



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/JournalRegards

VOLUME 19 NUMÉRO 3
MAI-JUIN 2024



DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL ASCOT

Le 27 mars dernier une consultation publique s'est tenue au bureau d'arrondissement du 600, rue Thibault. Les commerçants, organisations, résidents et résidentes étaient invités à partager des idées pour améliorer le commerce dans le quartier, un événement organisé par Entreprendre Sherbrooke.

p. 3

DOSSIER SPÉCIAL

AGRICULTURE URBAINE

Malgré les espaces restreints, l'agriculture urbaine compte de plus en plus d'adeptes qui savent inventer des moyens très diversifiés : jardins communautaires, collectifs et solidaires, permaculture, culture de plantes indigènes, etc. En plus de constituer un loisir très agréable qui nous rapproche de la nature, l'agriculture urbaine permet d'avoir accès à des produits frais. Elle favorise également la cohésion sociale. Vous en apprendrez davantage sur le sujet dans ce numéro de *Regards*.

p. 16 à 24



SEMAINE D' ACTIONS CONTRE LE RACISME

L'organisme SAFRIE a organisé différentes activités de rapprochement interculturel dans le cadre de la *Semaine d'actions contre le racisme* du 18 au 23 mars 2024, avec l'appui du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, du ministère du Patrimoine canadien et de la Ville de Sherbrooke.

p. 12



Comité en autonomie alimentaire de LaRocque-Communauté.

COMITÉS EN AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Deux comités en autonomie alimentaire ont été récemment mis sur pied, un pour Ascot et un pour LaRocque-Communauté.

p. 6



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
9 JUIN 2024

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
3 JUILLET 2024

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 : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Amélie Lamarre-Lalonde,
Benjamin Rancourt, Benoît Piché, Charles Bilodeau,
Élodie Bescond, Gilles Faucher, Jeannine Arseneault et
Tarik Rahem.

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

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

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



En partenariat avec :



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

Démarche de dynamisation d'Ascot 3
Rencontre de l'équipe du journal *Regards* ... 3
Quel beau projet! 4
Les cinq bienfaits des friperies locales 5
Comités en autonomie alimentaire 6
Nouvelles du conseil municipal 7

JEUNESSE

Ces jeunes qui fleurissent! 9
La jeunesse en action 10

DIVERSITÉ CULTURELLE

Ensemble contre le racisme et la
discrimination 11
Semaine d'actions contre le racisme 12
20 ans déjà au service de la communauté! ... 13
Constitutrices et contributeurs
d'ascendance africaine 14
Noire et blanche en dessous? 15

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

Agriculture urbaine et sécurité alimentaire . 16
Le jardinier moderne est un permaculteur. 17
Les bienfaits du jardinage de végétaux
indigènes en ville 18
Komorebi 19
Ré-ensauvager la ville 20
Les Vendredis agricoles 21
Un fermier dans mon quartier 22
Espace de la diversité 23
Attraper la piqûre! 24

ENJEUX SOCIAUX

Vous souhaitez un beau futur? 24

ENVIRONNEMENT

Préserver l'intégrité écologique 26

ARTS ET CULTURE

Le lieu-dit Les Quatre-Coins 27

DIVERS

Muffins au fromage et oignons 28
Quelques fêtes du printemps 28
Babillard communautaire 29



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

Directrice
Journal *Regards*

Encore un numéro du journal bien garni, rempli du fruit de belles et inspirantes collaborations. Avec le printemps déjà amorcé et l'été qui approche, nous avons pensé vous concocter un dossier spécial portant sur l'agriculture urbaine. Nous sommes convaincus que vous y ferez de belles découvertes.

Nos deux valeureux journalistes ont continué de couvrir l'actualité du quartier et nous présentent ici le fruit de leurs rencontres. Aussi, un nouveau collaborateur s'est joint à nous. Il s'agit de Claude Saint-Jarre qui nous livre des propos pleins d'imagination quant à

un futur que nous espérons rempli de beautés. Osons y rêver!

Nous poursuivons par ailleurs notre couverture de la démarche de dynamisation commerciale d'Ascot entreprise sous l'égide d'Entreprendre Sherbrooke. Ici encore, osons rêver un quartier à notre image et qui répond aux besoins de sa population diversifiée.

Je vous souhaite une bonne lecture. Et n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous pour nous faire part de vos commentaires et suggestions. Je vous invite également à nous suivre sur Facebook à l'adresse Facebook.com/JournalRegards



Démarche de dynamisation d'Ascot

IDÉES POUR RÉALISER LA DYNAMISATION COMMERCIALE DANS LE QUARTIER D'ASCOT



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Dans le quartier d'Ascot, une réunion a été organisée avec différents commerçants, commerçantes, représentants et représentantes d'organisations sociales ainsi que des résidents et résidentes de la communauté, afin de partager des idées pour améliorer le commerce dans le quartier, un événement organisé par Entreprendre Sherbrooke.

Jean-Pierre Quirion, conseiller pour la dynamisation, a déclaré que c'était l'un des nombreux rassemblements qui aura lieu. « Nous avons réalisé une consultation publique sur le développement commercial du quartier d'Ascot, sur ce que les gens aiment, sur ce dont les gens ont besoin, c'était pour écouter ce que la population

voulait dire. Nous avons une très bonne idée de ce que les gens veulent de leur quartier et ce seront les versions sur lesquelles nous travaillerons ».

Pour François Desmarais, directeur de la dynamisation économique chez Entreprendre Sherbrooke, ces activités visent à mettre en œuvre les actions nécessaires pour améliorer le développement commercial. « Près de trente personnes ont participé aujourd'hui. Il y aura beaucoup d'autres activités comme celles-ci et où nous étudierons différents éléments, comme où se trouvent les consommateurs qui viennent acheter dans les commerces, le développement immobilier. Ce sont beaucoup de choses que nous allons réaliser dans des scénarios de dynamisation comme celui-ci. »



Jean-Pierre Quirion

Lors de la réunion, différentes activités ont été réalisées, où les personnes participantes ont discuté des besoins commerciaux du quartier avant de les consigner dans un document remis aux organisateurs.

Les organisateurs ont également pensé aux futurs résidents et résidentes du secteur. Anita Lessard, consultante en régionalisation de l'immigration à Sherbrooke, a déclaré : « Cet événement est très important car nous avons besoin de connaître les idées, les perceptions et les désirs de la population pour améliorer les quartiers où ils s'installeront et investiront, mais aussi pour améliorer leur quartier où ils vivront et auront besoin de toute l'information pour pouvoir améliorer l'environnement commercial et la qualité de vie du quartier ».



Vie démocratique

RENCONTRE DE L'ÉQUIPE DE COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES DU JOURNAL



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Au Café Baobab, s'est déroulé un 5 à 7 avec les personnes collaboratrices qui rendent possibles les éditions du *Journal communautaire Regards* : journalistes, chroniqueuses et chroniqueurs, travailleuses et travailleurs administratifs, graphiste et toutes les autres personnes qui contribuent de leurs efforts à poursuivre cette mission informative.

Cette rencontre a servi à renforcer les liens d'amitié, à socialiser et à apporter de nouvelles idées pour permettre l'évolution et l'amélioration de notre journal communautaire, ainsi qu'à remercier pour le travail accompli ces derniers mois.

De même, nous avons accueilli les nouvelles personnes collaboratrices qui se joignent avec leurs talents à cette mission d'informer sur les événements de notre quartier et de notre ville, en encourageant l'engagement à continuer de travailler ensemble pour



apporter des informations opportunes aux foyers de nos lectrices et lecteurs.

L'événement a également été l'occasion de partager des amuse-bouches et une boisson entre collègues, amies et amis, une réunion multiculturelle avec des personnes collaboratrices du Québec, du Nigeria, du Niger, de la Colombie et d'autres nationalités.



QUEL BEAU PROJET!



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

Vous est-il déjà arrivé de porter un projet ou même un rêve depuis si longtemps qu'il vous paraisse presque tangible jusqu'au jour où, par destin, hasard ou peut-être même miracle, il se réalise?

Eh bien!, c'est ce qui s'est produit pour Mme Lucie Cousineau, directrice de l'école Jeunes musiciens du monde à Sherbrooke.

Initiée à la musique par ses parents adoptifs dès l'âge de deux ans, elle devient musicienne de formation et enseigne la musique une trentaine d'années.

Les bienfaits de la musique ont changé sa vie au point qu'en 2011, elle s'inscrit au Banquier espérant gagner le gros lot et ainsi créer une fondation permettant aux jeunes issus de milieux comportant des facteurs de risque de connaître ces mêmes dispositions. Mais une autre candidate est choisie!

Les années passent tout en conservant le feu sacré pour la jeunesse et un jour, elle découvre Jeunes musiciens du monde et offre ses services. Elle collabore depuis maintenant deux ans avec une équipe composée d'enseignants, d'intervenants sociaux et musicaux à la transformation sociale par la musique des jeunes d'Ascot-Mont-Bellevue à Sherbrooke.

Une particularité de l'école est de s'établir dans les quartiers moins nantis permettant à des jeunes moins fortunés de développer gratuitement leur disposition musicale. Cette gratuité inclut le prêt des instruments de musique que les jeunes peuvent apporter avec eux : service essentiel pour la progression de leur aptitude.

L'école privilégie une approche musicosociale ciblant le sentiment d'appartenance, de compétence et d'autonomie de l'élève. Les méthodes d'enseignement sont adaptées aux groupes d'âges de niveau préscolaire, primaire ou secondaire.

La salle d'accueil est le lieu favori des membres de l'équipe afin d'écouter les jeunes et être attentifs à leurs besoins particuliers. Des jeux musicosociaux prennent une place fondamentale permettant de répondre aux défis des étudiants et étudiantes et faire ressortir leurs forces personnelles. Ces activités sont bâties



et révisées par le siège social et des spécialistes en collaboration avec le personnel enseignant pour développer l'aspect socioémotionnel des élèves.

L'école de Sherbrooke existe depuis 2011 et accueille plus d'une centaine d'élèves. Les cours se donnent les mardis, mercredis et jeudis soirs tout au long de l'année scolaire. La répartition selon les sexes est de 58 % de filles et 42 % de garçons. Le niveau de scolarité est de 21 % au préscolaire, 62 % au primaire et 17 % au secondaire

C'est avec étonnement que j'ai appris que la première école avait été fondée en Inde en 2002 par Mathieu Fortier, son épouse Agathe Meurisse-Fortier et son frère Blaise Fortier, tous originaires de Québec, qui sont revenus implanter leur modèle chez nous. Plus de jeunes bénéficient de cours gratuits dans la province, soit dans les villes de Montréal, Québec, Val-d'Or, Sherbrooke, Laval, Manawan et Longueuil.

C'est grâce à différentes activités de financement, de donateurs et donatrices ainsi que d'écoles associées que tout cela est possible.



