



Journal de rue de Sherbrooke

3^{\$}

Ce périodique, imprimé en 1500 copies, est publié dix fois par année. Il se définit comme étant la voix des
« Sans voix » et est distribué dans la rue. **Pour chaque exemplaire vendu, le camelot reçoit 1,25\$.**

2013, ÉDITION 4 · VOLUME 11 · PROCHAINE PARUTION 2013, ÉDITION 5 · VOLUME 11 - ISSN 1927-0925

En manchette
ce mois-ci



Carrefour
de **solidarité** internationale

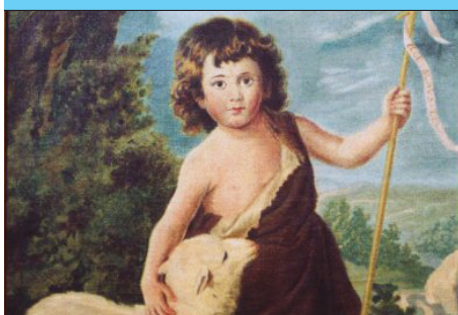
Commerce équitable
et mouvements sociaux

PAGE 5



Artiste du milieu
Ultra Nan
chez ArtFocus

PAGE 8



Bonne fête de la
Saint-Jean!

PAGE 22

Passion jardinage... et écoresponsabilité

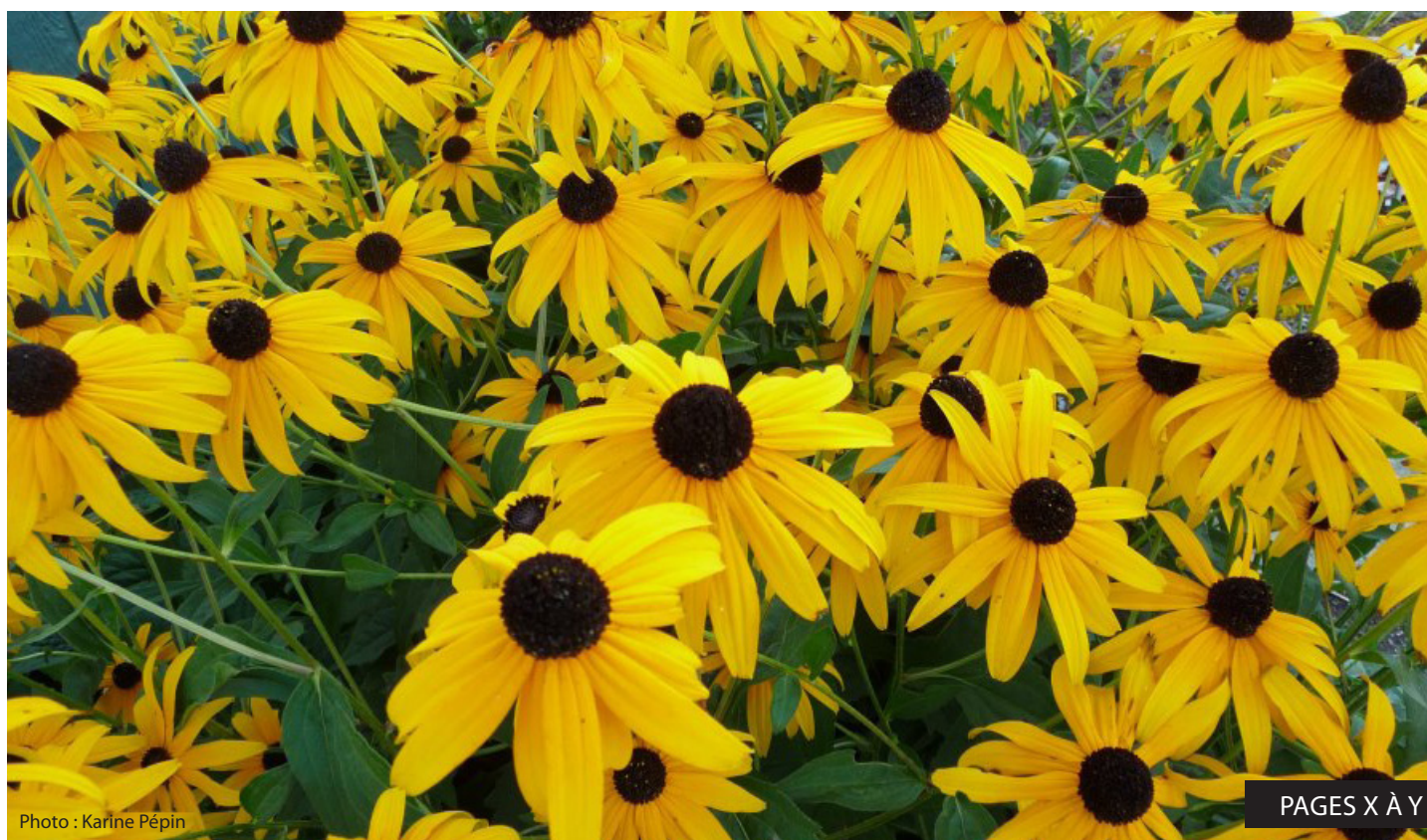


Photo : Karine Pépin

PAGES X À Y

Redécouvrez le Marché de la Gare



PAGE 12



CARITAS ESTRIE

POUR UN MONDE MEILLEUR

110, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke, QC, Canada J1H 1M7
T. 819.566.6345 F. 819.566-6181 E. info@caritas-estrie.org





Le Journal de rue de Sherbrooke est édité par la Coopérative de Solidarité Journal de rue Le Nouvel Espoir. Sa mission est l'intégration sur le marché du travail de personnes vivant des situations difficiles.

Le Journal de rue a vu le jour le 10 juillet 2002. Les premiers artisans en sont Guy Bellavance, Lise Boulanger, Gaétan Cloutier et Jacques Gagnon. Ce périodique, publié 10 fois par année, se définit comme la voix des « sans voix » et est vendu dans la rue. Pour chaque exemplaire, vendu 3 \$, le camelot reçoit 1,25 \$. Le Journal Le Nouvel Espoir est ouvert à tous.

Conseil d'administration :

Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Président
Gervais Tremblay, Administrateur
Julien Richard, Administrateur
François Laquerre, Administrateur
Mathieu Bibeau, Administrateur
Rosaire Morneau, Administrateur
Nancy Mongeau, Administratrice

Équipe de production :

Éditrice : Nancy Mongeau
Révision et correction : Pascale Wolfshagen
Photographie : Sylvain Gagnon, Émilie Mongeau

Équipe de vente :

Responsable : Nancy Mongeau
Vendeurs : François Laquerre, Gérard Favreau

Imprimeur : Hebdo Litho

Tirage : 1 500 exemplaires (vendus dans les rues de Sherbrooke par nos valeureux camelots)

Dépot légal : D 23380

ISSN : 1927 - 0925

Pour nous joindre :

Journal de rue Le nouvel Espoir,
52 rue Alexandre, C.P. 62 Place de la Cité
Sherbrooke (Qc) J1H 5H5
Tél.: 819 348-0086

La production : production@journalderue.org

La rédaction : redaction@journalderue.org

Vente et distribution : services@journalderue.org

Abonnement : abonnement@journalderue.org

Pour vos textes :

textejournal@hotmail.com
textejournal@journalderue.org

Note : Le contenu de chacun des textes publiés dans ce journal est de la responsabilité de leur auteur et, hormis l'écho de la production, n'engage en rien celle du Journal de rue Le Nouvel Espoir.

Sommaire

La Coop vous parle page 2

Informations :

Jeunesse Estrie page 3
Enjeux nationaux page 6
D'ici et d'ailleurs page 7
Artistes du milieu page 8
Une page d'histoire page 20
Sports page 21

Chroniques :

Astronomie page 6
Alimentation page 7
Juridique page 17
Culture et Littérature pages 18 et 19
Culture et divertissement pages 21 et 22

Cahier Communautaire pages 9 à 16

Spécial Jardinage écoresponsable

Remerciements page 23



Éditorial

Par Nancy Mongeau

Éditrice

Au moment d'écrire ces lignes, il neige à grands flocons chez moi : ai-je la berlue? Mais non, il neige vraiment, c'est plutôt ahurissant pour un 25 mai! On peut se poser la question à savoir si mère nature ne souffre pas des maux qu'on lui inflige sans cesse depuis un siècle. Certains répondront que ce n'est pas anormal et qu'on a déjà vu ça. C'est vrai. Selon Environnement Canada, le 11 mai 1963, 8 cm de neige sont tombés, alors qu'il a fait une température de -2,2 degré Celsius le 3 juin 1965 ; il faut croire que les années 60 ont été dures au niveau de la température! Le plus étonnant est arrivé en plein équinoxe d'été, le 20 juin 1988; il a neigé un cm (qui est même demeuré au sol). J'étais trop jeune pour m'en rappeler, mais certains d'entre vous se souviennent peut-être de cet événement pour le moins inhabituel.

Que la pollution et les changements climatiques en soient la cause ou non, il est certain que nous avons tout intérêt à faire attention à notre planète et à changer certaines de nos habitudes de vies néfastes pour l'environnement. Comme c'est la saison des jardins, nous vous proposons pour ce numéro du Journal de rue Le Nouvel Espoir plusieurs articles sur le sujet afin de mieux outiller les amateurs de jardinage désirant faire leur part pour la planète.

De plus en plus, jardiner bio est à la mode. C'est une bonne chose selon moi, mais en même temps, je trouve ça étrange qu'on en soit venu à mettre un titre sur quelque chose qui, selon moi, devrait être tout naturel. Jardiner bio, c'est ce que ma mère fait, ce que ma grand-mère faisait et sa mère avant elle; on n'avait pas besoin

d'un mot pour ça, c'était simplement du jardinage... C'est ce que nos ancêtres ont fait durant des centaines de générations, tout en arrivant à nourrir leur famille décemment. Ce n'est que depuis peu que l'on pense qu'en ajoutant du poison à notre nourriture on en retire un bénéfice. Certes, le bénéfice est là en terme financier pour les entreprises à grande échelle, mais on sait maintenant que pour la santé et l'environnement, les répercussions de ce type d'agriculture sont malsaines.

Maintenant, il est plus que temps d'agir et chaque geste que l'on pose, si petit puisse-t-il nous sembler, contribue à maintenir et rétablir la santé de notre planète. J'espère que notre spécial jardinage et écoresponsabilité vous plaira.

Bonne lecture!

Mairesse ou conseillère, pourquoi pas vous?

Les élections municipales se préparent, partout en province. Afin de favoriser la parité entre hommes et femmes au sein des conseils municipaux, la campagne de mobilisation « Mairesse ou conseillère, pourquoi pas vous? » est lancée et appuyée par des personnes élues. La ministre Agnès Maltais a désigné Mme Colette Roy-Laroche (mairesse de Lac-Mégantic) ambassadrice pour la région de l'Estrie. Elle agira ainsi à titre de porte-parole régional de la campagne.

Dans le cadre de cette campagne visant à augmenter le nombre de femmes candidates aux prochaines élections municipales, ces ambassadrices et ambassadeurs rencontreront des personnes élues afin de :

- les encourager à inviter les femmes à se porter candidates;

- les sensibiliser et les convaincre de l'importance d'une plus grande pré-

sence des femmes dans les postes de pouvoir afin d'atteindre une gouvernance plus paritaire;

- présenter les avantages d'une plus grande représentation des femmes au sein des conseils municipaux.

« Les élections municipales se tiendront le 3 novembre 2013, c'est donc maintenant qu'il faut agir. Aussi, d'ici la fin du mois de juin, l'ambassadrice Mme Roy-Laroche participera à des activités et rencontrera les personnes élues de notre région afin de les inviter à recruter des candidates pour les élections prévues à l'automne. Nous entreprenons cette démarche parce nous savons que les femmes sont plus enclines à poser leur candidature lorsqu'une personne représentative leur témoigne leur confiance et les encourage à se présenter en politique », a affirmé le Dr Hébert, ministre responsable de la région de l'Estrie

À l'échelle du Québec, les femmes sont présentement sous-représentées sur les conseils municipaux. En 2011, en Estrie, les femmes occupaient 20,7 % des postes de mairesse et de maire et 26,1 % des sièges aux conseils municipaux. Par ailleurs, près du tiers des municipalités québécoises, soit 332, n'ont qu'une femme au sein de leur conseil et 98 n'en ont aucune.

La campagne « Mairesse ou conseillère, pourquoi pas vous? » a pour objectif de mobiliser tout le Québec afin que les femmes, qui représentent la moitié de la population, soient plus présentes sur la scène municipale. « Nos villes et nos villages comptent autant d'hommes que de femmes, les équipes municipales doivent être le reflet de cette réalité. La parité entre les femmes et les hommes dans les postes de pouvoir doit être atteinte, c'est une question d'équité », a déclaré Mme Maltais à cet égard.

Casse-Faim, une initiative jeunesse au profit de la Fondation Rock Guertin

Par le groupe de Jeunes en action
Sébastien, James, Sébastien, Roxanne,
Michaël, Sarah-Maude, Michel et Noémie

Les participants de Jeunes en action du Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke se sont mobilisés lors d'un barbecue, au 61 rue Wellington Sud, afin de remettre du jus, des légumes et des hot-dogs pour les gens dans le besoin. Ils ont amassé des contributions volontaires, d'un montant total de 130,00\$ qu'ils remettront à la fondation Rock Guertin, pour leur apport dans la société. Avec la collaboration du Tremplin 16-30, du Travail d'un jour, de la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue, de Super C Belvédère ainsi que du marché 5ème saison, cette activité a pu nourrir près de 300 personnes. Repas, soleil et bonne humeur étaient au rendez-vous!

Les sept participants, âgés de 18 à 24 ans, qui ont monté ce projet,

sont très fiers de cette belle journée. Ils ont travaillé fort pour mener cette activité à terme. Les participants ont choisi d'aider la fondation Rock Guertin parce qu'ils considèrent que cet organisme donne beaucoup à la société et que « donner au suivant » est le plus beau message que nous pouvons véhiculer!

Les intervenantes pour le projet Jeunes en action du Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke, Arianne Breton et Maryse Plante, aimeraient remercier chaleureusement les partenaires, les commanditaires ainsi que les gens présents à l'événement. C'est avec des petits gestes comme celui-ci que les gens peuvent connaître les organismes du centre-ville de Sherbrooke et utiliser leurs services.



Les participants du projet Jeunes en action du Carrefour jeunesse-emploi

52e Expo-sciences pancanadienne



De jeunes Québécois se sont illustrés à Lethbridge, Alberta, où avait lieu la cérémonie de remise de prix de la 52e Expo-sciences pancanadienne. Cette compétition scientifique accueille chaque année plus de 500 jeunes présentant les meilleurs projets d'Expo-sciences au Canada.

Parmi les 40 jeunes qui composent la délégation du Québec, parrainée par Merck Canada inc., Marianne Drolet-Sénéchal, une étudiante du Séminaire de Sherbrooke, s'est démarquée en remportant la médaille d'argent, catégorie junior, lui valant une bourse de 300\$, ainsi que la Bourse d'études de l'Université Western, d'une valeur de 2000\$.

Dr Mauricio Ede, directeur médical chez Merck Canada inc., félicite les 28 lauréats, « Têtes chercheuses » du Québec, qui ont su faire preuve d'ingéniosité et de créativité sans limites, en les incitant à persévérer dans leur cheminement scientifique.

