



# regards

« Chaque chose en son  
temps en hiver comme  
au printemps »,  
- Diction français



VOLUME 12, N°13 - N°1 - FÉVRIER 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Un livre-audio inventé,  
écrit et imagé par les jeunes du quartier d'Ascot



# Mais où est Tacos?

page 17



Prochain  
conte en  
pyjama

Mercredi 7 février  
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 3



Lancement  
du premier coffre à  
jouets libre-service  
à Ascot

C'est au parc Des Roseaies  
qu'Ascot en Santé a lancé ...

page 3



page 7

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

819 565-9991



**Desjardins**  
Caisse des Deux-Rivières  
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

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

Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités  
10 FEVRIER 2018

Prochaine date  
de parution  
7 MARS 2018

## RÉDACTION

785, rue Thibault  
Sherbrooke QC J1H 3B3  
Tél. : 819 342-0996  
journalregards@yahoo.ca

## PUBLICITÉ

Sylvie Pagès (819) 342-0996  
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL  
20 \$ / 10 numéros

En  
partenariat  
avec :



Corporation Ascot en Santé  
AscotEnSante@csrs.qc.ca  
819 342-0996  
TremblaySa@csrs.qc.ca

 [www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136](http://www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136)

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



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :  
[www.amecq.ca/journaux\\_membres/regards/](http://www.amecq.ca/journaux_membres/regards/)

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy St-Gelais, président; Évelyne Lapière, secrétaire; Rachel Quirion, administratrice; Gabriela Briota, administratrice; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. Regards ne s'en tient pas responsable.

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier!



Regards est imprimé par :



D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique  
Service de lettrage | Estimation gratuite

[mcarriere@bellnet.ca](mailto:mcarriere@bellnet.ca) | [econolitho@cooptel.qc.ca](mailto:econolitho@cooptel.qc.ca)

975-1, chemin Hamel, Sherbrooke, QC J1R 0P7 819 569-0219

## NOTE DE LA RÉDACTION

Ascot'oyer  
On change le monde!



Équipe du journal

## 2018, sous un bon augure

L'équipe du journal vous souhaite une Bonne Année 2018 avec de la santé et du plaisir

Le journal a connu quelques embûches en 2017 mais nous avons pu relever les défis et produire notre journal de façon professionnelle. Je tiens à remercier les membres de l'équipe qui ont mis la main à la pâte pour mener à bien nos projets. Cette équipe dynamique ne ménagera pas les efforts pour continuer à vous offrir un produit de qualité.

Grâce à votre support, lors de notre campagne de financement 2017, le journal a pu amasser plus de 4 000 \$ qui serviront à assurer la publication de VOTRE journal pour une autre année. De plus, nous avons eu un don de la part d'un généreux donateur. Nous tenons à le remercier de tout cœur.

Cependant, la campagne a été soutenue par de généreux commanditaires. Un GRAND MERCI à M. Dion (Agence StanBuy), M. Richard Campagne (Métro), M. François Maltais (PJC), M. Claude Adams (Ultramar) et M. Patrick Blanchette (Planchers Donald Blanchette). Vous trouverez plus loin, dans le journal, les noms des gagnants de ces magnifiques prix qui ont été tirés le 15 décembre dernier. Encourageons ces généreux annonceurs qui supportent avec plaisir le journal.

Souhaitons-nous une année de partage d'information qui nous ferons apprécier notre communauté.

Longue vie à REGARDS !!

Au plaisir.  
Jn-Guy Saint-Gelais,  
président



metro





## Lancement du premier coffre à jouets libre-service à Ascot



Équipe  
d'Ascot en Santé



C'est au parc Des Roseraies qu'Ascot en Santé a lancé son premier coffre à jouets libre-service. Plus d'une trentaine de personnes étaient présentes pour le lancement. Nous avons profité de l'occasion pour faire un feu sur la neige et boire du chocolat chaud. Les résidents du secteur, en plus de se familiariser avec le processus du coffre ont pu créer ou recréer des liens entre eux. Les froids d'hiver offrent moins d'occasions d'échanges, ce prétexte fut parfait pour passer un bon moment entre voisins. Plusieurs personnes émettaient des réserves quant à la durée de vie du projet. Rassurez-vous! Le coffre est ouvert depuis plus d'un mois et aucun jouet ne semble traîner dans le parc. Et le coffre à jouets est encore plein et en bon état !!

Si vous résidez près du parc, allez profiter de cette installation.

*Sandy Tremblay*  
Agente de développement  
Ascot en Santé



### Prochain conte en pyjama

Mercredi 7 février, 18 h 30  
CPE les Amis du Globe,  
815, rue Thibault

Collation offerte sur place et prix de participation.

**C'est gratuit!**



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



Arrondissement  
du Mont-Bellevue



## À SURVEILLER

**Carnaval de Sherbrooke** – 2 au 4 mars 2018

**Lieu :** Parc Jacques-Cartier (220, rue Marchant).

**Renseignements :** pour connaître la programmation, consultez le [carnavaldesherbrooke.ca](http://carnavaldesherbrooke.ca).

## LOISIR

### Besoin d'aide pour la planification de la semaine de relâche?

Nous vous invitons à consulter la programmation des organismes suivants afin de planifier une semaine de relâche des plus variées et divertissantes!

**Centre communautaire de loisir Sherbrooke :**

[www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com),  
819 821-5601

**Carrefour accès loisirs :**

[www.carrefouracesloisirs.com](http://www.carrefouracesloisirs.com)  
819 821-1995

**Station de ski du mont Bellevue :**

[www.sherbrooke.ca](http://www.sherbrooke.ca)  
819 821-5872

**Bibliothèque municipale Éva-Senécal :**

[www.ville.sherbrooke.qc.ca/les-bibliothequesde-sherbrooke/](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/les-bibliothequesde-sherbrooke/)  
819 821-5860

**Musée de la nature et des sciences :**

[www.naturesciences.qc.ca](http://www.naturesciences.qc.ca)  
819 564-3200

## EMPLOIS ÉTUDIANTS

### Il est maintenant temps de postuler

Tu résides dans l'un des quatre arrondissements de la Ville de Sherbrooke?

Tu auras terminé un secondaire 5 à l'été et tu es inscrit à temps complet à un programme régulier d'études?

Tu es disponible pour travailler de la mi-mai à la mi-août?

La Ville de Sherbrooke recrute actuellement des étudiants afin de combler des emplois pour la période estivale.

Tu dois soumettre ta candidature en ligne avant le 31 mars 2018 au [www.sherbrooke.ca/emplois](http://www.sherbrooke.ca/emplois). Aucune demande d'emploi, ou curriculum vitae, transmise en format papier au Service des ressources humaines ne sera acceptée.

## VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Février 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 février	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 19 février	18 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 26 février	19 h	Conseil d'arrondissement no. 4 (ancien territoire des Arrondissements de Jacques-Cartier et du Mont Bellevue)	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (2070, boulevard de Portland)

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :

« Conseil municipal » du [sherbrooke.ca/mairie](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les ordres du jour du conseil municipal;

« Séances du conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://sherbrooke.ca/viedemocratiquemb) pour les ordres du jour du conseil d'Arrondissement du Mont-Bellevue.

De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO, et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au [sherbrooke.ca/telediffusion](http://sherbrooke.ca/telediffusion).

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



## Des activités pour les jeunes et les familles à ne pas manquer le 18 février 2018!



### SORTIE EN FAMILLE

Venez goûter aux activités d'une cabane à sucre traditionnelle, dimanche le 18 février 2018 de 10 h 30 à 14 h 30 : Transport en autobus fourni, tire sur neige et ballade en traîneau (3 \$ par personne)

### SEMAINE DE RELÂCHE!!!

Profitez de notre semaine complète d'activités divertissantes et diversifiées pour aussi peu que 110 \$ tout inclus! Les rabais « famille » et « accessibilité » de la Ville de Sherbrooke sont applicables.

Lundi, 5 mars

**Activités sur glace et glissades au mont Bellevue.** Apportez vos patins!  
5 \$ additionnels la sortie

Mardi, 6 mars

**Art culinaire et cinéma – en attente**  
5 \$ additionnels la sortie

Mercredi, 7 mars

**On trotte en ville! Bibliothèque et piscine**  
5 \$ additionnels la sortie

Jeudi, 9 mars

**Escalade Vertige et arts plastiques**  
10 \$ additionnels la sortie

Vendredi 9 mars

**Musée de la nature et des sciences  
– en attente**  
5 \$ additionnels la sortie



\*Certaines activités sont sujettes à changement.

#### Horaires et coûts :

Animation de 9 h à 15 h 30 : 11 \$ / jour  
Service de garde de 7 h à 9 h et 15 h 30 à 18 h : 5 \$ / jour

Lieu : École des Quatre-Vents, 51 rue Union.



### PROGRAMMATION ADOS

Nous offrons plusieurs formations super intéressantes pour vos ados qui cherchent à acquérir de nouvelles compétences ou qui souhaite décrocher un emploi étudiant.

#### Gardiens avertis de la Croix-Rouge Canadienne

Élève de 5e année et plus  
Samedi, 11 février ou samedi, 8 avril  
De 9 h à 16 h – 30 \$

#### Premiers soins et Cardio Secours DEA 11-17 ans

Samedi, 28 avril  
De 9 h à 17 h – 45 \$

#### Formation en animation

Cette formation te donnera les outils nécessaires pour devenir un excellent aide-animateur! Tu seras en mesure de voir si tu as les qualités requises pour envisager un travail d'été en animation avec des jeunes.  
Samedi, 14 avril,  
De 9 h à 16 h – 25 \$

#### Prends ta place ! Formation en leadership Dès 11 ans

Cette formation te permettra de développer tes qualités de leader et t'outillera à prendre part activement et à t'affirmer positivement lors des activités reliées à la vie de ton école.  
Lundi, 19 février - De 13 h 30 à 15 h 30 – 15 \$

#### Comment développer l'estime de soi ?

S'estimer soi, se faire confiance, s'aimer, ne pas se dévaloriser est essentiel pour bien vivre sa vie et bien vivre avec les autres. Et cela se cultive!  
Lundi, 12 mars  
De 13 h 30 à 15 h 30 – 15 \$

#### Caisse enregistreuse

Vendredi, 2 février ou vendredi, 18 mai  
De 13 h à 16 h – 50 \$

Pour inscription, en tout temps sur le site Web [carrefouraccesloisirs.com](http://carrefouraccesloisirs.com), ou de 8 h 30 à 16 h 30 en semaine par téléphone au 819 821-1995 ou en personne.





# Campagne de financement 2017 du journal Regards

## Félicitations aux personnes gagnantes :

**MONTANT  
AMASSÉ :  
4924 \$**

- Crédit-voyage de 2 000 \$ de l'Agence de voyage Club Stan-Buy : Ah-Noi-Tan (billet 1962)
- Bon d'achat de 200 \$ de Métro Belvédère : M. Hurtubise (billet 2515)
- Bon d'achat de 200 \$ de la Pharmacie Jean Coutu : Denyse Tremblay (billet 2264)
- Bon d'achat de 100 \$ d'Ultramar : Sarah Lavallée (billet 2616)
- Bon d'achat de 100 \$ chez Planchers Donald Blanchette : Nathalie Paradis (billet 2249)

## MERCI À NOS COLLABORATEURS



# Merci à tous et à toutes!



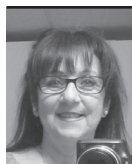
Jean-Guy St-Gelais,  
président  
journal Regards



Ah-Noi-Tan



# MA PENSÉE POUR CES ÊTRES CHERS, DISPARUS... Même après toutes ces années passées, on ne les oubliera jamais !



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**M**a réflexion pour ce mois-ci! **“JE VOUS DÉVOILE”** les 2 personnes qui ont marqué ma vie et qui sont dans l’au-delà... C’est important de se rappeler, de se souvenir ...



Ceux qui nous ont quittés sans le vouloir suite à une maladie, mais ils sont toujours près de nous. Ils nous guident de là-haut, nous protègent et nous surveillent afin qu’on ne se heurte pas aux imprévus de la vie ou qu’on ne trébuche pas, mais si cela arrive, ils nous aideront à nous relever. **J’ai voulu qu’on se souvienne d’eux!...**

Suite à la perte d’un être cher, certains ont encore la douleur présente en eux, le cœur tout chaviré par leur départ et ils ont encore de la misère à reprendre leur vie là où tout s’est arrêté!... L’amour de ceux qui nous ont quittés, reste in-

conditionnel car ils demandent à notre ange gardien de nous aider à passer à travers les épreuves. Malgré qu’on ne peut pas les voir, si on ferme les yeux, on réussira à sentir leur présence, leur odeur et même certaines taquineries qui sont difficiles parfois à percevoir. Tout dépend de la croyance de chacun et comment on comprend ces phénomènes du monde inconnu... Certaines personnes y croient et d’autres non ! Peu importe la croyance, les disparus sont près de nous...

