agente de sensibilisation
Parc du Mont-Bellevue

Chloé **LEVASSEUR**

Stagiaire en communication
RPMB

La cueillette de champignons est une activité répandue au Québec. Le territoire renferme presque 3 000 espèces dont certaines atteignent leur maturité dès le début du printemps. Le moment idéal de leur développement est lorsque le climat se réchauffe et s'humidifie. La saison de cueillette verra donc bientôt le jour.

C'est pourquoi nous devons faire un simple rappel : il est interdit de récolter les champignons qui se trouvent dans le parc du Mont-Bellevue. On se doit de protéger l'écosystème de cet endroit, une réserve naturelle en devenir.

En adoptant ce règlement, on empêche les gens de sortir des sentiers définis. Ainsi, on évite de piétiner certains habitats comme les nids de souris, par exemple. Aussi, surmontés d'un chapeau, les champignons peuvent servir d'abri pour les insectes au même titre que les salamandres qui s'abritent en dessous des pierres. Par ailleurs, ces organismes sont des éboueurs de la nature. Ce sont eux qui s'occupent de la décomposition des restes des êtres vivants de la forêt en transformant les matières organiques en humus. Ils assurent donc le bon renouvellement de l'écosystème. Ils constituent également la principale source alimentaire pour plusieurs organismes : bactéries, nématodes, insectes et vers. Ils peuvent aussi servir de nourriture pour des mammifères comme les cerfs, les sangliers, les écureuils et les petits rongeurs. Les limaces, les escargots, les mouches et les fourmis s'en nourrissent également.

En surconsommer pourrait donc créer un déséquilibre. Cependant, il est possible d'en cueillir à certains endroits. On peut penser à la forêt Hereford, située dans la région de Coaticook. Avoisinant le Mont Hereford, l'un des sommets les plus élevés en Estrie avec ses 875 mètres, cette forêt est reconnue pour les excursions de cueillette de champignons dans ses sentiers. Vous pouvez y participer par le biais du club Les mycologues de l'Estrie. Par ailleurs, faire partie d'un club de



mycologie permet de vous assurer de cueillir des champignons comestibles. Effectivement, certaines espèces sont toxiques et les différencier peut s'avérer parfois difficile. Être guidé par un spécialiste est donc avantageux pour s'assurer de ne pas faire d'erreur et bien sûr de trouver les meilleurs spots! Il existe également des applications pour apprendre à connaître les caractéristiques de ce végétal. *Picture Mushroom - Mushroom ID* est un excellent outil numérique pour l'identification de l'espèce des champignons. Vous n'avez qu'à prendre ou téléverser une photo du végétal et l'application pourra vous dire de quelle espèce il s'agit en quelques secondes. Ainsi, vous pouvez simplement vous en servir comme activité d'observation.

Certes, vous ne pouvez pas prendre les champignons poussant dans le parc du Mont-Bellevue, mais plusieurs alternatives s'offrent à vous. Bonne saison à vous!

NDLR Il faut être prudent si vous avez l'intention de consommer les champignons cueillis, l'identification par des logiciels tels que *Picture Mushroom* n'étant pas nécessairement tout à fait sûre.

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice
Journal Regards

Une personne est en situation de « sécurité alimentaire » lorsqu'elle a la possibilité physique, sociale et économique de se procurer une nourriture suffisante, saine et nutritive lui permettant de satisfaire ses besoins et préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.

Source : Comité de la sécurité alimentaire mondiale des Nations Unies, www.oecd.org/fr/agriculture/sujets/securite-alimentaire/.

L'agriculture urbaine de même que les projets visant l'autonomie alimentaire ou encore ceux qui visent à rapprocher les fermiers de la population et à favoriser l'achat local contribuent à atteindre cet objectif de sécurité alimentaire, tout en aidant à protéger l'environnement. Nous vous en présentons ici quelques exemples.

ALLIANCE SHERBROOKEISE POUR DES JEUNES EN SANTÉ



Entrevue avec Sylvie Charbonneau, coordonnatrice de l'Alliance

L'Alliance sherbrookeise pour des jeunes en santé est un regroupement de partenaires qui visent à faire de Sherbrooke une communauté où il est facile pour les jeunes de 0 à 25 ans et leur famille d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie. Fondée en 2007, elle regroupe :

- la Ville de Sherbrooke;
- le Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke;
- le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie-Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke;

- le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est;
- Sherbrooke ville en santé.

Les actions initiées par l'Alliance visent tous les milieux de vie des jeunes, notamment les écoles et les centres de la petite enfance. Une attention particulière est accordée aux déserts alimentaires. Un désert alimentaire est un secteur qui procure un faible accès à des commerces pouvant favoriser une saine alimentation et qui est défavorisé sur le plan socioéconomique, selon l'Institut national de la santé publique (www.inspq.qc.ca/es/node/3932). Actuellement, deux projets majeurs sont en cours à l'Alliance.

• UN FERMIER DANS MON QUARTIER

Ce projet a été amorcé en 2020, suite à une réflexion menée par des partenaires quant au constat que plusieurs jeunes ne mangeaient pas suffisamment de fruits et de légumes. Il s'agit de kiosques tenus dans les quartiers par des maraîchers de Sherbrooke. Les déserts alimentaires sont particulièrement visés et la formule de rabais-accessibilité aide à rendre cette offre de fruits et de légumes plus abordable pour les personnes et les familles à plus faible revenu. De deux ou trois kiosques au début, en 2020, le nombre devrait passer à six ou sept cette année.