« L'innovation est au coeur de tout ce que fait Merck, et nous estimons que notre détermination à investir dans les

chercheurs et les scientifiques de demain s'inscrit dans cette optique. Cette exposition offre aux étudiants une précieuse expérience pratique en recherche scientifique et leur laisse entrevoir à quel point une carrière dans ce domaine peut être satisfaisante ».



Marianne Drolet-Sénéchal, étudiante du Séminaire de Sherbrooke, a remporté la médaille d'argent, catégorie junior et la bourse d'étude de l'Université Western.

Les sciences et les technologies au service de la persévérance scolaire

Par Marie-Pier Bousquet,
Agente de communication au CLSE

Le Conseil du loisir scientifique de l'Estrie, en collaboration avec le Cégep de Sherbrooke et l'Université de Sherbrooke, a mis sur pied l'activité Branchés, les gars! L'événement vise à éveiller l'intérêt des garçons en leur permettant de découvrir diverses carrières et formations en sciences, en génie et en technologie par le biais de rencontres en laboratoire et en milieu de travail.

Cette année, plus de 80 garçons ont eu, entre autres, l'occasion de programmer un robot, de briser du composite, d'assembler des pièces virtuelles et ainsi d'expérimenter l'aspect concret des sciences.

Cette journée, unique en son genre, a été élaborée en Estrie pour répondre à des besoins régionaux bien réels. L'activité s'adresse aux garçons de secondaire 1 à 5 fréquentant un établissement d'enseignement estrien. Pour cette sixième édition, les participants provenaient de l'école secondaire de Bromptonville, du Séminaire de Sherbrooke, de l'école de la Montée, de l'école Alexander Galt ainsi que du collège Notre-Dame des Servites.

Branchés, les gars! offre une journée d'activités concrètes centrées sur la manipulation et l'observation. Cette initiative est née du désir de faire découvrir aux jeunes garçons les professions et les ouvertures qui existent dans les domaines scientifiques, technologiques et d'ingénierie dans la région estrienne.



Hausse du salaire minimum : le Québec traîne de la patte!

Par Manon Brunelle,
Illusion-Emploi de l'Estrie

Le 1er mai dernier, jour de la Fête internationale des travailleuses et des travailleurs, le salaire minimum au Québec a été augmenté. Le taux du salaire minimum régulier et celui de l'industrie de la confection passent de 9,90 \$ à 10,15 \$, ce qui représente une augmentation de 0,25 \$. Pour les employé-e-s à pourboire, l'augmentation est de 0,20 \$ passant ainsi de 8,55 \$ à 8,75 \$.

L'organisme estrien Illusion-Emploi se dit préoccupé par la hausse du salaire minimum et la capacité des travailleuses et travailleurs bas salariés à vivre décemment.

«La hausse du taux horaire est souvent un motif invoqué par les entreprises et le gouvernement comme étant une mesure pouvant freiner l'économie et nuire aux entreprises (il faut bien rester compétitif!). Qu'en est-il de ce mythe? Nous allons comparer les taux de deux provinces. En 2003, le Québec était la deuxième province à afficher le taux de salaire minimum le plus élevé avec un taux horaire à 7,30 \$. Il est maintenant fixé à 10,15 \$, ce qui représente une augmentation de 2,85 \$ en dix ans. En comparaison, la Nouvelle Écosse avait un taux horaire à 6,00 \$ et était en queue du peloton. Depuis avril 2013, elle a un taux à 10,30 \$ affichant une augmentation significative de 4,30 \$ sur dix ans, dépassant ainsi le Québec en terme de taux horaire et de rattrapage salarial. Pourtant, on ne parle pas d'un exode massif des entreprises, ni de multiples faillites dans cette province, plus qu'une autre. Alors, pourquoi le Québec se retrouve-t-il à la traîne par rapport à d'autres provinces?» mentionne Manon Brunelle, porte-parole d'Illusion-Emploi.

Différentes hausses ont été appliquées, depuis les dernières années, qui ont eu une incidence sur la santé financière des entreprises et pourtant elles se sont adaptées. Lorsque les prix du pétrole, de la nourriture et de l'électricité augmentent, est-ce que

les propriétaires de restaurants menacent de fermer à cause de ces augmentations? Ils ajustent les prix en conséquence et le client se fait refiler les coûts indirects sur sa facture, sans que l'on crie au scandale. On estime que neuf personnes sur dix, payées au salaire minimum, travaillent dans le secteur de l'hôtellerie, la restauration et le commerce de détail, selon un communiqué émis par le cabinet de Mme Maltais en décembre dernier. Ces entreprises ne sont pas démenagées lorsqu'elles ont subi des hausses de leur coût d'exploitation.

«L'effet bénéfique des trois consécutives de 0,50 \$ en 2008, 2009 et 2010, suite aux campagnes menées par le Front de défense des non-syndiqués, le Collectif pour un Québec sans pauvreté et de la Marche mondiale des femmes aura été de courte durée. Ce montant de 0,25 \$ aura quel poids face aux nombreuses hausses (nourriture, transport, taxe santé, hydro et tout le reste) que nous subissons?

Un fait inquiétant demeure, le pouvoir d'achat des bas salariés ne cesse de diminuer. Ces personnes vivent de plus en plus les effets de l'appauvrissement et de l'endettement et doivent avoir recours à différents services d'aide (friperie, panier de Noël, service de dépannage alimentaire, fourniture scolaire, article de sport, jouet de Noël, etc.) pour pallier à leur manque de revenu et en étant dépendant de la charité et des dons» rappelle Mme Brunelle.

Une personne qui travaille 40 heures par semaine doit pouvoir atteindre le seuil de faible revenu de Statistique Canada avant impôts pour une personne seule. En mai 2013, le taux général du salaire minimum devrait être de 11,37 \$. Actuellement, en travaillant 40 heures par semaine, une personne au salaire minimum se retrouve à 11% sous le seuil de faible revenu de Statistique Canada. De plus, il y a de moins en

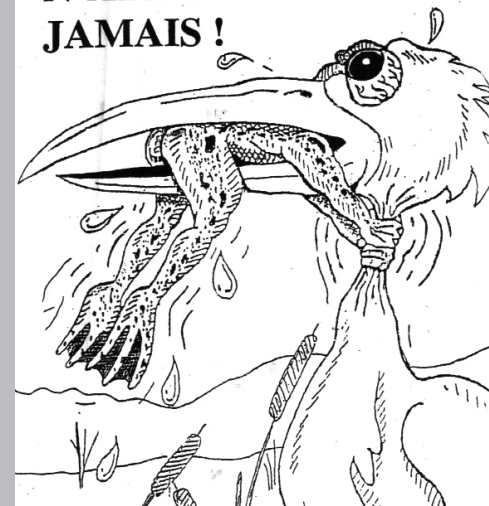
moins de personnes payées au salaire minimum qui travaillent 40 heures, la moyenne étant en dessous de 35 heures, ce qui minimise encore plus l'impact de cette hausse.

Les modifications au régime d'assurance-emploi auront aussi de graves répercussions sur la rémunération des personnes bas salariées qui travaillent souvent dans des emplois saisonniers, occasionnels ou temporaires. Ces personnes se retrouveront dans la catégorie des prestataires occasionnels ou fréquents et seront obligées d'accepter une diminution de salaire pouvant aller jusqu'à 70 % de leur rémunération initiale. Toutefois, le salaire ne peut être plus bas que le taux du salaire minimum, d'où l'importance d'avoir un taux du salaire minimum équivalent au seuil de faible revenu pour éviter l'arrivée d'un nouveau segment de travailleuses et travailleurs pauvres.

«Le Québec doit suivre l'exemple des autres provinces canadiennes en augmentant de manière significative le salaire minimum. Il est primordial que le Québec emboîte le pas aux autres provinces, d'autant plus que nous sommes la seule province ayant adopté, unanimement en 2002, une loi pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Le gouvernement a l'obligation de se démarquer des autres provinces en augmentant le salaire minimum afin de permettre aux personnes de rétablir leur pouvoir d'achat et de participer pleinement à l'essor de l'économie» conclut Mme Brunelle.

Dernière Heure

**N'ABANDONNEZ
JAMAIS !**



Ateliers de misère, commerce équitable et mouvements sociaux

Drame de Rana Plaza au Bangladesh : à chacun et chacune d'agir pour que ce soit le dernier

Par Christian Guiollot, responsable du commerce équitable, Carrefour de solidarité internationale

À l'occasion de la Quinzaine du commerce équitable, il est intéressant de se rappeler que du côté européen, les campagnes de lutte contre les ateliers de misère sont nées de l'initiative des organismes de commerce équitable.

L'intelligence de ces campagnes et leur relative réussite reposent en bonne partie sur la mobilisation de forces diverses : organismes de commerce équitable, syndicats, ONG de défense des droits de la personne, associations de consommateurs, et ce, tant en Europe que sur le terrain, essentiellement en Asie. On peut sans doute parler dans ce cas de la création d'une nouvelle forme de mouvement social.

Les premières campagnes ont ciblé l'industrie des vêtements et équipements de sport, en particulier les chaussures et les ballons. La stratégie employée au fil des ans a été de :

- collecter de l'information pour mettre au jour les pratiques de la sous-traitance en cascade
- alerter les consommateurs sur ces pratiques en mettant l'accent sur les conditions de travail les plus innommables
- inviter ces derniers à demander des explications aux gérants des chaînes de magasins spécialisées
- enfin, remonter des dizaines de milliers de cartes-pétitions au plan des fédérations de commerçants et à différents paliers politiques pour exiger des mesures correctives.

Le but était de créer une sorte de « label social » permettant de garantir le respect des règles fondamentales de l'Organisation Internationale du Travail et, par un étiquetage explicite, en informer le consommateur.

On voit dans cette stratégie l'empreinte apportée par le commerce équitable qui, après avoir sensibilisé les consommateurs sur l'iniquité des

échanges commerciaux Nord-Sud, venait quelques années plus tôt de se doter des premiers systèmes de certification.

D'autres manifestations de ces liens forts entre ces campagnes et le commerce équitable peuvent être identifiées. Informée sur les conditions de fabrication de son équipement de sport, toute personne de bon sens, après avoir signé une pétition et manifesté sa désapprobation, se demande comment s'habiller ou jouer au soccer en respectant une certaine éthique. Afin d'offrir une alternative, ou pour le moins de prouver qu'il est possible de fabriquer, dans les pays en développement, des articles de sport en ayant le souci de la justice sociale, les premières tentatives de commercialisation de t-shirts, chaussures de sport et ballons équitables ont été réalisées à cette époque.

En comparaison de ce contexte européen, la situation au Québec est assez différente. Le Centre international de solidarité ouvrière (CISO) fait référence à ces mouvements européens, notamment à travers la création de la Coalition québécoise contre les ateliers de misère (CQCAM). Malgré les efforts investis, la mobilisation autour de la CQCAM a eu de la difficulté à rejoindre un public qui n'était pas déjà préoccupé par la question.

À travers ce constat, nous pouvons faire un parallèle entre les réactions, d'un côté et de l'autre de l'océan, à la suite du drame de l'effondrement de l'immeuble du Rana Plaza au Bangladesh. La couverture médiatique du sujet, et en particulier dans l'article publié dans *Le Devoir* du 1er mai, est assez révélatrice.

Côté canadien, ce sont les dirigeants des grandes compagnies incriminées et leurs représentants au sein du Conseil canadien du commerce de détail à qui on donne la parole. Une ONG de renom les encourage, non sans une certaine complaisance. En

effet, quel crédit peut-on accorder aux déclarations de ces entreprises qui s'affranchissent en déclarant avoir fait de leur mieux en adoptant des codes de bonne conduite? Nul doute qu'il aura été calculé qu'il est plus rentable de plaider coupable que de se taire. Et certains, y compris parmi les experts en responsabilité sociale des entreprises, déclarent être confiants dans le fait que ce drame soit le dernier!

L'attitude des firmes ne permet nullement d'espérer un véritable changement – tout au plus un maigre soulagement pour les victimes et leurs familles. Quelques rares voix dispersées, un communiqué conjoint du CISO et de l'AQOCI ou une entrevue de Laure Waridel à RDI détonnent dans ce paysage en appelant à la responsabilité des États et à la mobilisation des citoyens. On peut s'étonner que certaines organisations adressent une critique modérée de ces entreprises, alors que d'autres appellent à la responsabilisation des citoyens et des gouvernements. Quant aux gouvernements, justement, c'est le silence total.

Côté européen, ce sont les instances politiques qui s'adressent directement à l'État du Bangladesh pour l'exhorter à prendre ses responsabilités tout en lui offrant son soutien. Sans préjuger des résultats qui en découleront, il est tout de même rassurant de constater que ceux qui élèvent leur voix dans cette affaire n'ont pas d'intérêt personnel et sont redevables devant les citoyens.

Comment ne pas voir dans ces différentes réactions l'effet de l'action, d'une part, ou de la quasi-absence, d'autre part, de mouvements sociaux forts et organisés pour lutter contre les ateliers de misère? Suite à l'actualité récente du drame du Rana Plaza, on ne peut qu'espérer que des initiatives de commerce équitable ou de « label social » soient reprises et développées au-delà des petits cercles d'initiés.

Chacun veut voir cette catastrophe comme la toute dernière. Mais il faudra plus que des mots et de vagues promesses pour réaliser ce souhait. Ce qu'il faut maintenant, c'est avant tout une volonté forte relayée par le plus grand nombre de citoyens et partagée par les décideurs politiques et économiques.

Pour signer la pétition s'adressant aux dirigeants du Bangladesh « Make garment factories in Bangladesh safe », rendez-vous à www.labourstartcampaigns.net (en anglais).

Vos journées internationales

1^{er} juin

Journée mondiale des parents

12 juin

Journée mondiale contre le travail des enfants

14 juin

Journée mondiale du don de sang

15 juin

Journée mondiale de la sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

20 juin

Journée mondiale des réfugiés

6 juillet

Journée internationale des coopératives

Poussières, tu retourneras poussières



Par Hugues Martel

Prenez le temps de regarder votre main. Regardez-la de tous bords tous côtés. Il est fabuleux de réaliser que chaque atome qui compose votre main fut créé dans le cœur des étoiles. Vous êtes de la poussière d'étoiles, au sens propre du terme.

Essentiellement, votre main (comme votre corps) est composée d'oxygène (65 %), de carbone (18 %), d'hydrogène (10 %), d'azote (3 %), de calcium (1,5 %) et de phosphore (1 %). Imaginez, chacun de ces atomes n'existait pas au début de l'univers. Holà! C'est bien beau tout ça, mais alors, qu'est-ce qu'un atome? Et comment en arrive-t-on à votre main?

La structure de la matière est organisée un peu comme un livre¹. Il y a d'abord les lettres qui forment les mots, avec les mots nous créons des phrases, qui sont elles-mêmes organisées en paragraphes, lesquelles sont assemblées en chapitres pour nous offrir un magnifique livre. L'atome est la lettre de l'alphabet. L'atome est si petit, que si une pomme avait la taille de la Terre, l'atome aurait la taille d'une pomme². Différents atomes vont s'assembler pour former des molécules, les mots. Par exemple, la molécule d'eau se forme à partir de deux atomes d'hydrogène qui se combinent avec un atome d'oxygène (H₂O). Certaines molécules s'unissent ensemble pour constituer des macro-molécules (par exemple l'ADN), les phrases. Ces macro-molécules s'associent pour constituer les cellules, les paragraphes. Les cellules s'unissent pour construire les tissus ou les organes, les chapitres. Les organes forment un tout, vous, le livre.

Ce qui nous ramène à la création de vos atomes qui constituent votre main. Vous vous souvenez que j'ai parlé d'étoiles au tout début. D'où viennent-elles?