Coordonnées :

Madame Lucie Cousineau
Directrice
Jeunes musiciens du monde
1925, rue Belvédère Sud
Sherbrooke (Québec) J1H 5S1
Téléphone : 873 499-0130, option 3



LES CINQ BIENFAITS DES FRIPERIES LOCALES



Marie-Ève **SIROIS**

Artiste, féministe noire et administratrice
du Journal communautaire Regards

Qui dit printemps dit ménage, mais... oups. NON, nous sommes témoins d'une tempête de neige qui sévit sur tout le Québec au moment d'écrire cette chronique. La marmotte peut bien aller se rhabiller et le ménage attendra une semaine de plus. Soit dit en passant, on n'est pas pressés, on n'a rien d'autre à faire, à part nos impôts TSÉ. Le mois d'avril est propice au renouveau, mais en attendant, rien de mieux que de réorganiser nos garde-robes. Profitons-en pour nous défaire de nos vêtements démodés, usés ou trop petits. Pourquoi ne pas les remplacer par d'autres morceaux usagés, choisis dans l'une de nos friperies locales? Le printemps est idéal pour s'acheter des nouveaux habits qui feront tourner les têtes. Aussi, qui dit impôts dit remboursement? Soyons positifs et encourageons ceux qui en recevront un. L'heure est au magasinage afin de dénicher notre futur maillot de bain ou notre short à carreaux.

Nouvelle administratrice pour le journal Regards depuis février, je me suis dit qu'écrire un premier article sur les bienfaits de nos friperies locales serait pertinent. Avant de continuer, définissons « bienfait ». Un bienfait est un bien que l'on fait à quelqu'un. On offre un service ou une faveur et quelqu'un d'autre en bénéficie. Voici les cinq bienfaits retenus :

BIENFAIT 1 :

Magasiner local, c'est bon pour le moral. Acheter signifie plaisir. Aux prochains coups de blues que vous aurez, allez à la friperie du coin. L'effet se produit au niveau des neurones. Le plaisir de faire, c'est-à-dire acheter quelque chose est miraculeux. Lorsque vous achetez quelque chose de nouveau, il y a une libération de dopamine. Magasinez n'est pas qu'une affaire de femmes, les hommes sont concernés eux aussi!

BIENFAIT 2 :

100% pour l'impact environnemental. Les friperies aident énormément à l'environnement. La création de vêtement demande l'utilisation de beaucoup de ressources, comme l'eau par exemple. Les friperies



contribuent à réduire les décharges vestimentaires. En résumé, elles réduisent l'empreinte écologique.

BIENFAIT 3 :

L'achat local est d'actualité en 2024. Faire les friperies favorise le développement socio-économique local. Le rapport qualité-prix est à la baisse. Notre gestion du temps/portefeuille est réduite de moitié. C'est une excellente initiative adaptée à nos besoins de consommateurs et consommatrices.

BIENFAIT 4 :

S'engager dans la communauté. Magasiner dans une friperie est un art et une véritable chasse aux trésors. Prendre son temps est payant. Cela permet de déguster la perle rare nichée au beau milieu d'articles divers.

BIENFAIT 5 :

Les friperies offrent une vue sur le communautaire. Leur but est d'aider les gens. On rencontre toutes sortes de monde et on répond à des besoins essentiels, ce qui bonifie l'offre de service. Le travail de proximité est mis de l'avant et cela permet d'abolir certaines frontières sociales.

En conclusion, si le temps, l'argent et l'envie nous manquent, on peut toujours s'offrir une séance de *troc vestimentaire* entre bonnes vieilles copines, question de se revoir et de profiter de l'absence de nos hommes pour un bon brin de jasette!



COMITÉS EN AUTONOMIE ALIMENTAIRE



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

J'ai eu le plaisir de rencontrer Catherine Plante-Rodrigue de l'Initiative sherbrookoise en développement des communautés (ISDC). Catherine est agente de développement en sécurité alimentaire pour les tables de quartier LaRocque-Communauté et Ascot en santé.

À l'automne 2023, deux comités en autonomie alimentaire ont été mis sur pied, l'un dans le quartier d'Ascot, l'autre dans le secteur LaRocque-Communauté. Catherine en assume l'animation et la coordination.

COMMENT EST NÉE CETTE INITIATIVE

Il existe à Sherbrooke une table de concertation en sécurité alimentaire, soit le Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke, à laquelle Catherine participe. Les enjeux territoriaux étant très différents d'un quartier à l'autre, il est apparu nécessaire de créer un autre espace de dialogue. Il y avait déjà dans chacune des deux communautés des actions et des événements concernant cette problématique, mais comment aller plus loin? « L'idée était de dépasser les simples actions pour s'inscrire plutôt dans une optique de changement systémique. »

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE OU AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Dans une logique de sécurité alimentaire, on préconise surtout des solutions palliatives à l'intention des populations qui la vivent déjà. L'autonomie alimentaire vise plutôt des mesures préventives. « On trouvait que ce serait plus incitatif, qu'on allait rejoindre plus de personnes. Par exemple, des personnes peuvent avoir l'argent

pour faire l'épicerie, mais posséder moins de connaissances et de compétences en cuisine. Le jardinage peut être une façon de se rapprocher de l'autonomie alimentaire, mais pour cela, il faut créer des espaces de culture urbaine, outiller les personnes dans les compétences nécessaires à l'agriculture.»

OBJECTIFS POURSUIVIS

Les deux comités ne regroupent pas seulement des personnes qui travaillent en sécurité alimentaire, mais aussi d'autres qui œuvrent auprès des familles. À cause de la situation actuelle du coût des aliments, la sécurité alimentaire vient en quelque sorte s'immiscer dans leur mandat parce qu'elles font face à de plus en plus de détresse.

« Pour les deux territoires, il s'agissait de se donner une mission collective et collaborative pour le quartier. »

L'objectif visé est le bien-être des citoyennes et citoyens. Chaque comité est doté d'un budget pour initier des actions. Se pose alors la question suivante : dans quels projets investir les fonds disponibles?

Trois grandes orientations ont été retenues pour le quartier d'Ascot :

- L'accès économique à des aliments sains,
- Le développement des connaissances et des compétences alimentaires,
- Une meilleure connaissance et utilisation des services disponibles.

Pour LaRocque-Communauté, seule la troisième orientation diffère. Elle vise la production alimentaire de proximité.

POPULATIONS CIBLÉES

« Nous avons réalisé une analyse des besoins en utilisant l'expertise des partenaires

autour de la table, des discussions avec des citoyens et citoyennes, ainsi que l'analyse de données du dernier recensement. Certaines données peuvent indiquer qu'une population est plus vulnérable, par exemple, les familles qui ont à leur tête une femme monoparentale, les personnes immigrantes nouvellement arrivées et les personnes âgées vivant seules sont plus à risque de vivre de l'insécurité alimentaire. »

RESSOURCES D'AIDE DISPONIBLES

Le site Web de Champ d'actions, Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke, avec sa carte interactive, permet de trouver des ressources de proximité. On y a accès aux coordonnées permettant de joindre ces différentes ressources : <https://champ-actions.org>

« Je trouve ça bien qu'il y ait certains partenaires qui prennent le temps de participer. C'est certain qu'un projet collectif ça avance moins vite qu'un projet individuel, mais les retombées peuvent être tellement plus grandes quand on prend le temps. »



Catherine Plante-Rodrigue



DES NOUVELLES DU CONSEIL



Geneviève LA ROCHE

Conseillère municipale
District d'Ascot

SUBVENTION À L'ACHAT DE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Un bon coup de pouce pour encourager la mobilité durable! La Ville de Sherbrooke a en effet lancé officiellement le 26 mars dernier son projet pilote de subvention au vélo à assistance électrique. En tant que Ville, nous avons la responsabilité de promouvoir la mobilité active. Avec les dénivelés marqués qui font le charme de notre ville, adopter le vélo comme moyen de transport pour le travail n'est pas donné à tous et toutes. Avec une assistance électrique, le vélo peut toutefois devenir une véritable alternative à l'auto solo. Ce sont près de 200 personnes qui pourront bénéficier d'une aide financière de 500 \$ pour l'achat d'un vélo à assistance électrique, ou de 650 \$ pour les personnes à faible revenu. Un montant additionnel de 50 \$ est aussi prévu pour les gens qui feront leur achat dans un commerce local. Pour plus d'information, rendez-vous sur le site de la Ville de Sherbrooke. Il est à noter qu'en date du 3 avril, le programme a déjà reçu plus de 400 demandes. Le dépôt des demandes est donc suspendu le temps d'analyser la recevabilité de celles reçues et de confirmer si le budget total de 105 000 \$ est bel et bien déjà épuisé pour 2024. Surveillez le site (<https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/subventions-et-aide-financiere/programme-d-aide-financiere-pour-l-achat-de-velos-a-assistance>), car si des montants sont toujours disponibles, le formulaire sera rouvert.

DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL DANS ASCOT

Plusieurs citoyennes, citoyens, représentantes et représentants d'organismes ont participé à la consultation sur le développement commercial d'Ascot

organisée par Entreprendre Sherbrooke, le 27 mars dernier. De multiples constats constructifs se dégagent des discussions : un potentiel commercial de proximité sous-exploité, de grandes préoccupations entourant l'accessibilité à des aliments frais ainsi qu'à une épicerie complète, un développement commercial qui doit être arrimé avec notre ADN de quartier en mettant de l'avant entre autres les valeurs de solidarité, de diversité et de convivialité. Je tiens à remercier sincèrement les citoyennes et citoyens qui ont contribué à la démarche ainsi qu'Entreprendre Sherbrooke pour l'organisation de l'événement. Les préoccupations et besoins ont bien été entendus, et nous poursuivons le travail pour dynamiser notre beau quartier.

PRODUITS FRAIS ET LOCAUX

Toujours en lien avec l'alimentation, j'ai reçu plusieurs courriels ou appels de citoyennes et citoyens qui aimeraient éventuellement compter sur la présence d'un marché public dans Ascot. Mais saviez-vous que depuis déjà quelques années, nous avons la chance d'accueillir hebdomadairement pendant la période estivale des maraîchers de la région à l'école Jean XXIII, à l'école Quatre-Vents ainsi qu'au Carrefour Accès Loisirs? Il s'agit de la superbe initiative *Un fermier dans mon quartier* de l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé qui allie deux objectifs importants : permettre l'accessibilité à des aliments frais dans des secteurs peu desservis et encourager l'agriculture de proximité. Suivez la page Facebook de l'Alliance (www.facebook.com/alliancesherbrookoise/) ou les babillards des différents organismes pour connaître les dates, heures et lieux pour l'été 2024.

BOISÉ ASCOT LENNOX ET PLAN NATURE

Vous êtes plusieurs à m'avoir contactée concernant la récente coupe d'arbres à l'extrémité de la rue Évangéline, à l'orée



du Boisé Ascot-Lennox. Il faut savoir que le règlement de contrôle intérimaire (RCI), qui découle du Plan nature déposé en juin 2023, met sur pause le développement dans certaines zones visées pour la conservation, dont le Boisé Ascot-Lennox. Par contre, le projet domiciliaire de 32 logements au bout du rond-point de la rue Évangéline avait été autorisé depuis un grand nombre d'années par un précédent conseil municipal, ce qui fait qu'il était légalement impossible de l'inclure dans notre règlement.