Ces kiosques publics se tiennent généralement à l'automne, en partenariat avec des organismes du milieu. Il y en a un notamment à l'école Jean XXIII, un à l'école LaRocque et un autre à Fleurimont, dans le district des Quatre-Saisons. Un projet est en développement à l'école Marie-Reine. Des kiosques sont également tenus durant l'été, en collaboration avec les camps de jour du Carrefour accès loisirs et de l'école de la Maisonnée, à Rock Forest.

Cette initiative permet aussi aux fermiers de se faire connaître et de distribuer leurs produits. Une belle initiative d'achat local!



LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (SUITE)

NOS LÉGUMES D'ICI ...

L'ÉPINARD EST UN LÉGUME EN FEUILLES QUE L'ON CONSOMME CRU OU CUIT. LA MEILLEURE SAISON POUR CONSOMMER LES ÉPINARDS FRAIS CULTIVÉS LOCALEMENT, C'EST LE PRINTEMPS, AUX MOIS DE MAI ET JUIN.



**POUR LES SERVIR CUIITS:
ÉPINARDS À LA TURQUE**



- FAITES-LES CUIRE À LA VAPEUR, PUIS ESSOREZ-LES BIEN.
- FAITES REVENIR DE L'OIGNON DANS DE L'HUILE D'OLIVE, AJOUTEZ LES ÉPINARDS ET CUIRE À FEU DOUX, UNE DIZAINE DE MINUTES.
- AJOUTEZ DE L'AIL ÉMINCÉ ET DU YOGOURT ET SERVEZ!

CONSERVATION

- LES ÉPINARDS FRAIS SONT FRAGILES: ON NE LES CONSERVE QUE 2-3 JOURS APRÈS L'ACHAT, DANS LE BAS DU RÉFRIGÉRATEUR.
- IL EST PRÉFÉRABLE DE NE LES LAVER QU'AVANT DE S'EN SERVIR, CAR ILS FLÉTRISSENT VITE LORSQU'ILS SONT MOUILLÉS.


*SOURCES: CANAL VIE-GUIDE DES ALIMENTS
ÉQUITERRE-50 FICHES-RECETTES

UN FERMIER DANS MON QUARTIER propose des légumes cultivés ici à Sherbrooke ENCOURAGEONS les maraîchers d'ici!

MERCI À CEUX QUI NOUS SOUTIENNENT ET AIDENT À RÉALISER CE PROJET:



NOTRE LÉGUME DÉCOUVRIR L'ÉPINARD



SALADE DE RIZ, CAJOURS ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS


- 2 tasses de riz cuit, ou de quinoa cuit
- 4 tasses d'épinards frais
- 1/2 tasse de cajous (ou autre noix, au goût)
- 3/4 tasse de raisins secs

Optionnel:

- 1/2 tasse de fèves germées de soya*

POUR LA VINAIGRETTE

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de sauce tamari (ou sauce soya)
- 1 c.table de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée



PRÉPARATION

- 1- Dans un grand bol à salade, mélanger ensemble: les épinards frais, le riz cuit, les noix, les raisins secs, et les fèves soya germées si vous les utilisez.
- 2- Y verser la vinaigrette et bien enrober tous les ingrédients avec la vinaigrette.
- 3- Couvrir le bol à salade et laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.

*fèves germées de soya: On les trouve au rayon des légumes, vendus en sacs.

• RÉCUPÈRE-DON TON VÉLO

Ce projet existe à Sherbrooke depuis 22 ans. Il y a trois ans, Sherbrooke ville en santé en a confié le mandat à l'Alliance. La population apporte les vélos qui ne servent plus à l'atelier de réparation où une vingtaine de bénévoles s'affairent à les remettre en état. Une collecte est également faite à l'écocentre. Par la suite, les vélos sont distribués dans des écoles et des CPE situés en milieu défavorisé. À l'occasion des cours d'éducation physique, les enseignants et enseignantes mettent l'emphase sur la pratique du vélo et la sécurité.

Pour plus d'information sur les endroits et les dates, visitez la page Facebook de l'organisme : www.facebook.com/alliancesherbrookoise.



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes
en santé

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (SUITE)

CUISINE COLLECTIVE LE BLÉ D'OR

La première cuisine collective a été créée en 1982, à Montréal, dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Il en existe maintenant plus de 1 200 à travers le Québec.



Connaissez-vous la Cuisine collective le Blé d'Or située sur la rue Belvédère Sud, à Sherbrooke? Sa mission consiste à promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie, dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population du territoire de la ville de Sherbrooke. Participer permet de préparer des recettes simples en groupe, de manger

sainement malgré un budget restreint et de découvrir de nouveaux aliments. Le Blé d'Or offre également des ateliers éducatifs et ludiques pour ses membres, ainsi que dans les milieux scolaires de Sherbrooke pour inculquer les principes d'une alimentation équilibrée. Ces rencontres permettent aux personnes de s'entraider, de partager et de briser l'isolement par le plaisir de la cuisine (www.lebledor.org).

JARDINS COMMUNAUTAIRES, COLLECTIFS ET SOLIDAIRES

À Sherbrooke, il existe seize jardins communautaires, collectifs ou solidaires.