Comment fonctionnent-elles?

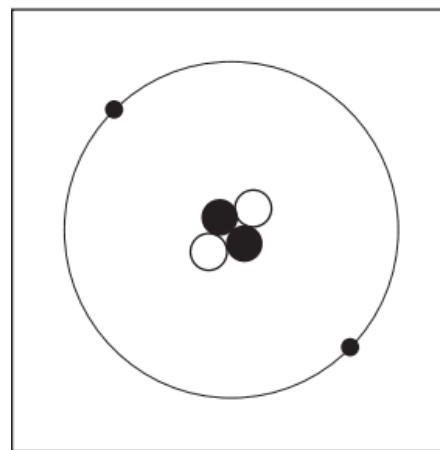
Pour le savoir, transportons-nous il y a 13,8 milliards d'années lorsque

l'univers est apparu dans une sorte d'explosion primordiale qui a créé l'espace et le temps, appelé le Big Bang. Les deux seuls éléments qui émergent de tout ça sont l'hydrogène et l'hélium. Un gros paquet de lettres A et B, en quelque sorte. Il n'y a rien d'autre, pas de planètes, pas d'étoiles, donc pas de lumière. Un univers noir, froid et stérile. Sous l'effet de la gravité, les nuages de poussières s'agglomèrent pour former d'immenses boules d'hydrogène. Un peu comme les poussières sur votre plancher qui finissent par grossir à force d'accumuler d'autres poussières. La gravitation est si forte au cœur de ces grosses boules qu'elle force les atomes d'hydrogène à fusionner. La réaction nucléaire (la fusion) s'enclenche et l'étoile se met à briller et à dégager de la chaleur. Les atomes d'hydrogène se fusionnent en atomes d'hélium. Les lettres A vont procurer les lettres B. Plus tard, vers la fin de sa vie, lorsque l'étoile commencera à manquer d'hydrogène, elle va obliger les atomes d'hélium à fusionner en atomes de carbone, les lettres C. Un peu plus tard, les atomes de carbone fusionneront ensemble pour former l'azote et l'oxygène, soit les lettres D et E. Donc, de l'élément le plus léger : l'hydrogène (la lettre A), nous atteindrons l'atome le plus lourd : l'uranium (la lettre Z). À la fin de sa vie, l'étoile explose et envoie tous ses éléments dans l'espace. Éventuellement, une autre étoile se formera à partir de ces poussières.

Et un beau jour, ce sera au tour de notre soleil. Il fait partie de la troisième génération d'étoiles. Lors de sa formation avec le soleil, la Terre ramassa tous les éléments qui traînaient dans les parages. Une fois bien formée, avec son atmosphère et ses océans, la vie est apparue, s'est construite, s'est adaptée. Les êtres vivants naissent, vivent et meurent. Chaque fois, à partir des éléments qui sont déjà là. Et ce, depuis 3,5 milliards d'années. Qui sait, certains de vos atomes ont-ils peut-être déjà

appartenu à Napoléon, Charlemagne ou Jules César? Et pourquoi pas à un homme de Cro-Magnon? Un tyranosaurus? Chaque être vivant est un livre qui a une histoire à raconter.

Ça donne le vertige, vous ne trouvez pas? Évidemment, dans la réalité, tout le processus que je vous ai décrit plus haut est beaucoup plus complexe que ça. J'ai pris beaucoup de raccourcis et j'ai tourné les coins ronds. Le but c'est d'avoir un portrait global, une idée générale d'où l'on vient. J'espère seulement que j'ai éveillé en vous une certaine curiosité pour approfondir le sujet. Il y a plein de livres magnifiques à la bibliothèque municipale à ce propos³. Bonne découverte!



Voici l'image d'un atome d'hélium schématisé. On peut y voir le noyau composé de deux protons et de deux neutrons autour desquels deux électrons sont en orbites.

1. Jacques Robert, Pierre Matton, *Du Big Bang au village planétaire*, éd. MultiMondes, 2004
2. Joel Levy, *Une abeille dans une cathédrale*, éd. Marcel Didier, 2012
3. Je vous conseille vivement de commencer par *Poussières d'étoiles*, d'Hubert Reeves, éd. Du Seuil, 2008

**À LA PROUST,
À LA ST-EX
ET À LA MALRAUX**

**Il avait ce regard à la
Proust à la St-Ex
à la Malraux,**

**Ce regard que l'on déterre
que l'on sculpte
dans le marbre
comme dans le verre.**

**Je me suis mirée
dans ce regard
pour en sortir plus grande
plus meurtrie au milieu
de mes nuits.**

**Dans les rires
comme dans les pleurs
j'ai fait des sillons,
des ronds dans l'eau
avec des cailloux ramassés
au hasard au gré des vens
une éternité durant par
l'entremise de mon corps.**

**Avant que je ne rende
l'âme pour mieux
préparer des
lendemains qui chantent**

**Par Francine Dutil
Poétesse**

La bigorexie

Par Jeanne-Eva Dupuis
Arrimage Estrie

Qu'est-ce que l'image corporelle?

Il y a plusieurs façons de décrire l'image corporelle, la plus simple étant la perception que l'on a de son corps et de ce que l'on pense que les autres perçoivent de notre corps. Cela inclut donc le corps, bien sûr, mais aussi les vêtements, les cheveux et tout ce qui est visible. Avoir une image corporelle positive, c'est se voir tel que nous sommes réellement, en acceptant l'image que nous projetons. À l'inverse, lorsque nous avons une image corporelle négative, c'est que nous n'aimons pas l'image que notre corps projette et que nous ne l'acceptons pas. Il y a quelques années seulement, ce discours concernait presque exclusivement les femmes. Certes, elles sont davantage touchées lorsque l'on parle de problèmes reliés à l'image corporelle ainsi qu'aux troubles alimentaires, mais la proportion d'hommes préoccupés excessivement par leur image corporelle augmente considérablement. En effet, ces dernières années, nous avons pu constater que les hommes ont davantage recours à des diètes rigides, souvent protéinées, au bronzage, au surentraînement ainsi qu'à l'épilation. D'ailleurs, on dit que 45% des hommes sont insatisfaits de leur masse musculaire, une proportion qui a doublé depuis les années 1970.

Complexe d'adonis?

C'est un terme dont nous entendons parler de plus en plus fréquemment. Mais qu'est-ce que ce complexe, qui touche majoritairement les hommes?

Le complexe d'adonis, aussi appelé bigorexie, est un trouble de santé mentale. On le nomme parfois anorexie renversée, puisque les symptômes de ce trouble ont un lien avec la perception de notre corps. Pour une personne anorexique, la perception de son corps est altérée en ce sens où la personne se voit toujours avec un poids plus élevé qu'il ne l'est réellement. Ce qui entraîne les comportements que l'on connaît de l'anorexie : privation alimentaire,

sessions d'exercices excessives, utilisation de moyens compensatoires comme le vomissement et les laxatifs, etc.

Pour la personne qui souffre de bigorexie, c'est le contraire. La perception altérée de son corps fait qu'elle se voit avec une masse musculaire moins élevée qu'elle ne l'est réellement, entraînant des comportements qui visent l'acquisition d'une masse musculaire toujours plus ample. On parle alors de musculation excessive, de prise de créatine et de protéines, de stimulants et parfois même de stéroïdes. Tout comme les troubles du comportement alimentaire mieux connus tels que l'anorexie ou la boulimie, la bigorexie est lourde de conséquences. La dépression, l'anxiété, la souffrance émotionnelle et la baisse de l'estime soi vont souvent de pair avec les troubles reliés à l'image corporelle. De plus, étant donné le nombre d'heures important consacré à l'entraînement ainsi que les diètes sévères que suivent ces personnes, elles se retrouvent souvent en situation d'isolement famille et de leurs amis. Également, lorsqu'il y a consommation de stéroïdes, cela augmente significativement le risque de mettre sa santé en péril. Outre le fait que les personnes qui en consomment peuvent développer une dépendance à la substance, les stéroïdes ont de nombreux effets secondaires : maux de tête, saignements de nez, difficultés financières, difficultés sexuelles, changements d'humeur, nervosité, interactions dangereuses avec certains médicaments et même, parfois, arrêt de la croissance osseuse à l'adolescence.

La consommation de stéroïdes peut même entraîner des conséquences mortelles, de par le développement de maladies cardiaques, aux reins et au foie.

En terminant, il est important de mentionner qu'Arrimage Estrie offre de l'aide aux hommes et aux femmes qui souffrent de troubles alimentaires ou de troubles reliés à l'image corporelle, dont la bigorexie. Vous pouvez nous rejoindre au 819 564-7885 par téléphone, ou en personne au 6, rue Wellington Sud, bureau 204.

Comment reconnaître les « bons » gras des « mauvais » gras ?

Par Anysia Aprile

Une des questions fréquentes lorsqu'il s'agit de faire des choix alimentaires est bien selon moi la question des matières grasses à ajouter à nos repas. Il est vrai que le sujet est populaire, et pourtant beaucoup de zones d'ombres persistent, ainsi je vous propose de démystifier le sujet.

Au niveau biologique, les matières grasses (ou lipides) sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. En effet, nous sommes constitués de 20% de masse grasse en moyenne (chez les hommes adultes ce pourcentage oscille autour de 17% à 21%, chez la femme adulte il varie de 24% à 28%) ; ils remplissent un rôle énergétique, hormonal, nutritionnel et structurel (essentiellement au niveau de la peau). Chez l'enfant de plus de 6 mois et chez la personne âgée l'apport en matières grasses est tout autant nécessaire.

Les lipides alimentaires se présentent sous bien des formes, en voilà quelques unes.

Les acides gras : La structure de base des lipides est en fait un acide gras. Il existe deux types d'acides gras : les acides gras saturés et les acides gras insaturés.

Les acides gras saturés : Ils sont surtout présents dans des graisses d'origine animale, et surtout issus de viandes « rouges ». Agneau, saucisses, gibiers, lard, veau, boeuf, et porc en ratio graisse/muscle important. Dans une moindre mesure, les viandes « blanches » telles que le poulet peuvent en contenir mais en moindre proportion. Ils se retrouvent aussi dans des produits laitiers tels que le beurre, les fromages, les crèmes, le lait. En teneur plus faible, on retrouve les oeufs, suivis de certaines noix, telles la noix de coco, les noix de pécan, graines de tournesol, sésames, pistaches et amandes. Les acides gras saturés sont à haut risque cardiovasculaire.

Les acides gras insaturés : Principalement contenus dans les huiles végétales telles que l'huile de colza, l'huile d'olive, l'huile de maïs. Ce sont des acides gras essentiels, c'est-à-dire indispensables à notre survie, et uniquement fournis par l'alimentation.

Les oméga-3, oméga-6 et oméga-9 sont des acides gras insaturés aux multiples bienfaits ; ils diminuent les risques cardiovasculaires, favorisent les capacités cognitives, la mémorisation, mais aussi ont des propriétés antioxydantes qui les rendent alliés d'une belle peau et d'un moindre stress.

Mais où trouve-t-on ces petites molécules-miracles ? Principalement dans les poissons gras, tels que la sardine, le thon, la murène, la truite saumonée, etc... Pour les distinguer, ils paraissent souvent « bleus » à l'oeil, tandis que les poissons maigres sont « blancs ». On en retrouve également dans les algues, les noix et les légumes verts.

Le cholestérol

Ce vieil ami protecteur des membranes, régulateur thermique et précurseur des hormones stéroïdes est aussi un vieil ennemi lorsqu'il s'agit de protéger ses artères.

Une fois absorbé, il est transporté dans nos vaisseaux sanguins à l'aide de protéines ; les LDL (lipoprotéine à faible densité), sont des transporteurs vers les cellules de l'organisme et sont susceptibles de se déposer sur la paroi de nos artères, tandis que les HDL (lipoprotéine à haute densité) feraient l'inverse, finissant leur course dans le foie pour y être métabolisé. Ainsi l'appellation « bon » cholestérol et « mauvais » cholestérol. En réalité ces protéines sont en interaction et leur action découle en partie de leur quantité. Limiter la quantité globale de cholestérol est donc le meilleur moyen d'assurer sa santé cardiovasculaire.

Un exemple d'aliments faibles en cholestérol : fruits, légumes, légumineuses, noix, avoine, tofu et certains poissons « blancs ».

Les acides gras trans :

Les gras trans sont issus de l'hydrogénation industrielle partielle des acides gras, ce qui transforme à haute température les gras saturés en gras insaturés. Selon leur forme géométrique ils sont appelés « cis » ou « trans » ; ainsi nos gras « trans » se retrouvent sur quasiment toutes les étiquettes de produits transformés, malgré la législation. Ils augmentent considérablement le risque cardiovasculaire et métabolique, à conséquences cumulatives.

Ils se retrouvent dans les repas préparés, huiles de friture, boulangerie-pâtisserie, margarines. Ils se retrouvent aussi de façon naturelle dans les graisses animales et dans les produits laitiers mais ne sont pas aussi nocifs que ceux produits par des procédés industriels. De plus, le chauffage de certaines matières grasses (telles les huiles d'assaisonnement) peut aussi générer des gras trans, sans être issus de l'industrie.

Ainsi, pour une bonne santé, à nous de privilégier des aliments naturels, faibles en gras saturés et éviter de faire surchauffer les matières grasses intolérantes à la chaleur.

Super royale, une occupation présentée par Ultra Nan chez ArtFocus du 29 mai au 18 août 2013

Toujours dans l'anonymat... Ultra Nan, celui qui a fait du centre-ville de Sherbrooke sa galerie depuis presque 10 ans, présente maintenant ses oeuvres dans les galeries estriennes, à Montréal et partout sur la planète via le web. Par chance, cet été, son petit bonhomme habitera chez ArtFocus du 29 mai au 18 août pour l'exposition Super Royale.

Vous allez découvrir une exposition ludique avec des installations ainsi que des surprises interactives. Une partie de l'exposition donnera une vitrine aux jeunes participants du concours je dessine mon petit bonhomme. L'ensemble de la galerie-boutique ArtFocus sera occupé par les petits bonshommes!

Ultra Nan

Bachelier en arts plastiques de l'Université du Québec à Montréal, l'artiste urbain Nan est un personnage incomparable, mais surtout un citoyen engagé: végétarien, écologiste,

humaniste pour qui le sarcasme est permis et plaider l'innocence ne devrait pas exister. Les thèmes de Nan sont orientés vers une éthique sociale: guerre, environnement, paix, amour, consommation, capitalisme. Teintées d'humour, les oeuvres abordent indirectement l'actualité et font réfléchir l'observateur sur les comportements des Nord-américains. L'artiste s'est d'ailleurs associé à plusieurs causes telles le Défi Climat, une vaste campagne de mobilisation sur les changements climatiques au Québec et le projet Sherbrooke Ville équitable.

L'art de Nan est populaire et accessible. Dans un monde d'artifices, le petit bonhomme dépouillé est réconfortant. Sa simplicité, sa sensibilité et sa vérité font du bien. On s'y reconnaît dans son humanité, dans ses préoccupations, dans ses peines comme dans ses joies, dans ses élans de générosité et dans sa folie.

Par Marie-Hélène Montigny
ArtFocus



Loto AF la levée de fonds 2013 du Centre de diffusion ArtFocus



ArtFocus est un lieu de diffusion des arts et de la culture. Il fait la promotion des artistes de la relève ainsi que des arts et de la culture dans un contexte d'accessibilité en créant un lieu de rencontre entre les artistes et la communauté. On y trouve des spectacles de musique, vernissages, conférences, ateliers, 5 à 7 et réseautage en plus de services en graphisme, photographie, vidéo et web. La galerie-boutique est ouverte du mardi au vendredi de 12h à 20h et le samedi de 12h à 17h, ainsi que lors des événements.

