

regards

« Plus on étudie, plus on s'aperçoit combien sont bornées les facultés de l'homme. »



Pierre-Jules Stahl

VOLUME 13, N° 7 - SEPTEMBRE 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Aidez une personne ayant des difficultés en lecture / écriture

page 7



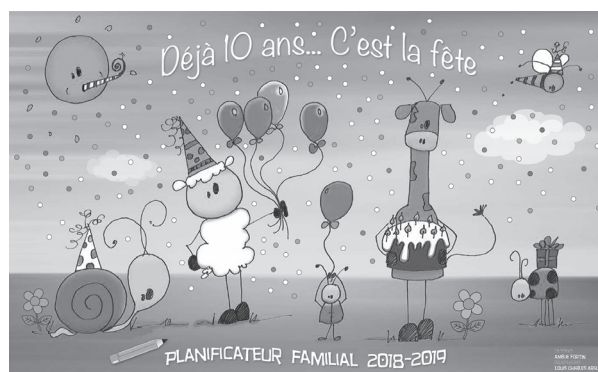
Madame Geneviève Brodeur, kinésiologue et athlète sportive

page 8

On fleurit notre quartier!

Le projet *fleurir mon quartier* a rencontré un vif succès. Une cinquantaine de personnes ...

page 3



Le planificateur familial fête ses 10 ans!!!

Ce calendrier est offert aux familles dans les écoles...

page 13

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

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :
www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

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

Prochaine date
de parution
3 OCTOBRE 2018

RÉDACTION
785, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 3B3
Tél. : 819 342-0996
journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ
Sylvie Pagès (819) 342-0996
journalregards@gmail.com

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros

En
partenariat
avec :



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

 www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136

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



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
www.amecq.ca/journaux_membres/regards/

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy St-Gelais, président; Rachel Quirion vice-présidente; Évelyne Lapiere, secrétaire; Christophe Degaule, administrateur; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Mylène Bérubé, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

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

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



Regards est imprimé par :



D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

mcarriere@bellnet.ca | econolitho@cooptel.qc.ca

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



Équipe du journal

L'embellie de notre quartier

Au cours de l'été, plusieurs travaux routiers et de voirie ont été exécutés sur les principales rues de notre quartier. En plus d'améliorer la sécurité des usagers, c'est un coup de rajeunissement qui embellit notre environnement. L'ajout de trottoirs permet aux piétons de circuler plus sûrement dans leurs déplacements.

Cette cure de beauté ne va pas sans inconvénients. Les automobilistes ragent quand les travaux les dérangent. Toutefois, tout le monde doit être fier quand c'est terminé. Reste maintenant à améliorer les pistes cyclables. Et le service d'autobus pour accéder à l'entrée du Parc du Mont-Bellevue par la rue Thibault. Ça fait plus de 25 ans que l'on fait des représentations pour ça.

La Ville fait beaucoup de publicité pour ce magnifique parc. Toutefois, si les citoyens n'ont pas de voitures, c'est difficile d'y aller. Les aînés aimeraient aller profiter des sentiers hiver comme été. Ils doivent prendre une longue marche sur la rue avant d'arriver à l'entrée. Les élus pourraient faire un effort pour satisfaire cette clientèle.

Une aberration?

La Ville s'est enfin décidée à ériger un trottoir sur Dunant, de la rue Arsenault à Thibault. Quelle surprise de voir les travaux se faire du côté de la piste cyclable plutôt que de l'autre côté. Depuis plus de

30 ans, les résidents demandent à ce que le fossé soit rempli et qu'on y érige un trottoir. Au cours des 4 dernières années, la Ville avait prolongé le trottoir de ce côté presque jusqu'à la rue Eugène St-Jacques. Il aurait été logique de prolonger le tout jusqu'à l'entrée du parc. MAIS NON.

Les piétons devront traverser Dunant entre Arsenault et d'Orléans, et retraverser Dunant à Thibault pour accéder au parc. Pour ce faire, on a éliminé la piste cyclable sur Dunant. De plus, tous les puisards sont de ce côté et compliquent l'aménagement de la structure du trottoir. Où est la logique ? Il est vrai que nous ne sommes pas des urbanistes. Nous ne sommes que les payeurs de taxes qui subissent les choix de nos élus. DÉCEVANT !!!

Depuis 25 ans que je demeure à Ascot, je n'ai JAMAIS vu de piétons se rendre au parc en empruntant le côté de la piste cyclable. Tous les gens marchent sur l'accotement du côté du fossé.

C'est logique : c'est le côté de l'entrée du parc. Faire traverser 2 fois les piétons sur Dunant, ce n'est pas sécuritaire. Les citoyens du secteur ne comprennent pas.

On essaiera d'avoir des explications pour vous.

Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*



On fleurit notre quartier!

Le projet *fleurir mon quartier* a rencontré un vif succès. Une cinquantaine de personnes ont participé à la journée rempotage du 28 mai passé. Pour cette quinzième année, nous avons eu le plaisir d'attribuer 4 merveilleux prix aux gagnants du concours. Les participants devaient simplement envoyer une photo de leur fleur, sous le thème : Je prends soin de ma fleur, *je prends soin de moi!*



Herbo Estrie a préparé un panier cadeau de produits naturels d'une valeur de 40\$ à Tammy Latimer



Monsieur Richard Champagne du Marché Métro Belvédère a offert 2 certificats cadeau d'une valeur de 50\$ à Mélisa Beaudoin (absente sur la photo) et à Édith Boudreau



La propriétaire Aurore Boyer (absente sur la photo) et sa collègue Sonia Durocher de la boutique la Mèche Verte ont remis un certificat cadeau d'un montant de 50\$ à France Couture

Merci une fois de plus, à nos généreux commanditaires pour faire de ce concours une réussite!



RAPPEL

La prochaine activité de déchetage qui aura lieu le dimanche 30 septembre de 10h00 à 15h30 à l'arrière du magasin Yellow au Carrefour de l'Estrie.