SOLIDARITÉ TRANSPORT, UNE INITIATIVE À PÉRENNISER

Le 12 mars dernier, le conseil municipal a accordé un soutien financier d'urgence de 30 000 \$ pour permettre le maintien et la survie de ce projet de tarification solidaire du transport en commun à Sherbrooke cette année, et travailler à sa pérennisation dans le temps. Ce projet essentiel et porteur permet chaque année à plus de 1 000 personnes et familles sherbrookoises sous le seuil du faible revenu d'obtenir le laissez-passer mensuel au tarif de 43,75 \$/mois, ainsi qu'à fournir à moindre coût à une soixantaine d'organismes communautaires des passages qu'ils peuvent ensuite distribuer auprès des personnes qu'ils desservent lorsqu'elles rencontrent des besoins ponctuels. Solidarité Transport répond ainsi à des besoins de mobilité des personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale sans cesse grandissants à Sherbrooke. Porté par la Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke et appuyé par un grand nombre de partenaires du milieu, dont bien sûr la Société de transport de Sherbrooke, il est primordial de contribuer à pérenniser et poursuivre le déploiement du projet.

2024

GRANDE TOURNÉE DES VENTES- DÉBARRAS

Annoncez votre vente sur la carte interactive
et planifiez votre chasse aux aubaines!

Date	Arrondissement
18 et 19 mai	de Fleurimont
25 et 26 mai	de Lennoxville et des Nations
1 ^{er} et 2 juin	de Brompton-Rock Forest- Saint-Élie-Deauville

GRATUIT
Aucun permis
ou inscription
nécessaire *

* **POUR TOUTES AUTRES DATES :**
Un permis délivré par la Ville est nécessaire.

sherbrooke.ca/ventesdebarras

Ville de
Sherbrooke



Maison des jeunes

CES JEUNES QUI FLEURISSENT!



Amila **DELIC**

Chargée de projet en environnement
Regroupement du parc du Mont-Bellevue

COUP DE CŒUR

Nous nous réjouissons toutes et tous à la vue du printemps, l'espoir d'un nouveau jardin, observer le vivant éclore à profusion. Il y aura toujours un peu de magie devant le spectacle d'une nouvelle saison, il y aura toujours un peu de magie devant la beauté d'une vie en floraison. Cet événement, la vie en floraison, s'apparente à ce que nous connaissons du printemps - avec justesse - mais c'est aussi un spectacle que nous percevons dans une maison des jeunes. L'évolution d'une ou un jeune est l'un des spectacles les plus touchants à découvrir.

Ces jeunes représentent le printemps, ils et elles le sont et l'incarnent. Ils et elles sont l'espoir du renouveau, d'un jardin aux fines herbes autant qu'aux mauvaises : imparfaits et parfaits, mais en transformation. Ils et elles s'inscrivent dans une persévérance d'exister et de croître, toujours un peu plus, et ce, chaque jour sans broncher.

À l'orée de la nouvelle saison, nous observons nos jeunes - nos fleurs - en mutation. C'est-à-dire dans une volonté et dans une croissance s'inscrivant dans la mission des maisons des jeunes : permettre, par notre lien significatif, de développer la responsabilité, l'autonomie et l'implication dans la communauté. Comme changement, nous observons un taux d'implication élevé ainsi qu'une recrudescence du sentiment d'appartenance pour le milieu de vie. Non seulement leurs passions sont insatiables, mais leur dévotion pour les activités d'implication est indiscutable.



JEUNESSE

Passant par la journée de la persévérance scolaire organisée par le comité RE3USSIR et dernièrement, la Fête des neiges organisée par Ascot en santé, nos jeunes s'impliquent avec enthousiasme, le cœur plein d'engagement et plein de volonté pour leur communauté.

Ce sont des jeunes fleurissants.

PROJETS EN COURS

Les derniers mois ont été ceux de la semence et de la fertilisation, nous avons développé plusieurs projets dont nous récolterons, ce printemps, les bénéfices. À propos de ces projets, nous actualisons notre maison des jeunes en réaménageant notre sous-sol. Par la création d'un salon propice à la lecture et la détente ainsi que d'une grande bibliothèque, nous désirons accroître la curiosité et le goût pour la lecture. De plus, nous élaborons un projet nommé Flash Fitness qui sera un espace d'entraînement intérieur afin de faire la promotion de la santé et du bien-être par le sport. Qui plus est, avec l'aide d'Initiative Jeunesse, nous montons une ligue d'improvisation : ce lieu de jeu où les jeunes peuvent s'exercer à la créativité et l'imagination. Par le biais du jeu et du travail d'équipe, ils et elles gagnent en confiance, en estime et brisent l'isolement social.

Tout comme le printemps et la jeunesse qui fréquente notre milieu, la maison des jeunes Le Flash s'actualise et souffle sur son avenir un vent de renouveau.



VISITEZ NOTRE PAGE
FACEBOOK

Abonnez-vous, partagez nos
publications et envoyez-nous les vôtres!

facebook.com/JournalRegards





LA JEUNESSE EN ACTION POUR LA DIVERSITÉ CULTURELLE

Michaël-Jean **LOISELLE**

Agent de projet

CIS, Actions interculturelles

Actions
interculturelles
Depuis 1990
La diversité, c'est du monde

Les courants migratoires des dernières décennies ont soulevé des enjeux liés à l'accueil et à l'intégration des personnes immigrantes à la communauté québécoise. Si, dans la plupart des cas, les relations interculturelles s'établissent de manière harmonieuse, des nouveaux arrivants rapportent des situations de racisme et de discrimination à leur égard. Il est donc impératif d'y réfléchir et d'apporter des solutions constructives.

COMITÉS INTERCULTURELS EN MILIEU SCOLAIRE : PROJET PORTEUR



Lancement - Comités interculturels en milieu scolaire

Dans le but de prévenir ces problématiques, Actions interculturelles a mis en place divers projets qui visent à valoriser la diversité culturelle et à favoriser le rapprochement entre les communautés. Dans ce sens, les comités interculturels scolaires ont été initiés dans les écoles secondaires de l'Estrie afin de mettre en relief la valeur de la diversité culturelle dans un contexte scolaire. Plus exactement, le projet vise à encourager les contacts entre les différentes cultures qui s'y côtoient, et à permettre à des jeunes issus de la diversité de trouver une plateforme sur laquelle ils et elles peuvent s'exprimer sur des enjeux qui les touchent.

Des élèves ont été recrutés pour la formation des comités dans onze écoles de la région, où Actions interculturelles les rassemble autour de valeurs communes telles que l'ouverture, l'inclusion, l'équité ou encore la solidarité. Dans une optique de valorisation et de célébration de la diversité culturelle, l'organisme a créé diverses

formations, lesquelles orientent les comités dans la mise en œuvre de leurs activités. Lors de ces présentations, les élèves sont aussi amenés à s'exprimer sur la discrimination qu'ils et elles subissent parfois pour des raisons culturelles, leur offrant ainsi un espace de confiance et de partage par lequel les membres peuvent réfléchir à la mise en place d'actions concrètes pour stimuler des contacts interculturels harmonieux.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Parallèlement aux formations dispensées par l'organisme, les membres des comités sont amenés à réaliser des activités de sensibilisation et médiatiques, qui mettent en lumière la richesse de la diversité et ses apports à la société québécoise. Par exemple, pour souligner le Mois de l'histoire des Noirs, le Comité diversité + du collège Mont-Notre-Dame a organisé un fabuleux atelier de danse avec le célèbre duo DIFFO, qui a mobilisé l'école entière autour de rythmes et de musiques afro. Dans le même but, les comités du collège François-Delaplace et du Salésien ont, quant à eux, réalisé de beaux portraits de différentes figures marquantes de l'histoire des Noirs pour les afficher sur les murs de leur institution. Ces deux mêmes écoles, en plus de l'école La Frontalière, ont également rempli leur école de parfums d'ailleurs en élaborant de merveilleux kiosques de dégustation où l'on pouvait dénicher des mets de plusieurs continents.

Bref, on voit par ces exemples à quel point les comités interculturels des écoles de la région débordent d'imagination. Il va sans dire que toutes ces initiatives contribuent à la valorisation des apports des différentes cultures présentes en Estrie, aux rapprochements interculturels, à la revitalisation de la diversité culturelle et, plus largement, à la collectivité estrienne. Ces actions auront inmanquablement un impact positif dans le futur.

L'initiative des comités interculturels scolaires est réalisée grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.

Avec la participation financière de:

Québec



ENSEMBLE CONTRE LE RACISME ET LA DISCRIMINATION



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Rencontre de jeunes et différentes organisations pour apporter des idées permettant de progresser dans la mise en œuvre de l'égalité et de la justice.

Cet événement a eu lieu à Sherbrooke et a été organisé par Actions Interculturelles. Jhon Carvajal, chargé de projets chez Actions Interculturelles, a déclaré à notre journal: « Aujourd'hui, à l'hôtel Delta, dans le cadre du projet *Les chemins de la diversité*, nous organisons un événement avec les jeunes dans un but important : la lutte contre le racisme et la discrimination. Nous invitons ces jeunes et acteurs à trouver des solutions concrètes afin que, dans les 12 prochains mois, nous commençons à mettre en œuvre des pratiques différentes pour lutter contre le racisme et la discrimination. »

Ce projet est financé par Patrimoine Canada et cet événement a été organisé en collaboration avec Radio-Canada, la Ville de Sherbrooke, la MRC de Coaticook et l'Université de Sherbrooke.

Isabelle Rodrigue, directrice de Radio-Canada Estrie, a souligné la présentation d'un épisode de la série *Lakay Nou*, qui montre

précisément la diversité à travers l'histoire d'une famille d'origine haïtienne. Elle a également mis de l'avant l'importance d'être proche des jeunes et de la communauté en général pour travailler ensemble afin de lutter contre le racisme et la discrimination.





 Députée fédérale
 de Sherbrooke
**Élisabeth
 Brière**
 1650, rue King Ouest
 Bureau M-10
 Sherbrooke
 819 564-4200
 elisabeth.briere@parl.gc.ca



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




Diversité et égalité des chances

SEMAINE D' ACTIONS CONTRE LE RACISME

Méthode **MUHANUKA**

Coordonnateur
SAFRIE

Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE) a organisé différentes activités de rapprochement interculturel dans le cadre de la *Semaine d'actions contre le racisme* du 18 au 23 mars 2024, avec l'appui du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, du ministère du Patrimoine canadien et de la Ville de Sherbrooke.



C'était une occasion de valoriser la diversité, l'égalité des chances et les mêmes droits pour tous et toutes.

Cette année, le thème retenu au niveau national était : « Le rapprochement entre Québécois de toutes origines et les nations autochtones » Ce thème permet d'attirer l'attention des citoyennes et citoyens sur la valorisation d'une société plus inclusive, l'égalité des chances et les mêmes droits pour toutes et tous.

