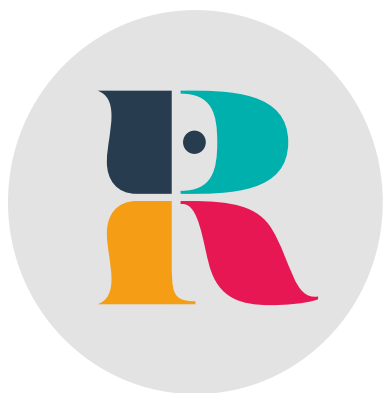




Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

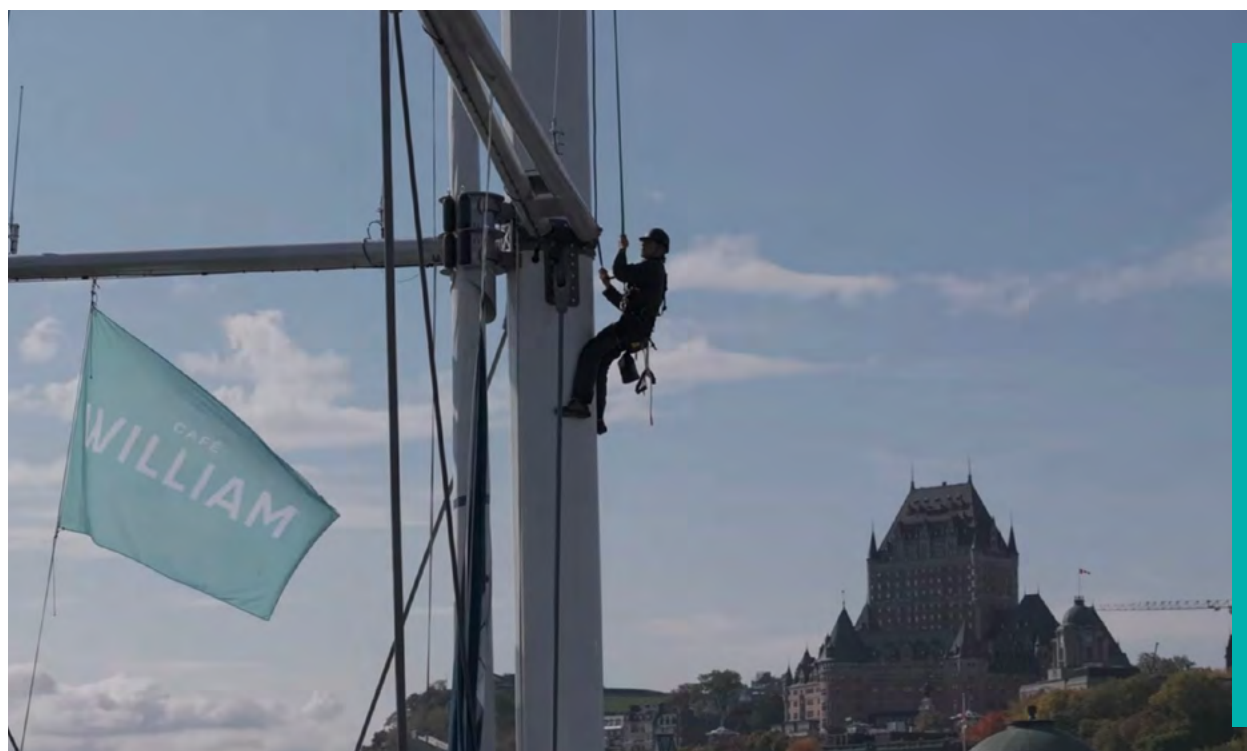


SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/JournalRegards

VOLUME 20 NUMÉRO 5

JUILLET - AOÛT 2025



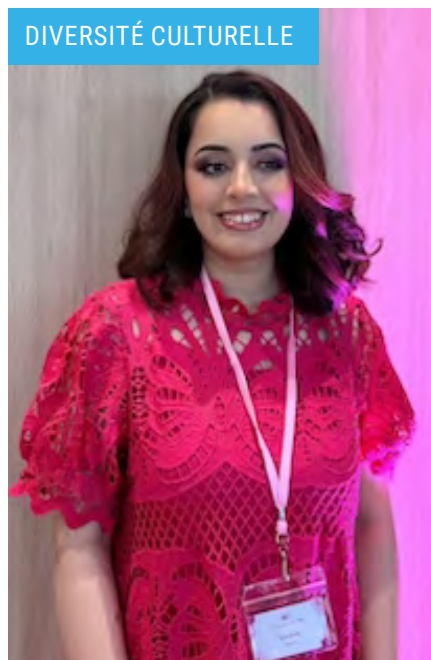
Dossier spécial

ACHAT LOCAL ET COMMERCE ÉQUITABLE

L'achat local et le commerce équitable sont les deux faces d'une même médaille. Tous deux portent des valeurs de respect de l'environnement, de solidarité et de justice sociale. Découvrez notre dossier spécial portant sur ces sujets.

p. 14 à 18

DIVERSITÉ CULTURELLE



BIENVENUE À SHERBROOKE : HISTOIRE D'IMMIGRATION SAHAR ASEFI

Lisez cette nouvelle chronique de Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc qui présentera un parcours migratoire dans chaque édition du journal *Regards*.

p. 11



Participez à notre sondage et courez la chance de gagner!