Le Centre de diffusion AF n'a pas de financement au fonctionnement, ce dernier est assuré par les 200 membres et partenaires du Centre. Nous avons besoin de votre soutien et nous sommes convaincus que vous gagnez beaucoup en encourageant ArtFocus et ses activités. Les arts sont une partie intégrale de la santé parce que les arts permettent l'expression dans plusieurs langages et génèrent des échanges culturels nécessaires à la cohésion du tissu social. Le langage économique ayant ses limites, les échanges culturels favorisent le développement de relations humaines durables et solidaires. De telles relations émanent d'une société en santé.

Participez à la Levée de fonds 2013 et gagnez un show privé!!!

La levée de fonds, qui a pour objectif 10 000\$, consiste à une loterie AF pour laquelle nous vendons des billets de tirage au montant de 10\$. Tous les prix permettent aux gagnants de découvrir des artistes et activités culturelles de l'Estrie.

Billets en vente chez ArtFocus au 94 King Ouest à Sherbrooke au coût de 10\$ ainsi qu'auprès de plusieurs membres. Soyez généreux et achetez un carnet de 10 billets au coût de 100\$. Tirage le 6 juin 2013 à 18h lors d'un 5 à 7 chez ArtFocus.

1er prix: Spectacle de Jo-Any Martel dans votre salon ou autre lieu de votre choix, séance photo avec Marianne Deschênes, 2 billets de spectacle au Théâtre Centennial, 2 laissez-passer au Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke, 5 albums, 2 livres.

2e prix: 2 billets de spectacle au Théâtre Granada, 2 laissez-passer au Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke, 4 albums, 1 livre.

3e prix: 2 laissez-passer au Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke, 4 albums, 1 livre et des bijoux artisanaux.

Un grand merci aux partenaires : David Goudreau, Catherine d'Ambre, Les Conards à l'orange, Triniland, Half Baked, Ian Fournier, Valérie Whissell, Union General, Caroline Pépin-Coulombe, Aurélie Darish, Marie-Eve Leblanc, Tintamarque, Jean-François Vachon, le Théâtre Granada, le Théâtre Centennial, le Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke et Jo-Any Martel.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter la chargée de projet, Marie-Hélène Montigny à l'adresse: montigny@artfocus.tv



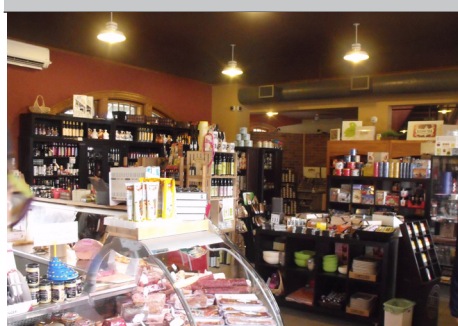
LES MANCHETTES



©Jardin collectif de l'UdeS

Les jardins
communautaires

Page 10



Le Marché de la Gare
de Sherbrooke

Page 13



Jardinage
écoresponsable

Page 11

Cahier Communautaire

2013, ÉDITION 4 · LE NOUVEL ESPOIR · VOLUME 11 · PROCHAINE PARUTION 2013, ÉDITION 5 · VOLUME 11 - ISSN : 1927 - 0925

Action Saint-François

au service de l'environnement

L'événement Recycle ton jardin se poursuit tout l'été. Madame France Bourguin s'est confiée au Journal de rue de Sherbrooke afin de nous en apprendre plus sur l'événement et l'organisme qui en est à l'origine; Action Saint-François...

PLUS D'INFOS: PAGES X ET Y



«En plus de publier un journal vendu par des personnes itinérantes ou à risque de le devenir, nous accueillons quotidiennement à notre Café de rue, situé au 50 rue Alexandre, des personnes en situation de pauvreté. Nous leur offrons un milieu de vie où ils peuvent socialiser, manger gratuitement et un support psychosocial. La nourriture nous provient de Moisson Estrie, Rock Guertin ainsi que de quelques commerces de proximité.»

Contrôle naturel des insectes

Comment jardiner sans insecticide



Source :
Fédération canadienne de la faune

L'aménagement, la plantation et l'entretien d'un jardin exigent beaucoup d'efforts. Or, c'est bien décourageant lorsque vous découvrez un beau matin que quelque chose a mangé une de vos plantes favorites. Cela peut sembler désastreux. Toutefois, rappelez-vous qu'un jardin est un petit écosystème dans lequel tous les organismes vivent en équilibre. Si vous pouvez tolérer quelques imperfections, il arrivera bien souvent que la nature réglera le problème. Mais dans certains cas, vous ressentirez le besoin d'intervenir.

Il peut être tentant d'utiliser des pesticides chimiques. Bien entendu, ces produits peuvent être efficaces à court terme en éliminant les plantes ou les insectes indésirables, mais à long terme, ils ont un effet néfaste car ils tuent également beaucoup d'insectes bénéfiques essentiels à la santé du sol et des plantes de votre jardin. En outre, les pesticides chimiques peuvent faire du tort à la faune et aux animaux de compagnie, et causer des problèmes de santé chez l'être humain, en particulier les enfants. Il est donc préférable de limiter leur utilisation afin d'assurer la santé de votre jardin, de votre famille et de l'environnement. Vu les millions de jardins à la grandeur du pays, nos choix en matière d'entretien du jardin peuvent faire une énorme différence.



Piège blanc collant pour les insectes

Appliquez une substance collante, par exemple de la gelée de pétrole, mélangée en parties égales à du savon à vaisselle liquide, sur un carton blanc que vous accrocherez à la hauteur de la plante.

On peut utiliser le même principe sur les arbres en appliquant la solution sur un papier d'aluminium qu'on installe autour de la base de l'arbre.

Voir aussi *insecticide maison*; p.15

La clé d'un jardin en santé

Ce n'est pas « par hasard » que les plantes sont victimes d'espèces nuisibles et de maladies. Ces problèmes surviennent parce qu'une série particulière d'événements a créé un milieu propice à leur existence. Par exemple, un sol trop riche en azote favorise une croissance luxuriante qui attire les pucerons qui, à leur tour, favorisent la propagation des champignons et du mildiou. La fertilisation excessive a le même effet.

C'est habituellement le stress (problèmes de température, de lumière, d'éléments nutritifs ou d'eau) qui rend les plantes plus sensibles aux problèmes. Les espèces nuisibles n'ont pratiquement aucun effet sur les plantes en santé. Par contre, les plantes soumises à un stress deviennent des proies faciles.

Pour accroître la résistance de votre jardin aux espèces nuisibles :

- Sélectionnez les plantes en fonction des conditions de votre jardin (sol, humidité, lumière, pH du sol, etc.).
- Maintenez le sol de votre jardin en bonne santé en y ajoutant du compost et du fumier bien vieilli. Ce sont des engrais plus efficaces que les fertilisants chimiques.

- Bon nombre d'espèces nuisibles ne mangent que certaines plantes. En cultivant une diversité de plantes, vous réduisez la susceptibilité de votre jardin à l'invasion d'un grand nombre d'espèces nuisibles.

- Laissez suffisamment d'espace entre chaque plante pour que l'air puisse circuler librement. Une bonne aération est indispensable.

- Faites la rotation annuelle des cultures dans votre potager.

- Vérifiez fréquemment l'état de votre jardin pour déceler rapidement tout problème.

- Employez des méthodes « naturelles » : enlevez les espèces nuisibles à la main, parsemez des coquilles broyées autour des plantes, tendez des pièges.

- Attirez la faune insectivore (oiseau, crapauds, serpents, araignées ou chauves-souris) dans votre jardin en leur offrant des abris, de l'eau et des sources de nourriture.

- Plantez une variété de plantes florifères, surtout celles qui ont beaucoup de petites fleurs, pour attirer les insectes bénéfiques lorsque les proies se font rares. Les fleurs de la famille des composées comme la verge d'or, l'échinacée, le tournesol et le coréopsis sont particulièrement attirantes. Les herbes florifères comme l'aneth, la coriandre, le fenouil, l'achillée millefeuille et le persil sont également excellentes pour attirer les insectes désirables. Plantez-les parmi vos fleurs vivaces et laissez-les fleurir.

- Profitez de l'aversion naturelle des insectes nuisibles pour certaines plantes en les ajoutant à votre jardin. La menthe, l'ail, la capucine, la lavande, la sauge et le thym éloignent les insectes nuisibles.

- Arrosez votre jardin le matin. Les feuilles humides en soirée peuvent provoquer l'apparition de champignons et d'autres maladies. Les tuyaux d'arrosage par infiltration arrosent les racines et non les feuilles.

Jardins communautaires de la région

Jardins Marcel-Talbot

Arrondissement Mont Bellevue,
rue Thibault

Le but visé est d'utiliser la portée éducative du projet comme levier vers la santé et le bien-être. Les citoyens évoluant au jardin communautaire se prennent en charge et coopèrent dans un environnement de détente à proximité de leur demeure. On y pratique le jardinage biologique.

Des espaces d'environ 15' par 20' peuvent être loués, que ce soit pour le cultiver seul ou en groupe. Du compost et certains outils sont disponibles sur place.

Pour informations : Les Jardins Bio-Écologiques de Sherbrooke, 1255 rue Daniel, Local 212, Sherbrooke, 819 564.7352 / Jardins.marcel-talbot@hotmail.com

Jardin collectif de l'Université de Sherbrooke

Cette initiative des étudiants de l'UdeS est née en 2009 entre les résidences E4 et E5, sur le campus principal.

L'objectif du projet est de sensibiliser la communauté universitaire aux questions relatives à l'environnement, l'alimentation et la santé tout en favorisant l'intégration des étudiants à la vie sur le campus.

Ce jardin mise sur le jardinage écologique. On réutilise tout ce qu'on peut pour débiter les semences avant de les planter à l'extérieur. Ainsi, des cartons de lait, des verres de plastiques ou de styrofoam et des rouleaux de papier de toilette sont transformés en pots pour les jeunes pousses!

Pour un jardinage écoresponsable et durable

Source : Larry Hodgson. 2006.
Les 1500 trucs du jardinier paresseux.
Éditions Broquet, Saint-Constant.

Un jardinage écoresponsable et durable est basé sur plusieurs critères afin d'instaurer les conditions propices pour éviter l'utilisation d'amendements, de pesticides et de trop nombreuses tâches d'entretiens. L'aménagement devrait fonctionner de façon presque autonome et atteindre un équilibre tel un milieu naturel.

1) Placez la plante au bon endroit selon ses préférences. La plante poussera à son maximum et résistera mieux aux maladies et aux ravageurs. Si elle ne semble pas croître de façon normale, il faut la changer de place.

2) Acceptez le grignotage de vos plantes. Pour la plupart, il ne causera pas la mort de la plante. Si elle est mangée en grande partie chaque année, pensez à vous en débarrasser.

3) Augmentez la biodiversité de votre aménagement. Plantez des arbres, des arbustes, des vivaces, des graminées de forme, de couleur et de période de floraison différentes. Plus il y aura une diversité de plantes, plus vous attirerez une faune diversifiée. Cette

dernière sera ainsi composée d'animaux pouvant exercer un contrôle biologique sur les ravageurs.

4) Évitez le ménage à l'automne. Laissez les tiges et les feuilles mortes dans l'aménagement. Elles permettront de retenir la neige au sol afin de protéger les racines du gel, de retenir les particules de terre, et d'offrir des abris hivernaux pour la faune. De plus, ce qui est laissé au sol se décomposera et nourrira les plantes. Le ménage peut se faire au printemps en laissant ce qui est coupé au sol. Les mauvaises herbes et leurs résidus doivent par contre être retirés de votre aménagement.

5) Intégrez des plantes indigènes du Québec à votre aménagement. Ce sont les plantes qui tolèrent notre climat, qui demandent peu d'entretien et qui permettent à la faune de se nourrir et de s'abriter.

6) Plantez assez serré pour éviter de laisser des trous aux mauvaises herbes. Il faut planter les végétaux à une distance qui présente 75% de la largeur d'un plant mature.

7) N'ajoutez pas de compost ou de terreau lors de la plantation des arbres et arbustes, car les racines risquent de ne pas s'étendre pour rester dans la terre améliorée. Remettez la terre d'origine lors de la plantation.

8) Pour attirer la faune bénéfique, choisissez des végétaux pour leur alimentation, mais pensez également aux végétaux et aménagements qui leur procurent des abris et leur site de nidification. De plus, les animaux seront plus présents s'il y a une source d'eau à proximité. Évitez les pesticides, car ils peuvent affecter la faune bénéfique autant que néfaste.

9) Il est préférable d'éviter le labourage ou le sarclage, car vous détruisez les sites de nidification et d'abri des insectes et perturbez le travail des vers de terre.

10) Pour contrôler l'invasion de mauvaises herbes, assurez-vous qu'à l'ouverture d'une nouvelle plate-bande le sol en soit exempt. Une couche de papier journal (de 7 à 10 feuilles superposées) et une couche de 20 cm de terreau par-dessus, vous permettront



d'éliminer les mauvaises herbes qui étaient préalablement établies. Après la plantation, ajoutez du paillis pour empêcher les graines des mauvaises herbes d'atteindre le sol. Utiliser un bon couvre-sol est généralement suffisant comme protection et permet aux abeilles ou autres insectes bénéfiques de nicher au sol.

11) Pour contrôler la faune nuisible, utilisez des moyens non toxiques tels ; l'extraction manuelle, les pièges, les jets d'eau puissants, l'ajout de plantes répulsives, les savons insecticides, les huiles et autres produits à faible impact sur l'environnement. Si le produit peut affecter autant les insectes bénéfiques que nuisibles, appliquer avec modération sur l'insecte et lorsqu'il y a une infestation sur la plante.

Un projet d'envergure et... d'incroyable comestible?

Nom : Jacques Vigneault

Occupation : Professeur retraité, investigateur du projet incroyable comestible de l'arrondissement Fleurimont.

Mission : Faire de Sherbrooke une ville qui soit en autosuffisance alimentaire (pendant au moins la période estivale) pour les fruits et les légumes que l'on peut faire pousser selon notre climat.

Grand rêveur ce Monsieur Vigneault? Probablement! Mais son rêve n'a rien d'impossible et il entreprend des mesures pour le réaliser concrètement. Selon lui, il serait possible, grâce à l'implication citoyenne, de fournir gratuitement aux gens de la ville fruits et légumes durant la période estivale.

Son projet est inspiré d'une idée semblable à la sienne implantée en 2008 à Todmorden, une ville anglaise ayant aujourd'hui atteint l'autosuffisance alimentaire (en fruits et légumes saisonniers).

L'objectif était de profiter au maximum des endroits publics et terrains privés afin de les transformer en potager, puis de partager les fruits (et légumes!) de ces efforts avec le reste de la population. Le succès de ce projet anglais a fait bouillir de la neige dans le monde entier, faisant naître les Incroyables comestibles, nourriture à partager (*Incredible edible, food to share*).

M. Vigneault voit grand pour le développement de l'agriculture urbaine à Sherbrooke et cible déjà un endroit pour son premier potager d'incroyable comestible : le parc Cœur immaculé de l'arrondissement de Fleurimont. Ce parc étant situé à deux pas d'une école primaire, il serait facile d'utiliser les différentes installations à des fins éducatives et récréatives.