- Jardin communautaire : parcelles individuelles.
- Jardin collectif : espace commun cultivé par l'ensemble des jardiniers et jardinières.
- Jardin solidaire : espace destiné à être cultivé par les passants et les passantes.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/loisirs-et-communaut/jardins-communautaires-collectifs-et-solidaires..



CAPSULE INFO LOI N°1

Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, Division sécurité des milieux

SAVIEZ-VOUS QUE?

Depuis le 1er mars 2011, le port du casque de vélo est obligatoire pour les jeunes de moins de 18 ans sur le territoire de la Ville de Sherbrooke. Pour toute personne mineure, âgée de moins de 14 ans, il revient à toute personne responsable de celle-ci de s'assurer qu'elle porte un casque protecteur. Une amende de 35 \$ est prévue au règlement municipal pour toute contravention à ces dispositions.



LA TERRASSE PUBLIQUE AU CARREFOUR DUNANT EST DE RETOUR

Catherine **PLANTE-RODRIGUE**

Agente en sécurité alimentaire

Ascot en santé et Larocque-Communauté

Au moment d'écrire ces lignes, il y a encore de la neige qui tombe à coup de centimètres. Mais cela n'empêche pas qu'un groupe de citoyens et citoyennes se rencontrent pour planifier la prochaine saison de jardinage. Nous sommes impatients que l'été se pointe le bout du nez, puisque cela rimera avec le retour de la terrasse publique au carrefour Dunant pour une deuxième année.

Peut-être que certains et certaines parmi vous ont pu profiter, l'année dernière, de ce nouvel espace aménagé à côté du café Baobab. Paré de ses huit bacs de jardinage, l'espace bétonné devant le café de quartier a eu droit à une cure de fraîcheur. Dans les bacs, poussaient en libre-service (gratuitement) une variété de fines herbes, légumes et fleurs comestibles.

Les citoyens et citoyennes étaient invités à participer à l'entretien des bacs (arrosage, taille des plants, fertilisation) et à savourer les récoltes.

Pour les partenaires principaux, soit la Table de concertation et d'action Ascot en santé, le réseau de l'Accorderie et le café Baobab, l'utilité et les retombées positives d'un tel projet sont apparues évidentes pour le développement de la communauté. C'est pourquoi le projet de la terrasse publique a rapidement pris place avec ses différentes phases : construction des bacs, activité de plantation avec des classes de francisation du Cégep de Sherbrooke, entretien par des bénévoles au cours de la saison, événements extérieurs pour animer le lieu et savourer les récoltes.

L'AGRICULTURE URBAINE, UNE TENDANCE QUI EST LÀ POUR RESTER!

L'agriculture urbaine consiste à produire, par différentes techniques, des aliments à même la ville (des jardins de petite surface ou des plates-bandes comestibles, des potagers en bacs qui permettent de créer, sur un balcon ou une surface

asphaltée, des fermes intérieures). Loin de remplacer les campagnes et leur capacité de production, il est intéressant que la ville développe sa résilience en produisant une partie de la nourriture consommée par ses habitants. L'agriculture urbaine permet cela, en plus d'avoir plusieurs avantages écologiques, économiques et humains auxquels il est intéressant de s'attarder :

- Permet de produire des aliments localement et d'une fraîcheur inégalée, et ce, à moindre coût;
- Augmente la biodiversité par le choix de plantes variées, crée des petits îlots de fraîcheur et aide dans la gestion de l'eau pluviale;
- Apporte des bienfaits thérapeutiques par le fait de jouer dans la terre et par les rencontres sociales qu'entraîne ce loisir.

Je crois que je n'ai pas besoin de plus d'arguments pour vous convaincre de venir vous impliquer ou de profiter de la terrasse publique lors de la saison 2023. Au plaisir de vous y rencontrer!



L'AGRICULTURE URBAINE COMME MOTEUR DE TRANSFORMATION SOCIALE



Carolane ARSENAULT

Codirectrice
REVE nourricier

Que faire pour améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes ainsi que celle des êtres vivants qui coexistent avec nous? Transformer la culture. Depuis toujours, je me passionne pour l'humain et notre manière de vivre et faire ensemble. J'ai donc dédié ma vie à créer des rassemblements éducatifs et artistiques. Après avoir étudié les gens lors de toutes sortes d'événements, je remarque de plus en plus que notre représentation du territoire est altérée. J'observe aussi notre manière d'en parler. Il est donc intéressant de constater que c'est à partir de l'histoire qu'on se raconte que les mesures de gestion environnementale, telles que les règlements de zonage, la planification urbaine et le design des villes, sont mises en place.

Je pense que, par des mesures de verdissement urbain et des programmes d'éducation à l'environnement, le mouvement de l'agriculture urbaine nous propulse dans une perception plus juste du territoire. C'est pourquoi il est important de veiller à la sauvegarde des connaissances environnementales locales pour renforcer le tissu social. Cette approche peut permettre la sauvegarde non seulement de l'environnement, mais aussi de la culture qui nous tisse. Pour ce faire, l'inclusion est au cœur de



notre démarche et l'agriculture est le langage universel que nous choisissons pour faciliter le contact entre le citoyen, la citadine et leur voisinage. Aussi, puisqu'il est difficile d'intéresser tout le monde au jardinage, nous proposons le talent des artistes pour passer des messages d'activation sociale. De mai à novembre, REVE nourricier offre ainsi des activités concrètes et ludiques qui ont un impact positif sur l'environnement.