Il faut reconnaître que les actes de discrimination empêchent les personnes qui en sont victimes de contribuer pleinement à l'essor économique et social du pays. Cela nous interpelle à une certaine vigilance et à une prise de conscience que nous sommes toutes et tous concernés par la lutte contre toute forme de ségrégation.

C'est dans ce contexte que le SAFRIE offre durant cette semaine des « certificats de reconnaissance d'actions d'ouverture à la diversité » à certaines entreprises, écoles, organismes et milieux de vie qui aident les personnes immigrantes à bien s'adapter dans la société d'accueil. Cette année les récipiendaires sont :

Orientation Travail, Entreprise Sherbrooke-Est, Café William, École Champlain, Collège Frontière, Collège Champlain, Séminaire de Sherbrooke, Famille Espoir, CGI, Maison de la Famille Rêve et Espoir, Collectif sherbrookois, Missionnaires de Mariannahill, Garda Sherbrooke, École Saint-Antoine, R3USSIR, Maison des jeunes Le Flash, Faculté de médecine et des sciences de la santé-Université de Sherbrooke, Département de travail social-Université de Sherbrooke, Département de psychoéducation-Université de Sherbrooke et le Programme des techniques d'éducation spécialisée-Cégep de Sherbrooke.



Dans le même contexte, d'autres activités de rapprochement interculturel ont eu lieu durant cette semaine :

- Film interculturel « Honneur à tout prix » suivi d'un échange fructueux
- Kahoot interculturel et intergénérationnel
- Gala interculturel





20 ANS DÉJÀ AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ!

Méthode **MUHANUKA**

Coordonnateur
SAFRIE

Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE) est né en 2004 avec comme priorités :

- Le développement sain et la réussite du jeune néo-Québécois dans son entourage familial, scolaire et social;
- Appuyer les parents de ces familles dans l'éducation scolaire, morale et civique de leurs enfants;
- Faciliter le rapprochement entre les personnes et les familles immigrantes et réfugiées en difficulté d'une part, et le réseau social et institutionnel de la région de l'Estrie, d'autre part;
- Une accommodation sociale et interculturelle tant pour les personnes immigrantes que pour la société d'accueil.

Pour y arriver, les activités suivantes ont été mises en place de façon régulière :

- Aide aux devoirs et révision des leçons pour les jeunes de 6 à 17 ans
- Éveil à la lecture, à l'écriture et à la numération pour les enfants de 3 à 5 ans
- Liaison école-famille-communauté
- Service de prévention et de résolution des conflits de nature parent/enfant-adolescent
- Socialisation et motricité globale
- Accueil et services conjoncturels de proximité
- Service de référence et d'accompagnement
- Camp pédagogique estival
- Programme interculturel « Découvre ton voisin »



Si vous voulez vous impliquer au SAFRIE, veuillez appeler au numéro de téléphone :

819 345-6480

ou écrire à info@safrie.org.

Vous pouvez également visiter le site :

www.Safrie.org.



CONTRIBUTRICES ET CONTRIBUTEURS D'ASCENDANCE AFRICAINE AU DÉVELOPPEMENT DE L'ESTRIE



Charphadine **NAGOMBE**

Agent de développement et responsable du comité jeunes
Fédération des communautés culturelles de l'Estrie

Edem Amegbo

Un maraîcher passionné!

Edem Amegbo est natif du Togo. Jeune, il accompagnait son père au champ et sans le réaliser, naissaient en lui les germes d'un maraîcher. En 2002, il a immigré au Québec et, en 2009, il a créé un jardin dans sa cour. Et c'est en 2012 qu'il a eu envie d'en faire son métier.

En 2014, grâce au réseau de banque de terres l'ARTÈRE Brome-Missisquoi, il a trouvé une terre agricole à East Farnham. En 2015, il y a installé une serre et des tunnels pour abriter ses cultures tropicales fragiles. Et voilà, le Jardin d'Edem était né.



Le but de son entreprise est de nourrir des familles avec des légumes sains, diversifiés et cultivés dans le respect de l'environnement. Sa mission : offrir aux Québécois d'origine africaine des légumes de grande qualité afin qu'ils aient la possibilité de cuisiner des plats aux saveurs de leur pays natal. Il en profite aussi pour faire découvrir ces légumes à tous les québécois curieux d'y goûter. C'est toujours une fierté pour lui quand un client québécois lui dit qu'il a cuisiné ses épinards africains et qu'il a adoré ça.

Son projet est en pleine croissance avec l'installation prochaine d'un grand tunnel qui permettra d'accroître sa production de légumes africains. Il souhaite miser sur son expertise particulière pour percer de nouveaux marchés, plus spécifiquement les marchés ethniques des grands centres urbains.



Pour en savoir plus,
cliquez sur le code QR

Fédération
des Communautés
Culturelles de l'Estrie

DÉCOUVREZ
LES CONTRIBUTRICES
ET CONTRIBUTEURS
D'ASCENDANCE AFRICAINE
AU DÉVELOPPEMENT
DE L'ESTRIE

Avec la participation financière de :

Coordonnées :

Téléphone :
819 823-0841, poste 6
Courriel :
agentdev.fceestrie@gmail.com
Site Web :
www.fceestrie.ca

Ce projet vise à faciliter l'accessibilité des personnes immigrantes au sein des instances décisionnelles ou comités des différentes institutions de notre région. Il est important de souligner que le but est

de favoriser la participation citoyenne des communautés culturelles dans les différentes sphères d'activité afin qu'elles puissent contribuer davantage au développement de notre collectivité.



NOIRE ET BLANCHE EN DESSOUS?



Roukayatou Idrissa **ABDOULAYE**

Agente de liaison

Responsable du dossier immigration Ville de Sherbrooke

Il y a quelques jours, me prenant pour Piotr Rasputin (alias Colossus dans l'univers Marvel), j'ai mis ma main nue dans le four pour sortir du pain... évidemment je me suis brûlée.

Le temps a passé et ma plaie a commencé à cicatriser. Comme ça ne faisait plus mal, je n'y faisais plus attention. Il y a quelques jours, je discutais avec un ami qui, voyant ma cicatrice, me demanda ce que c'était. S'ensuivit cette discussion (que je trouve surréaliste ah! ah! ah!) :

- Moi : Je me suis brûlée en mettant ma main dans le four pour sortir du pain.
- Lui : Et c'est ce que ça donne?
- Moi : Oui. C'est en train de cicatriser.
- Lui : Et c'est blanc quand ça cicatrise?



- Moi : Bah oui! tu croyais que ma chair était aussi noire que moi? lui répondis-je en rigolant. Tu vois ces petits points noirs sur la cicatrice?
- Lui : Oui?
- Moi : C'est ma mélanine qui reprend ses droits et dans quelques jours la cicatrice sera de la même couleur que le reste de mon corps.

Il avait l'air complètement abasourdi!

À sa décharge, il faut savoir que je suis sa seule amie noire.



JOURNALISTE DE QUARTIER

Joignez-vous à une équipe dynamique et bien implantée dans le milieu communautaire de Sherbrooke.

Le Journal communautaire Regards est à la recherche d'une personne pour couvrir divers événements dans le quartier d'Ascot et réaliser des entrevues avec des intervenants et intervenantes d'organismes du quartier. Les textes rédigés serviront à alimenter le journal. Le choix des activités/événements à couvrir et des entrevues à réaliser se fera en collaboration avec la directrice du journal.

Fréquence : quelques heures à chaque parution du journal (6 fois par année).

Ce défi vous intéresse?

Contactez-nous par courriel à l'adresse info@journalregards.ca ou par téléphone au 873 989-8370.

Au plaisir de vous compter parmi nous.



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



AGRICULTURE URBAINE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice

Journal Regards

Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, « la production d'aliments issue de l'agriculture urbaine et périurbaine présente un avantage par rapport à d'autres formes de production alimentaire dans la mesure où elle garantit la disponibilité d'aliments frais et accessibles à proximité des marchés urbains. » Actuellement près de 60 % des personnes dans le monde vivent en milieu urbain. Au Canada, il s'agit de plus de 80 % de la population.

Dans un épisode du balado « On s'appelle et on déjeune », Bernard Lavallée, nutritionniste urbain, et Catherine Lefebvre posent différentes questions en lien avec l'agriculture urbaine, la sécurité alimentaire et l'impact sur l'environnement.

Selon le contenu de ce balado, le jardinage urbain développe les connaissances des citoyens et citoyennes quant à la provenance des aliments et au travail agricole. Bien qu'il s'agisse avant tout d'un loisir et non d'une activité visant l'indépendance alimentaire, il contribue à la lutte contre l'insécurité sociale, renforce le tissu social et réduit les îlots de chaleur.

Sources :

Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture : <https://www.fao.org/urban-peri-urban-agriculture/fr>

Podcast On s'appelle et on déjeune, épisode 42, *Le potager, simple passe-temps ou arme contre l'insécurité alimentaire?*, Texte : Catherine Payette, Illustrations : Simon L'Archevêque <https://nutritionnisteurbain.ca/tag/agriculture-urbaine/>



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

LE JARDINIER MODERNE EST UN PERMACULTEUR



Jean-François **DION**

Citoyen impliqué dans sa communauté et permaculteur certifié

Au Québec, la pandémie a temporairement ravivé la flamme de l'autosuffisance alimentaire et énergétique. Malheureusement, cet engouement s'est rapidement essoufflé, laissant dans son sillage légumes gaspillés et jardinières dans nos écocentres. Verdict? La population avait de l'intérêt pour démarrer des semis, mais pas suffisamment de discipline et d'énergie pour maintenir les efforts et les soins réguliers nécessaires à la réussite d'un jardin. Dans ce contexte, existe-il une méthode sensée pour transformer nos déserts verts gazonnés en havres de biodiversité? Bien sûr! Et ça s'appelle la permaculture, fusion des mots « permanent » et « agriculture ».

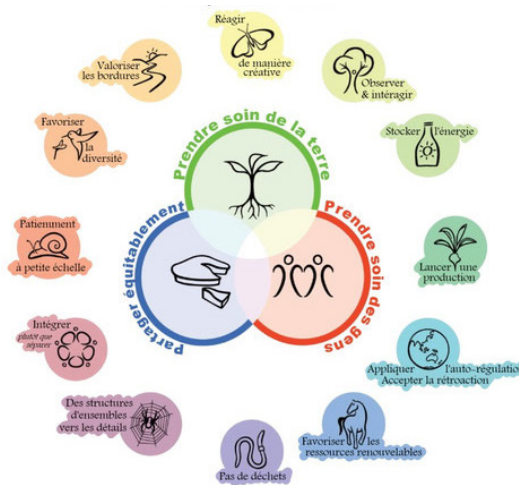
Ce concept existe officiellement depuis une vingtaine d'années et a été créé par deux Australiens, Bill Mollison et David Holmgren. Officieusement, cette philosophie de culture était pratiquée bien avant la naissance de l'agriculture en Mésopotamie il y a plus de 10 000 ans.