« Certains enfants ne savent même pas d'où proviennent les produits de la terre. Le jardin pourrait leur permettre d'en

apprendre et d'avoir le plaisir de cueillir eux-même des aliments, ainsi que de les manger ! » partage M. Vigneault.

Le projet a été présenté au Conseil d'arrondissement de Fleurimont. L'accueil a été très favorable, un fonctionnaire a été mandaté pour en évaluer les coûts. Les amies de la terre Estrie et la Maison des jeunes de Fleurimont appuient déjà le projet, mais la liste des partenaires promet de prendre de l'ampleur aux cours des prochaines semaines.

« Je vise naturellement que les citoyens et les groupes communautaires s'investissent dans le projet ou même qu'ils s'en inspirent pour créer leur propre jardin près de chez eux. Si tous les parcs de la ville consacraient une partie de leur espace à des plantes comestibles et des arbres fruitiers, on pourrait nourrir plusieurs personnes. (...)

La récolte sera partagée avec toute personne intéressée, jardinier ou non, écoliers, aînés. Qu'une personne soit à l'aise ou pauvre. Le but est d'amener graduellement les citoyens à s'impliquer personnellement, à jardiner et à offrir gratuitement sur leur balcon une partie de leur récolte » ajoute M. Vigneault.

Pour concrétiser son projet, il a acheté un lombricomposteur (vermiculteur) afin de faire son propre compost et réduire ses déchets. Il a aussi fait germer plus de 500 plants de tomates. Puisque le projet ne pourra débuter qu'au printemps prochain, il offre ces plants à qui les veut, tant qu'il en restera, que ce soit pour un jardin de balcon ou en terre. Vous pouvez le joindre par courriel à jvigneault36@sympatico.ca ou par téléphone au 819 563.2281.

« Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde » - Gandhi

Action Saint-François, au coeur des préoccupations environnementales de la région

L'organisme sherbrookoise Action Saint-François existe depuis déjà 21 ans. Sa mission se divise en deux objectifs : poser des actions pour protéger les écosystèmes riverains et aquatiques, ainsi qu'un volet de sensibilisation.

Plusieurs actions sont posées par l'équipe d'Action Saint-François dont ; le nettoyage de berges, la plantation d'arbres afin de protéger et stabiliser le sol, et la réalisation d'aménagements fauniques attirant la faune bénéfique.

Citoyens en action!

Les gens sont encouragés à poser eux-mêmes des actions à l'exemple de l'organisme. Ainsi, vous pouvez participer aux activités (toujours ouvertes aux bénévoles) et obtenir des conseils pratiques et l'information nécessaire pour réaliser chez vous le même type d'activité.

Une des activités fort intéressantes pour les citoyens est l'aménagement faunique. On peut y apprendre quelles sont les plantes à intégrer afin d'attirer les pollinisateurs ou les insectes prédateurs aidant à faire un contrôle naturel. On y apprend à augmenter la biodiversité.

« On parle beaucoup de biodiversité depuis une dizaine d'années. On est en perte de la biodiversité, on en perd beaucoup et à un rythme accéléré. On essaie de sensibiliser les gens à jardiner, à planter n'importe quoi, car peut importe ce qu'on plante, on sait que ça va être bénéfique d'une façon ou d'une autre » précise France Bourgouin, d'Action Saint-François.

Nettoyage des berges

Action Saint-François ne cesse de répondre à l'appel des propriétaires et municipalités désirant de l'aide pour nettoyer les berges des cours d'eau de la région qui ressemblent parfois à de véritables dépotoirs.

« On pensait qu'un jour on finirait les actions de nettoyage des berges, mais non! Il y a toujours de nouveaux sites dont il faut s'occuper. Ces sites datent parfois de 20, 30 ou 40 ans. À l'époque, il n'y avait pas de ramassage des déchets, alors les gens mettaient ça sur le bord des berges parce que c'était souvent des endroits reculés qu'on ne voyait pas » confie France Bourgouin.



Action Saint-François nettoie chaque année plusieurs berges des cours d'eau de la région.

Projets à venir

Encore une fois, plusieurs projets sont sur la table d'Action Saint-François qui s'affaira, jusqu'à l'automne, à la plantation de plus de 4000 arbres et la réalisation de quatre aménagements fauniques, en plus des nettoyages de berges.

Pour s'impliquer ou obtenir plus d'information, contactez Action Saint-François au 819 563-5362 ou visitez le www.asf-estri.org.

« Recycle ton jardin »

parce que les plantes aussi ont droit à une seconde chance

La saison des ventes de garage est de retour et, comme chaque année, les « déchets » des uns feront le bonheur des autres! Mais ce ne sont pas que les vieux objets qui méritent une seconde chance... Les plantes aussi! La deuxième édition de « Recycle ton jardin », l'événement du jardinage écologique, responsable et durable à Sherbrooke, s'est tenue le 20 mai au Marché de la gare de Sherbrooke. Ce n'est pas un peu de pluie qui aura eu raison de l'événement. Malgré que les participants se sont faits plus rares que lors de la première édition, les ventes de l'an dernier ont tout de même été dépassées.

Grâce à la vente de plantes, Action Saint-François a récolté 955\$... pour l'instant. En effet, Jardin Eden, l'un des principaux partenaires de l'événement, poursuivra la cueillette et la vente de plantes « recyclées » durant toute la saison estivale. Ainsi, les plantes n'ayant pas trouvé preneur le 20 mai dernier sont toujours à vendre! Mieux encore, il est toujours possible d'aller porter les plantes dont vous ne voulez plus chez Jardin Eden, et de vous en procurer de nouvelles à moindre coût, et ce, tant qu'il y en aura. Bref, la vente de garage verte de « Recycle ton jardin » se poursuit chez Jardin Eden tout l'été.

Recycle ton jardin est une grande vente de garage verte, c'est-à-dire une vente de plantes récupérées : les citoyens étaient ainsi invités à faire un don de plantes provenant de leurs plates-bandes et à venir acheter des plantes à moindre coût. Des spécialistes étaient aussi sur place, ainsi que certains organismes de Sherbrooke pour donner de l'information sur des enjeux environnementaux de notre région.

L'objectif du projet Recycle ton jardin est de proposer une alternative au gaspillage des plantes de jardin et d'encourager la bonne conduite environnementale, tout en soutenant l'organisme sherbrookoise Action Saint-François.



Le Marché de la Gare de Sherbrooke pour favoriser l'économie locale



Le Marché de la Gare offre gracieusement un espace de vente pour les camelots du Journal de rue

« Le Marché de la Gare de Sherbrooke abrite des commerces intérieurs d'alimentation, en plus d'offrir, à l'extérieur, différentes activités d'animation à caractère gastronomique, culturel ou sportif, et ce, tout au long de l'année. Il est situé en plein cœur de la ville, à deux pas de la promenade du Lac-des-Nations et du quai d'embarquement du train touristique Orford Express. »

– Destinationsherbrooke.com



Confitures, gelées, vins et autres fines denrées de producteurs locaux sont disponibles au Marché de la Gare

Cet été, des producteurs de l'Estrie pourront, encore une fois, profiter du marché public pour étaler leur récolte fraîchement cueillie. Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, on peut venir faire ses emplettes dans une ambiance champêtre.

La clientèle du Marché de la Gare est particulièrement sensible à l'économie locale et aux enjeux environnementaux. Les prix des commerces intérieurs du Marché sont parfois légèrement plus chers qu'un supermarché de grande chaîne, mais la fraîcheur des aliments et leur qualité biologique en font des produits d'un grand intérêt et particulièrement savoureux! En plus, ce qu'on trouve au Marché de la Gare sont des produits régionaux; ce qui veut dire qu'on participe concrètement à la création d'emplois de gens bien de chez nous.

Les Plats de Charlotte sont servis!

Après plus de deux ans à mitonner et à distribuer ses plats mettant en valeur les produits régionaux, Charlotte les présente à la clientèle du Marché de la Gare tous les jeudis, vendredis et samedis de l'été, à compter de midi. Charlotte y proposera aussi ses plats en version congelée pour emporter.

Les Plats de Charlotte ont d'abord mijoté dans la tête de Lise Pressé, qui voulait offrir des mets congelés savoureux, abordables, sains, faibles en gras et en sel et naturellement gorgés de vitamines, tout en mettant en valeur les produits régionaux. L'entreprise est lauréate régionale du Concours québécois d'entrepreneuriat 2012 et récipiendaire d'une bourse «Mon entreprise, ma réussite» 2012.



Les Plats de Charlotte sont offerts chaque semaine sur commande par téléphone ou Internet. Un service de livraison à domicile est maintenant disponible tous les lundis. On peut également commander via les Marchés de solidarité régionale des AmiEs de la Terre de L'Ardoise, de l'Estrie et de Magog.



La Fromagerie de la Gare propose à sa clientèle un vaste choix de fromages fins, pains et viennoiseries.



La Boucherie du Terroir vend des produits locaux et régionaux.



William J. Walter offre saucisses et produits fins du terroir

Savoroso

Savoroso Café Gelato colore le paysage du Marché de la Gare de Sherbrooke avec ses multiples saveurs de sorbets et de gelato (un produit semblable à la crème glacée, mais moins calorique) faits maison. On y sert aussi des sandwiches italiens, des cocktails diversifiés et des cafés de tradition italienne.



La terrasse ensoleillée, située aux abords du Lac des nations, offre un joli petit coin pour prendre une pause en plein cœur de la ville.

Gelato et sorbets

Le gelato est une « crème glacée » préparé à partir de lait 3,25%. Il est ainsi de 3 à 4 fois moins gras que la vraie crème glacée, mais tout aussi savoureux et onctueux. Ils sont servis à une température

de -14 à -16 degrés Celsius, versus une crème glacée qui est servie congelée à -25 degrés Celsius. Étant moins froid en bouche, le gelato permet aux papilles gustatives de mieux détecter le goût et d'en apprécier la pleine saveur. Les sorbets de Savoroso sont faits de purée de fruits, ils ne contiennent aucune matière grasse. Ces deux produits sont fraîchement préparés quotidiennement, sans colorant ou arôme artificiels ni agent de conservation.

Pour un financement adéquat de la défense collective des droits

Par : Alexandre Lavallée,
Coordonnateur de la Table
ronde des OVEP de l'Estrie

Malgré l'adoption en 2001 d'une politique de reconnaissance des organismes communautaires intitulée L'action communautaire : une contribution essentielle à l'exercice de la citoyenneté et au développement social du Québec, le soutien financier gouvernemental envers les organismes de défense collective des droits (DCD) stagne. Mylène Boivert, de Concert'Action femmes Estrie, déclare : « Nous n'avons eu aucune indexation depuis l'adoption de la Politique et la hausse du financement de 2008 ne couvre pas la moitié du coût de la vérification comptable exigée en contrepartie par le gouvernement (SACAIS). C'est illogique. »

En 2010-2011, la moyenne du soutien financier gouvernemental pour l'ensemble des organismes communautaires autonomes (tous secteurs confondus) était de plus de 122 000 \$. Or, pour les organismes en défense collective des droits, cette moyenne n'était que de 58 715 \$. La situation est encore plus catastrophique en Estrie où les 25 groupes de DCD doivent survivre avec un financement annuel moyen de 45 866\$. Ce montant doit couvrir tous les frais de fonctionnement, de salaire, etc. Nous déplorons cette inégalité et considérons que le budget des organismes de défense collective des droits devrait, au moins, être équivalent à celui de l'ensemble des organismes communautaires autonomes.

Line Marcoux, de la Table d'action contre l'appauvrissement en Estrie, s'insurge contre les impacts du sous-financement sur notre mandat : « Le sous-financement chronique a un impact majeur sur notre capacité à jouer notre rôle dans l'objectif d'améliorer les conditions de vie.

Plusieurs groupes ne sont plus capables d'être ouverts 12 mois par année et n'ont qu'un seul employé. De plus, ils ont de la difficulté à couvrir l'ensemble de leur territoire, car le coût des déplacements explose depuis quelques années. »

La mission

La Table ronde des OVEP de l'Estrie oeuvre dans différents domaines des droits fondamentaux : travail décent, logement, égalité, éducation, revenu décent, santé, etc. Sa mission de transformation sociale consiste à faire de l'éducation populaire, des représentations, de l'action politique non-partisane et des mobilisations. C'est d'ailleurs en fonction de ces quatre critères que le gouvernement accorde du financement aux organismes qui y sont reliés.

Les organismes de DCD ont contribué à plusieurs gains significatifs en matière de droits humains. Par exemple, l'instauration d'un code du logement

à Sherbrooke, les améliorations à la Loi de protection du consommateur, l'inscription automatique au supplément de revenu garanti, etc.

Le Comité élargi de reconnaissance et de financement est composé de la Table ronde des OVEP de l'Estrie (TROVEPE) et d'organismes membres : Action-Plus de Sherbrooke, Collectif régional d'éducation sur les médias d'information (CRÉMI), Illusion-Emploi de l'Estrie, Mouvement des chômeurs et chômeuses de l'Estrie (MCCE), ainsi que d'autres groupes de DCD : ConcertAction Femmes Estrie (CAFE) et la Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie (TACAE).

Fini le temps des « peanuts »

Devant l'inertie gouvernementale, le Comité élargi de la TROVEPE, en collaboration avec les organismes de DCD de l'Estrie, a augmenté la pression en organisant plusieurs actions depuis les

deux dernières années.

Alexandre Lavallée, de la TROVEPE, annonce : « Après ces actions auprès des élus, nous lançons donc aujourd'hui, une campagne FINI le temps des « PEANUTS » ! Pour un financement adéquat de la défense collective des droits. Le premier élément de cette campagne est le lancement d'une pétition papier et en ligne. L'objectif est surtout de se servir de la pétition pour faire de l'éducation populaire afin d'informer les citoyennes et les citoyens de notre rôle et de notre apport à la société, trop souvent méconnu. »

Il y aura des actions régulières au cours des prochains mois, certaines plus ludiques, où nous invitons la population à venir nous rencontrer.

Denis Beaudin, président de la CSN-Estrie et parrain d'honneur de la campagne FINI le temps des « PEANUTS » ! déclare avec enthousiasme : « J'ai accepté tout de suite, car le travail fait par les groupes de défense collective des droits est essentiel pour l'amélioration de la qualité de vie. Nous collaborons souvent ensemble, ce qu'ils réussissent à faire avec si peu de moyen est extraordinaire. En plus, c'est temps-ci ce n'est pas les attaques contre les plus démunis qui manquent. »

Pour appuyer la cause, on peut signer la pétition sur le site de l'assemblée nationale (www.assnat.qc.ca) ou visiter la page Facebook Fini le temps des « peanuts ».



de gauche à droite : Denis Beaudin (CSN en Estrie, président d'honneur de la campagne), Alexandre Lavallée (Table ronde des OVEP de l'Estrie, porte-parole), Line Marcoux (Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie, porte-parole), Mylène Boisvert (ConcertAction Femmes Estrie, porte-parole)

Société d'horticulture et d'écologie de Sherbrooke

Fondée en 1982, la S.H.É.S offre à ses membres un lieu de rencontre afin d'échanger avec d'autres amateurs et des spécialistes en horticulture. Plusieurs activités leur sont proposées telles que des conférences gratuites, des ateliers, des cours et plusieurs activités. En groupe, ils visitent chaque été de somptueux jardins privés et organisent même des voyages. L'entraide est mise en valeur par l'échange de semences, de boutures et de plantes vivaces et d'intérieur.