L'idée est de cultiver la ville, dans tous les sens du terme, au profit de la santé de tous et chacun. Le verdissement urbain combat les îlots de chaleur, améliore la qualité de l'air, crée des rencontres et protège l'écosystème. Il contribue à notre santé psychologique et démontre que les bénéfices que l'on tire du contact avec la nature ne sont plus à

prouver. Je propose ainsi le mouvement de l'agriculture urbaine comme moteur de transformation sociale. À court, moyen et long terme, ce mouvement rempli d'espoir peut avoir un impact significatif sur les décisions de gestion de l'environnement par les instances publiques et privées. Il a aussi une incidence directe sur notre manière de parler, de vivre et d'interagir avec notre environnement. Qu'en pensez-vous?

Site Web : www.revenourricier.org





CHAMP D' ACTIONS :

DES ACTIONS COLLECTIVES ET STRUCTURANTES POUR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE!

Anne-Catherine **PILON**

Chargée de projet

Champ d'actions



Champ d'actions

Projet collectif en sécurité alimentaire

Champ d'actions, c'est un projet intersectoriel, à l'échelle de Sherbrooke, qui vise à augmenter la sécurité alimentaire à Sherbrooke, tout en favorisant l'inclusion sociale et la valorisation alimentaire. Élaboré par et pour le milieu, il consiste à mettre en œuvre des actions structurantes pour l'écosystème sherbrookoise en sécurité alimentaire. Parmi celles-ci :

- la numérisation des opérations de distribution des denrées entre Moisson Estrie et ses membres;
- le soutien à des actions de mutualisation entre organismes;
- le soutien à la création d'un groupe d'achat entre organismes;
- la création d'un répertoire des ressources en sécurité alimentaire (carte interactive et liste);
- l'organisation d'activités de glanage, transformation et inclusion;
- l'organisation d'une Semaine sur la sécurité alimentaire au mois d'octobre 2023 et d'une campagne vidéo.

Porté par Entreprendre Sherbrooke, Champ d'actions a été élaboré en concertation avec un comité de pilotage au sein duquel sont représentées la Concertation en sécurité



alimentaire de Sherbrooke, la Table itinérance de Sherbrooke, La Grande Table, Moisson Estrie, l'Auberge du coeur La Source-Soleil, la Table de Quartier Quatre-Saisons, Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc inc. et la Table de quartier LaRocque-Communauté.

En plus des organismes formant le comité de pilotage, plusieurs organismes collaborent aujourd'hui à sa mise en œuvre, notamment, Le Blé d'Or - Cuisine collective, REVE nourricier, le Tremplin 16-30, la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue, le Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke!

Pour tout savoir sur Champ d'actions et pour consulter la carte interactive des ressources alimentaires sur le territoire de Sherbrooke, rendez-vous sur <https://champ-actions.org/> et suivez la page facebook de Champ d'actions : Facebook.com/champ-d'actions-volet-glanage-transformation-et-inclusion-sociale.

Bonne nouvelle : les activités de glanage, transformation et inclusion pourront connaître une deuxième saison!

Sur les fermes, il y a parfois des fruits et des légumes que les producteurs et productrices laissent aux champs par manque de temps, de main d'œuvre ou simplement parce qu'ils sont de deuxième qualité. Les activités de glanage, transformation et inclusion, organisées dans le cadre de Champ d'actions, consistent à aller récolter ces denrées avec des personnes usagères des organismes partenaires au projet. Les récoltes sont ensuite offertes aux participants et participantes et aux organismes à volet alimentaire de Sherbrooke.

En 2022 (première saison du projet), ce sont 19 activités qui ont permis de récolter et de distribuer plus de 3,3 tonnes de fruits et de légumes aux personnes dans le besoin, grâce à 10 fermes partenaires et à une centaine de participations. Voilà donc un bel exemple de solidarité et de valorisation alimentaire!

Champ d'actions - Projet collectif en sécurité alimentaire est réalisé grâce aux Alliances pour la solidarité, en collaboration avec le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.



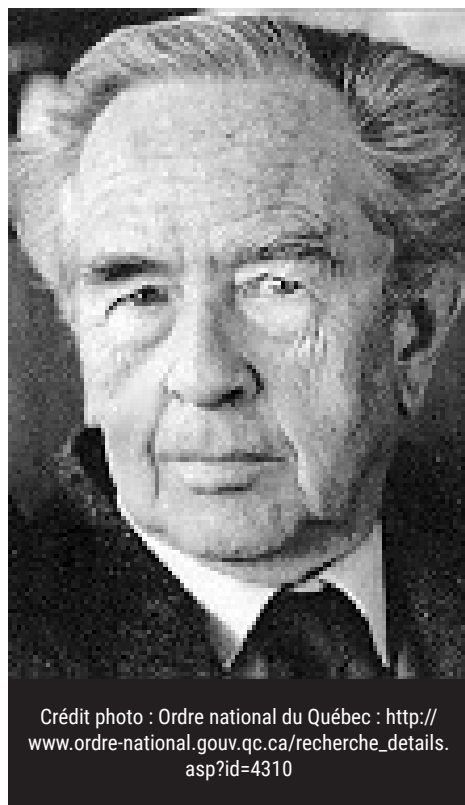
RUE JACQUES-DE TONNANCOUR : PEINTRE, PHOTOGRAPHE ET COLLECTIONNEUR (1917-2005)



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



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke



Crédit photo : Ordre national du Québec : http://www.ordre-national.gouv.qc.ca/recherche_details.asp?id=4310

Cette rue est ouverte vers 1989 comme accès au développement domiciliaire Rive Droite, en partie dans Rock Forest et en partie dans la municipalité d'Ascot. Les rues font partie d'un système odonymique sur les artistes québécois. Une première partie de la rue est reconstruite avec ses infrastructures en 1999-2000 entre les rues Galt Ouest et Serge-Garant. La rue est prolongée jusqu'à la rue Alfred-DesRochers en 2007.