Beaucoup de personnes ont perdu un être cher durant l’année 2017 suite à des circonstances imprévues, à un accident ou encore, plus fréquemment, suite à la maladie. Les survivants auront besoin de mots doux pour les aider à guérir et mettre de la douceur sur les cicatrices qui seront présentes toute leur vie. Parfois, il suffit d’un mot d’un ami, d’une phrase ou d’une main sur une épaule pour nous aider à poursuivre notre route. On a tous vécu cette tristesse et on a tous besoin qu’on nous aide à cheminer et traverser cette épreuve.

Personne n’est à l’abri, même le plus riche sur cette terre. Par contre, le cheminement est le même pour tous pour « douleur » qui s’installe le temps d’un moment suite au départ de l’être cher vers un monde sans peine, sans douleur et où la lumière est tellement immaculée, qu’elle aveugle!... Bon courage à toutes ces gens qui ont vécu un deuil et pour qui les séquelles sont toujours présentes.



Denis Dutil



Maman

**\*\*Ce mois-ci, c’est mon coup de cœur pour ces personnes, qui ont passé dans ma vie\*\***

LILIANA  
LEAL

DESIGNER  
GRAPHIQUE

819 580 0222  
lilianaleal.com  
graphiste@lilianaleal.com

# Jouer librement



**Mylène Bérubé**

Coordonnatrice 0-5 ans

Ascot en Santé & Concertation  
École LaRocque-Communauté

**C**omme son nom l'indique, le jeu libre consiste à laisser l'enfant jouer à sa façon. Dans le jeu libre, l'enfant est libéré des contraintes induites par les règles. Il est libre de faire ce qu'il veut, comme il le veut, avec les objets qui l'entourent. Ainsi, à la différence du jeu structuré, l'adulte est en retrait sans toutefois être passif, il ne dicte pas de consignes ou de règles, l'enfant n'a ainsi pas à se conformer aux attentes ni aux objectifs de l'adulte.

Attention, le jeu libre n'est pas un désengagement de l'adulte. Bien au contraire, ce dernier assure un rôle crucial en offrant un accompagnement sécurisant au tout-petit lors des périodes de jeu libre. L'adulte est présent, s'assure que l'enfant évolue dans un cadre sécuritaire et adapté à ses capacités (on ne laisse pas monter seul sur le plus haut toboggan l'enfant qui en est à ses premiers pas), il observe l'enfant, l'encourage par des gestes et le soutient. L'enfant se sent ainsi en confiance d'explorer et de prendre des risques. Ce dernier apprendra à évaluer et à gérer différents risques et défis par lui-même en sachant qu'il peut compter sur un adulte en cas de besoin.

Bien des parents ont tendance à surprotéger leur enfant. Il est tout à fait légitime de vouloir éviter à notre progéniture de souffrir. Or, les tout-petits ont besoin de prendre des risques et de relever des défis, le tout dans un cadre sécuritaire. Lorsque nous ne permettons pas aux enfants d'expérimenter par eux-mêmes, on ne leur apprend pas à gérer le risque. Si nous ne laissons pas à nos enfants l'opportunité d'apprendre à se relever et à surmonter par eux-mêmes les obstacles de la vie en bas âge. Imaginons les difficultés qu'ils rencontreront le jour où nous ne serons plus derrière eux et qu'ils tomberont!

Le jeu libre permet à l'enfant de :

- ✓ Stimuler sa motricité ;
- ✓ Développer son agilité et son plein potentiel ;
- ✓ Exploiter ses capacités ;
- ✓ Tester ses limites ;
- ✓ Développer sa confiance en lui et son autonomie ;
- ✓ Donner libre cours à son imagination et à sa créativité ;
- ✓ Faire de nouveaux apprentissages par l'expérimentation.

*Tout  
petit  
rappel*

Votre enfant a pris l'habitude de s'en remettre à vous dès qu'il rencontre un problème ou une difficulté en jouant?

En vue de l'aider à développer son autonomie, au lieu d'intervenir en réglant le problème à sa place selon vos solutions, mettez-le à contribution en lui demandant de proposer des solutions.



**À votre écoute:**

Je veux connaître votre opinion  
sur les enjeux qui vous touchent.  
N'hésitez pas à me contacter!

**Pierre-Luc DUSSEAULT** //  
Député de Sherbrooke

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





# L'influence positive des Jeux olympiques



**Janie BLAIS-BÉLANGIER**  
Coordonnatrice adjointe à  
l'Alliance sherbrookoise pour  
des jeunes en santé

**D**u 9 au 25 février, tous les yeux seront rivés sur PyeongChang en Corée du Sud, alors que les meilleurs athlètes du monde s'y rendront à l'occasion des 23e Jeux olympiques d'hiver. Êtes-vous de ceux, qui chaque quatre ans, attendez impatiemment la venue de ce grand évènement hivernal ? Cette année, le programme comprend une centaine d'épreuves divisées dans quinze disciplines sportives. Malgré le décalage horaire de quatorze heures entre la Corée et le Canada, je suis persuadée que de nombreuses familles suivront les exploits de leurs équipes et athlètes favoris !

Alors que la fièvre des Jeux olympiques est éphémère, les répercussions positives qu'ils peuvent avoir sur les jeunes durent bien plus longtemps. Regarder les compétitions en famille, suivre les athlètes et célébrer leurs performances éveillent la curiosité des jeunes. C'est une occasion formidable pour eux de découvrir de nouvelles disciplines sportives. Inspirés par les athlètes, les entraîneurs et les officiels, les jeunes pourraient se découvrir de nouvelles



passions liées aux sports. Tous ne rêvent pas de devenir des athlètes de calibre international, mais chose certaine, les Jeux olympiques leur donnent la bougeotte ; ils motivent les jeunes à bouger, à être physiquement actifs et à s'amuser.

Les Jeux olympiques sont aussi une occasion de s'ouvrir sur le monde et de combattre plusieurs préjugés. Profitez du moment pour amener vos jeunes à apprécier la beauté des différentes cultures. Soyez un modèle pour eux en évitant les commentaires négatifs sur l'image corporelle et les moqueries discriminatoires liées au

sexe ou à l'orientation sexuelle des athlètes. Mettez plutôt en lumière leur histoire unique teintée de valeurs positives telles que la persévérance, la patience et la résilience.

Que le Canada soit votre pays d'origine ou d'adoption, que vous soyez patriotiques ou non, n'hésitez pas à encourager les efforts et les succès des athlètes de chez nous. Et surtout, profitez de la folie des Jeux pour vivre des émotions fortes et partager du temps de qualité en famille devant votre téléviseur, mais aussi dans votre cour arrière, à la patinoire et sur les pentes de ski !

## AVIS DE RECHERCHE



Le journal communautaire *Regards* est à la recherche d'un(e) représentant(e) publicitaire. Une personne dynamique, intéressée à solliciter les gens d'affaires du quartier pour promouvoir l'espace publicitaire dans notre journal.