Quelques trucs pour vos plates bandes

- Évitez les plantes envahissantes car elles finissent par prendre toute la place et même souvent à tuer les autres espèces. Choisissez-les seulement si vous désirez en faire la seule plante de l'espace sélectionné.
- Les **vivaces** sont toujours un excellent choix, car même si en général leur floraison dure moins longtemps, elles s'avèrent moins coûteuses (elles repoussent chaque année) et s'adaptent bien au climat, demandant moins d'entretiens. Plusieurs espèces de vivaces possèdent un feuillage aux couleurs changeantes au fil des saisons.

- Pour des couleurs plus vives et une longue floraison, les **annuelles** sont gagnantes. Il faut cependant penser que le travail sera à recommencer l'an prochain, car elles meurent à l'arrivée de l'hiver.
- Ajoutez des **choux décoratifs**, ils possèdent un feuillage merveilleux dont la couleur verte blanche passe au mauve dès que la température refroidit à 10 degrés celsius.
- **Suivez bien les indications!** Certaines plantes ont besoin de beaucoup de soleil, d'autres d'endroits ombragés ou encore de semi-ombragés.
- Lors de vos achats, essayez de prévoir une certaine symétrie dans vos choix. Achetez différentes tailles de fleurs et

plantes afin de disposer les plus petites devant les plus grandes et assurez-vous de bien voir chaque élément de vos arrangements.

- Investissez dans les **arbustes** (comme les azalées, les rhododendrons ou les hydrangées). Ils demandent très peu d'entretiens.
- **Déssherbez après la pluie.** Quand la terre est humide, les racines sont molles et plus faciles à enlever. Si la terre est trop sèche, elles ont tendance à se casser et la mauvaise herbe repousse.

À court d'idées? Regardez autour de vous et inspirez-vous des jardins de votre enfance ou des espaces aménagés par la Ville de Sherbrooke qui sont si joliment présentés!

· Annonces ·

Bal en mauve 14 juin - 13 h 00

Dans le cadre de la Journée mondiale pour la prévention des mauvais traitements envers les personnes âgées, un grand rassemblement de solidarité est organisé au pavillon de danse du parc Jacques-Cartier de Sherbrooke, vendredi le 14 juin de 13 h 00 à 15 h 00.

On vous suggère de porter un vêtement ou un accessoire mauve en guise de solidarité à la cause et d'apporter votre chaise de parterre.

Fête des voisins 2013 15 juin

L'an dernier, quelque 300 municipalités se sont inscrites. Près de 200 000 personnes ont participé à l'une des 3 700 fêtes de voisins organisées partout sur le territoire québécois, un nombre en constante progression depuis 2006.

Un nouveau projet

Devant le succès de la Fête des voisins et de ses nombreux bienfaits sur la qualité de vie, le RQVVS réalise actuellement un projet-pilote intitulé « Voisins solidaires, les bons côtés d'être à côté ». Celui-ci vise à stimuler une vie de voisinage conviviale tout au long de l'année. En collaboration avec cinq municipalités, diverses campagnes de communication et outils seront expérimentés au cours des prochains mois.

Source : Réseau québécois de Villes et Villages en santé

AGA – Maison des Grands-Parents 18 juin - 9 h 30

Assemblée générale annuelle des membres de la MGPS, le mardi 18 juin 2013 à 9 h 30 au bureau d'arrondissement Jacques-Cartier, Salle 003. Un dîner sera servi. Réservation requise au 819 820.9803.

Savon insecticide maison

Un savon insecticide peut être préparé en mélangeant 1 cuillère à table de savon liquide à 1 tasse d'huile de canola. Versez 1 cuillère à thé du mélange dans 1 litre d'eau.

Solution désinfectante

Préparez une solution composée de 50% d'alcool à friction et de 50% d'eau. Cette solution, à appliquer avec un coton-tige, convient à la plupart des plantes. Faites d'abord l'essai sur une feuille pour vous assurer de ne pas brûler les feuilles.

Ventes débarras

La grande tournée des ventes débarras se poursuit à Sherbrooke les 1er, 2, 8 et 9 juin, selon les arrondissements. Il est temps de profiter des aubaines des ventes de garages. Ce qui n'est plus utile à l'un devient le trésor de l'autre! Espérons que le soleil soit de la partie.

Pour plus d'information, consultez le site Internet Sherbrooke.ca/ventedebarras ou votre bureau d'arrondissement.

Camp d'été du Club des Débrouillards

Le camp d'été du Club des Débrouillards s'adresse aux jeunes âgés de 6 à 12 ans et aura lieu à l'école de la Montée, pavillon St-François. Sur une durée de sept semaines, il se déroulera du 24 juin au 9 août. Tarif de préinscription avant le 8 juin! Service de garde disponible.

Infos : Contactez Valérie Bilodeau, coordonnatrice, au 819 565-5062 ou au debrouillards@clse.qc.ca. La programmation est disponible en ligne au clse.qc.ca

AGA de la CABS

L'assemblée générale annuelle du **Centre d'action bénévole de Sherbrooke** se tiendra le 6 juin de 10 h 00 à 11 h 30 au Centre communautaire de loisir de Sherbrooke, salle Bellevue.

Pour infos : 819 823.6598

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ JOURNAL DE RUE NOUVEL ESPOIR ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2013

C'est avec grand plaisir que nous vous convoquons à l'Assemblée générale annuelle 2013 qui aura lieu le **17 juin 2013 au 50 rue Alexandre à compter de 10 heures**. Le projet d'ordre du jour sera remis à quiconque en fera la demande.

Nous vous attendons en grand nombre.

L'Accorderie, un système d'échange de service novateur voit le jour à Sherbrooke

Une nouvelle Accorderie ouvre ses portes! Cette initiative citoyenne est née de la volonté de la population du quartier d'Ascot de se doter d'un système d'échange de service. Après d'innombrables heures investies, le conseil d'administration a fièrement procédé au lancement de L'Accorderie de Sherbrooke, coopérative de solidarité, le 16 avril dernier.

L'Accorderie est un regroupement de membres où chacun offre son temps et ses talents. La valeur d'un service donné est égale au temps alloué à celui-ci, une heure égale une heure. En utilisant l'heure comme unité d'échange non monétaire, les Accordeur(es) ont accès à une banque de services aussi abondante que les talents des membres (couture, massothérapie, aide à l'informatique, cours de cuisine, etc.). L'Accorderie est un système innovateur permettant de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. La coopérative est viable grâce à une structure efficace, un Réseau des Accorderies énergique et des part-

naires qui croient en la pertinence de ce projet. Dans ces partenaires on peut compter la participation financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) de l'Estrie par le biais de l'Alliance estrienne pour la solidarité et l'inclusion sociale.

Le bureau situé au 785 rue Thibault est ouvert les mardis, mercredis et jeudis de 11h à 16h pour accueillir les membres ou toute personne désirant s'inscrire. Des rencontres d'information sont offertes les deuxième et quatrième mercredis de chaque mois à 18h. Plus d'infos au www.accorderie.ca.

Source : Catherine Bourgault



• Ressources du milieu •

Communauté				Information/référence	
Familles				Alcoolisme/ toxicomanie	
CSSS IUGS	819-780-2222			Élixir	819-562-5771
Association des parents PANDA	819-565-7131			Centre J-P chiasson	819-821-2500
Maison rêve et espoir	819-566-0553			Alcoolique Anonymes (AA)	819-564-0070
Famille +	819-822-0835			Narcotiques anonymes	1-800-879-0333
Famille Espoir	819-569-7923			Sports, culture, vie communautaire	819-821-5836
Maison de la famille	819-791-4142			Musée des Beaux- Arts	819-821-2115
RAME(monoparentale)	819-822-3451			Bibliothèque Éva-Sénécal	819-821-5860
Ligue pour l'enfance	819-563-8774			Carrefour acces-loisirs	819-821-1995
Ligue des parents de l'Estrie	1 800-361-5085			Piscine Montcalm	819-821-5890
Maison des Grands-Parents de l'Estrie.	819-820-9803				
Prévention violence				Mont-Bellevue (ski)	819-821-5872
Bulle et Baluchon	819-822-6046			Aréna Eugene-Lalonde (est)	819-821-5794
Jeunes				Aréna Yvan-Dugré (ouest)	819-821-5866
Grands-Frères/ Grandes-Sœurs	819-822-3243			Le soulier vert	819-828-0108
Spec tintamarre	819-822-0835			Loisirs Fleuri-Est	819-821-5791
Répît-Gardiennage				Centre Communautaire loisir Sherbrooke	819-821-5601
RAME	819-822-3451				
Famille Plus	819-822-0835			Communication Québec	819-820-3000
Garderies				Soutien au revenu ressources gouvernementales	
Regroupement des CPE de L'Estrie	819-566-7131			Centre local d'emploi	819-820-3411
Halte-Garderies				Assurance-emploi (CRHC)	
Écoles Primaires communiquez avec l'école de votre quartier				Centre d'appel information	1 800-808-6352
Famille +	819-822-0835				
RAME (monoparentale)	819-822-3451				
Naissance- Renaissance	819-569-3119				
Aide aux devoirs					
Communiquez avec l'école de votre quartier maison rêve et Espoir	819-566-0553				
Famille Espoir	819-569-7923				
La Grande Table	819-821-5505				
Collège Frontière	1866-528-1001				
Maison des Jeunes					
Spot jeunesse	819-821-1988				
Azimet nord	819-823-5138				
Rock Forest	819-822-0369				
Jeunes du coin d'Ascot	819-821-4592				
Maison jeunes-est	819-821-1999				
Bromptonville	819-846-6008				
Lennoxville	819-821-4805				
Fleurimont	819-569-4700				
Femmes					
La Parolière	819-569-0140				
Calacs	819-563-9999				
L'Escale	819-569-3611				
Conseil du statut de la femme	819-820-3844				
Centre de santé des femmes	819-564-7885				
Centre des femmes immigrantes	819-822-2259				
Grossesse					
Programme OLO CSSS-IUGS	819-780-2222				
S.O.S Grossesse	819-822-1181				
Clinique Plan.naissance	819-565-0767				
Centre de maternité	819-846-4846				
Naissance-Renaissance	819-569-3119				
Villa Marie-Claire	819-563-1622				
Marraine Tendresse	819-562-0406				
Ligue la Lèche	819-823-7344				
Hommes					
Le Seuil	819-821-2420				
Momenthom (boîte vocale)	819-563-0303				
Réseau homme Québec	819-566-0724				
Communautés Culturelles					
SANC (aide aux Néo-Canadiens)	819-566-5373				
Féd. communautés cult. Estrie	819-823-0841				
Centre St-Michel (FIS)	819-822-5520				
Défense des droits					
Pro-Def Estrie (santé mentale)	819-822-0363				
Action Plus (sécurité du revenu)	819-564-4418				
AUTS (Transport en commun)	819-563-4523	Partage Saint-Francois	819-821-2233	24 heures 7 jours semaine Info-santé 8-1-1 Urgence détresse : 819 780 2222 JOUR 	
MCCE (chômage)	819-566-5811	Armée du Salut	819-566-6298		
Association des locataires	819-791-1541	Estrie-Aide	819-346-9714		
CTTAE		Entretien ménager			
(accident et maladie de travail)	819-563-8178	Centre d'entraide plus	819-563-5656		
ACEF (consommation)	819-563-8144	COOP de services à domicile	819-823-0093		
Office de la pro.		Hébergement			
Du consommateur	1 888-672-2556	Accueil Poirier	819-569-9559		
Ligue des droits et libertés	819-346-7373	Association des locataires	819-791-1541		
Commission des normes du travail	819-820-3441	Auberge du cœur (La Source Soleil)	819-563-1131		
Aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	819-820-2822	Partage St-Francois	819-821-2233	24 heures 7 jours semaine Info-santé 8-1-1 Urgence détresse : 819 780 2222 JOUR 	
Aide juridique (au civil)	819-563-6122	Réseau coopératif (Féd.COOP)	819-569-9926		
Aide juridique (au criminel)	819-563-4721	Régie du logement	1800-683-2245		
Pepines (équité pour les Estriennes)	819-348-1282	HLM (OMH-Sherbrooke)	819-566-7868		
Illusion emploi (employabilité)	819-569-9993	Qualilogis	819-578-9099		
CLE de vos droits (information)	819-821-8000 poste 62537	Intervention de rue			
		Coalit. Sherbr. Pour le travail de rue	819-822-1736		
RUTASM (Regroupement des usagers du transport adapté de sherbrooke métropolitain)	819-562-3311	Santé			
Aide à l'emploi		Santé physique			
Centre d'intégration au marché de l'emploi (CIME) (femmes)	819-564-0202	Centre anti-poison	1 800-463-5060		
Centre d'orientation et de recherche en emploi de l'Estrie	819-822-3226	CSSS-IUGS	819-780-2222		
Centre St-Michel	819-822-5520	IRIS Estrie (sida)	819-823-6704		
Études		L'Arche de l'Estrie	819-348-2670		
FIS (Centre St-Michel)	819-822-5520 poste 2246	Santé mentale			
Option 45	819-829-5060	APPAMM	819-563-1363		
Organi-Gestion	819-346-3973 poste 207	Secours Amitié	819-564-2323		
Centre d'orientation et de recherche en emploi de l'Estrie	819-822-3226	La cordée : transit de jour	819-565-1225		
OPEX (délinquance adulte)	819-565-1866	Maison Saint-Georges	819-562-1533		
Trav'Action (PSR handicapés)	819-564-1271	JEVI	819-564-1354		
Le Pont (résolution de conflit)	819-565-2559	Deuil			
Carrefour Jeunesse Emploi	819-565-2722	Les amis compatissants	819-820-1407		
Pro-Gestion	819-822-6162	Coop funéraire de l'Estrie	819-565-7646		
Option Réseau	819-569-7746	La Rose des vents	819-823-9996		
Centre d'éducation populaire	819-562-1466	Maison de l'Aube-Lumiere	819-821-3120		
Le Goéland	819-822-5505	Résidence Steve L. Elkas	819-565-1155		
Centre 24-Juin (professionnel)	819-822-5420				
Cégep	819-564-6350				
Villa Marie-Claire	819-563-1622				
Maison Alpha	819-822-4114				
Eastern Township S.B. (Éd. aux adultes)	819-566-0250				
Centre d'éducation populaire de l'Estrie	819-822-4114				
Entraide					
Alimentaire					
La Chaudronnée	819-821-2311				
La Grande Table	819-821-5505				
Famille Espoir (groupe d'achat)	819-569-7923				
Cuisines collective le Blé D'or	819-820-1231				
Moisson Estrie	819-822-6025				
La Samaritain	819-563-8457				
Café Chrétien	819-565-8729				
Budget					
Solutions Budget Plus	819-563-0535				
Vestimentaire					
Comptoir familial	819-569-5336				
Partage Saint-Francois	819-821-2233				
Le Grenier du Bon Dieu	819-821-4807				
Estrie-Aide	819-346-9714				
Armée du Salut	819-566-6298				
Meubles					

L'IVAC DIT QUE JE SUIS L'ARTISAN DE MON PROPRE MALHEUR, QUE PUIS-JE FAIRE?

Pierre-Olivier est un consommateur occasionnel de stupéfiants illicites. Un jour, il contacte un ami afin qu'il lui en procure pour une fête qu'il organise chez lui cette fin de semaine. Lors d'une rencontre quelques heures après la transaction, une altercation verbale s'élève entre les deux hommes relativement à une vieille querelle de cœur remontant à plusieurs années. Durant ces échanges, l'ami de Pierre-Olivier s'emporte et s'en prend à lui physiquement, le blessant sérieusement.