**3 prix de
50 \$**



CONSULTATION CITOYENNE

Notre sondage sur l'actualité locale est prolongé jusqu'au **31 juillet**.

p. 20



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
16 SEPTEMBRE 2025

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
15 OCTOBRE 2025

RÉDACTION ET PUBLICITÉ
1551, rue Dunant
Sherbrooke (Québec) J1H 5N6
info@JournalRegards.ca
873 989-8370

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec
et du Canada

ISSN : 1715 7173 - Version papier | 2819 1455 - PDF

Tirage : 10 400 exemplaires

Direction : Jeannine Arseneault

Distribution : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Benoît Piché, Jeannine
Arseneault, Karl Foster Candio, Martin Lemelin et
Marie-Pier Isabel.

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

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

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

Québec

Ville de
Sherbrooke

Canada

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage
certifié
AMECQ

En partenariat avec :

Ascot
en Santé

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

Équijustice, une grande aventure! 3

Journée festive, portes ouvertes et épluchette ... 4

La justice réparatrice 5

Attention à la fraude! 6

ARTS ET CULTURE

À l'ombre du devoir 7

Les Voix du Village 8

Un café, ça réchauffe le coeur aussi 9

Rue Bertrand : Fred, chirurgien sherbrookoïse . 10

DIVERSITÉ CULTURELLE

Bienvenue à Sherbrooke, Histoire

d'immigration : Sahar Asefi 11

Les immigrants à Sherbrooke : des enjeux

invisibles pour la santé mentale 12

Sherbrooke, destination de la diversité culturelle. 13

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

Le Carrefour de solidarité internationale : agir
ici et ailleurs pour plus de justice sociale 14

Acheter local, c'est s'enraciner dans notre quartier . 15

Café William révolutionne le transport du café :
de la Colombie au Québec, porté par le vent 16

Sherbrooke s'emballe pour soutenir l'achat local. 17

Un fermier dans mon quartier :
des légumes frais et locaux 18

ENJEUX SOCIAUX

Gaza plante face à la mort 19

Ma maison, mon choix! 20

Parcours d'entrepreneur.e 21

JEUNESSE

Les musiciens de l'ombre 22

Boisé Ascot-Lennox : implication de l'école
internationale du Phare 22

Entre légende et réalité 23

Le fast fashion 23

La pollution lumineuse 24

La maison de brique au fond du parc Belvédère . 25

L'écoresponsabilité : une valeur souvent
prônée par les jeunes 26

Le conseil municipal jeunesse où naissent
les leaders de demain 27

ENVIRONNEMENT

Achat local et plein air de proximité 28

Protégeons l'or bleu! 29

DIVERS

Babillard communautaire 30-31



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT
Directrice
Journal Regards

Voici la dernière édition de votre journal
de quartier avant la rentrée. C'est un
numéro qui parle d'équité et de solidarité.
Accueil et solidarité envers les personnes
immigrantes nouvellement arrivées
au Québec. Solidarité avec celles et
ceux qui jour après jour subissent des
bombardements, souffrent de la faim,
voient leurs enfants mourir.

Ce mois-ci, notre dossier spécial porte sur
l'achat local et le commerce équitable qui
sont en quelque sorte complémentaires
pour bâtir une société plus juste. L'achat
de proximité apporte des retombées
économiques positives pour les
communautés locales. Le commerce
équitable permet aux travailleuses et

travailleurs des pays du Sud de retirer une
juste part des revenus liés à leur travail.

Une nouvelle chronique portant sur les
parcours migratoires voit également le
jour. Il s'agit d'un projet de Commun'Action
Ste-Jeanne-d'Arc réalisé grâce au soutien
financier du ministère de l'Immigration,
de la Francisation et de l'Intégration.

Enfin, bien sûr, la collaboration avec l'école
internationale du Phare se poursuit avec
les chroniques d'élèves du Programme
d'éducation intermédiaire. Nous sommes
assurés que vous aurez du plaisir à les lire,
de même que les écrits de deux jeunes qui
ont pris part au Conseil municipal jeunesse
de Sherbrooke.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.
Passez un bel été et revenez-nous après
la rentrée.