Pour des renseignements : Sylvie Pagès, 819 342-0996



## Février-mars et la relâche



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

**B**onne Année 2018 avec de la joie et du bonheur, mais surtout, la santé.

Il est déjà le temps de penser à la semaine de relâche. Pour certains parents vivant la garde partagée avec les enfants, la semaine peut varier dans le temps. Mais, indépendamment de cela, la sécurité doit demeurer une préoccupation. Ne serait-ce que pour éviter les mauvaises surprises par les voleurs qui sauront profiter de vos négligences.

Pour celles et ceux qui partiront en vacances à l'extérieur, avisez vos voisins, vos parents ou vos amis de votre absence. Demandez-leur de jeter un coup d'œil sur vos biens et votre propriété. Demandez-leur de ramasser votre courrier et les journaux.

Ils peuvent, aussi, marcher dans votre entrée, monter les marches, dégager les entrées et les escaliers. En fait, qu'ils fassent des gestes qui pourront démontrer qu'il y a de la vie et de l'activité chez vous. Les membres de la Surveillance de quartier peuvent vous aider dans cela.

Vous pouvez également aviser la police, Poste Canada et le camelot. La surveillance par l'entourage est un bon moyen d'assurer la sérénité du secteur. Bons voyages et bonnes vacances.

À la prochaine.

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



# Jean Coutu

## François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00  
Samedi 8h30 à 20h00  
Dimanche 9h00 à 20h00



## AIR MILES Jean Coutu

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

# 5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 28 février 2018

\* Sauf sur prescription

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



# Cuisiner les substituts de viande : une solution économique!



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

Au-delà de ces astuces, cuisiner les substituts de viande s'avère également une solution économique : oeufs, tofu, légumineuse. Osez cuisiner ces sources de protéines qui vous feront économiser.

Des substituts de viande économique :

**L**a viande, la volaille, le poisson sont généralement les aliments qui font augmenter le prix de la facture d'épicerie...

Voici quelques trucs pratico-pratiques pour économiser au rayon des viandes :

- Surveillez les rabais dans les circulaires et profitez des spéciaux pour en acheter une plus grande quantité que vous pourrez ainsi congeler sans problème en plusieurs petites portions.
- Comparez le prix au kilo. En effet, le prix au kilo varie d'une viande à l'autre et d'une coupe de viande à l'autre. Alors, prenez l'habitude de bien lire l'étiquette de prix et de choisir le prix le plus avantageux. De plus, n'hésitez pas à adapter vos recettes en fonction de la pièce de viande en rabais. Vos recettes seront aussi bonnes et savoureuses!
- Soyez votre propre boucher! En effet, il est plus économique d'acheter des poitrines de poulet non désossées, par exemple, et de les désosser vous-même.

UNE PORTION SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	COÛT \$/ PORTION
2 œufs	0.66 \$
3/4 tasse de tofu	0.86 \$
3/4 tasse de légumineuses en conserve	0.39 \$
75 g de bœuf haché mi-maigre	1.07 \$
75 g de poitrine de poulet désossée	1.65 \$

L'œuf, un aliment passe-partout, se cuisine en un tour de main : frittata, omelette, quiche... les possibilités sont infinies! Cassez des œufs, ajoutez-y les légumes que vous avez sous la main, des fines herbes séchées, un peu de fromage et le tour est joué!

Populaires pour leur côté pratique, économiques et prêtes à l'emploi, les légumineuses en conserve sont d'importantes alliées à conserver dans votre garde-manger. Étant riches en fibres alimentaires et en protéines, elles sauront ajouter un « plus » à vos soupes et salades!

Du tofu au menu! Sauté au poêlon, cuit au four, sur le grill ou à la mijoteuse, le tofu se cuisine de mille et une façons! La règle d'or pour cuisiner le tofu, c'est l'assaisonnement! En soi, le tofu a plutôt un goût neutre, alors pour que vos recettes soient délicieuses et savoureuses, le secret est de le faire mariner et/ou l'assaisonner avant de le cuisiner.

Les légumineuses et le tofu vous intimident. Allez-y graduellement! Vous connaissez le principe du moitié-moitié? Il suffit de diminuer de moitié la quantité de viande dans vos recettes et de la remplacer par une quantité équivalente de tofu ou de légumineuses. Par exemple, lorsque vous ferez votre prochain pâté chinois, remplacez la moitié du bœuf haché par des lentilles brunes, ou remplacez la moitié de la viande hachée dans votre recette de sauce à spaghetti par du tofu ferme émietté et le tour est joué!

Pour plus d'inspirations :

- <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recettes/>
- <https://www.lesoeufs.ca/recettes/>
- <https://familleetofu.com/>





# « Lire dans ma langue maternelle à mon enfant, c'est-tu correct ? »



Texte : **Élodie Combes**  
membre du comité ÉLÉ,  
agente de littératie,  
Collège Frontière

**D**ans le district d'Ascot, à Sherbrooke, il y a beaucoup de familles immigrantes et mixtes/métissées. **Beaucoup d'enfants parlent le français en même temps que d'autres langues présentes au quotidien** dans leur famille et dans leur quartier. C'est pour ça que j'aborde le sujet des premières lectures dans les familles plurilingues (où on parle plus d'une langue).

On entend parfois : « pour aider les enfants allophones (dont la langue maternelle n'est pas le français) à maîtriser le français, il faudrait qu'ils baignent uniquement dans la langue française, qu'ils arrêtent de parler une autre langue. » Ce mythe répandu est en contradiction avec bien des recherches sur le bilinguisme et ne prend pas en compte l'importance de la langue maternelle dans le développement d'un enfant.

***Lire une histoire dans sa langue maternelle à son enfant, c'est très bon pour lui/pour elle !***

Lire des livres, c'est bon, peu importe dans quelle langue ils sont lus. Les parents qui lisent chaque jour des livres à leur enfant dans une autre langue que celle de l'école aident l'enfant à le préparer à l'école ! L'essentiel est de vivre une

expérience de plaisir avec un livre (et avec un adulte). Le reste se fait tout seul, c'est scientifique et c'est magique ! Alors pourquoi ne pas lire à l'enfant allophone dans la langue la plus riche que l'on connaît ?

***Comment faire pour lire des histoires dans sa langue maternelle à ses enfants ?***



Voici quelques conseils :

- **Traduire oralement.** On a accès à un plus grand nombre de livres en français, alors on peut utiliser des histoires écrites en français et tout simplement les **lire dans la langue de son choix**. C'est la façon de faire la plus simple pour lire une histoire dans sa langue maternelle. Et ça n'empêche pas de lire l'histoire en français aussi !
- **Lire des albums sans texte.** Il existe aussi de nombreuses histoires sans paroles, constituées uniquement d'une suite d'images, qu'on peut lire dans sa langue maternelle. Par exemple, l'album *Le voleur de poules*, de **Béatrice Rodriguez**.