Ensemble, pour un quartier dynamique!

Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666
karineascot@gmail.com
f Karine Godbout-Ascot

Surveiller la date de la prochaine **rencontre citoyenne** pour y participer.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

À SURVEILLER

Rendez-vous d'Howard – 7 au 9 septembre 2018

Lieu : Parc du Domaine Howard
Renseignements : www.rendezvousdhoward.com

Courir 6 h en cœur – Samedi 8 septembre 2018

Lieu : Parc Lucien-Blanchard
Renseignements : courirencoeur.ca

**Dystromarche de l'Estrie –
Dimanche 9 septembre 2018**

Lieu : Parc Lucien-Blanchard
Renseignements : www.dystromarche.ca

**Fête des familles de l'arrondissement du
Mont-Bellevue – Samedi 22 septembre 2018**

(Remis au lendemain en cas de pluie)
Lieu : parc du Mont-Bellevue, 1440, rue Brébeuf (entrée vers le chalet Antonio-Pinard)
Renseignements : Arrondissement du Mont-Bellevue, 819 563-3993 ou arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca

**Abi et la course des mille-pattes –
Samedi 29 septembre 2018**

Lieu : parc du Mont-Bellevue, 1440, rue Brébeuf
Renseignements :
<http://www.abimillepattes.com/events/course-millepattes-2018/>

**Familifête 32e édition Samedi 18 août 11 h à 18 h
30 / Dimanche 19 août 9 h 30 à 14 h**

Lieu : Parc Alguéric-Bussières (au coin des rues Mc Manamy et Belvédère Sud)

RAPPEL

**Période d'inscriptions dans les
deux centres communautaires de
l'arrondissement**



Période d'inscriptions :

Débutée lundi 20 août 2018.
En personne, par téléphone ou par Internet pour tous les groupes d'âge.
Site Internet : www.loisirsherbrooke.com
Courriel : info@loisirsherbrooke.com
Téléphone : 819 821-5601
Adresse : 1010, rue Fairmount, Sherbrooke (Québec) J1H 3N3



Période d'inscriptions :

Débutée le mercredi 15 août 2018.
En personne, par téléphone ou par Internet pour tous les groupes d'âge.
Site Internet :
www.carrefouraccesloisirs.com
Courriel : info@carrefouraccesloisirs.com
Téléphone : 819 821-1995
Adresse : 172, rue Elaine-C.-Poirier, Sherbrooke (Québec) J1H 2C5

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Septembre 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Mardi 4 septembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 18 septembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 24 septembre	19 h	Conseil d'arrondissement des Nations	Bureau d'arrondissement des Nations 2070, boul. de Portland

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :
« Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
« Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'Arrondissement du Mont-Bellevue.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993

Cinq (5) secondes pour changer!!

Sara CALVERT

agente d'information

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Vous souhaitez laisser derrière vous de mauvaises habitudes de vie? Vous aimeriez adopter de nouveaux comportements afin de maintenir ou de favoriser une bonne santé? Vous avez une idée des changements que vous voulez effectuer, mais vous manquez de motivation? Voici un truc qui a fait ses preuves : la technique du 5 secondes!

L'idée est très simple : au moment où vous avez une idée d'une chose que vous aimeriez ou que vous devriez faire, comptez à rebours 5-4-3-2-1, puis mettez-vous en action sans réfléchir davantage! Le principe de compter à l'envers distrait le cerveau des idées négatives ou des excuses habituelles qui font que l'on remet à plus tard ou que l'on recule, tout simplement. Ce décompte ressemble à ce que les scientifiques appellent la « métacognition », c'est-à-dire de penser à ses propres pensées ou d'exercer un contrôle sur ses propres pensées. En comptant à l'envers, on interrompt le réflexe de défaite et l'habitude de reculer ou de remettre à plus tard.

En effet, les recherches démontrent qu'il y a une fenêtre de 5 secondes entre une idée et la réflexion faite par le cerveau pour prendre une décision. D'un point de vue scientifique, le compte à rebours stimule la région préfrontale du cortex. Il s'agit de la région du cerveau la plus active lorsque l'on exécute un changement de comportement ou que l'on apprend de nouvelles choses. Puisque le cerveau est conçu pour éviter les situations qui nous font souffrir, qui créent des doutes, des peurs, et qu'il n'aime pas l'inconfort, l'insécurité ainsi que le danger, alors, il préfère se retirer. Donc, dès que l'on a une idée, il est préférable de se mettre en action dans les 5 secondes qui suivent au lieu de s'arrêter pour réfléchir et penser.

Vous voulez commencer à marcher, arrêter de fumer ou cuisiner davantage? Arrêtez de réfléchir, comptez 5-4-3-2-1 et allez-y! Cette technique vous démontrera que tout est possible, à condition que vous vous mettiez en action!



Élections provinciales
du 1^{er} octobre 2018

Dates importantes

Du 10 au 27 septembre

Inscrivez-vous sur la liste électorale ou modifiez votre inscription

Présentez-vous à l'adresse indiquée sur la carte d'information que vous avez reçue par la poste et apportez une ou des pièces d'identité qui, ensemble, indiquent votre nom, votre date de naissance et votre adresse.

Du 21 au 27 septembre

7 jours pour voter par anticipation

Les dates, les heures et les lieux de vote par anticipation sont indiqués sur la carte d'information que vous avez reçue par la poste. Apportez une des cinq pièces d'identité requises pour voter.

Les 21, 22, 25, 26 et 27 septembre

Inscrivez-vous et votez en même temps

Présentez-vous à l'adresse du bureau du directeur du scrutin indiquée sur la carte d'information que vous avez reçue par la poste et apportez une ou des pièces d'identité qui, ensemble, indiquent votre nom, votre date de naissance et votre adresse.

 Tous les lieux de vote par anticipation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

1^{er} octobre

Jour des élections

Vous recevrez par la poste une carte de rappel indiquant l'adresse de votre bureau de vote pour le jour des élections, ainsi que le nom des personnes candidates qui se présentent dans votre circonscription. Apportez une des cinq pièces d'identité requises pour voter.