La permaculture repose avant tout sur l'observation et l'analyse consciente d'un milieu, qu'il soit naturel ou pas. C'est une forme de diagnostic; on évalue les intrants et les extrants de la parcelle qu'on veut aménager. Par exemple, on documente les plantes, arbustes et arbres déjà présents, les animaux au sol et dans les airs, les insectes, la provenance et la force des vents, la pente du terrain et ses caractéristiques (type de sol, présence d'eau, monticules ou dépressions, etc.), la pluviométrie annuelle

et l'étude de l'intensité solaire pour la zone désirée, entre autres.

Avec l'analyse de ces données, il est ensuite possible d'avoir un aperçu du fonctionnement de l'écosystème de votre propriété et voir comment le bonifier ou le remplacer, toujours en tenant compte des autres systèmes ceinturant votre demeure.

L'illustration suivante dresse la liste de 12 principes de base qui régissent la permaculture.



La permaculture est un changement de paradigme qui nous pousse à renverser complètement notre rapport ancestral de domination envers la nature. Ainsi, on passe d'une lutte perdue d'avance à une curiosité sans limites, à une capacité d'adaptation et d'intégration de nouvelles espèces vivantes et à un respect du rythme de notre écosystème.

Pour vous donner un exemple concret, des scarabées japonais envahissaient ma vigne depuis plusieurs années et affectaient

ma production de raisins durant l'été. À l'époque, je voyais ces insectes comme des envahisseurs étrangers qui devaient être éliminés. Après quelques années de lutte acharnée avec les méthodes habituelles sans obtenir de succès significatif, j'ai compris que ces insectes peuvent également être perçus comme une opportunité. Ainsi, après quelques recherches sur ces derniers, j'ai commencé à les recueillir pour les utiliser comme source de protéine alimentaire! Ce fut toute une aventure cet été-là et c'est devenu un projet familial. Avec l'expérience, nous avons réussi à améliorer nos techniques de capture, de purge, de cuisson, de séchage et de broyage pour en faire une poudre protéinée comestible qui pouvait augmenter l'apport nutritionnel de certains aliments.

Maintenant, je ne vois plus ces insectes de la même manière car ils font partie de mon écosystème. Aussi, les plantes affectées (sureau, prunier, rhubarbe) ont développé une résistance à leur présence au fil du temps.

Si le concept vous intéresse, je vous invite à regarder le documentaire *The Little Big Farm*, qui constitue un épilogue romancé et inspirant démontrant le rôle crucial de la permaculture pour réhabiliter un terrain qui était jugé irrécupérable.

Je suis confiant que cette action vous incitera à en apprendre davantage sur la permaculture.

En attendant de pouvoir lire vos histoires de permaculture, je vous souhaite une belle saison productive!



LES BIENFAITS DU JARDINAGE DE VÉGÉTAUX INDIGÈNES EN VILLE

Marie-Eve **BENOIT**
Action Saint-François

Le jardinage urbain gagne en popularité depuis plusieurs années, tout comme la revégétalisation des berges et des milieux naturels avec des plantes indigènes. Pourquoi ne pas embellir nos cours de ville avec des végétaux natifs de la région? Il y a beaucoup de végétaux indigènes qui sont attrayants, tant par leur beauté que par le fait qu'ils soient comestibles.

Les arbres et arbustes fruitiers et à noix indigènes sont des plus diversifiés : groseille, gadelle, bleuet, canneberge, cerise, amélanche, aroni, sureau, noisette, etc.

Les herbacées indigènes sont aussi très variées et plusieurs d'entre elles ont bon goût : mauve, pensée, achillée, fraise, angélique, quenouille, etc.

Leur culture est parfois plus facile que certaines plantes exotiques, car nous possédons les conditions climatiques et les aspects géologiques locaux pour répondre à leurs besoins et assurer le succès de leur croissance.

Les petites fèves, radis et autres plantes potagères, on les adore, mais l'intégration d'espèces indigènes dans nos jardins urbains est un complément à nos cultures habituelles et pourrait protéger notre jardin des envahisseurs et des maladies. En effet, qu'est-ce qui est mieux adapté aux intempéries locales que ce qui y vit depuis le début des temps? Les plantes indigènes.

Avant tout, il faut se renseigner sur quelles plantes indigènes sont de bonnes compagnes, de bonnes protectrices contre les insectes ravageurs et contre les divers pathogènes. N'oubliez pas de goûter aux fruits ou aux fleurs de végétaux que vous songez cultiver sur votre terrain afin de vous assurer que vous aimez leur goût, car votre voisin pourrait recevoir vos récoltes.



Source : Action Saint-François en action - plantation 2023

Vous avez besoin d'aide pour concevoir un jardin d'indigènes?

Informations - services de plantation - Action Saint-François : 819 563-5362

Geneviève La Roche

Votre conseillère
dans Ascot!



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850





KOMOREBI

Honorine P. **VIGNEAU**

Animatrice

Cuisine collective Le Blé d'Or

Komorebi, c'est le mot japonais qui désigne la beauté et l'apaisement qu'on trouve en regardant l'ombre des feuillages. C'est incroyable à quel point la verdure offre un apaisement, une sensation de plénitude. Face à ces océans de béton que sont les villes, le jardinage urbain offre un refuge.

De nombreuses études démontrent les bienfaits du jardinage pour contrer l'anxiété et améliorer la santé mentale. La thérapie par le jardinage porte un nom : l'hortithérapie. En effet, planifier un jardin permet de se projeter dans le futur. Observer les plantes qui poussent de la graine au fruit marque le temps qui passe. Le cycle des saisons, quant à lui, fait comprendre les bienfaits du repos de l'hiver après la vivacité de l'été et le foisonnement de l'automne.

Les jardins sensoriels, eux, stimulent en douceur les cinq sens. Les plantes qui y poussent sont comestibles et odorantes quand on les froisse. Parfois, une fontaine émet un doux clapotis apaisant. Ces jardins sont particulièrement utilisés auprès des enfants vivant avec le trouble de l'autisme, soutenant les sens sans les surstimuler.

Le potager urbain, lui, permet en plus d'espérer des récoltes et répond au besoin fondamental de manger. Il exige de la part de son jardinier de la patience, du temps, de la constance. En plus de la nourriture, le potager offre un sentiment d'accomplissement, la fierté du travail accompli et le bonheur de travailler dehors.

Encore mieux, le jardin collectif ou communautaire brise l'isolement et favorise la mixité sociale. Il permet aussi, littéralement, de nourrir des communautés. L'exemple le plus frappant est certainement celui de Détroit. Autrefois reine de l'industrie automobile, la ville a périclité à la suite du crash de ce secteur industriel. Les commerces ont fermé et les aliments frais sont devenus de moins en moins accessibles. La piètre qualité des aliments a fait exploser les taux d'obésité et de diabète. Face à cette crise, la population s'est

organisée, s'est autonomisée, créant d'immenses jardins collectifs dans les cours d'écoles, les terrains vagues et les parcs. La ville compte désormais plus de 1 600 jardins nourriciers de toutes formes. Des programmes de soutien alimentaire et des soupes populaires se sont progressivement greffés à ces initiatives. L'agriculture urbaine

de Détroit ne sera jamais suffisante pour nourrir toute sa population : il faudrait une production de plusieurs centaines de milliers de tonnes par an. Les villes auront toujours besoin de la campagne. Cependant, cet exemple démontre que le jardinage urbain offre un support intéressant pour contrer la précarité alimentaire, sociale et économique.

De nombreux potagers urbains sont présents sur le territoire de Sherbrooke. Ceux-ci sont chapeautés par une pléiade d'organismes : les Amis de la Terre, la

Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, la Cuisine collective le Blé d'Or, etc. Impliquez-vous si vous le pouvez! Votre santé globale ne s'en portera que mieux. Vous n'avez pas trouvé de place et avez envie de créer votre potager urbain? La ville de Sherbrooke a un programme de financement. Restez à l'affût de l'appel de projets (www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/loisirs-et-vie-de-quartier/jardins-communautaires-collectifs-et-solidaires).



Le blé d'Or
Cuisine collective

Coordonnées :

Cuisine collective le Blé d'Or
765 Belvedere Rue Sud, Sherbrooke
819 820-1231



RÉ-ENSAUVAGER LA VILLE

Gabrielle **RONDEAU-LECLAIRE**

Biologiste et DG

REVE nourricier



Qu'est-ce qu'une jungle? Le dictionnaire Larousse nous indique qu'au sens figuré, c'est un milieu où règne la loi du plus fort. L'expression la « jungle urbaine » prend effectivement tout son sens pour parler de la ville, quoique personnellement, cette expression m'amène surtout à penser aux disparités sociales, aux requins d'un capitalisme déchu et aux punks campés sous les ponts. La ville a définitivement une sauvagerie qui se compare à celle dont on est témoin quand on observe un coléoptère trancher un ver de terre en deux, impassible. Je pense ensuite à l'environnement urbain hétéroclite, au bâtiment condamné à côté d'une nouvelle tour à condos, en face d'une friche d'érables à Giguère poussant là où un bâtiment a disparu lors d'un incendie... Bref, un écosystème en constante évolution.

Alors, qu'est-ce qu'un écosystème? Le bon vieux dictionnaire Robert nous parle de l'« unité écologique de base, composée du biotope et de la biocénose », soit respectivement le milieu et l'ensemble des êtres vivants qui le composent. Cela dit, l'écosystème urbain est *fragmenté, hostile et artificiel*.

Ses paysages de friches, de boisés, de marécages, de ruisseaux, de rivières, d'arbres alignés, de jardins sont *fragmentés* par l'asphalte, le béton, la tondeuse et les pesticides, des barrières infranchissables pour nombre de bestioles et jeunes pousses. Le paysage urbain est aussi très minéral, chaud, sec et pollué. Ses sols *hostiles* sont composés de déchets ou de remblais inorganiques et/ou contaminés.

On y retrouve donc une biodiversité composée *artificiellement* d'espèces exotiques, parfois envahissantes, de plantes ornementales, d'oiseaux, d'insectes, de mammifères domestiques, de vermines et humains qui dominent les espèces sauvages.

La nature dans la jungle urbaine peut-elle devenir mieux *connectée*, plus *accueillante* et plus *sauvage*? Je pense que oui. Il serait faux de croire que l'on ne peut pas la changer, surtout en constatant toutes les transformations que nous y avons intégrées depuis la révolution industrielle. L'humain a une capacité fabuleuse à s'adapter et il est capable d'avoir un impact monumental sur son environnement en très peu de temps. Comment faire? Montrer l'exemple dans sa cour!