- **Lire des livres bilingues.** À Montréal, on peut acheter et commander des livres bilingues de qualité dans de très nombreuses langues à la **librairie Michel Fortin**. On peut également en trouver sur le site des **Éditions du soleil de minuit**. Sur la page Facebook de *Collège Frontière Sherbrooke*, vous pourrez voir dans plusieurs vidéos, des enfants sherbrookoïses qui utilisent des livres bilingues dans nos tentes de lecture.

- **Si un livre plaît vraiment beaucoup à votre enfant, pourquoi ne pas acheter le même livre dans votre langue maternelle ?** C'est souvent possible de le retrouver, grâce à Internet. Cela donne une autre occasion de découvrir un livre qu'on aime !

**La langue maternelle et la langue seconde doivent être des amies** à la maison. Elles sont complémentaires et ont toutes les deux leur place. Être bilingue ne posera pas de problème à la réussite scolaire de votre enfant, surtout si vous lui lisez souvent des livres !





# Brunch interculturel : rapprochement entre les communautés culturelles et la société québécoise



C'est sous le thème « La diversité, ça nous passionne ! » que plus de 200 personnes ont assisté au brunch interculturel ce dimanche 10 décembre à l'école primaire Jean-XXIII.

Organisé par la Table de concertation et d'action Ascot en Santé en partenariat avec le Service d'aide aux Néo-Canadiens et l'école Jean-XXIII, le brunch interculturel a réuni les citoyens ainsi que les familles d'ici et d'ailleurs à venir célébrer la diversité culturelle qui caractérise le quartier d'Ascot.



français ni anglais et en découvrant des mets que je n'avais jamais mangés ! Mais nous avons beaucoup ri et trouvé des moyens de communiquer avec des gestes », mentionne une citoyenne du quartier.

« J'ai passé un agréable moment où l'on pouvait échanger avec différentes communautés culturelles dans un esprit d'ouverture », a précisé une autre.

C'est donc dans une ambiance très chaleureuse que s'est déroulé une très belle activité de rapprochement interculturel.

Parmi les partenaires qui ont contribué à la réalisation de cette activité, on compte l'Arrondissement du Mont-Bellevue, le Service d'aide aux Néo-Canadiens, l'École primaire Jean-XXIII, Jeunes musiciens du monde, la Caisse Desjardins des Deux-Rivières de Sherbrooke et une trentaine de bénévoles de l'école Internationale du Phare ainsi que plusieurs citoyens du quartier.

*Diane Desrosiers, Agente de projet*



Les participants ont pu voyager à travers le monde en dégustant des mets provenant de 9 pays différents (Burkina Faso, Roumanie, Pérou, Colombie, Cameroun, Égypte, Irak, Turquie et Québec) et en assistant à des spectacles musicaux entraînant : musique irlandaise, brésilienne, musique Tzigane des Balkans, sans oublier les prestations de la classe d'accueil de l'école Jean-XXIII et celles de Jeunes musiciens du monde.

« J'ai vécu une expérience hors du commun en devant partager un repas avec des personnes ne parlant ni



Quincaillerie  
**PARENT**

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

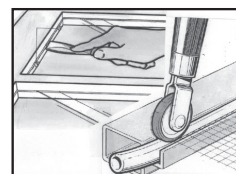


**Service de peinture**

*Beauti-Tone*  
PAINT • PEINTURE

Peinture de très grande qualité  
à prix très abordable

**Service de vitrerie**



Réparation  
de moustiquaires,  
fenêtres et portes  
(même en bois)  
Coupe de vitres  
et miroirs

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

# Arrêt tabagique : bonne résolution pour 2018!



**Aurore Boyer**

Pharmacienne  
et consultante en psn  
auroreboyer8@gmail.com

Ça fait un moment que vous y pensez? Le passage dans une autre année marque un changement, une page se tourne vers une année meilleure, c'est le temps!

Pour arrêter de fumer, **plusieurs étapes** sont nécessaires pour garantir l'efficacité :

## Fixer une date précise :

en prenant un engagement envers vous-même et en fixant une date permet d'enclencher un processus. Le début d'année aide psychologiquement à changer des mauvaises habitudes pour des meilleures!

## Avoir un support social :

encouragements; soutien de votre entourage, amis ou réseaux; organismes. Ceci a un impact énorme pour aller jusqu'au bout.

## Voir des professionnels disponibles pour vous :

tous les professionnels de la santé sont prêts à vous parler des avantages de la cessation tabagique. Médecins, pharmaciens, infirmières, travailleurs sociaux prendront le temps avec vous pour vous convaincre de l'impact santé majeur; meilleure santé du cœur; des poumons; moins de cancer; moins d'inhalation de substances toxiques; impact sur l'entourage.



## Être prêt :

Vous êtes prêts? Sachez que **les pharmaciens peuvent prescrire les traitements de substitution à la nicotine** : patchs; gommes; pastilles remboursées par vos assurances RAMQ et assurances privées. C'est une chance, saisissez-là! Ces médicaments aident à déshabituer votre cerveau de la nicotine, petit à petit, en donnant des doses de plus en plus petites. Le sevrage se fait plus en douceur, donc moins de risque d'échec.

**D'autres outils** peuvent aider. Mettez toutes les chances de votre côté! Des symptômes de sevrage peuvent arriver alors : irritabilité; problème de sommeil; augmentation de l'appétit.

Voici quelques outils pour vous aider :

- **Hypnose, acupuncture;**
- **Exercice physique régulier à l'extérieur, méditation, relaxation, respiration.**

## Produits de santé naturels :

- **Magnésium** : diminue le stress, relâche les tensions nerveuses et musculaires;
- **Vitamine C**: votre corps en a plus besoin, car vous avez fumé. Le tabac consomme la vitamine C;
- **Tisanes à l'avoine, mélisse, passiflore** : pour calmer les nerfs;
- **Huiles essentielles** : **Eucalyptus globulus** en respiration augmenterait l'oxygénation pulmonaire et calmerait l'envie de fumer;
- **Tabacum en homéopathie.**

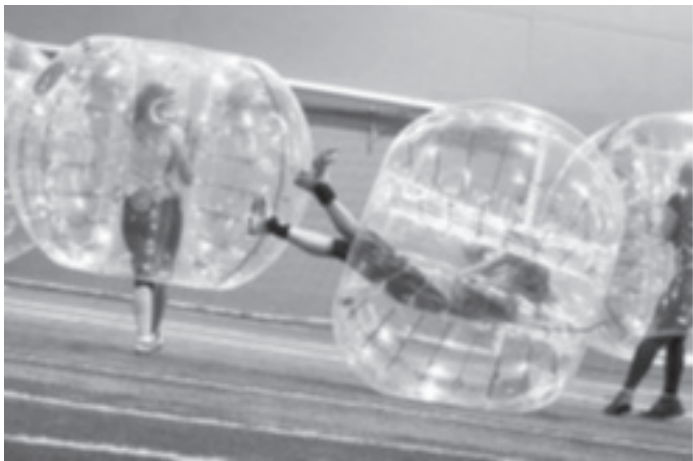
N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien!