NOUVEAU! Textez « RAPPEL » à VOTEQC (868372) et recevez un message texte qui vous rappellera d'aller voter le 1^{er} octobre.

Pour en savoir plus :

- Consultez notre site Web au www.elections.quebec;
- Communiquez avec nous :
 - info@electionsquebec.qc.ca;
 - 1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846).

 Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent composer sans frais le 1 800 537-0644.

Tous les votes sont importants.
Aux élections provinciales, à vous de voter!





Rue Saint-Dominique : castillan fondateur des Dominicains (XIIe et XIIIe s.)



Jean-Marie DUBOIS

Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ

Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

Cette rue est ouverte et nommée en 1953 lors de l'installation des infrastructures. Elle est la dernière des quatre rues d'un petit système odonymique sur les saints, commencé en 1946, à la suite d'une requête des citoyens de la paroisse de Notre-Dame-du-Rosaire, pilotée par la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke, et que le conseil municipal de Sherbrooke accepte la même année.

Domingo Núñez de Guzmán est né à Caleruega, localité de la Castille, en Espagne, vers 1170. Ses parents font partie de la noblesse castillane et sont de grands propriétaires fonciers. Ils auraient destiné Dominique à l'état clérical dès son enfance en le confiant à un oncle archiprêtre. Après ses études à l'Université de Palencia vers 1194, il devient chanoine à la cathédrale d'Osma. En 1201, il est sous-prieur du chapitre. En 1205, le pape Innocent



Photo du domaine public :
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fra_Angelico_052.jpg

III l'envoie assister les Cisterciens pour prêcher aux Albigeois du sud de la France. Il s'établit à Toulouse en 1215. Il fonde l'ordre des prêcheurs ou Dominicains, approuvé par le pape Honorius III en 1216. Cet ordre suit la règle de saint Augustin. Rapidement, il s'étend principalement en France, en Italie et en Espagne. Dominique décède à Bologne, en Italie, le 6 août 1221. Il est inhumé dans la chapelle de la basilique San Domenico de

Bologne. Il est canonisé en 1234 par le pape Grégoire IX. Sa fête liturgique est célébrée le 8 août.

En 1939, les Dominicains ouvrent à Sherbrooke un monastère dans une des résidences adjacentes à la maison-mère des Petites Sœurs de la Sainte-Famille et, en 1942, ils ouvrent la paroisse de Notre-Dame-du-Rosaire (intégrée à la paroisse de Sainte-Jeanne-d'Arc en 1995) avec, comme premier curé le père Gilles Roy (1895-1966). En 1956-1957, les Dominicains se construisent un monastère sur la rue Galt Ouest, à l'ouest de cette rue. Le bâtiment appartient à l'Université de Sherbrooke depuis 2008 : c'est la résidence L'Estudiantine II.

PÉRIMÉ, LE PAPIER?

1,39 Nombre moyen de
lecteur par foyer.*

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

**Démarquez-vous avec
les médias écrits
communautaires**

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advantis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.



À votre écoute:

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

Pierre-Luc DUSSEAULT //
Député de Sherbrooke

819-564-4200
www.pierrelucdusseault.npd.ca





Aidez une personne ayant des difficultés en lecture / écriture

L'organisme d'alphabétisation national, Collège Frontière, est en pleine période de recrutement de bénévoles pour participer à ses activités de lecture, de tutorat individuel et de soutien scolaire auprès des enfants et des adultes faiblement alphabétisés ou en apprentissage du français dans la région de Sherbrooke. En seulement deux heures par semaine, vous pouvez faire une différence.

Au Québec, un enfant sur quatre court le risque d'éprouver de sérieuses difficultés de lecture et d'écriture à l'âge adulte. « En œuvrant auprès des enfants ou des adultes qui ont des difficultés à lire et à écrire, les bénévoles vivent une expérience gratifiante et contribuent de façon significative à hausser le niveau d'alphabétisme de la région », affirme madame Élodie Combes, nouvellement coordonnatrice communautaire à Collège Frontière. « Notre objectif est d'aider les individus à développer les compétences et la confiance en soi nécessaires à la réalisation de leur potentiel pour une pleine participation à la société. »

Passionnée par l'équité, le plurilinguisme et la littérature jeunesse, madame Combes est une personne impliquée dans sa communauté. Elle a à cœur de favoriser le plaisir de lire et le goût d'apprendre. Dans le secteur d'Ascot, Collège Frontière collabore au comité ÉLÉ (Éveil à la lecture et à l'Écriture d'Ascot en Santé) et à la concertation École-Famille-Communauté de l'école LaRocque. Vous avez peut-être déjà croisé Élodie lors d'une Tente de lecture ou d'un Conte en pyjama! Venez lire avec nous!



Élodie Combes et Denis (bénévole) lisent *La couleur des émotions* d'Anna Llenas et Marie Antilogus, lors d'un Conte en pyjama, organisé par le Comité ÉLÉ le 13 juin 2018, dans le Gymnase de l'école LaRocque.



Pour plus de renseignements sur Collège Frontière ou pour devenir bénévole, contactez Élodie Combes au ecombes@collegefrontiere.ca ou 819-821-8000 poste 63673. Nous avons besoin de vous!



École internationale
du Phare

PROGRAMME RÉGULIER ET
ÉDUCATION INTERNATIONALE

VOUS VOULEZ ÊTRE
BIEN INFORMÉ ?

95% Des lecteurs apprécient les nouvelles locales et municipales.
96% en région, 93% à Montréal.*

AMECCQ Démarez-vous avec les médias écrits communautaires
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advanis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.