Après les événements, la police intervient et Pierre-Olivier dépose une demande auprès de la Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels (l'IVAC) afin d'être indemnisé pour ses blessures. À sa grande surprise, sa demande est refusée en raison du fait qu'il aurait contribué à ses blessures par sa « faute

lourde », puisque l'agression s'est déroulée dans le cadre d'une transaction illicite. Pierre-Olivier est déconcerté et il se demande s'il dispose d'un recours pour faire renverser cette décision.

Pour comprendre la décision, il faut savoir que la loi spécifie que la victime qui, par sa faute lourde, a contribué à ses blessures ou à sa mort n'a pas droit aux prestations de l'IVAC. Ce même principe s'applique également à un proche de la victime qui réclame des prestations à la suite du crime commis, alors qu'il a lui-même pris part à l'infraction ou a, par sa faute lourde, contribué aux blessures ou au décès de la victime (par exemple, une conjointe qui réclame une rente pour le remboursement de frais de psychothérapie à la suite du décès de son mari alors qu'elle a participé au complot pour le faire assassiner).

Cette exclusion résulte de l'objectif de la loi d'indemniser les victimes innocentes et d'éviter, comme le rappellent régulièrement les tribunaux, que l'IVAC ne devienne une sorte d'assurance invalidité pour les victimes du milieu criminel.

Cependant, afin de pouvoir appliquer cette exclusion, il appartient à l'IVAC d'établir qu'il y a un lien direct entre l'activité illicite et la blessure qui est survenue. Cette preuve est bien facile à faire lorsqu'un collecteur de dettes de drogue se fait agresser par un « client » insatisfait ou lorsqu'un membre d'un gang criminalisé se fait agresser dans le cadre d'un « règlement de compte ». En effet, dans ces situations, il est évident que la victime accepte le risque relié à ses activités criminelles, ou du moins fait preuve d'une insouciance inexcusable pour les conséquences

qui peuvent en découler.

Toutefois, dans le cas de Pierre-Olivier, malgré le fait que l'agression se soit déroulée dans la même soirée qu'une transaction illicite et entre les mêmes parties, l'agression n'avait aucun lien avec la transaction et elle aurait bien pu avoir eu lieu à un tout autre moment, alors que les deux hommes se seraient croisés dans un événement social, par exemple. Pierre-Olivier aurait donc tout avantage à contester son refus afin de faire valoir ses droits auprès de l'IVAC puisqu'il aurait de bonnes chances d'obtenir gain de cause.

Texte de
Me Bruno Boucher,
avocat au
bureau d'aide juridique
Sud-Ouest à Montréal



Section civile, administrative et matrimoniale

225, rue King Ouest, bureau 234
Sherbrooke Québec J1H 1P8
Tél. : 819 563 6122

Une équipe à votre service depuis plus de 35 ans

Section jeunesse, criminelle et pénale

225, rue King Ouest, bureau 201
Sherbrooke Québec J1H 4J6
Tél. : 819 563 4721 (Service 24 H)

En collaboration avec l'équipe de Legros St-Gelais Charbonneau, Avocats, le Centre québécois de services aux associations présente une série de chroniques juridiques portant sur des sujets d'intérêt pour les organismes sans but lucratif. Les opinions émises dans ces chroniques sont celles des auteurs ; leurs participations dans le cadre de ces chroniques rejoignent les valeurs d'Échange, Partage et Entraide du Centre et nous les en remercions. <http://www.associationsquebec.qc.ca>

Mémoire en 4 temps; la chorale Florilège fête en grand

Par Pascale Wolfshagen

Cette année, la chorale Florilège a fêté ses trente ans, et pour cette occasion, la cinquantaine de choristes qui en font partie nous ont emportés avec eux dans un voyage musical dans le temps. Le spectacle, présenté au Théâtre Centennial de Lenoxville les 3, 4 et 5 mai, s'intitulait Mémoires en 4 temps et était dirigé par Marie-Claude Elias.

Le chœur Florilège, qui existe depuis 1983, rassemble des passionné(e)s du chant provenant d'un peu partout en Estrie. Leur répertoire inclut du folklore québécois, de la musique populaire, de la musique de films, des airs de comédies musicales et du jazz.

La trame principale du spectacle était l'histoire d'un vieil homme qui, lors de sa promenade solitaire en forêt, découvre une machine à voyager dans le temps. Lorsqu'il en actionne les mécanismes, il est plongé dans ses propres souvenirs, qui sont dépeints par diverses chansons d'hier et d'aujourd'hui. Les décors évoquaient les engrenages de la machine, et certaines images étaient projetées sur scène. Les chants étaient parfois a capella, parfois accompagnés d'une trame sonore, et parfois d'instruments de musique. En plus des chants, le chœur interprétait certains bruits de la machine à voyager dans le temps, et entrecoupait les numéros par des passages humoristiques où de vieilles publicités étaient projetées, tandis que les choristes en chantaient les ritournelles.

Le répertoire musical présentait une grande diversité d'ambiances. Lors de la première partie, certains numéros étaient énergiques, comme la reprise de Ça va v'nir découragez-vous pas de la Bolduc, ou encore le medley de chansons d'Elvis, qui était agrémenté de chorégraphies. Par moments, ce numéro était tellement plein d'entrain que la foule participait littéralement à la fête en tapant des mains et en encourageant bruyamment les danseurs de tous âges. D'autres chansons amenaient une atmosphère plus intime, notamment certaines chansons romantiques. Une touche plus exotique, et particulièrement belle, a été apportée par une incursion dans la musique traditionnelle avec Kappee.

La deuxième partie du spectacle débutait avec beaucoup d'entrain, avec, entre autres, du Queen et des Beach Boys. Peu après cette deuxième petite fête, les chansons les plus intenses du spectacle ont été interprétées. D'abord, il y avait The Conquest of Paradise de Vangelis, une pièce expressive dont la structure répétitive, plutôt qu'être monotone, développe au contraire une tension émotionnelle forte. Ensuite, la magnifique chanson Le vent nous portera de Bertrand Cantat (Noir Désir) apportait une nostalgie puissante aux auditeurs. L'escalier, de Paul Piché, était également une belle réussite. Ensuite, après certaines interprétations de chansons populaires, le spectacle s'est terminé dans une grande fête chaleureuse sur l'air de Celebration. Les choristes sont descendus dans la foule pour qu'elle soit encore plus incluse dans la célébration des trente années bien remplies de la chorale.

Un beau gros bateau

Rencontre avec un amoureux manipulateur

Auteure : Monique Sirois

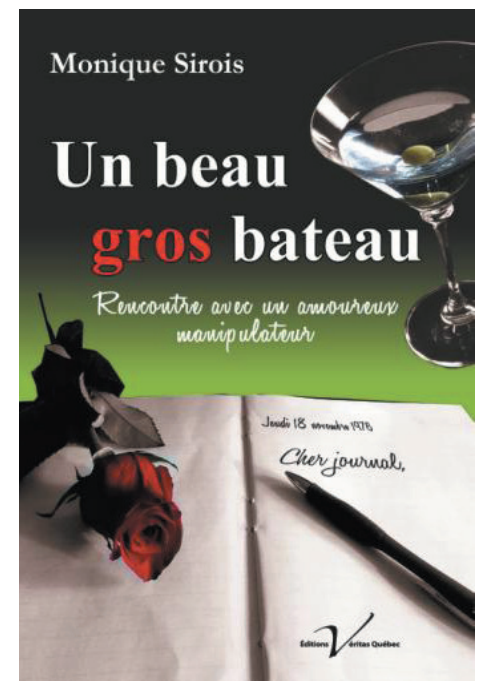
Éditrice : Marie Brassard, Éditions Véritas Québec

Nombre de pages : 224 / Prix de vente : 25\$

Libre et indépendante, Caroline désire refaire sa vie après un divorce bien assumé. Elle rencontre au hasard d'une soirée dansante un homme charmant qui la séduit. En quelques mots qui lui vont droit au cœur, elle s'attache à Marcel, qui a toujours une excellente réponse à toutes ses questions... mais qui la laisse parfois des mois sans nouvelles.

Découvrez l'histoire d'une femme aimante et patiente, qui partage ici sans détours les expériences de cette relation amoureuse en montagnes russes, vécues par Caroline et Marcel, ce beau parleur à la voix tellement convaincante.

Ce roman-vérité aurait pu être votre histoire, car selon les confidences recueillies par l'auteure, des cas semblables arrivent autant aux hommes qu'aux femmes.



Un livre émouvant qui répond à une question troublante : À qui peut-on faire confiance?

Le livre Un beau gros bateau nous ramène à une valeur essentielle, en matière de relations de couple : l'importance de dire la vérité.

« Rien de durable ne peut se bâtir sur le mensonge » soutient Monique Sirois, pour nous inviter à la réflexion.

Lisez le résumé biographique de l'auteure à la page 19

Chronique littérature jeunesse

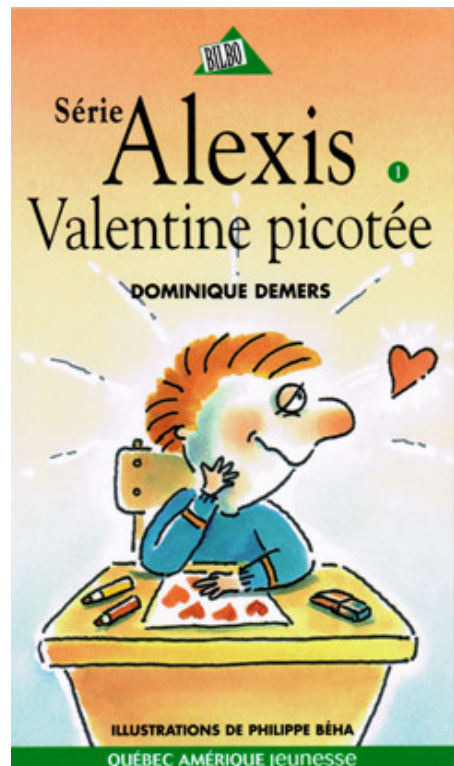
Par Alyssane

Bonjour, mon nom est Alyssane, j'ai neuf ans. Dominique Demers, mon auteure préférée, m'a bien fait rire avec les livres qu'elle a écrits. J'aime bien la série Alexis. Mes livres préférés de cette série sont : *Marie la chipie* et *Valentine Picotée*.

Marie la chipie est un livre qui m'a bien fait rire. Le personnage principal se nomme Alexis et sa soeur, Marie-Cléo, le taquine tout le temps. Comme la fois quand Alexis se promenait avec sa blonde Katarina et que Marie-Cléo fonça entre les deux. Alexis voulait passer du temps seul avec sa blonde et dit à sa petite soeur de 4 ans : « va jouer ailleurs! ». Furieuse, Marie-Cléo cria à tue-tête : « Alexziz le zizi! ». Ensuite, elle éclata de rire (et moi aussi!).

Valentine Picotée est un livre plus romantique. Ce livre m'a beaucoup touchée car Alexis rencontre Katarina et il dit qu'il a des papillons dans l'estomac. Je le comprends tout à fait car moi aussi ça m'est déjà arrivé avec un petit garçon de mon école.

Dominique Demers a aussi écrit un livre très touchant : *Vieux Thomas et*



la petite fée. Les images de cet album ont été faites par Stéphane Poulin et sont très réelles. La première fois que j'ai entendu cette histoire, des larmes ont coulé sur mes joues. Ce livre est une nouveauté.

Je recommande tous les livres de Dominique Demers a écrit à tous ceux qui aime les histoires rigolotes!!!

Dominique Demers Quelques mots sur l'auteure

Écrivaine, conférencière et formatrice, Dominique a signé plus de 50 oeuvres de fiction pour enfants, adolescents et adultes. Elle a également été journaliste à *L'actualité*, enseignante à l'Université du Québec à Montréal, critique littéraire au journal *Le Devoir*, scénariste de long métrage et conteuse à la télé de Radio-Canada.

Dominique Demers est bien connue pour ses livres jeunesse qui lui ont valu de nombreux prix. Pour l'année 2009-2010 seulement, elle a remporté quatre distinctions prestigieuses : le prix des Univers parallèles, le prix Québec/Wallonie-Bruxelles et le Prix des lecteurs 15-18 ans Radio-Canada/Centre FORA pour *Jacob Jobin Tome 1 - L'Élu*, ainsi que le Prix Raymond-Plante pour son engagement exceptionnel dans le monde de la littérature jeunesse.

Ses premiers romans destinés aux adultes, les best-sellers *Le Pari* et *Marie-Tempête*, lui ont permis de conquérir des milliers de lecteurs. Avec *La Grande quête de Jacob Jobin Tome 3 - La Pierre bleue*, elle nous a offert la conclusion passionnante d'une saga de fantasy de très grande qualité.



L'auteure Dominique Demers

Dominique Demers nous revient en 2012 avec un tout nouvel album jeunesse illustré par Philippe Béha : *La Vérité sur les Vraies princesses*.

« Les livres m'ont souvent sauvé la vie. J'ai traversé plus d'une journée difficile en sachant qu'un roman m'attendait sur ma table de chevet. Les livres m'ont aussi permis de reprendre goût à l'amour, de renouer avec l'espérance, d'appivoiser la souffrance et de célébrer la vie. Des bouquets de mots cueillis dans des contes, des romans et des poèmes fleurissent mon existence. » - Dominique Demers

Source : www.dominiquedemers.ca
et www.quebec-amerique.com



Monique Sirois, auteure sherbrookoise

Monique Sirois résumé biographique

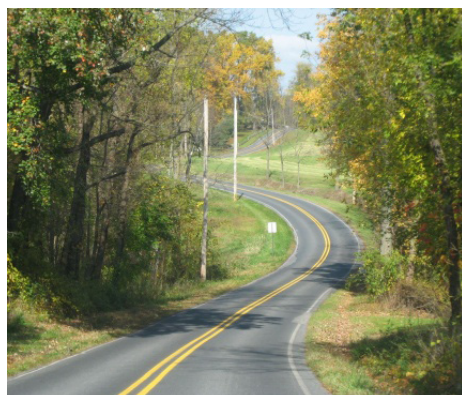
Je suis née à Sherbrooke et j'y ai grandi. Après mon primaire et secondaire, j'ai fait des études en secrétariat, ce qui m'a amenée à travailler dans ce domaine pendant plus de 30 ans. À la fin de ma carrière, j'étais secrétaire de direction.

Tout en travaillant, au fil des ans, j'ai suivi plusieurs formations universitaires, étant passionnée notamment pour la psychologie. J'ai complété un certificat en relations humaines, puisque les relations hommes-femmes m'ont toujours intéressée. J'ai toujours aimé écrire, je me suis perfectionnée pour être en mesure de concrétiser mon rêve. Je réalise maintenant ce projet, que

j'avais identifié comme important à ma retraite. Une longue recherche m'a inspiré ce roman-vérité. Les gens se confient facilement à moi. Mes cours en psychologie des relations humaines ont favorisé les confidences que m'ont faites mes ami(e)s, tant des femmes que des hommes. Peut-on encore croire à l'amour sans une franche communication au départ ?

Rencontre fortuite

Par P. Lavigne



L'histoire se passe en campagne dans un lieu isolé. Nous sommes en mai. Je suis seule, mon fils est dans un camp de jeunesse. Le temps est beau, doux avec une brise légère. Je me promène en auto sans but précis. J'emprunte un chemin de terre de campagne. J'arrive sur une haute montagne où je vois un vieillard et son chien assis ensemble à regarder le paysage. De temps en temps, il regarde un livre qu'il a en main.

- Bonjour.