Bon sevrage!!!





## Vivez l'expérience du bubble football



**U**ne activité renversante Si vous pensiez que le soccer ne pouvait pas évoluer, détrompez-vous, car le Bubble football est un sport qui combine le jeu populaire du soccer et le contact fracassant entre des bulles géantes ! Ce concept amusant, dans lequel les joueurs sont dans de grosses bulles géantes transparentes, permet de se percuter et tomber au sol sans se faire mal.

Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke vous offre l'activité de Bubble football partout en Estrie. Réservez avant le 23 février pour une, deux ou trois heures de Bubble football adulte et obtenez 50 \$ de rabais en mentionnant le code BUBBLE50. Cette activité renversante est parfaite pour les groupes d'amis, les collègues et la famille, ainsi que pour les équipes sportives, les anniversaires et les groupes scolaires. Le Centre dispose maintenant de bulle jeunesse, c'est-à-dire pour les enfants de 5 pieds et moins.

## Une semaine de relâche sur mesure



**U**n programme diversifié pour tous les goûts ! Le Centre communautaire de loisir Sherbrooke propose aux enfants de 5 à 12 ans une semaine de relâche sur mesure composée de journées thématiques et de sorties amusantes. Il est possible de s'inscrire pour une seule journée ou pour toute la semaine, selon les besoins des parents. La période d'inscriptions pour la semaine de relâche qui se déroule du lundi 5 mars au vendredi 9 mars est en cours. Il existe trois façons de s'inscrire : en ligne au [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com), par téléphone au 819 821-5601 ou au secrétariat au 1010, rue Fairmount.

L'horaire des activités est de 9 h à 15 h 30 et un service de garde est offert en sus de 7 h 30 à 9 h et de 15 h 30 à 17 h.

Un menu midi comprenant repas, breuvage et dessert est également disponible au coût de 5,75 \$ plus taxes (réservation requise).



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke

Pour plus de détails,  
rendez-vous au  
[www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com)  
dans la section Jeunesse.

# Un livre-audio inventé, écrit et imagé par les jeunes du quartier d'Ascot

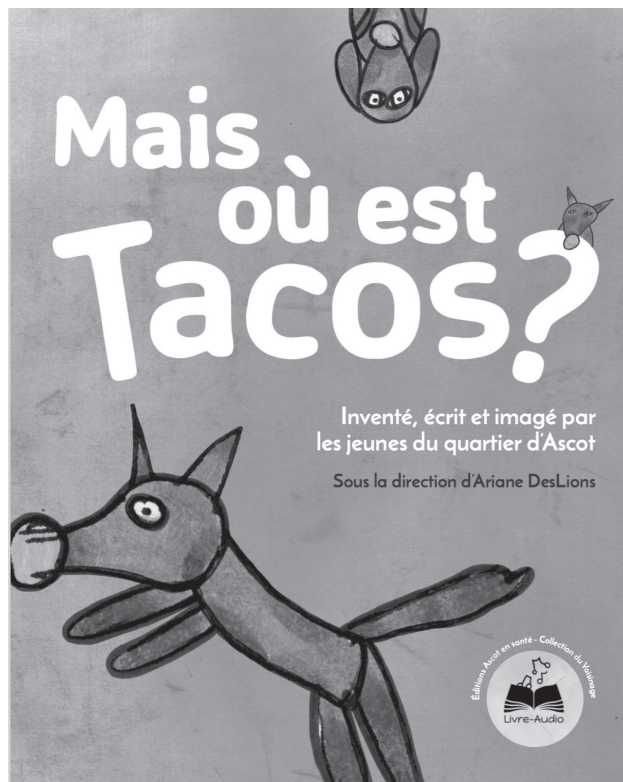
Le 11 décembre dernier, s'est tenu le grand lancement du livre *Mais où est Tacos?* C'est le titre d'un merveilleux projet dirigé par Famille Espoir mettant en vedette le quartier d'Ascot. Près d'une trentaine d'enfants ont participé à la réalisation de ce livre dont le résultat n'a rien à envier à ceux que nous retrouvons en librairie.



Vous pouvez vous en procurer une copie à Famille Espoir au

1520 rue Dunant au coût de 20 \$. Ce livre met en valeur la richesse culturelle de notre milieu de vie en plus de démontrer l'immense talent de nos jeunes.

Ce projet s'inscrit dans le cadre du partenariat ViTaCité réunissant la Ville de Sherbrooke et le Ministère de la Culture et des Communications. La Fondation Rogers a également apporté un soutien financier. L'équipe dynamique de Famille Espoir, notamment Ariane DesLions et Anne-Marie Léger, a coordonné la réalisation du livre, en collaboration avec Jeunes musiciens du Monde, Ascot en Santé, Cultures du Cœur, l'Université de Sherbrooke et Cuisine Collective Le Blé d'Or.



Un gros merci à tous!

Bonne lecture !!



VENEZ DÉCOUVRIR...  
LA **MUSIQUE!!!**

Activités de **déveil musical**  
pour les enfants âgés entre  
**0 et 5 ans** et leurs **parents**.

Tous les **mercredis** de  
**9h30 à 11h30**  
Jusqu'au 4 avril

À la salle Nazareth de  
l'église du  
Précieux-Sang  
785, rue Thibault

**C'EST GRATUIT**

et aucune inscription n'est requise.

Collation offerte aux participants.

**Au plaisir de jouer et chanter avec vous!**

Pour toute  
information :

**Marysol Garcia R.**

Agente de liaison  
familles 0-5 ans  
Quartier Ascot  
T. 873.200.4018  
C. garciam@csrs.qc.ca

Une collaboration de :





## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Suivez-nous sur notre page Facebook!