Voici comment : je développe une curiosité envers toutes les formes de vie qui m'entourent, j'observe les plantes qui poussent naturellement dans ma cour, je plante quelques arbres et fleurs indigènes, j'opte pour la tonte différenciée en traçant des chemins plutôt que de tondre l'ensemble de ma pelouse. Je laisse les feuilles au sol à l'automne dans une section de ma cour pour créer des habitats pour l'herpétofaune (amphibiens et reptiles), j'ajoute des points d'eau pour qu'elle s'y abreuve en temps de sécheresse. Je parle à mes voisins de mes techniques qu'ils peuvent répéter pour faire un corridor écologique jusqu'au boisé ou la friche la plus proche. Je plante des légumes plutôt que de la pelouse. Je troque ma cour asphaltée pour du pavé alvéolé. Je régénère mon sol avec du compost riche en microorganismes pour soutenir la vie dans mon environnement.

Dans un monde post-sauvage, soyons créatifs et ré-ensauvageons notre paysage.

Site Web Réseau d'espaces verts éducatif et nourricier : www.revenourricier.org



LES VENDREDIS AGRICULTURELS : C'EST PARTI!

Carine **VILLEMAGNE**

LENGRAIS - Centre agricole de Sherbrooke

L'agriculture se pratique dans tous les pays, se vit dans toutes les langues et c'est une des façons de vivre sa culture, celle dont on s'imprègne dès sa naissance, jour après jour. C'est porté par plusieurs de ces idées que le projet de planter des légumes d'ailleurs et d'ici à travers des ateliers intitulés les Vendredis agricoles a vu le jour.



Atelier pour le projet de bacs devant le Baobab

Lors du premier atelier, de beaux échanges interculturels sur l'agriculture ont eu lieu et les adultes présents, hommes et femmes, ont exploré ce qu'ils voulaient planter ici parce que certaines plantes entrent dans la préparation de leur plat préféré ou tout simplement pour le plaisir de les voir pousser et de partager leur culture.

Ces ateliers, qui sont offerts une fois par mois d'avril à septembre au café de quartier Baobab, permettent de rassembler des adultes qui ont choisi comme terre d'accueil et d'installation le Québec

pour partager leurs expériences avec l'agriculture. Il ne s'agit pas seulement d'ateliers où l'on échange, mais également de faire pousser des légumes d'ici et d'ailleurs sur la terrasse du Café Baobab pour créer un espace convivial, verdoyant, inclusif et diversifié dans le quartier d'Ascot. Bien que le premier atelier se soit tenu le 5 avril, il est possible de s'inscrire aux suivants en écrivant au courriel suivant : lengrais.sherbrooke@gmail.com

LENGRAIS Centre agricole de Sherbrooke, organisme porteur du projet en partenariat avec le Café Baobab et BlackEstrie, est une jeune entreprise d'économie sociale dans le paysage communautaire sherbrookoïse qui s'est fixé pour mission de soutenir l'intégration socioéconomique, culturelle et citoyenne des personnes immigrantes de Sherbrooke par la francisation en contexte de projets agroalimentaires.

C'est dans cet objectif que LENGRAIS est amené à développer des projets contribuant à la sécurité alimentaire, à l'éducation à l'environnement, à la santé environnementale et au dialogue entre les savoirs et les cultures culinaires des Sherbrookoïses et Sherbrookoïses pour favoriser un mieux vivre-ensemble et une transition socioécologique.

Si vous voulez en savoir plus sur cet organisme, il est possible de venir à son assemblée de formation qui se tiendra dans quelques semaines.

Vous pouvez contacter Justine et Carine, les cofondatrices de LENGRAIS, à l'adresse courriel suivante : lengrais.sherbrooke@gmail.com ou en visitant la page Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100092299209982>



**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



UN FERMIER DANS MON QUARTIER



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé poursuit encore cette année son projet *Un fermier dans mon quartier*.

Ce projet a été amorcé en 2020, à la suite d'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.

Ces kiosques publics se tiennent généralement à l'automne, en partenariat avec des organismes du milieu. Cette initiative permet aussi aux fermiers de se faire connaître et de distribuer leurs produits.



Une belle initiative d'achat local!

Cette année, dans Ascot, ce sera la ferme Les Jardiniers de Notre-Dame de Sonia Vertaelst qui sera présente. Malheureusement le kiosque tenu l'an dernier devant le café Baobab ne sera pas de retour. L'ouverture de l'épicerie GConomise a fait en sorte que le fermier a vu sa clientèle diminuer de façon significative.

Pour connaître les endroits où ces kiosques se tiendront cette année, suivez-nous sur Facebook (<https://www.facebook.com/JournalRegards/>)! L'information devrait être disponible sous peu.

Page Facebook Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé :
<https://www.facebook.com/alliancesherbrookoise/>



ANNONCER
DANS REGARDS
VOUS INTÉRESSE?

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

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

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

**N'hésitez pas à nous
contacter !**

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



ESPACE DE LA DIVERSITÉ



Angélique **GOGUEN-COUTURE**

Présidente du comité de pilotage

Espace de la diversité

Depuis déjà un an, le jardin Espace de la diversité, situé au parc Belvédère, a vu le jour! Il s'agit d'un projet initié par la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie.

Peu de Sherbrookoises et Sherbrookoises connaissent l'existence de ce petit coin de paradis, qui ne demande qu'à s'introduire auprès des jardiniers et jardinières. Que vous soyez novice, de niveau intermédiaire ou même expert ou experte dans le jardinage, le jardin de la diversité est là pour vous accueillir et s'enrichir de vos expériences et connaissances, de votre créativité, de vos personnalités, pour un épanouissement collectif.

L'été dernier lorsque j'ai appris qu'un nouvel espace de jardin communautaire allait voir le jour, j'ai sauté de joie! Enfin! Je ne vous cacherais pas que lorsqu'on vit en appartement au deuxième étage, l'espace vient vite à manquer en ce qui concerne les plantes et le jardinage.

Tout cela pour vous dire que mon balcon et le stationnement en ont fait les frais au grand plaisir de mes voisins, avec les multiples pots servant de potager improvisé dans les années antérieures.

Lors de l'inauguration du jardin, je me rappelle m'être sentie à ma place. Ressentir la bienveillance des gens présents, les discussions et les sourires en disait long sur l'impact que pouvait procurer ce milieu. Il faut admettre que la localisation a été judicieusement choisie, c'est la première pensée qui m'a effleuré l'esprit.

La vue sur le parc est rassurante, surtout lorsqu'on vient au jardin avec des enfants, ce qui permet, selon moi, une belle introduction pour les familles qui tentent de joindre l'utile à l'agréable. Un espace sécurisant, rassembleur et inclusif qui ne m'a pas échappé.

L'espace en soi m'a convaincue et, disons le bien, il ne m'a pas fallu bien longtemps pour faire l'acquisition d'une parcelle et je remercie la Fédération pour ce beau projet dans le quartier d'Ascot.

C'est avec honneur et une joie profonde que j'ai accepté d'endosser le rôle de présidente au sein du comité de pilotage du jardin du



parc Belvédère. Ainsi, je veillerai à la pérennité de sa mission et de ses valeurs. Je souhaite que tous et toutes puissent trouver leur place comme j'ai pu le faire en tant que membre jardinière, avoir l'opportunité de partager mes connaissances et mon expérience auprès d'une collectivité ayant un grand intérêt et une curiosité commune.

L'ouverture du jardin est prévue le 11 mai. La saison débutera avec un événement organisé par l'organisme Rêve nourricier. L'événement est gratuit et sera l'occasion de découvrir cet espace magnifique. La fermeture aura lieu en fin de saison, en octobre.

Nous aurons, chers lecteurs et lectrices, jardiniers et jardinières la chance de nous croiser au cœur du jardin pour cette deuxième saison de jardinage. N'hésitez pas à nous partager vos expériences vécues au cœur de l'Espace de la diversité du parc Belvédère.

Bon jardinage!

Site Web Fédération des communautés culturelles :
https://fcestrie.ca/jardins_communautaires-2/

ATTRAPER LA PIQÛRE!



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

Aujourd'hui, j'aimerais vous présenter mon voisin Karl Breault qui a accepté de me partager son amour du jardinage.

Il y a environ six ans, Karl a remarqué le magnifique potager cultivé par notre ancienne concierge. Il aimait écouter ses conseils pour finalement se mettre lui aussi à la tâche. Il eut droit à une parcelle du terrain.

Il comprit vite qu'il ne pouvait pas faire d'argent avec ça. Les investissements ainsi que le labeur physique sont plus élevés que les profits. Malgré tout, le plaisir de manger des légumes frais, sans pesticides et au goût savoureux de la fraîcheur du jour, rend superficiels les inconvénients.

Je peux dire qu'il a vraiment attrapé la piqûre puisque son petit espace s'est agrandi avec les années. Il fait même un autre jardin chez sa mère et il est fier d'avoir maintenant sa place au jardin bio-écologique de Sherbrooke (Jardin communautaire – Jardins Marcel-Talbot) situé sur la rue Thibault dans l'ouest de la ville. Pour lui, c'est un lieu privilégié pour socialiser et s'enrichir mutuellement dans le partage de leurs expériences.

Bien que la passion soit là, il est conscient que les caprices de dame Nature, que les variations de coûts des dernières années et que certains changements climatiques, comme une augmentation de l'humidité et de la chaleur, compliquent un peu la culture. Heureusement, Karl est le genre de personne qui se dévoue à la tâche lorsqu'il y croit.



Sans vouloir donner de conseils, il sait que pour réussir à long terme, il est important d'être déterminé, assidu et capable de bien se préparer, de rechercher de l'expertise et être dédié. Il est aussi important d'apprendre les différentes méthodes de conservation des récoltes car, par exemple, il y a des années où les tomates se multiplient à vue d'œil.

Pour tout dire, le jardinage est devenu une vraie passion pour Karl et une source de satisfaction qu'il communique avec libéralité.

Bonne continuation!

VOUS SOUHAITEZ UN BEAU FUTUR?



Claude **ST-JARRE**

IMAGINATION

Cher lecteur, chère lectrice, si vous cherchez comme moi sur Internet, « images d'un futur positif », vous risquez de tomber sur des propos d'Élise Boulding ou bien de Fred Polak, qui, dans la deuxième moitié du vingtième siècle, affirmaient haut et fort l'importance de se faire des images précises d'un beau futur.

Vous tomberez probablement sur le futurologue Robert Jungk qui a créé des ateliers du futur pour démocratiser la prospective, soit l'art de penser au futur. Le journal Le monde lui consacrait cet article : https://www.lemonde.fr/archives/article/1981/01/05/robert-jungk-l-espoir-est-en-marge_2716813_1819218.html

Élise Boulding, sociologue, s'est sans doute démarquée par ses ateliers : *Un monde sans armes* (World without weapons). L'idée de cette invention sociale lui est venue en se

faisant cette réflexion : « je vois qu'il y a tant de pacifistes mais je constate qu'aucun n'a une idée très précise de ce à quoi ressemblerait un monde pacifiste, alors je ne peux que me dire qu'une société en paix peut difficilement naître si nous ne la désirons pas vraiment ».

Vous connaissez probablement Buckminster Fuller, ou vous connaissez ses travaux sans le savoir. Il est l'inventeur du dôme géodésique, dont on voit souvent des petits exemples dans les aires de jeux pour enfants.