Madame Geneviève Brodeur, *kinésiologue et athlète sportive*



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Native de Saint-Hyacinthe, elle est la fille de Diane Joyal et de Gilles Brodeur. Elle partage sa vie depuis 10 ans avec François. Maman de 2 petits garçons, Adam et Justin, qui la comblent de bonheur. Elle a fait ses études primaires à l'école Alfred-DesRochers et secondaires à l'école Du Triolet. Par la suite, elle étudie durant 2 ans au Cégep de Sherbrooke pour se diriger à l'Université de Sherbrooke en kinésiologie et, en 2005, elle obtient son Bac. Cette direction fut influencée par une de ses amies qui étudiait dans ce domaine. Durant ces années d'études, son côté sportif a éveillé en elle le goût de jouer au racquetball dans des compétitions avec l'équipe canadienne pour le championnat du monde et panaméricain. Son but était de faire partie de l'équipe senior.

« Vous avez vécu quelque chose de formidable : — En 2007, avec mon amie Véronique en tant que partenaires sportives de racquetball, nous avons gagné le championnat canadien en double, catégorie Senior 2A. — Ce sport vous a permis de voyager à travers le monde? — Effectivement, nous avons eu des tournois en Irlande, au Honduras (Amérique centrale) et 3 à 4 fois par année à travers le Canada et aux États-Unis. — Vous continuez à faire du sport? — Oui, je joue régulièrement au soccer, mais depuis 2008, je ne participe plus à des tournois.

— Pourquoi avoir choisi le métier de kinésiologue? — Ça me rejoint beaucoup avec l'activité physique que je fais. Lorsque j'ai étudié, j'ai fait un stage à Femme Estrie, ce qui a développé encore plus le goût de ce métier. J'ai

donné la formation du Programme en santé mieux-être aux employés de l'Université de Sherbrooke. Lorsqu'on choisit son métier dans la vie, parfois, c'est un coup de dé comme ce fut mon cas. Je n'ai jamais eu de regret. Je me perfectionne encore par des formations continues. J'approfondis les problèmes physiques de santé que les gens rencontrent comme le stress, les problèmes de nutrition, etc. — Parlez-moi de la clinique de kinésiologie? — Depuis 12 ans, je



travaille à cette clinique, nous sommes 3 kinésiologues : Guylaine (propriétaire depuis 5 ans), à plein temps, ainsi que David à temps partiel et moi. Nous avons plein de possibilités.

Nous avons plein de possibilités pour aider les gens à acquérir une meilleure santé. Nous offrons des programmes privés pour le conditionnement physique soit en clinique ou pour la maison et nous avons une salle d'entraînement adapté selon les besoins de chacun. Allez voir notre site pour mieux connaître ce que la Clinique CKI offre comme service sur internet <http://cliniquecki.ca/> Nous sommes situés, au 1943, rue Belvédère Sud, Sherbrooke.

— Parlez-moi de vous. — Je suis réservée, gênée (comme pour cet article), tranquille, mais qui aime bouger (en éclatant de rire). J'aime aider les gens et je suis patiente. — En tant que maman, comment êtes-vous? — Je suis permissive, peut-être trop, mais j'essaie de les laisser devenir le plus autonome possible. Je leur permets d'essayer plusieurs disciplines sportives afin qu'ils puissent trouver le sport qui leur convient le mieux. Justin, le plus vieux, a un coup de cœur pour le soccer tandis qu'Adam n'a pas de sport préféré. Il se partage entre la natation et le soccer.

— Vous avez un rêve? — J'aimerais aller voir mon amie Véronique qui est déménagée en Argentine. Un jour, j'irai avec ma petite famille durant quelques semaines. Je vais attendre que mes enfants soient plus âgés, ce sera envisageable. — Qu'est-ce qui vous rend heureuse? — Être en famille et avec mes amies. J'aime être entourée de gens, cela me comble et je n'ai besoin de rien d'autre. Cependant, je me sens triste lorsque je vois des enfants agressés ou victimes d'inceste. — Malgré votre jeune âge, vous êtes heureuse de ce que vous avez accompli? — Oui, car j'ai évolué. Je change encore avec les années et je continue à me trouver des objectifs; je continue d'avancer. »

Merci, madame Brodeur, pour cette entrevue, malgré ce léger inconfort. Bonne chance dans vos projets et longue vie à la Clinique CKI.

VOUS VOULEZ ÊTRE
REMARQUÉ?

86% Des lecteurs apprécient les publicités sur les services offerts.
92% en région, 73% à Montréal.*

AMECQ Démarez-vous avec les médias écrits communautaires

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advanis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.



Au revoir les vacances, re-bonjour la routine!

**Marysol GARCIA R.
Samira SAAD**

Agentes de liaison 0-5 ans

Et voilà que les vacances d'été tant attendues chaque année ont tiré à leur fin. La nouvelle année scolaire est entamée depuis quelques jours et le marathon du matin et du soir commence à se faire sentir.

Durant l'été, vous et vos enfants avez probablement profité de quelques jours de souplesse dans votre horaire familial. Les enfants se couchaient plus tard, vous déjeuniez dans le calme et regardiez moins l'horloge.

Avec la fin des vacances, une routine peut s'avérer nécessaire. Pour les enfants, elle représente une stabilité, ça leur permet de gagner en autonomie et de se sentir en sécurité, car ils deviennent capables de prévoir ce qui

s'en vient. La routine permet aussi à vos tout-petits de se situer dans le temps (je te raconte une histoire et tu fais dodo après, par exemple). Cette routine peut aussi être utile pour vous, car vous aurez moins de discipline à faire.

Après avoir passé plusieurs semaines durant les vacances avec une routine plus souple, il peut être difficile de reprendre une routine très cadrée. Laissez-vous donc du temps pour y arriver tranquillement. Vous connaissez votre enfant, respectez son rythme et accompagnez-le. Vous êtes le meilleur exemple pour lui.

Voici quelques conseils :

- Dessinez les tâches avec votre enfant et collez-les dans un tableau à une place visible pour lui
- Les premiers jours, vous pouvez regarder le tableau avec votre enfant et parler des tâches à faire (avant le souper, par exemple,

demandez quelles sont les deux prochaines activités).