### Activités chez Famille Espoir pour décembre 2018

**Dîner-rencontre :** Parents, enfants et aînés sont bienvenus! La soupe est servie à 12 h et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. Prochain dîner-rencontre, **le jeudi 8 février :** Bingo de la Saint-Valentin et **jeudi 22 février :** thème à confirmer.  
**Service de halte-garderie gratuit de 13 h à 15 h.**

**Café-causerie familial :** Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! **De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin.**

**Groupe d'achats économiques :** Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **le jeudi 1er février et le jeudi 15 février.** Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

**Ateliers de francisation :** Se présenter au 1520, rue Dunant, du lundi au jeudi à 9 h. Responsable : Michel Tringle.

### ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

**Tout commence par la famille!** Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple : se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant. **Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30.**

**Tout commence avec une chanson!** Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

**Le vendredi 23 février de 9 h 30 à 11 h 30 : Éveil musical avec Jeunes musiciens du monde.**

**Soirée Cinéma familiale,** Premier mardi de chaque mois donc, le **mardi 6 février** à 18 h.  
Inscription au 819-569-7923 poste 103

### ACTIVITÉ JEUNESSE

**Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans :** Coût minime, profitez-en! Informez-vous à Johanne au 819-569-7923, poste 100.

**Aide aux devoirs et leçons :** Pour les jeunes du primaire, du **mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.**  
Inscription au 819-569-7923, poste 100.

**Samedi Jeunesse :** Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique !

**Le samedi de 10 h à 11 h et de 13 h à 14 h 45.**

**Une place pour moi :** Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. **Le mercredi de 18 h à 19 h 45.**

**Jeunes musiciens du Monde :** Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours de groupe : Chansons, Fanfare, etc. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h .

Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104.

[www.jeunesmusiciensdumonde.org](http://www.jeunesmusiciensdumonde.org)

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

**Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke** est un projet créé en partenariat avec le siège social de Jeunes musiciens du monde à Québec et Famille Espoir.

## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2  
Tél. (819) 822-0835  
familleplus@qc.aira.com  
Suivez-nous sur notre page Facebook!

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

### Activités parent-enfant

- **Lundis animés** de 9 h à 11 h, venez nous rejoindre au Centre Communautaire Loisirs Sherbrooke (CCLS), 1010 rue Fairmount, Sherbrooke
- **Activités diverses** le mardi de 9 h à 11 h, pour enfants 0-2 ans, accompagnés de leur parent. Informez vous!
- **Matinées Parents**, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi matin, Halte-Garderie gratuite pendant l'activité.

### Halte-Garderie

Les mercredis, jeudis et vendredis de 8 h à 16 h 30 pour les 18 mois à 5 ans

- Halte-Garderie pour enfants de 18 mois à 5 ans

### Le petit monde de Lucie

Prémamanche pour les 3 à 5 ans, mercredis et vendredis, groupe fermé.



## ■ INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9  
Arzemia Spahic Blazevic (819)570-4000  
Lindsay-Ann (819) 578-9336

### **Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille**

(Informations, références, écoute)  
Du mardi au vendredi

### **Sans rendez-vous**

Tous les mardis entre 13 h et 16 h  
Tous les jeudis entre 9 h et 12 h  
Appelez ou venez nous voir!

## ■ ESPACE CAFÉ (pour adultes)

*Jeux-art-échange, etc.*  
Un mardi sur deux de 10 h à 12 h  
(23 janvier, 6 février, 20 février...)



### **BÉBÉ +**

*Loisir et échange entre mères*  
**2e jeudi du mois de 13 h à 15 h**



### **BÉBÉ TRUC ASCOT**

*Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions*  
**Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h**



### **FRIPERIE GRATUITE**

**Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30**

**Local fermé les lundis**

## ■ CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE CHIROPRATIQUE

En 2018, la Clinique Communautaire de Chiropratique aura lieu les 28 mars, 30 mai, 28 août, 31 octobre et 19 décembre, de 13 h à 15 h chez Famille Espoir au 1520, rue Dunant.

Dre Jessica Holmes, chiropraticienne DC

## ■ CLUB D'ÂGE D'OR : LES COPAINS DE LA PAROISSE DU PRÉCIEUX-SANG ACTIVITÉS 2017-2018

### **Le 1er jeudi de chaque mois :**


Bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas

**1 mars:** Dîner cabane à sucre

Mme Jacqueline Giroux, présidente au 819.562.5933



**GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC.**  
505 rue Thibault  
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7  
819 346-2936  
Fax: 819 346-2936  
Contact:  
*Denis ou Linda*



C'EST AVEC LE  QU'IL FAUT VOIR

## ■ Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal. Leur taux de satisfaction est élevé.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

**Gens d'affaire, annoncer dans *Regards* vous intéresse? N'hésitez pas à nous contacter**

Téléphone : 819 342-0996  
Courriel : [journalregards@yahoo.ca](mailto:journalregards@yahoo.ca)



## PETITES ANNONCES

*Pour seulement 1 \$ / ligne*

## ■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

**819 823-9110 ou [labroi2006@yahoo.fr](mailto:labroi2006@yahoo.fr)**



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

[www.coopfuneraireestrie.com](http://www.coopfuneraireestrie.com)

*Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas seul!*

### Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin  
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke



# Action santé

Pour le plaisir de bouger  
et de bien manger!

Ce supplément, traitant des saines habitudes de vie, est réalisé avec la collaboration de Janie Blais-Bélanger, coordonnatrice adjointe et nutritionniste de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



## Bouger avec énergie, j'en mange!

Québec en forme est heureux d'accompagner l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé dans la réalisation du supplément Action Santé traitant des saines habitudes de vie.

S'alimenter sainement, au quotidien, comporte de nombreux bienfaits pour la santé physique et psychologique, mais ça, vous le savez déjà! Toutefois, dans un contexte sportif (récréatif ou de compétition), plusieurs questions peuvent naître dans votre esprit et alors susciter votre intérêt envers la nutrition sportive. Qu'est-ce que mon enfant devrait manger avant sa partie? Quelle boisson est à privilégier? Que faire lorsque les épreuves s'enchaînent au cours d'une même journée?

Pour prévenir les incidents, optimiser les performances ou simplement donner suffisamment d'énergie à votre enfant pour qu'il puisse s'amuser pleinement, effectuer des choix judicieux d'aliments et de boissons est un atout. Avec une bonne hydratation et des aliments bien choisis, votre enfant sera d'attaque pour affronter les défis. Voici donc quelques renseignements et astuces pour guider vos choix.

# L'hydratation, un joueur essentiel

Durant un effort physique, le corps perd de l'eau, c'est pourquoi bien s'hydrater est crucial. L'hydratation est encore plus importante chez les enfants n'ayant pas atteint la puberté, car ils sont plus à risque de coups de chaleur. Votre jeune doit bien s'hydrater pour éviter :

- La soif
- Les maux de tête et les étourdissements
- Les crampes dans les muscles
- La fatigue et les nausées
- Les coups de chaleur
- Les contre-performances.