Le vieillard se retourne et me regarde avec un beau sourire qui accentue ses rides. Ses yeux bleus clairs sont doux et sereins. Ses cheveux, sa barbe blanche et sa moustache poivrée mettent en valeur son teint hâlé et ses pommettes rouges. Sa chevelure ébouriffée descend à la base de son cou. Ses lèvres sont charnues. Sans être ni trop maigre ni trop grand, son corps est bien charpenté. Il transpire la santé et la joie de vivre. Ses vêtements à la mode dépassée sont propres et bien ajustés. À sa ceinture pend un poignard de chasse dans son étui. C'est curieux. Je n'ai pas peur. Mon instinct me dit que c'est une personne pleine de bonté, de sagesse et d'une grande humanité. Je soupçonne qu'il a eu sa part de souffrance. Il a un bâton de berger à ses côtés. Son chien me regarde, se lève et sent le revers de ma main que je tends. Je le flatte et déjà nous lions amitié. De sa voix légèrement éteinte et douce, il me répond :

- Bonjour. Quel est le bon vent qui vous conduit ici sur cette haute montagne ?

- Je suis partie de chez moi sans but précis et me voici ici. Je ne croyais pas faire une rencontre ici.

- Si vous êtes venu voir le paysage, vous avez trouvé l'endroit rêvé, c'est le point le plus élevé du pays, c'est pourquoi c'est beaucoup plus frais ici.

Effectivement, l'endroit est splendide, le ciel est sans nuages, le soleil brille de tout son feu, le vent est doux et parfumé. Par beau temps, nous pouvons voir jusqu'à cinquante kilomètres au loin, me dit-il. Le paysage explose de montagnes emmitoufflées d'arbres, de vallées, de lacs, de rivières qui sont d'une majesté extraordinaire. Quelques villages épars par-ci par-là avec ses toits multicolores et ses chemins sinueux ajoutent à la coloration du paysage. Peu importe la saison, je crois qu'il fait bon de vivre dans ces lieux. Je respire à pleins poumons. Je me sens bien dans cette béatitude contemplative. Je voudrais vivre ici éternellement avec mon gars. Je ressens dans mon cœur une joie nouvelle qui me rend mélancolique lorsque je pense à ce qu'il me manque. J'ai le goût de pleurer. Je me retiens. Avec un soupir, je reviens à cette présence vivante.

- Vous demeurez dans les parages monsieur?

- Ici même sur cette montagne : Vous savez, vous pouvez m'appeler Victor.

- Si vous me promettez de me tutoyer Victor, je marche avec vous. O.K! Je m'appelle Dominik.

Nous nous regardons dans les yeux et nous éclatons d'un rire fou.

- Marché conclu Dominik, mais si pour toi il est plus facile de me vouvoyer suivi de mon nom, soit, fais-le. (SOIT : se prononce comme swatt !)

Fais ce qui te semble bon.

- Je choisis la deuxième option. OK ?

- OK.

- Où demeurez-vous? Demeurez-vous dans l'un de ces villages?

- Non, ma maison, pardon, je dirais plutôt ma cabane, qui est juste derrière ce promontoire là-haut, aimerais-tu la visiter?

- Pourquoi pas!

- Suis-moi, je te sers de guide.

Nous montons un petit sentier sinueux et abrupt jusqu'à sa demeure en bois rond naturel. Je suis ébahie par ce que je vois.

- C'est vous qui avez fait tout cela?

- Oui, c'est moi, de mes propres mains.

- Demeurez-vous ici à longueur d'année?

- Oui, j'ai acheté un lopin de terrain ici et je me suis bâti dessus.

- Est-ce que je peux voir à l'intérieur?

- Bien sûr, tu en es la bienvenue!

Nous entrons et je suis émerveillée par ce que je vois. Tout a été fait à la main. Seuls les ustensiles, une truie en fonte et un petit frigo au gaz me rappellent la civilisation. La cabane est d'une seule pièce avec son petit coin fermé pour les besoins naturels. Son lit, sa table, ses deux chaises et étagères ont été fait en rondin. Au-dessus de son lit, je vois une petite étagère avec une Bible et quelques volumes de survie de la région. Tout est fonctionnel, bien rangé, propre; je suis étonnée!

- Tout a été fait en fonction de l'hiver, même l'eau courante ne gèle pas, car elle vient d'une source souterraine. Pour ce qui est des soins hygiéniques, je n'ai qu'à réchauffer mon eau dans un quarante-cinq gallons et je peux prendre ma douche tous les jours, laver ma vaisselle ainsi que mon habillement.

- Descendez-vous au village tous les jours pour la bouffe et autres?

- Jamais, car je suis autonome à ce chapitre, je fais ma propre nourriture et je chasse dans la région. Je descends au village une fois par mois

pour des choses essentielles tel que le pétrole, le savon, papier pour écrire et tout ce que je ne peux pas faire de moi-même. Viens avec moi, je vais te montrer mon ancienne demeure qui sert de garde-manger.

Nous retournons dehors et derrière la maison, je vois son jardin clôturé et sa basse cour avec ces brebis, poules, chèvres, cochons, lapins, canards et autres, qui sont nourris naturellement. Tous semblent en bonne santé. À l'apparition de Victor, tous s'approchent d'un pas rapide pour être caressés par Victor qui les appelle par leur nom.

- Je vois qu'il n'y a pas de clôture pour les animaux.

- Ils n'en ont pas besoin puisque Fidèle, mon chien, les tient à l'oeil. En plus, ils sont bien avec moi et ils ne cherchent pas à s'enfuir puisque je prends soin d'eux comme la prune de mes yeux... J'ai aussi cette grotte derrière, ce talus qui est assez spacieux pour mes animaux, mon fourrage et mes conserves pour hiver. C'est là que j'habitais avant de me bâtir ici. Vois par toi-même...

à suivre...

La suite à lire dans votre prochaine édition du Journal de rue de Sherbrooke en vente dès le 15 juillet...

Cette histoire est publiée en quatre parties paraissant dans les éditions 4, 5, et 6 du volume 11 du Journal de rue de Sherbrooke

Des jeunes de l'Estrie disputent des matchs de soccer équitables

Par Marianne Drouin, Carrefour de solidarité internationale

À l'occasion de la Quinzaine du commerce équitable, le Carrefour de solidarité internationale a lancé un défi aux écoles secondaires de l'Estrie, celui de réunir le plus grand nombre d'élèves lors d'un match de soccer joué avec un ballon équitable. Du 3 au 16 mai, dix écoles secondaires, d'Asbestos à Magog, en passant par East Angus et Sherbrooke, ont tenu des matchs de soccer qui sont l'occasion de discuter des conditions des travailleurs et travailleuses qui fabriquent les ballons de soccer.

La majeure partie des ballons de sport vendus dans le monde sont cousus à la main, souvent par des travailleurs dans des conditions difficiles, pour un salaire beaucoup moindre que le salaire minimum légal. Dans le nord du Pakistan, on estime à environ 7 000 le nombre d'enfants de 5 à 14 ans travaillant à plein temps à coudre des ballons de sport.

Les ballons de sport distribués par le Carrefour de solidarité internationale sont fabriqués au Pakistan et certifiés équitables par Fairtrade Canada. Selon les normes internationales du commerce équitable pour les ballons de sports, ces critères doivent être respectés :

- Le travail forcé et le travail des enfants de moins de 15 ans sont interdits. On ne peut obliger les enfants de 15 ans et plus à un travail préjudiciable pour leur santé ou leur éducation.
- Les conditions de travail sont justes pour tous les travailleurs.
- Les salaires doivent correspondre à la moyenne régionale ou le salaire minimum en vigueur ou le dépasser.
- Une prime équitable est attribuée et doit servir à des fins de développement communautaire et à améliorer les conditions de travail.
- Des mesures sanitaires et sécuritaires doivent être établies afin d'éviter les blessures attribuables au travail.



Le Vélo-bus de la STS est de retour

Durant la période estivale, la Société de transport de Sherbrooke met à votre disposition le service vélo-bus sur son réseau urbain. En plus de vous faciliter la vie, ce service s'avère une façon simple, agréable et efficace d'améliorer votre santé ainsi que celle de votre portefeuille et de votre environnement!

Du 17 juin au 18 août, ce service est offert sur l'ensemble du territoire desservi par la Société de transport de Sherbrooke, sauf les minibus et les taxis. Il se termine à 21h à tous les jours pendant la durée de l'offre. Après le 18 août, certaines lignes continueront à offrir le vélo-bus jusqu'au 13 octobre.

C'est quoi le vélo-bus?

Il s'agit d'un autobus muni d'un support installé à l'avant du véhicule, permettant le transport des vélos. Les vélos-bus peuvent transporter jusqu'à deux vélos à

la fois. Les vélos de dimensions atypiques et les tricycles ne sont pas admis. On doit être âgé de plus de 16 ans et apte à utiliser le support sans assistance, pour des raisons de sécurité.



Ce service est offert sans frais additionnel, seul le tarif applicable à votre déplacement est chargé.



Visitez le site web sts.qc.ca pour plus de détails sur le service et les conseils pratiques liés à l'utilisation du vélo-bus.

Compétition préparatoire d'aviron

La Régate provinciale d'aviron se tiendra le samedi 8 juin au parc de la plage municipale du secteur de Deauville et au lac Magog. Il s'agit d'une compétition préparatoire pour les Jeux du Canada qui mettront à l'essai différents services.

Tous sont invités à assister à cet événement qui réunira une cinquantaine d'athlètes, dont certains qui pourraient participer aux Jeux d'été du Canada – Sherbrooke 2013. Les athlètes d'Impulsion 2013 Émilie Paquette et Gabriel Veilleux seront présents. L'accès est gratuit.

Les énigmes du père Fouras

1) C'est un étalon qui ne galope pas, un âge bienheureux et plein d'éclat, et s'il se laisse facilement aplatis, On ne prend pas ses feuilles pour écrire. Qui est-il ?

2) Souvent créées par des religieux, elles peuvent être scientifiques, officielles ou diplomatiques. Elles paraissent impossibles sur un magnétophone.



3) Vieux zinc tout bricolé ou oiseau de grande ponctualité, c'est aussi une façon de se héler.

4) Instrument du bourreau, elle accompagnait le billot. Si ne la laisse point en terre, on se prépare à la guerre.

Réponses de l'édition précédente :

1. Élastique 2. Élastique
3. Balle 4. Signature

Trouvez les réponses de la présente édition à la page 23

SUDOKU, Niveau moyen

8	9	2			3		1	4
				6	8		7	
4	5			8				1
		8				2		
1		3	7			5		
	7	1			6		5	
5		9	2				8	
6					7			9

Solution à la page 23

La Saint-Jean Baptiste

La St-Jean, au plus loin que je me rappelle, c'était la fête au village, et surtout le début des vacances scolaires. En cette fin des années cinquante, la religion catholique s'impose encore. Avant que la fête commence, il fallait passer par une messe, et monsieur le curé nous rappelait notre mission salvatrice en tant que canadiens français catholiques. Nous fêtons notre appartenance à une société régie par un clergé rétrograde et autoritaire (ce que j'ignorais à l'époque).



Une des grandes fiertés de la famille a été quand mon frère fût choisi comme petit St-Jean en 1959.

C'est le 24 juin 1834 sous l'égide de Ludger Duvernay que pour la première fois, la St-Jean était célébrée comme fête nationale des canadiens (à cette époque, les canadiens français s'identifiaient en tant que canadiens). Le 24 juin sera célébré annuellement comme fête nationale jusqu'au soulèvement de 1837-1838. C'est en 1842 que la fête renaît en tant

que fête religieuse à Québec, et en 1843 à Montréal. Cette fête religieuse est accompagnée d'une grande procession et qui, selon Claude Nadeau, fût notre premier défilé de la St-Jean.

Avec la révolution tranquille du début des années soixante, le Québec se remet en question. Une volonté de mieux se définir, autrement que par la

religion, prend forme. La St-Jean perd son aspect religieux, qui est remplacé par des revendications politiques. C'est lors du traditionnel défilé sur la rue Sherbrooke à Montréal qu'en 1968, une coupure radicale survient : l'émeute éclate, la St-Jean, le Canada ainsi que le Québec ne seront plus jamais les mêmes.



En 1977, le gouvernement du Québec déclare par voie législative que le 24 juin est le jour de la fête nationale du Québec. Depuis le 24 juin, le 24 juin est la fête de tous les habitants du Québec.

Je suis fier d'être québécois, de mes origines et de nos accomplissements. J'espère que bientôt, j'appartiendrai à un pays qui porte mes aspirations.

Le journal a besoin de Camelots

Tu as plus de 18 ans
et tu aimerais arrondir
tes fins de mois ?

Le Journal de rue Le
Nouvel Espoir a besoin
de toi. Viens acquérir
de l'autonomie tout en
sortant de l'isolement.

Appelez nous au
819 348-0086

• Remerciements •

Nous vous disons merci

Le Journal de rue tient à saluer les nombreux commerçants de Sherbrooke qui offrent gracieusement leur site à nos camelots et leur apportent, ce faisant, un support inestimable.

- La Maison du Cinéma
- Les Caisses Populaires Desjardins : Centre de Saint-François.
- Marché Prospect Axep, rue Prospect
- Eggsqui Est
- La Place Belvédère
- Le Théâtre Granada
- Brûlerie de Café de Sherbrooke
- Marché de la Gare
- Cathédrale Saint-Michel
- Super C, Carrefour de l'Estrie

Camelots



Rosaire Morneau



Gérard Favreau



André Martel



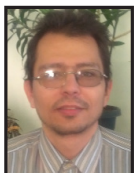
François Laquerre
Responsable des camelots



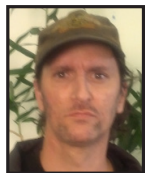
Bénévoles



Pascale
Bénévole au Café



Sylvain
Bénévole informatique



Eric
Bénévole

8	9	2	5	7	3	6	1	4
7	4	6	9	2	1	8	3	5
3	1	5	4	6	8	9	7	2
4	5	7	6	8	2	3	9	1
9	6	8	1	3	5	2	4	7
1	2	3	7	4	9	5	6	8
2	7	1	8	9	6	4	5	3
5	3	9	2	1	4	7	8	6
6	8	4	3	5	7	1	2	9

Réponses des énigmes du père Fouras

- 1) L'or
- 2) Missions
- 3) Coucou
- 4) Hache



Serge Cardin
Député de Sherbrooke
288 rue Marquette bur. 204
Sherbrooke (Qc) J1H 1M3
Tél.: 819 569-5646
Télec.: 819 569-0229

Espaces publicitaires disponibles...

Vous souhaitez faire connaître votre organisme, compagnie ou commerce ? Le Journal de rue vous offre de l'espace pour vous mettre en valeur!

Contactez-nous :

Tél.: **819-348-0086**

Courriel : publicite@journalderue.org

Abonnement

Journal de rue de Sherbrooke

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Nombre d'éditions : ☐ 12 éditions pour 33 \$
☐ 24 éditions pour 65 \$

Nom du camelot qui a suggéré l'abonnement : _____

Envoyer un chèque ou mandat-poste et le coupon d'abonnement au :

Journal de rue Le Nouvel Espoir

50, rue Alexandre, C.P. 62 Place de la cité, Sherbrooke (Qc) J1H 5H5

Pour info : **819 348-0086** - courriel : abonnement@journalderue.org



Pierre-Luc Dusseault
Député de Sherbrooke

PLDusseault.ca
819-564-4200



LE Café de Rue

Café rencontre
pour les gens
de la Rue ...

... pour être bien
chez-soi.

Et c'est

GRATUIT!



Yanpeintre@hotmail.com