Jacques Godefroy De Tonnancour est né en 1917 à Montréal. De 1937 à 1940, il fréquente l'École des beaux-arts de Montréal. Dès 1940, il se lie d'amitié avec Alfred Pellan et Paul-Émile Borduas. Il est surtout influencé par le peintre Goodridge Roberts (1904-1974). Il se joint à la Société d'art contemporain de Montréal en 1942. À ses débuts, il peint des paysages laurentiens. À la suite d'un séjour au Brésil en 1945-1946, il apprend à peindre des tableaux réalistes aux tons vifs. Influencé par Picasso et Matisse, il évolue vers des formes plus abstraites et il crée les mieux réussis de ses tableaux figuratifs. En 1948, il rédige le manifeste *Prisme d'yeux* qui revendique la liberté d'expression. À partir des années 1960, il pratique désormais une

technique de collage. Il réalise des œuvres intégrées à l'architecture au planétarium Dow, à l'Université de Montréal et à la station de métro Place-Saint-Henri. Il devient professeur à l'École des beaux-arts de Montréal en 1954 et, de 1969 à 1982, à l'Université du Québec à Montréal. En 1967, il reçoit la Médaille du centenaire de la Confédération du Canada et, en 1980, la Médaille Philippe-Hébert de la Société Saint-Jean-Baptiste de Montréal. Vers 1970, il prend Joan Esar comme conjointe. Le couple a trois enfants : Pierre, Luc et Christiane. Jacques De Tonnancour cesse de peindre en 1981 et devient photographe de nature, surtout d'insectes, qu'il collectionne activement. En 2002, il reçoit d'ailleurs le Prix Marcel-Couture pour son livre *Les insectes – Monstres ou splendeurs cachées*. Il est nommé officier de l'Ordre du Canada en 1979 et de celui du Québec en 1993. Il reçoit aussi un doctorat *honoris causa* de l'Université McGill en 1986, de l'Université Concordia en 1988 et un second de l'Université McGill en 1990. En 1990, l'Université du Québec à Montréal le nomme professeur émérite et, en 2002, il reçoit la Médaille du jubilé d'or de la reine Élisabeth II. Il décède à Montréal, le 13 janvier 2005.





PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE LA CITÉ MODÈLE DE L'OUEST INDUSTRIEL

Hélène **LIARD**

Comité des Promenades de Jane/Exposition
Vues sur le quartier Ouest industriel (1900-1960)

Peu de Sherbrookoïses savent que le quartier Ouest industriel comprend un secteur créé comme cité modèle, soit un ensemble d'habitations destiné au personnel de la Canadian Connecticut Cotton Mills (qui deviendra plus tard la Dominion Textile). Construite en 1920 par la branche immobilière de la compagnie, la Sherbrooke Housing Company, la Cité modèle comprend 86 demeures réparties selon 8 modèles différents. En payant des mensualités, les locataires auront 30 ans pour devenir propriétaires de leur habitation.

Sans être spacieuses, les maisons offrent tout le confort nécessaire à des familles comptant de nombreux enfants. Des jardinets sont aménagés dans les cours et on y plante des arbres. Pour parvenir à assumer leurs mensualités, plusieurs familles accueillent des chambreurs et chambreuses, habituellement employés des usines textiles ou des aciéries des environs.

En 1920, le quartier possède peu de services. Il y a bien sûr la Lawrence School, érigée en 1911 pour accueillir les enfants anglophones d'un secteur s'étendant du Plateau Marquette jusqu'à Collinsville (qui deviendra la paroisse Notre-Dame-du-Rosaire). Il y a aussi la St. Paul Anglican Church ouverte en 1916. Mais le quartier est surtout connu pour posséder « la maison des picotés », un hôpital érigé en 1877 aux confins de la ville pour soigner, entre autres, les personnes atteintes de maladies contagieuses.

Rapidement, une paroisse est créée à l'ombre des usines textiles : la paroisse Sainte-Jeanne-d'Arc avec sa petite chapelle sur la rue Denault (alors connue sous le nom de rue Cumming). L'école Racine s'élève en 1923, le parc Andrew-Sangster suivra, offrant des activités de baseball aux gamins; une Caisse populaire s'installe bientôt, de même que de petites épiceries pour accommoder les résidents et résidentes.

VOUS VOULEZ CONNAÎTRE LA SUITE?

Vous pouvez visiter l'exposition de photos anciennes du quartier *Vues sur le quartier Ouest industriel (1900-1960)*,



La famille Giguère de la rue Lincoln en 1940 prend la pose devant sa résidence. On remarque, derrière la dame de gauche, l'équerre qui supporte le petit toit du perron, une caractéristique architecturale des maisons de la Cité modèle.

présentée jusqu'au 13 avril, au bureau d'arrondissement du secteur Mont-Bellevue situé au 600, rue Thibault. Ensuite, l'exposition sera accessible au Local Vie de Quartier, situé au rez-de-chaussée du Centre Multi Loisirs Sherbrooke (CMLS) au 1010, rue Fairmount, et ce, les mercredis de 13 h à 21 h jusqu'à la fin du mois de juin.