Vous pouvez aussi penser à donner des récompenses à votre enfant à la fin de la semaine. Et non, pas besoin d'acheter lesdites récompenses. Il sera content de passer un moment spécial avec vous, comme un pique-nique dans le salon ou une soirée cinéma.

N'oubliez pas qu'un congé de routine de temps en temps fera du bien. Nous aimons tous passer une matinée en pyjama la fin de semaine. Décrocher de la routine a aussi des bienfaits!

Si vous avez besoin d'aide pour reprendre la routine à la maison ou si vous aimeriez avoir plus d'informations, contactez-nous!

Marysol (873)200-4018 - secteur Ascot

Samira (873)200-5613 – secteur École LaRocque



Chanter avec votre enfant est une façon très simple de l'aider à améliorer ses compétences langagières. Qu'il soit tout-petit ou d'âge scolaire, la musique permet aussi à votre enfant de développer son imagination et même de le calmer lors des périodes de stress. Il n'est pas nécessaire d'avoir une belle voix, il suffit d'avoir du plaisir!



La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute.



DÉCOUVREZ LA MAISON DES ARTS DE LA PAROLE

- spectacles de conte et de poésie performée
- ateliers d'initiation au conte
- spectacles et ateliers en milieu scolaire
- créations sur mesure

www.maisondesartsdelaparole.com



Défi 100 % local



Cette année, il sera possible de choisir votre niveau de participation! Le Défi locavore consistera à réaliser un repas 100 % local, par jour du lundi au jeudi, le Défi gourmand, du vendredi au dimanche, et le Défi 100 % local, pour les plus courageux, consistera à consommer uniquement des aliments produits ou transformés dans sa région pendant tout le mois de septembre. Le Défi expérience, quant à lui, permettra aux personnes, aux familles, institutions et organismes

d'appuyer l'initiative en réalisant un repas exclusivement local lors de la Journée 100 % locale, le 22 septembre 2018. Vous êtes donc tous invités à rejoindre le mouvement et à devenir de véritables ambassadeurs dans votre milieu!

Le Défi 100 % local est passé d'un petit projet individuel, initié aux Îles de la Madeleine en 2015, à un mouvement collectif qui sera maintenant porté par six régions : les Laurentides, l'Outaouais, l'Estrie, la Côte-Nord, la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. Pour les acteurs du secteur bioalimentaire, ce sera l'opportunité de mettre en valeur les produits et les spécificités de leur région. Ce sera également l'occasion d'accroître le sentiment de fierté de la population vis-à-vis l'offre alimentaire de leur région et d'en démocratiser l'accès.

Il est possible de participer partout au Québec! Les inscriptions commenceront dès le 1er août. Surveillez la page Facebook du Défi 100% local pour connaître les détails des inscriptions et pour connaître les événements près de chez vous.

Programmation d'automne 2018


C'est avec fierté que nous vous invitons à consulter notre programmation d'automne 2018, qui se veut à l'image du Carrefour. Dans le défi constant de se réinventer, le Carrefour accès loisirs (CAL) vous propose un menu varié, axé sur la diversité, le rapprochement interculturel et le développement des communautés. Bien sûr, nous continuons de vous offrir vos cours préférés tels le zumba et l'aquaforme.

Vous pouvez consulter notre programmation complète et vous inscrire en ligne au www.carrefouracesloisirs.com. Vous pouvez aussi vous inscrire par téléphone au 819 821-1995 ou en personne sur nos heures de bureau de 8 h 30 à 16 h 30.

Programmation


Automne

2018



**carrefour
accès loisirs**

Un carrefour...pour tous!



819-821-1995

www.carrefouracesloisirs.com

172 rue Elaine-C.-Poirier, Sherbrooke, J1H 2C5

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

**Inscrivez-vous
dès maintenant!**



Les ados et la rentrée



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

Avec le début de l'année scolaire, les policiers sont plus actifs aux abords des écoles de la ville. Les automobilistes doivent reprendre leurs habitudes de respecter la signalisation dans les zones scolaires. Durant juillet et août, nous pouvions rouler à 50 km/h. C'est fini cette période de relâche. À partir de septembre, c'est 30 km/h.

La rue SARA a été reconfigurée devant l'école internationale Du Phare. Le but est d'assurer une

meilleure protection des 900 jeunes ados qui fréquentent cette école. Le flot d'autobus scolaires accompagnés des élèves qui se rendent à pied à leurs cours, nous demandent de faire attention spécialement aux heures de classes.

Notre marraine Isabelle et notre parrain Claude de la Sécurité des milieux vont régulièrement sensibiliser les jeunes aux mesures de prudence et de sécurité à observer pour éviter les accidents. Du côté des automobilistes, il faut respecter les règles du Code de la sécurité routière pour éviter les mauvaises surprises.

Il y a encore des gens qui n'arrêtent

pas aux feux clignotants des autobus scolaires. Ça coûte cher, mais, surtout, c'est dangereux. Soyons prudents. Faisons preuve de civisme et protégeons nos ados. Ce sont, eux, notre futur. N'hésitez pas à rappeler les fautifs à l'ordre. Il en va de la sécurité et de la sérénité de notre milieu.

À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, *chroniqueur*
Surveillance de quartier,
Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveillancedequartier.org ou
www.surveillancedequartier.org



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00

Samedi 8h30 à 20h00

Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

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

Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre
NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies

Nos Ado(rables)



Texte : Clothilde STAMM
Intervenante
La Grande Table



Vos enfants ont bien grandi et ils sont maintenant de jeunes adultes aux besoins et aux goûts bien particuliers. Quel challenge que de les aider à bien s'alimenter tout en respectant leur avis et leur besoin d'indépendance.

L'adolescence : Période de changement

L'adolescence est une période cruciale, votre jeune passe de la période de l'enfance à celle de l'âge adulte, et ses besoins nutritifs grandissent avec lui. Cependant, ils n'en sont pas toujours conscients, et leurs choix alimentaires ne sont pas toujours compatibles avec leurs besoins.