VOUS SOUHAITEZ UN BEAU FUTUR? (SUITE)

Il a fait le design du Pavillon des États-Unis à l'Expo 67, *Terre des hommes*, sur l'Île Notre-Dame, devenu le Musée Biosphère entretenu par la Ville de Montréal.

En 1914, à 19 ans, Fuller a travaillé à Sherbrooke pendant un an au Moulin à coton, rue du Pacifique. Il a aimé les co-travailleurs canadiens-français de l'époque et a retenu la leçon de se faire un cahier de notes.

C'est un chantre dans l'art de faire plus avec moins. De nos jours, on entend plus l'expression : faire mieux avec moins. Le dôme géodésique en est un exemple : c'est une structure qui permet d'inclure le plus d'espace avec le moins de matériaux. Bucky, comme le nommaient affectueusement ses proches, a comptabilisé tous les exemples artistiques de ce concept de faire plus avec moins, souvent grâce à la synergie. Ensuite, dans son livre *Critical Path* publié en 1981, il a lancé le message suivant: « nous avons tout le savoir, maintenant, et toute la technologie, pour créer, si on veut, la « Réussite » de l'Humanité, c'est-à-dire, une belle qualité de vie pour tout le monde, sans violence pour y arriver et sans nuire à l'écologie, en mettant en application mon plan de dix ans. » (mon résumé)

Il aurait pu en outre suggérer aux gens de s'imaginer ce « succès » comme déjà réalisé pour se donner une image de ce à quoi ce monde ressemblerait et la manière de s'y comporter en plus de se donner un nouveau sens de l'identité et de l'estime de soi, différent de notre monde actuel. Ça aurait été moins insécurisant car nous n'avons jamais connu un tel monde abondant, pacifique, joyeux et écolo. Vaut mieux s'y préparer!

Hélas, croyez-moi, - regardez autour, écoutez les nouvelles - le plan n'a pas été réalisé et je crois que la polycrise actuelle en est la conséquence.

CONSOLATION

Quarante ans plus tard, une économiste, Kate Raworth, publie son livre : *La théorie du donut* qui, de mon point de vue, reprend l'idée du succès de l'Humanité de Fuller, en parlant d'atteindre une zone sûre et juste pour l'Humanité à deux conditions : respecter le plafond écologique et le plancher social.

Puis quelques mois après, un autre économiste, Éloi Laurent, propose une « boucle sociale-écologique » qu'il trouve plus dynamique que ce que le plan du Donut propose. C'est dans son livre *Et si la santé guidait le monde? L'espérance de vie vaut mieux que la croissance*.

Selon moi, nous aurions avantage, comme le suggérait Élise Boulding, d'imaginer par anticipation à quoi ressembleraient ces mondes, question de nous motiver à nous les donner.

L'Association pour la santé publique du Québec, qui existe depuis 80 ans, vient de publier sur Internet *Le livre de la réduction de la maladie au Québec* pour démontrer comment sauver notre système de santé. Là aussi, ce serait payant, motivant et enthousiasmant de faire des ateliers d'un futur sans maladie, où prévalent la prévention et la promotion de la santé.

J'ai offert récemment des Ateliers du futur au café Baobab, mais il n'y a pas eu suffisamment de demande, sans doute parce que je ne suis pas le Taylor Swift du futur.



Crédit : image par joomp, Freepik

DÉFI

Bonne nouvelle, la neuroscientifique Élisabeth Grimaud nous explique dans son livre *Beau Bien Bon* que si l'on imagine quelque chose de Beau, notre cerveau sécrète une hormone de bonheur: la dopamine. Puis, si on s'applique et s'implique pour bien réaliser ce Beau, la sérotonine, une autre hormone de bonheur, est générée. Enfin, si nous partageons et nous nous entraînons, l'ocytocine (hormone de l'attachement) prolifère dans le cerveau. Il manque l'endorphine qui est générée par une activité physique aussi simple que la marche, seul ou en groupe. Donc la DOSE de bonheur est là, disponible, à volonté, pour nous.

Alors, si le « Beau » en question est une société locale et/ou mondiale heureuse, en santé, écologique, pacifique c'est le début de sa réalisation, non?

Référence sur la marche : Shane O'Mara, *Le super pouvoir de la marche La science et les bienfaits de la marche pour le corps et l'esprit*, 2021.



PRÉSERVER L'INTÉGRITÉ ÉCOLOGIQUE TOUT EN GARDANT SES MAINS DANS SES POCHEES!



Sophie **MOTTET**, B. ENV.
Chargée de projet en environnement
Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Bien qu'il soit tentant de cueillir de jolies fleurs indigènes ou de partir avec un rameau de sapin lors de notre promenade dans un milieu naturel, il est fortement déconseillé (et même interdit!) de rapporter un bout de cette nature avec vous. Il est rare lorsqu'on visite un musée qu'on quitte avec un morceau d'œuvre d'art, pourquoi ferait-on cela dans un espace naturel?

Les réserves naturelles, comme celle en devenir du parc du Mont-Bellevue, doivent être à l'abri des activités humaines intrusives afin de limiter les impacts sur l'espace naturel et préserver leur intégrité écologique.

Certaines cueillettes abusives ont mené à la diminution drastique de populations d'espèces végétales, comme l'ail des bois. Victime de sa popularité, cette plante a été cueillie de manière intensive jusqu'en 1980 pour sa consommation. Cette décroissance a sonné la cloche d'alarme auprès du gouvernement du Québec qui a désigné l'ail des bois comme une espèce vulnérable en 1995. Bénéficiant de ce titre, l'ail des bois s'entoure désormais d'une réglementation quant à sa cueillette. Sa récolte est autorisée seulement en petite quantité à des fins personnelles et en dehors des aires protégées. Considérant le fait que l'ail des bois peut prendre 10 à 15 ans avant de devenir mature, sa capacité de reproduction est limitée.

Quoique les récoltes en nature peuvent être savoureuses, chacune de ces espèces végétales et fongiques a une place bien particulière dans l'écosystème. Chaque espèce indigène est reliée à d'autres espèces et forme un château de cartes; si l'on retire une de ses cartes, il s'ensuit son effondrement.

La cueillette peut entraîner des répercussions négatives sur le développement de ces vivants. Effectivement, certaines plantes prennent davantage de temps et d'énergie à croître comme celles vivant dans le sous-bois, disposant d'une plus petite fenêtre de



luminosité. Les ressources naturelles ne sont pas infinies et certaines populations d'espèces prennent du temps à se régénérer à la suite d'une cueillette. Si elles n'ont pas suffisamment de temps entre les récoltes, elles peuvent tendre à disparaître localement ou finir par s'éteindre.

La récolte des ressources naturelles vient compromettre l'habitat naturel des espèces, par la cueillette d'un élément naturel vient le piétinement en dehors des sentiers réglementés. De plus, arracher des plantes ou des champignons vient en quelque sorte priver les espèces fauniques de leur source primaire d'alimentation. Sans oublier que cette action peut changer le paysage naturel pour les prochaines personnes visitant le même parc.

Lors de votre prochaine visite au parc du Mont-Bellevue, gardez les yeux grands ouverts, prenez autant de photos que possible, mais laissez la nature comme elle est pour que les prochaines personnes puissent l'admirer de la même façon que vous!



LE LIEU-DIT LES QUATRE-COINS, LIEU COMMUN DE TROIS ANCIENNES MUNICIPALITÉS

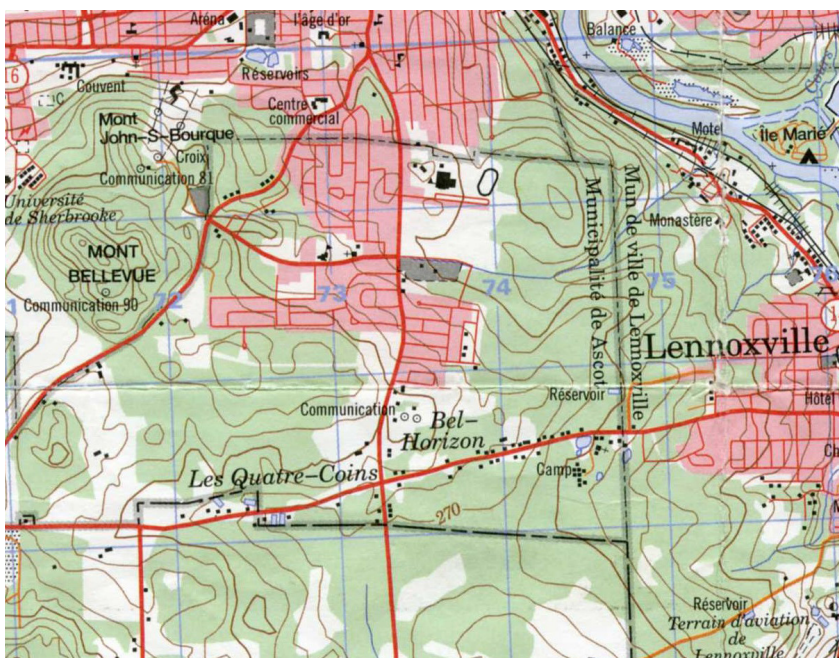


Gérard COTÉ
Société d'histoire et du musée
de Lennoxville-Ascot



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

Le secteur du carrefour des rues Belvédère Sud (Sherbrooke), Collège (Lennoxville) et Bel-Horizon (Ascot) est riche en histoire toponymique et fait en même temps l'objet de nombreuses interrogations.



Situation du lieu-dit Les Quatre-Coins, à la rencontre de trois anciennes municipalités (Carte topographique de Sherbrooke 21E/5, 2000).

L'histoire de ce secteur commencerait avec la construction, vers 1816, par William Bowman Felton, des deux routes menant à son domaine, la Belvidere Farm (secteur entre le chemin de North Hatley et les rues Felton et Dunant), l'une pour joindre la route vers le pont de la rivière Magog à Hyatt's Mills (Sherbrooke) et l'autre pour rejoindre Lennoxville. Dans le premier cas, c'est la rue Belvédère Sud puis la rue Dunant et, dans le deuxième cas, ce sont les rues Bel-Horizon et Collège (chemin Belvidere avant 2006).

La partie de la rue Belvédère Sud entre la rue Dunant et l'intersection des rues Bel-Horizon et Collège est construite à une date inconnue

entre la fin des années 1830 et la fin des années 1850, ce qui donne un âge approximatif pour le carrefour. Dans l'ancienne municipalité d'Ascot, cette partie de chemin aurait pris le nom de chemin Upper Capelton vers 1864, d'Albert Mines, probablement après 1865, puis de chemin Morkill. À une date inconnue, elle devient le chemin Bellevue, jusqu'à ce qu'elle prenne le nom de rue Belvédère (au nord du chemin Bel-Horizon) et de chemin Belvédère (au sud du chemin Bel-Horizon) en 1980; d'autres informations mentionnent plutôt 1990! Le chemin prend finalement le nom de rue Belvédère Sud en 2006.