UNE PETITE BALADE (COMMENTÉE) DANS LE QUARTIER VOUS INTÉRESSE?

Des guides vous accompagneront durant les Promenades de Jane qui se dérouleront durant la première fin de semaine de mai prochain, le vendredi 5 mai à 13 h, les samedi 6 et dimanche 7 mai, à 10 h et à 13 h, avec départ au CMLS. Pour vous inscrire, surveillez la publication de la Ville de Sherbrooke : un onglet *Promenades de Jane* (bientôt disponible) vous permettra alors de choisir le moment qui vous conviendra le mieux et de préciser les noms des gens qui vous accompagneront. L'activité est gratuite.

Bienvenue à tous et à toutes!



SEMAINE DE LA DIGNITÉ DES PERSONNES ASSISTÉES SOCIALES

Geneviève **BOUCHARD**

Directrice

Action Plus de Sherbrooke

Cette année nous célébrons le 50^e anniversaire de la Semaine de la dignité des personnes assistées sociales.

Nous constatons depuis plusieurs années que nous sommes encore confrontés aux préjugés face à ce groupe de population. L'Action Plus de Sherbrooke travaille dans la défense des droits des personnes prestataires d'aide sociale depuis plus de 50 ans également, coïncidence? Peut-être pas tant que ça. Nous accompagnons les gens dans leurs démarches pour résoudre leurs litiges concernant les différents programmes d'aide financière de dernier recours. Depuis les dernières années, nous avons mis en place un comité citoyen *Ensemble debout pour nos droits*. Ses membres se rencontrent régulièrement pour faire part de leurs enjeux et de leurs préoccupations sur leurs droits en matière d'aide sociale. Au cours de l'année, nous avons identifié plusieurs enjeux importants à soulever : manque d'équité entre les programmes d'aide de dernier recours, diminution de la liste des diagnostics évidents, manque de ressources, etc.

Récemment, nous sommes intervenus concernant le crédit d'impôt de 500 \$ que le gouvernement provincial avait accordé pour faire face à l'inflation. Malheureusement, celles et ceux parmi les prestataires qui avaient une dette à l'aide sociale ont eu la surprise de ne pas avoir accès au chèque. Le gouvernement a retenu le montant pour payer leur dette.

Par suite d'une intervention dans les médias, la population a été touchée par ce manque flagrant d'humanité. Nous avons vu des hommes d'affaires et des gens de la population intervenir avec indignation afin de critiquer cette décision gouvernementale.

Cette année, nous sommes très sensibles à la fracture numérique et aux services à la population qui sont de plus en plus difficiles à obtenir. Étant donné que tous les services sont désormais essentiellement offerts en ligne, bon nombre

de personnes en situation de précarité ou des personnes âgées n'y ont pas accès faute d'être abonnées à Internet.

Nous nous attardons également au dossier des diagnostics évidents : plusieurs diagnostics ont été enlevés de la liste de ces diagnostics. Obtenir un tel diagnostic facilite l'accès à l'aide sociale par l'attribution d'une contrainte sévère à l'emploi. Cette situation ajoute au stress des prestataires en plus de celui causé par leur maladie. Elle multiplie les démarches à entreprendre pour faire reconnaître leurs contraintes. L'Action Plus est là pour accompagner les gens dans ces démarches.

L'aide sociale peut toucher des gens de toutes les tranches de la société. Que vous soyez cadre dans une grande entreprise, infirmière dans le réseau hospitalier ou encore travailleur ou travailleuse dans une usine, personne n'est à l'abri. Il est faux de penser qu'il s'agit de gens paresseux et sans but dans la vie, comme certains aiment le croire. C'est pourquoi nous continuerons à défendre les droits de la population d'avoir un filet social décent lorsque le pire arrive.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à faire appel à l'Action Plus de Sherbrooke. Vous pouvez nous joindre au 819 564-4418 ou par courriel à l'adresse info@actionplussherb.org.




Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

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



LE DROIT DE CHOISIR SON PROFESSIONNEL OU L'ÉTABLISSEMENT



Claude MOREAU

Président du Comité des usagers

Centre de réadaptation en dépendance de l'Estrie

« C'est le droit de choisir son professionnel. C'est aussi le droit de choisir l'établissement où l'on souhaite recevoir les services. Lorsqu'un établissement n'offre pas les services requis, il accommode l'utilisateur le mieux possible. »

Source : https://rpcu.qc.ca/droits/droits_12_droits/

Dans le but d'avoir la meilleure relation ou le meilleur lien thérapeutique, nous pouvons vouloir recourir à un autre professionnel de la santé que celui qui nous est assigné. Comme nous sommes tous des êtres humains, il se peut que nous ne nous entendions pas avec notre médecin, travailleuse ou travailleur social, psychiatre, etc. On peut à ce moment demander de changer de professionnel ou de professionnelle de la santé.