L'adolescent change : sa taille, son poids, sa morphologie et sa composition corporelle se modifient. Cinquante pourcent du poids à l'âge adulte est d'ailleurs gagné durant l'adolescence.

Pour bien grandir et subvenir à tous ses besoins votre enfant a donc besoin d'une plus grande quantité d'énergie et donc de s'alimenter davantage. C'est pourquoi les parents ont souvent l'impression de nourrir deux jeunes, et le réfrigérateur se vide beaucoup plus vite!

Mais ce dont votre adolescent a besoin, c'est surtout des protéines, des glucides, des matières grasses. Une jeune fille doit consommer davantage de fer (par suite de l'arrivée de ses menstruations) et maintenir au moins 17 % de gras corporel pour favoriser la production des œstrogènes. Les régimes ne sont donc pas de mise. Les jeunes hommes, eux, doivent augmenter leurs apports en zinc et en calcium pour le développement de leurs os.

Où trouver ces nutriments essentiels?

Protéines et zinc	Fer	Calcium
Tofu	Tofu	Lait
Viande	Viande	Boisson de soya enrichie
Volaille	Volaille	Fromage
Poisson et fruits de mer	Fruits de mer	Yogourt
Légumineuses	Légumineuses	Légumineuses
Noix et graines	Noix et graines Céréales à déjeuner	Amandes

Quelques habitudes à garder en tête :

- Augmenter la grosseur des portions et surtout éviter de sauter des repas. Les repas en famille sont autant une source de réconfort qu'une saine habitude de vie.
- Prendre un déjeuner équilibré, tous les matins, composés de fruits frais, amandes, produits laitiers ou boisson de soya enrichie.
- Miser sur des repas faits à la maison plutôt que sur la restauration rapide, le jeune peut se préparer lui-même ses hamburgers, sous-marins ou wraps maison avec des ingrédients plus santé.
- Laisser à disposition de votre adolescent un grand bol de crudités, des fruits ou des noix pour les petits creux.



(<https://amelioretasante.com>)

Recette smoothie protéiné

Ingrédients :

Une banane bien mûre, un verre de lait écrémé ou de boisson végétale (200 ml), 5 fraises, 5 noix, 1 cuillerée de miel (25 g).

Préparation :

Mélangez le tout au mélangeur électrique (blender) et savourez. Cette recette se congèle très bien pour les matins pressés.



Le planificateur familial fête ses 10 ans!!!



Le comité Conte et Crayon.

Le calendrier est offert aux familles dans les écoles, les CPE, les organismes communautaires du quartier. Il permet aux familles de s'organiser. Il offre des idées de comptines, de livres, de recettes, de jeux, d'activités. Il est préparé par le comité d'éveil à l'écrit Conte et Crayon.



Amélie Fortin dessine bénévolement la page couverture depuis plusieurs années. L'équipe du comité Conte et Crayon en profite pour faire un MERCI SPÉCIAL. Merci AMÉLIE pour ton talent, ta générosité!! Amélie travaille auprès de plusieurs familles du quartier. Elle est intervenante un

jour semaine au local de quartier. Elle travaille comme intervenante SIPPE à domicile. Elle est impliquée à *Bébé plus* et *Bébé Trucs* et fait des activités mère-bébé. Si vous la croisez, profitez-en pour lui dire MERCI vous aussi.



La Chiffonnerie
UNE FRIPERIE FAMILIALE

**VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS**

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

**Vous aimeriez vous impliquer
bénévolement à la friperie?
Contactez-nous!**



Mardi 13 h à 16 h
Mercredi 9 h 30 à 16 h
Jeudi 13 h à 18 h
Samedi 10 h à 14 h


La Maison
des Grands-Parents
de Sherbrooke

Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke

**LILIANA
LEAL**

**DESIGNER
GRAPHIQUE**

819 580 0222
lilianaleal.com
graphiste@lilianaleal.com



BBQ pour la Fondation de l'école JEAN XXIII

Il y aura souper BBQ (repas halal disponible) pour souligner la rentrée scolaire de l'école Jean XXIII le 6 septembre prochain. Les profits iront à la fondation de l'école. En cas de pluie, remis au 13 septembre.

Fondation de l'école JEAN XXIII

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

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

N'hésitez pas à nous contacter
Téléphone : 819 342-0996
Courriel : journalregards@yahoo.ca



ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Activités chez Famille Espoir pour septembre 2018

Dîner-rencontre : parents, enfants et aînés sont bienvenus ! La soupe est servie à 12 h, et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. Premier dîner-rencontre : **le jeudi 27 septembre**. **Service de halte-garderie offert gratuitement pendant la conférence.**

Café-causerie familial : parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café ! **De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin à partir du 27 septembre.**

Groupe d'achats économiques : économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **le jeudi 4 octobre et le jeudi 18 octobre**. Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

Ateliers de francisation : inscriptions **mardi et mercredi les 4 et 5 septembre** de 9 h à 11 h. Se présenter au 1520 rue Dunant, Responsable Michel Tringle.

Sortie aux pommes : **lundi 17 septembre** pour inscription 819-569-7923 poste 102.

Activités parents enfants

Tout commence par la famille !

Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple ; se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant : **le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du 28 septembre.**

Soirée Cinéma familiale

Le 25 septembre à 18 h.

Inscription au 819-569-7923 poste 103

Activités jeunesse

Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans :

Coût minime, profitez-en ! Informez-vous au 819-569-7923, poste 103, **à partir du 18 septembre.**

Aide aux devoirs et leçons : pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45. Inscription au 819-569-7923, poste 100, **début 18 septembre,**

Samedi Jeunesse : pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique : **le samedi de 10 h à 11 h et 13 h à 14 h 45.**

JEUNES MUSICIENS DU MONDE

La rentrée s'organise chez Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke ! La période d'inscriptions



pour les nouveaux élèves aura lieu :
les lundi 17 et mardi 18 septembre entre 17 h et 19 h.