On aurait nommé ce lieu-dit les « Four Corners », probablement dès l'aménagement du carrefour, et au moins jusque vers 1970 (Commission de toponymie du Québec) puis on aurait francisé pour « Les Quatre-Coins » à une date inconnue, mais avant 1983, date de l'officialisation du nom par la Commission de toponymie du Québec. Il semble qu'on attribuerait également le nom de « Bel-Horizon » à ce lieu-dit, probablement depuis 1975, car ce nom est aussi officialisé depuis 1983!

Quant à la rue Bel-Horizon, elle a été nommée ainsi en 1975 par la municipalité d'Ascot en remplacement du chemin Belvidere qui était devenu, à une date inconnue, le chemin Belvédère Ouest et Est à partir de la rue Belvédère Sud actuelle.

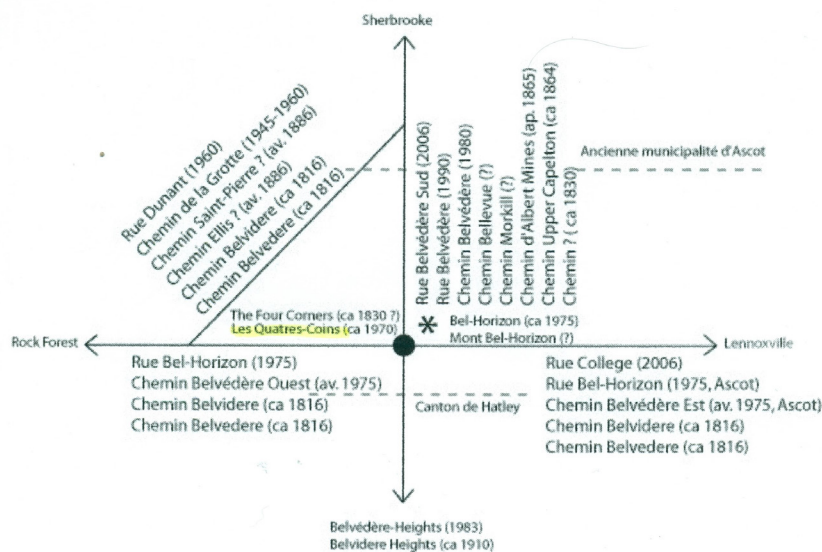


Schéma montrant l'évolution du nom des voies de communication au lieu-dit Les Quatre-Coins (Jean-Marie Dubois, 2006).



MUFFINS AU FROMAGE ET OIGNONS

Cuisine collective Le Blé d'Or

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 oignons hachés finement
- 1 bouquet d'oignons verts hachés
- 7.5 ml (1 1/2 c. thé) de sucre
- 7.5 ml (1 1/2 c. thé) de vinaigre balsamique
- 125 ml (1/2 tasse) de farine blanche
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de semoule de maïs
- 7.5 ml (1 1/2 c. thé) de poudre à pâte
- Sel et poivre au goût
- 2 œufs

- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 180 ml (3/4 tasse) de fromage râpé au choix

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C (375 °F).
- Dans un poêlon, chauffer l'huile et faire revenir les oignons avec le sucre et le vinaigre pendant 20 minutes.



- Dans un bol, mélanger les farines, la semoule, la poudre à pâte, le sel et le poivre.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait, l'huile, la ciboulette et le fromage. Ajouter les oignons cuits. Mélanger.
- Incorporer délicatement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Laisser reposer le mélange 15 minutes.
- Répartir également la pâte dans le moule à muffins.
- Cuire au four pendant 25 à 30 minutes.



QUELQUES FÊTES DU PRINTEMPS À TRAVERS LE MONDE

Michèle LALIBERTÉ

Coordonnatrice de projets

Fédération des communautés culturelles de l'Estrie



CANADA

Festival canadien des tulipes
Entre le 12 et le 22 mai

Le **Festival canadien des tulipes**, qui est reconnu pour être le plus grand festival de tulipes au monde, est un événement majeur organisé chaque année en mai à Ottawa pour souligner la fin de l'hiver et accueillir la chaleur du printemps.



ANGLETERRE

Course au fromage
Dernier lundi de mai

La « **Course au fromage** » souligne l'arrivée du printemps et est célébrée à

Cooper's Hill, dans le Gloucestershire, par une course de l'extrême qui a lieu sur une colline extrêmement pentue. Le but? Être le premier à franchir la ligne blanche au bas de cette pente abrupte en courant (et roulant) après un Double Gloucester, un énorme fromage local, qui est lancé du haut de la colline pour marquer le départ.



PAKISTAN

Le Joshi
Mi- mai

Le **Joshi**, festival du printemps de la communauté Kalash, célèbre pendant 4 jours le renouveau de la nature au travers de danses joyeuses dans les vallées du Pakistan. Le rôle de cette fête est de faire fructifier les récoltes pour l'année qui commence et de s'assurer que le peuple ne manquera pas de lait de chèvre, animal sacré.



L'ACCORDERIE À DE SHERBROOKE

PROGRAMMATION HIVER PRINTEMPS

Artisanat et couture
Les mardis
13h à 16h30

Les soirées micro-ouvert
Mercredis 24 avril
et 5 juin
18h à 21h
Baobab

Rencontre autour du livre
16 avril-11 mai
et 14 juin
17h à 19h
Baobab

Cafés de réparation
Samedis
27 avril
10h30 à 16h
Baobab

Cafés techno
Jeudis 10h à midi
Baobab

5 à 7 Rés d'éclaireurs
Les mercredis
10 avril
8 mai-12 juin

Formation informatique espace-membre
Chaque dernier jeudi
après-midi du mois 13h30
Baobab

Après-midi jeux de société
Les samedis
après-midi 14h
Baobab

Samedis de créer
Chaque 1er samedi
du mois
14h
Baobab

Ateliers art-amitié
Les mercredis 18h
10 avril
15 mai-12 juin
Baobab

Karaoqué collectif!
Vendredis aux 2 sem.
13h30 Voir les
événements
Accorderie, au Baobab

Yoga du rire
Les vendredis
19h à 20h30
Place citoyenne
500 rue Thibault

Fête nationale
Lundi le 24 juin
11h à 16h

L'Accorderie de Sherbrooke
Programmation hiver-printemps 2024

Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca

En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le
Ministère de l'Emploi et de la solidarité sociale



Avec la participation financière de:



*Cimetière naturel
en milieu urbain*

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



coopfuneraireestrie.com

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

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE



ACTION PLUS DE L'ESTRIE



SEMAINE DE LA DIGNITÉ DES PERSONNES ASSISTÉES SOCIALES

6 AU 12 MAI 2024

Geneviève Bouchard
L'Action Plus de l'Estrie

POUR UN ABAT DES RÈGLES PUNITIVES DE L'AIDE SOCIALE!

À l'occasion de cette Semaine de la dignité des personnes assistées sociales, diverses activités sont organisées :

SHERBROOKE :

- 9 mai, soirée de style 5 à 7 avec la lecture de nos revendications et le visionnement de notre nouvelle capsule de promotion.
- Des petites bouchées seront servies
- Inscription : par téléphone 819 564-4418, poste 4 ou par courriel : info@lactionplusdelestrie.org

MONTREAL :

- 7 mai, manifestation du Front commun des personnes assistées sociales du Québec Pour un abat des règles punitives de l'aide sociale. Une « réforme majeure » de l'aide sociale est promise dans les prochains mois, pour la première fois depuis presque 20 ans.
- Où : 2515 rue Delisle, Montréal, QC H3J 1K8
- Transport organisé par la Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie : départ de Sherbrooke à 9 h, au Carrefour de l'Estrie et départ de Magog à 9 h 30, sortie 115 (devant le Couche-Tard).
- Retour prévu : vers 16 h 30.

- Inscription : info@lactionplusdelestrie.org
- Lunch inclus.

Pour voir ou partager l'événement sur Facebook - <https://www.facebook.com/events/1365028614197618>

Pour information : Front commun des personnes assistées sociales du Québec <https://fcpsq.qc.ca/semaine-de-la-dignite/#:-:text=Quand%20on%20vit%20la%20pauvret%C3%A9,des%20revendications%20qui%20se%20ressemblent%3F>

LOCAL VIE DE QUARTIER

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

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 10 h à 16 h.**

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Mam'zelles Lunettes** : les mercredis de 8 h 30 à 15 h 30, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, tarot, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 13 h à 15 h 30
- **Échange linguistique** : tous les mercredis de 15 h 30 à 17 h 30
- **Les soirées Jeux de société** : 6 mars, 20 mars, 3 avril, 17 avril de 18 h à 22 h
- **Les Jeudis Je Bouge** : Exercices doux pour 55 ans et +, de 15 h à 16 h
- **Les Vendredis café-rencontre** du Centre Multi Loisirs Sherbrooke (voir programmation ci-dessous)

Pour information :



page facebook du local : [facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/](https://www.facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/)

ou écrire à

[localviedequartier@](mailto:localviedequartier@loisirsherbrooke.com)

loisirsherbrooke.com.



CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION DES AÎNÉS AU CŒUR DU QUARTIER

Les Vendredis café-rencontre pour les 50 ans et +

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

ACTIVITÉS À VENIR

- **3 mai** – Les Promenades de Jane – Marche historique dans le quartier
- **10 mai** – *Land Art* au parc Lucien-Blanchard
- **17 mai** – Conférence 10 raccourcis mieux-être par Daniel Lambert
- **24 mai** – Bénévolat pour Fleu-Rire avec Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc
- **31 mai** – Maison de l'eau au parc Lucien-Blanchard
- **7 juin** – Quilles + Centre d'Entraide Plus de l'Estrie
- **14 juin** – Formation sur l'écoute active par Secours-Amitié Estrie
- **21 juin** – Pétanque
- **28 juin** – Promenade à North Hatley

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

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



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

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



COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

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

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

Ouvert à tous et à toutes.

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

COMITÉ DE QUARTIER STE-JEANNE D'ARC

LE RENDEZ-VOUS STE-JEANNE D'ARC

Le 15 juin, de 11 h à 16 h

Fête ton quartier!

Musique, danses et jeux, repas et breuvages gratuits.

Un rendez-vous pour s'amuser, se rassembler et partager ton opinion, tes idées et coups de cœur du quartier Ste-Jeanne d'Arc.

Lieu : Au parc Andrew-Sangster, 1080, rue Joseph-Labrecque, Sherbrooke

En cas de pluie, la fête sera au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, 1010, rue Fairmount, Sherbrooke.



1010, rue Fairmount, Sherbrooke

Tél. : 819 239-9444

www.facebook.com/communactionSJA/

www.commun-action.ca



PETITES ANNONCES

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

SOUTIEN INFORMATIQUE

Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laissez un message) : 819 823-9110.

SHERBROOKE CONTRE LE RACISME ET LES DISCRIMI- NATIONS



Avec la participation financière de :

Québec 

Ville de
Sherbrooke

sherbrooke.ca/contre-le-racisme