Dans la réalité, alors qu'il y a une pénurie de main d'œuvre et des problèmes à recevoir des services, la mise en action de ce droit peut être difficile. Ce problème est courant dans le milieu des soins en santé mentale. Par exemple, théoriquement, tous et toutes devraient avoir accès à de la psychothérapie gratuite. En réalité, il y a peu de psychologues qui travaillent dans le réseau de santé public.

Donc, la mise en œuvre de ce droit de choisir son professionnel ou sa professionnelle est compromis par les lacunes au plan de la dotation de postes. Il en va de même avec les médecins de famille.

Au niveau du choix de l'établissement, le même problème peut être constaté. Même si une personne a le droit de choisir son établissement, dans bien des cas, elle doit se rendre à un endroit spécifique pour recevoir des soins, surtout si ceux-ci sont spécialisés.

Un hôpital se doit de vous recevoir en cas d'urgence, mais peut exiger qu'un suivi de votre hospitalisation se fasse dans un endroit défini selon votre code postal. Un exemple frappant de cet enjeu a été le décès d'Amélie Champagne à Sherbrooke. **Voir note.**

L'application de ce droit, comme d'autres, est un idéal. Nous connaissons tous et toutes la réalité du réseau de la santé. En effet, il ne se passe pas un jour sans que les médias ne nous la rappellent.

<https://www.latribune.ca/2022/09/27/deces-damelie-champagne--le-coroner-enquete-le-ciuss-avare-de-commentaires-b8b7cf07f93b168a371d311844245ec8>

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2021-02-14/psychotherapie-acces-gratuit-quebec>

<https://www.journaldemontreal.com/2022/05/14/magasiner-sa-chirurgie-pour-passer-plus-vite-1>

Note : Si vous avez des pensées suicidaires, en Estrie, contactez JEVI Centre de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553). Cette ligne vous met en contact avec des intervenantes et intervenants d'Info-Social en Estrie. Vous pouvez aussi les contacter en composant le 811, option 2.



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.**



CŒUR À CŒUR AVEC OCÉANE

J'AI ENVIE DE PRENDRE MES PROPRES DÉCISIONS!

Océane
Intervenante
DIRA-Estrie

Sherbrooke, mars 2023

Bonjour Océane,

Je t'écris car je me questionne beaucoup ces derniers temps... J'habite avec mon mari et nous sommes mariés depuis 45 ans. Depuis quelque temps, j'ai remarqué qu'il a tendance à prendre souvent des décisions pour moi. Avant je pense que ça ne me dérangeait pas, mais j'ai commencé à être moins confortable avec ça et même que ça me met en colère. Je ne sais pas trop quoi faire pour changer la situation. Je l'aime, mais je ne suis plus capable de son comportement. J'ai envie de prendre mes propres décisions! Mon entourage me dit que c'est impossible qu'il change après tout ce temps. Peux-tu m'aider?

Merci, Raymonde

► Bonjour Raymonde,

Pour commencer, c'est tout à fait légitime de votre part de vouloir prendre vos propres décisions et c'est tout en votre honneur.

De ce que je comprends, le fait que votre mari prenne les décisions à votre place semble faire partie de ses habitudes depuis longtemps, mais vous avez besoin d'un changement.

Votre entourage dit que c'est impossible qu'il change. Pourtant, on peut toujours travailler sur soi-même, il n'est jamais trop tard!

Toutefois, on ne peut pas s'attendre à ce que **l'autre** change ses comportements pour que la situation s'améliore. On est **deux** dans une relation, et chaque personne a un chemin à faire.

Vous ne pouvez donc pas changer votre mari, mais vous pouvez communiquer avec lui et mettre vos limites. C'est une manière de se respecter et de prendre votre place.

Se respecter est une façon d'être bien traité envers soi-même et avec les autres. C'est aussi une manière de prévenir la maltraitance.

Vous pouvez commencer par dire à votre mari ce que vous ressentez par rapport

à son comportement. Dans un des Cœur à cœur précédents, nous avons abordé la communication saine. C'est une méthode de communication qui peut aider à s'exprimer.

À retenir pour vous aider à parler à votre mari : parlez au « **je** », donc parlez de ce que vous vivez. Exemple : « Je me sens en colère quand tu prends des décisions pour moi. »

Ensuite, vous pouvez parler de vos besoins face à la situation. Exemple : « J'ai besoin de prendre mes propres décisions. »

Puis, vous pouvez formuler une demande (qui n'est pas une exigence) pour clarifier comment répondre à ce besoin. Exemple : « Je te demande de me laisser prendre mes décisions et de m'inclure dans les décisions à prendre en couple .»

Si vous désirez aller plus loin, vous pouvez nous contacter et nous pourrions travailler ensemble d'autres aspects au besoin. Par exemple, comment mettre ses limites, ce qui vient souvent de pair avec l'affirmation et la communication. En espérant que ça réponde à votre question.

- Océane



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





AVIS DE RECHERCHE : ACCOMPAGNATEURS ET ACCOMPAGNATRICES POUR LE PROJET RÉSILIENCE



Isabelle **PERRON**
Agente de liaison
Accorderie de Sherbrooke

LES PERSONNES ÂNÉES ONT BESOIN DE VOUS!

Nous recherchons activement des Accordeurs et Accordeuses ou des citoyens et citoyennes qui souhaitent offrir des services permettant de soutenir les personnes âgées vivant à domicile, dans leur quotidien.

Pour informations, communiquez avec nous ou surveillez la page Facebook de l'Accorderie pour les soirées de recrutement www.facebook.com/AccorderieDeSherbrooke.