Reprise des cours : semaine du 2 octobre

Le nombre de places est limité. Les anciens élèves ainsi que leurs frères et sœurs ont priorité et doivent compléter leur inscription avant le 17 septembre. Les places libres restantes seront ensuite offertes aux nouveaux, qui doivent être résidents du quartier Ascot.

Jeunes musiciens du monde offrent des cours de musique gratuits, incluant le prêt d'instrument. L'école de Sherbrooke est située au 1520 rue Dunant, dans les locaux de Famille Espoir.

Infos : famillespoir.ca/Jeunes_musiciens_du_monde
819-569-7923 poste 104

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !

Christine Fortin, directrice
Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke
christine@jeunesmusiciensdumonde.org

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

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

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

Activités parent-enfant

Lundis animés de 9 h à 11 h. À compter du 10 septembre, venez nous rejoindre au Centre Multi Loisirs Sherbrooke 1010, rue Fairmount, Sherbrooke

Activités parent

Matinées Parents, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, avec halte-garderie gratuite pendant l'activité.

Halte-Garderie

Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, pour enfants de 18 mois à 5 ans.

Le petit monde de Lucie

Prématornelle pour les 3 à 5 ans. En septembre, deux groupes seront formés (mercredi et vendredi) pour l'année.

Au plaisir de vous accueillir.

■ INTERVENTION DE QUARTIER

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

Programmation Septembre 2018

Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille (Informations, références, écoute)

Du mardi au vendredi

Sans rendez-vous

Tous les mardis entre 13 h et 15 h

Appelez ou venez nous voir!

Espace café (ouvert à tous les adultes de Sherbrooke) *Jeux-art-échange, etc.*

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(4 septembre, 18 septembre, 2 octobre, etc.).

Bébé + (ouvert aux mères de Sherbrooke)

Loisir et échange entre mères

2^e Jeudi du mois de 13 h à 15 h

(13 septembre, 11 octobre, etc.).

Bébé Trucs ascot (ouvert aux mères de Sherbrooke)

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h

(27 septembre, 25 octobre, etc.).

Friperie gratuite (ouverte aux gens du territoire de l'Intervention de quartier Ascot)

Tous les vendredis entre 9 h et 11 h 30

Local fermé les lundis



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

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

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin

Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke



Action *santé*

Pour le plaisir de bouger
et de bien manger!

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

Astuces pour bien manger à petit prix

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



Entre 2006 et 2016, le prix des aliments a connu une forte augmentation (29 %). Or, le budget annuel attribué à l'achat des aliments par les familles québécoises est, quant à lui, demeuré plutôt stable (12 %). Les familles prennent donc l'habitude de faire plus avec moins en modifiant leurs habitudes d'achat. Avec les nombreuses dépenses reliées à la rentrée scolaire, c'est le moment idéal pour se mettre en mode économie.

Une alimentation équilibrée est constituée d'une variété d'aliments comme des légumes, des fruits, des produits céréaliers à grains entiers et des aliments riches en protéines. Malheureusement, on croit souvent à tort que les aliments sains représentent une dépense plus grande.

Pour vous aider à maximiser vos dollars alloués à l'épicerie, voici une variété d'astuces pour bien manger à petit prix. Choisissez celles qui vous interpellent le plus et mettez-les graduellement en application !



7 règles d'or pour réduire la facture d'épicerie

1

DÉTERMINER UN BUDGET POUR L'ÉPICERIE. Pour conserver le contrôle sur vos dépenses, établissez un budget alloué aux achats alimentaires. Que ce soit pour la semaine ou pour le mois, respecter un budget sensibilise énormément sur la valeur économique des aliments : restauration, aliments transformés, ingrédients de base, vous pourriez être étonnés!

PLANIFIER LE MENU. Que vous le fassiez seul ou encore mieux, en famille, planifier vos repas est une bonne habitude qui vous fera gagner du temps, de l'argent et qui réduira le gaspillage. Certains préfèrent planifier trois soupers par semaine, alors que d'autres aiment prévoir les déjeuners, les dîners et les soupers pour les cinq jours à venir. Évaluez votre motivation, ayez en main les spéciaux de la semaine et commencez à planifier!

2

3

ÉCRIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE. Que vous planifiez ou non vos repas, la liste d'épicerie est un incontournable. Qu'elle soit collée sur le réfrigérateur ou synchronisée sur les appareils mobiles de toute la famille, votre liste vous permettra de ne rien oublier, de ne pas acheter en double et réduira les achats compulsifs! Avant de partir au supermarché, n'oubliez surtout pas de faire l'inventaire du réfrigérateur. Vous retrouvez le tableau planificateur et la liste d'épicerie de l'Alliance au www.alliancesherbrookoise.ca/outils/saine-alimentation.

CUISINER DAVANTAGE. Vous économiserez beaucoup d'argent à cuisiner davantage et en réduisant les repas au restaurant, les plats prêts-à-servir (p.ex. salades de pâtes, quiches, sandwichs) et les aliments ultra-transformés (p.ex. croquettes de poulet, soupes de nouilles déshydratées, céréales à déjeuner sucrées). Pour sauver du temps en cuisine, vous pouvez doubler ou tripler vos recettes. Vous aurez alors des lunchs ou des surplus à congeler. Aussi, lorsque vous cuisinez, vous pouvez récupérer les retailles de légumes pour en faire des bouillons, transformer le pain durci en croustons ou les pommes molles en croustades.

4

5

AVOIR DES COLLATIONS. Prévoyez l'achat de collations pratiques et nutritives pour toute la famille comme des crudités, des fruits, du fromage, des noix et des craquelins de grains entiers. Pour l'école, le bureau ou les activités sportives, vous éviterez ainsi les achats de dernière minute au dépanneur et dans les machines distributrices.

SE MÉFIER DES GROS FORMATS. Les achats en grande quantité chez des grossistes (p.ex. Costco) ou à l'épicerie peuvent être un moyen efficace d'économiser. Toutefois, sachiez-vous que 30 % des aliments destinés à la consommation se retrouvent à la poubelle? Acheter en gros, c'est bien, à condition que vos réserves ne soient pas perdues.