Avant l'exercice	Boire de l'eau est important durant les heures qui précèdent l'activité physique. Encouragez-le à boire de plus grandes quantités deux à trois heures avant l'exercice. Dans l'heure qui précède l'effort, boire de plus petites quantités d'eau.
Pendant l'exercice	Durant l'effort, il est recommandé de boire de petites quantités de liquides à la fois. Toutes les 15 minutes, votre enfant devrait boire l'équivalent d'environ 150 ml à 350 ml (3-4 gorgées). L'eau est souvent le meilleur choix, mais une boisson pour sportif peut parfois être utile.
Après l'exercice	Boire après l'exercice est aussi très important. Plus votre enfant a transpiré, plus il doit boire pour remplacer le liquide perdu. Une urine jaune pâle est signe d'une bonne hydratation. Poursuivre avec la même boisson que durant l'activité.

## Ce que mon enfant devrait boire



Le plus important est que votre enfant s'hydrate. S'il refuse l'eau, choisissez avec lui une boisson qu'il aura envie de boire, même si ce n'est pas le choix idéal. Aidez-le à apprivoiser l'eau, et au fil du temps, elle deviendra son choix #1.

# L'hydratation, un joueur essentiel

**ASTUCE :** Une boisson pour sportif, faite maison, est simple à réaliser, est plus économique et est tout aussi efficace.

Les boissons pour sportifs de type Gatorade sont très populaires notamment en raison de leur goût sucré, de la forte publicité et du lien direct que font les jeunes avec leurs athlètes préférés. Toutefois, la plupart du temps, l'eau demeure le meilleur choix pour votre enfant. Parce qu'elle est composée d'eau, de sucre et d'électrolytes (tels le sodium et le potassium), une boisson pour sportif peut être utile dans les situations suivantes :

- Lorsque l'activité dure une heure et plus et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé;
- Lorsque la température est très chaude, qu'il y a beaucoup de transpiration et des marques blanches sur les vêtements;
- Lorsqu'il y a plus d'une épreuve sportive par jour, comme lors d'un tournoi.

# Recette de boisson pour sportif maison



Pour 2 l de boisson :

- 1 125 ml (4 ½ tasses) de jus d'orange 100 % pur
- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau
- 3 ml de sel
- Jus de citron au goût.

Bien mélanger et boire frais.

## Les aliments, mon carburant

### Avant l'exercice

Ce sont les repas et les collations consommés avant l'activité physique qui permettent de fournir l'énergie nécessaire à votre enfant. Plus le délai avant l'activité est court, plus le repas devrait être léger. Par exemple, lorsqu'un entraînement se déroule peu de temps après le souper, votre enfant préférera peut-être manger une demi-assiette ou prendre une petite collation avant l'effort. Il n'existe pas de recette unique, il faut savoir adapter ses habitudes selon la tolérance de votre jeune sportif. Voici tout de même quelques exemples :

Délai avant l'activité	Exemples
2 heures	<ul style="list-style-type: none"><li>• 250 ml (1 tasse) de céréales de grains entiers + 250 ml (1 tasse) de lait écrémé</li><li>• 1 crêpe + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides + 1 banane</li><li>• 1 contenant de 100 g de yogourt + 375 ml (1½ tasse) de framboises + 1 barre de céréales</li></ul>
1 heure	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ pita + 1 ou 2 fruits</li><li>• 1 muffin + 125 ml (½ tasse) jus de fruits 100 % pur</li><li>• 1 rôti + 1 ou 2 fruits</li><li>• 1 petit bol de pâtes alimentaires ou de riz, cuits</li></ul>
30 minutes	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ou 2 fruits</li><li>• ½ ou 1 barre de céréales sans noix</li><li>• 375 ml (1½ tasse) de crudités</li><li>• ½ bagel.</li></ul>

### Pendant l'exercice

Généralement, les liquides sont suffisants durant l'effort. Si votre enfant a mangé de façon adéquate avant l'activité, il ne devrait pas avoir faim pendant l'exercice, à la mi-temps ou entre les périodes. Encouragez-le plutôt à boire de l'eau. Les épreuves de longue durée peuvent toutefois faire exception.



# Après l'exercice

Après l'exercice, place à la récupération! Si aucun repas n'est prévu dans les heures qui suivent, offrez à votre enfant une collation nutritive qui l'aidera à se remettre de ses efforts.

## Quelques suggestions de collations :

- Fruits séchés et noix
- Craquelins et fromage
- Fruits frais et yogourt
- Barre de céréales et verre de lait
- Muffins maison
- Tranche de pain et beurre d'arachides
- Compote de fruits et boisson de soya enrichie
- Pita de blé entier et conserve de thon.

Des athlètes de compétition ont parfois plusieurs entraînements intenses ou épreuves au courant d'une même journée. Si le délai entre deux activités est très court (2 à 4 heures), il est recommandé que votre enfant consomme une collation nutritive immédiatement après l'effort. Par la suite, il peut manger de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine activité.

## Sur la route avec vos sportifs



Les événements sportifs à l'extérieur de la ville riment avec manger sur la route ou sur le site de compétition. Désormais, plusieurs casse-croûtes de centres sportifs ont bonifié leur offre alimentaire afin de vous offrir une variété d'aliments sains et nutritifs. Si c'est le cas, ces aliments peuvent facilement vous dépanner. Autrement, la planification des repas et des collations est votre meilleure alliée!

En tant que spectateur et « fan » #1, il faut aussi vous assurer de bien manger. Il arrive que le parent soit tout aussi stressé que l'athlète. Évitez que le stress vous empêche de bien vous nourrir lors des compétitions :

- Prévoyez une glacière pour les repas et les boissons fraîches;
- Ne sautez pas de repas;
- Choisissez des collations pratiques. (Exemples : aliments qui ne nécessitent pas d'ustensiles et aliments qui se conservent à la température de la pièce);
- Buvez de l'eau, surtout si les compétitions se déroulent sous le soleil;
- S'il fait froid comme dans les arénas, favorisez le thé, la tisane et le café décaféiné plutôt que le café régulier;
- Identifiez à l'avance les restaurants à proximité offrant un menu varié et nutritif.

### NOTE :

Pour obtenir des conseils fiables et personnalisés à votre enfant, veuillez consulter un ou une diététiste-nutritionniste.

## Références

- Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2009). *Nutrition, Sport et Performance*, Collection Géo plein air, Vélo Québec Éditions, 103 p.
- Les Diététistes du Canada. « La nutrition de A à Z », site Internet, <http://www.dietitians.ca>.