Résilience est un projet de recherche-action partenarial mené par l'équipe du Dr Paul Morin (École de travail social, Université de Sherbrooke). Ce projet pilote vise à apporter une contribution au maintien à domicile des personnes âgées par la mise en œuvre d'une intervention de proximité s'appuyant sur les capacités d'entraide d'une communauté locale mobilisée et soutenue par des Accorderies.

Exemples de services offerts par l'AccordeurE :

- accompagnement
- transport
- gestion du courrier
- aide aux courses
- appels bienveillants
- menus travaux
- références

Pour nous joindre :

isabelle@accorderiesherbrooke.ca

Tél. : 819 780-2867 (du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h)

Site Web : <https://www.accorderie.ca/sherbrooke-accueil/>

Projet Résilience

**ENSEMBLE, SOUTENONS
LE MAINTIEN A DOMICILE DES AÎNÉS.**





GRANDS FRÈRES GRANDES SOEURS DE L'ESTRIE

TISSER DES LIENS POUR CRÉER UN FILET SOCIAL

Il y a de cela quelque temps déjà, une mère monoparentale souhaitait que son fils puisse développer un lien avec un nouvel adulte. Elle mit en place les fondements de notre organisation.

Plusieurs liens furent bâtis à travers le temps. Chacune de ces relations avec leur histoire unique. Toutes alimentées par la même envie, celle de se sentir soutenue ou de soutenir, se sentir comprise ou d'être à l'écoute ainsi qu'être soi-même, sans jugement.

Depuis plus de 40 ans, l'organisme grandit en fonction des besoins de notre communauté. Qu'il s'agisse de mentorat traditionnel, de mentorat intergénérationnel, de mentorat à l'école ou bien de mentorat pour les jeunes âgés de 16 à 21 ans, chaque personne peut y trouver son sens.

Une jeune est jumelée à une adulte bénévole qui devient alors, sa guide, sa mentore. Ce lien permet à la mentorée de

s'épanouir, de gagner en confiance et de créer une nouvelle relation positive.

Nous croyons qu'ensemble, nous pouvons améliorer la santé mentale et accompagner à la réalisation du plein potentiel des jeunes de 7 à 21 ans.

Voici un des nombreux objectifs de l'organisme Les Grands Frères Grandes Soeurs de l'Estrie. Si notre mission fait écho à vos valeurs, n'hésitez pas à devenir bénévole. Comme on le dit si bien : **Seul, on va vite. Ensemble, on va loin.**

Pour nous joindre : 819 822-3243

<https://estrie.grandsfreresgrandessoeurs.ca/benevolat/>



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

Informations, références

Vous devez contacter 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

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h

Pour informations contactez Amélie au :
819 588-2563

FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis de 9 h 30 à 12 h

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



CENTRE MULTI LOISIRS SHERBROOKE

NOUVEAU LOCAL COMMUNAUTAIRE DE COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

Situé au rez-de-chaussée du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le Local Vie de Quartier est ouvert! Nous vous attendons pour avoir vos idées et construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Venez nous rencontrer :

- les mardis de 10 h à 16 h
- les mercredis de 10 h à 22 h
- les jeudis de 10 h à 16 h
- les vendredis de 9 h à 16 h

Vous y trouverez déjà des activités ouvertes à tous et à toutes (et toujours gratuites) :

- **Mam'zelle Lunettes** (lunetterie communautaire) – les mercredis de 10 h à 15 h 30
- **Essaim'Art – Ruche d'art** : les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- **Scrabble** : les mardis de 14 h 30 à 16 h
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à midi
- **Club de jeux**: jeux de cartes les mercredis de 13 h à 16 h, et jeux de société plusieurs mercredis soirs par mois
- **Soirée jam musique trad'**: un mercredi par mois
- **Les Vendredis café-rencontre** pour les aînés (voir les détails ci-dessous)
- **Exposition L'Envol de Nathalie Lachaine** – tous les mercredis de 13 h à 16 h jusqu'au 14 avril
- **Vues sur le Quartier Ouest Industriel** (exposition photo) – tous les mercredis de 13 h à 21 h à partir du 14 avril

et encore plus d'activités à venir! Tous les détails de la programmation sont mis à jour sur notre page Facebook : Local Vie de quartier. N'hésitez pas à passer nous voir au local.

PROGRAMMATION DES AÎNÉS AU CŒUR DU QUARTIER

Les Vendredis café-rencontre sont de retour! Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles rencontres!

Activités à venir

7 avril – Visite de la Ferme des Broussailles à Martinville

14 avril – Projection cinéma

21 avril – Sortie au Musée d'histoire de Sherbrooke

28 avril – Pétanque au CARAGS

5 mai – Les Promenades de Jane – visite historique du quartier

12 mai – Billard avec Roger Morin

19 mai – Quilles

26 mai – Fleu-Rire son quartier

Tous les vendredis de 9 h à 12 h au Local Vie de Quartier.

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

En terminant, n'oubliez pas que l'**Épicerie solidaire de Commun'Action** est ouverte tous les jeudis de 10 h à 17 h 30 au 2^e étage du Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Ségolène Cadet, coordonnatrice aux activités communautaires

localviedequartier@loisirsherbrooke.com
Centre Multi Loisirs Sherbrooke
1010, rue Fairmount
819 821-5601, poste 228



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE



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



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

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