6

7

ÉVITER LE GASPILLAGE. Lorsque la nourriture se retrouve à la poubelle, la dépense s'avère complètement inutile. Concrètement, les familles jetteraient **730 \$** de nourriture par année. C'est maintenant à vous de jouer!

Des choix judicieux pour votre santé et celle de votre portefeuille

Légumes et fruits



- Privilégiez les légumes et les fruits de saison. Lorsque consommés en haute saison, ces produits frais sont moins chers et plus savoureux.
- Profitez des rabais sur les légumes et fruits surgelés pour faire des réserves. Ils se conservent près d'un an au congélateur et sont tout aussi nutritifs.
- Optez pour des produits en conserve. Bien rincés, ils sont rapides, nutritifs et économiques.
- Offrez une deuxième vie à certains légumes en les faisant repousser dans l'eau. Essayez-le, entre autres, avec les oignons verts, la laitue, le céleri ou le poireau.
- Donnez une chance aux imparfaits. Souvent vendus à rabais, les légumes et fruits un peu poqués ou flétris trouvent très bien leur place dans certaines recettes.
- Cultivez votre propre jardin de légumes et de fines herbes.
- En saison, optez pour l'autocueillette. En plus de permettre de beaux moments en famille, c'est économique!

Produits céréaliers



- Pour le même prix, privilégiez le pain fait de grains entiers pour bénéficier des fibres qu'il contient.
- Préférez les versions nature de riz, de couscous et de pâtes alimentaires. Comparativement aux versions aromatisées, elles sont plus économiques et contiennent moins de sucre, de matière grasse et de sodium.
- À la boulangerie, repérez les produits de la veille en spécial.
- Cuisinez vous-même vos crêpes et vos muffins. Lorsque faits maison, ils sont souvent de meilleure qualité et plus économiques.
- Visitez une épicerie en vrac et achetez-y vos céréales en quantités désirées pour éviter le gaspillage.

Aliments riches en protéines



- Diminuez votre consommation de viande en la remplaçant par des protéines d'origine végétale comme les légumineuses (p.ex. haricots, pois chiches, lentilles) et le soya (p.ex. tofu, tempeh). Les protéines végétales représentent de meilleurs choix pour votre portefeuille, votre santé et celle de notre planète!
- Mettez au menu les œufs et cuisinez-les de différentes façons (p.ex. cuits dur, omelette, frittata). À environ 0,30 \$ l'unité, c'est peu cher payé!
- Choisissez le thon pâle plutôt que le thon blanc et essayez le saumon en conserve.
- Privilégiez les coupes de viandes plus économiques comme les rôtis de palette ou d'extérieur de ronde.
- Achetez votre lait en format de 4 litres plutôt qu'en plus petits formats et économisez davantage en choisissant le lait écrémé à 1 % ou 2 % de matière grasse.
- Privilégiez les formats familiaux de fromage et de yogourt et séparez-les vous-même en portions individuelles.
- Optez pour le lait en poudre ; il s'agit d'une bonne alternative pour les petits budgets.

Quatre astuces pour déjouer le marketing alimentaire

1 COMPAREZ LES PRIX PAR UNITÉ DE MESURE

Sélectionner le produit avec le prix le plus avantageux n'est pas toujours évident. Pour comparer correctement les produits entre eux, il est préférable d'utiliser les prix par unité de mesure (p. ex. \$/100 g). De temps à autre, jetez aussi un œil sur les prix et les formats des produits que vous achetez couramment comme la mayonnaise ou la sauce tomate. Il arrive que les compagnies alimentaires diminuent, sans en avoir l'air, le poids ou le volume des contenants, alors que les prix demeurent inchangés.

2 DEMEUREZ PRINCIPALEMENT DANS LES ALLÉES EXTÉRIEURES DE L'ÉPICERIE

Le positionnement des aliments dans l'épicerie n'est pas laissé au hasard. Les produits alimentaires de base comme les légumes et les fruits, la viande, le poisson, les œufs ainsi que le fromage et le yogourt se situent dans les allées extérieures de l'épicerie. Cette disposition logique vous incite à traverser toute la surface du magasin, vous exposant ainsi à de nombreux produits transformés et emballés. Tentez de demeurer dans les allées extérieures et de cibler les produits essentiels dans les allées centrales, vous ferez alors de meilleurs choix!

3 ÉLARGISSEZ VOTRE CHAMP DE VISION

L'emplacement des produits sur les tablettes est aussi stratégique. Les marques populaires et les articles les plus dispendieux se trouvent généralement à la hauteur des yeux. Saviez-vous que vous pourriez économiser jusqu'à 30 % en privilégiant les marques maison? Prenez donc le temps de lever la tête et de scruter le bas des rayons pour faire de belles découvertes.

4 DÉMYSTIFIEZ L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

Les informations nutritionnelles disponibles sur les produits transformés peuvent être un réel casse-tête. Il est facile de se perdre à travers la liste des ingrédients, le tableau de la valeur nutritive, les allégations santé et les logos variés. L'information la plus pertinente est sans contredit la liste des ingrédients.

Aussi, pour faciliter vos achats, voici cinq règles qui vous aideront à faire de meilleurs choix alimentaires. **ÉVITEZ :**

1. les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients;
2. les ingrédients difficiles à prononcer;
3. les ingrédients artificiels (p. ex. shortening, édulcorants, huile hydrogénée);
4. les aliments qui ont des personnages sur l'emballage;
5. les aliments qui ont des allégations santé (p.ex. bon pour le cœur).

Références :

Extenso (2018) www.extenso.org, (consulté en mai 2018).

Nestle. M. & Nesheim, M. (2012) *Why Calories Count? : From Science to Politics*, University of California Press, Californie, 304 p.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (2017) *Le bottin consommation et distribution alimentaires en chiffres*, 86 p.