Organismes communautaires

ÉQUIJUSTICE, UNE GRANDE AVENTURE!



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

Équijustice est né d'une mobilisation citoyenne lorsque les adolescents furent reconnus criminellement responsables de leurs actions en 1984. L'organisme démarra ses activités dès janvier 1985. Il fêtera son 40e anniversaire cette année.

C'est sous le nom de Pont BRIJE (Bureau référence intervention jeunesse Estrie) que l'organisme intervenait dans le cadre de la Loi sur les jeunes contrevenants, le décrochage scolaire et l'employabilité chez les adolescents.

En 1989, monsieur Pierre Marcoux termine son baccalauréat en adaptation scolaire à l'Université de Sherbrooke et est engagé au Pont BRIJE. Quelques années plus tard, le Pont BRIJE se scinde en deux pour former Équijustice et le Pont de bois.

Monsieur Marcoux devient alors intervenant médiateur, de 1989 à 2000, auprès des jeunes contrevenants, soit les jeunes de 12 à 17 ans qui commettent des délits et doivent effectuer des travaux communautaires. Il est aussi formateur en médiation citoyenne. À partir des années 2000, jusqu'à aujourd'hui, il occupe le poste de directeur général.

Il découvre la criminologie dans le cadre de son travail et s'engage dans la proposition d'une réaction différente aux crimes et aux conflits sociaux.



Sa plus grande satisfaction est de contribuer à l'amélioration de la société et de voir les vies se transformer en faveur d'un meilleur vivre-ensemble et d'une cohabitation harmonieuse dans la plus grande diversité possible. Il considère comme un grand privilège que la vie l'ait conduit à l'opportunité de faire de ce domaine son milieu de travail.

Depuis la vague #Metoo de 2016, s'est ajoutée la médiation « spécialisée » en violence conjugale, en violence sexuelle et en abus, intimidation et maltraitance.

En 2025, les proches d'une personne en danger peuvent aussi faire une demande d'évaluation psychiatrique auprès des services d'accompagnement.

De plus, un médiateur urbain travaille au centre-ville de Sherbrooke. Il va dans les parcs, à la bibliothèque et travaille à la cohabitation, au vivre ensemble, incluant l'itinérance.

Un grand merci à monsieur Marcoux pour le temps qu'il m'a accordé afin de me faire connaître l'organisme.

ÉQUIJUSTICE ESTRIE

437, rue Wellington Sud, Sherbrooke, QC J1H 5E2

Tél. : 819 565-2559

www.equijustice.ca



Bénévolat

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE - ASCOT

Lors de la soirée reconnaissance des bénévoles organisée par l'arrondissement des Nations, le 18 juin, Mme Irène Brouillette, présidente du Carrefour accès loisirs, a été reconnue bénévole de l'année pour le district d'Ascot. Cet honneur visait à souligner sa passion, son engagement et son leadership au sein de la communauté. Le Prix reconnaissance lui a été remis par Mme Geneviève La Roche, conseillère municipale du district d'Ascot.

De gauche à droite Geneviève La Roche, conseillère municipale, Irène Brouillette et Vincent Bourbeau, directeur général du Carrefour accès loisirs.



Organismes communautaires

JOURNÉE FESTIVE, PORTES OUVERTES ET ÉPLUCHETTE



Honorine P. VIGNEAU

Animatrice

Cuisine collective le Blé d'Or

J'ai une vraie passion pour la cuisine collective. C'est une activité qui existe depuis longtemps, dans de multiples cultures et qui s'effectue généralement à l'intérieur d'une même famille ou entre amis. C'est souvent un moment intergénérationnel où les recettes familiales se transmettent. Au Québec, cependant, c'est un concept qui est peu connu, qui a sa propre structure et qui mérite qu'on en parle.

La cuisine collective, c'est un processus pour développer l'autonomie alimentaire. Ça veut dire quoi? Ça veut dire d'une part apprendre à cuisiner en travaillant en groupe et d'autre part économiser en divisant la facture à plusieurs.

Ça se fait souvent de façon spontanée en gang, dans la cuisine d'une matante, au moment de la récolte des tomates, pour faire des réserves de sauce à spaghetti.

Ça se fait aussi dans plusieurs organismes communautaires. Au Québec, ce qui est particulier, c'est que nous avons des organismes entièrement dédiés à la cuisine collective. Il y en a une à Sherbrooke : la Cuisine collective le Blé d'Or.

COMMENT ÇA MARCHE?

Il y a quelques prérequis pour participer : être majeur, ne pas avoir d'allergie alimentaire, habiter à Sherbrooke, être apte à travailler debout pendant trois heures et demie, avoir envie de s'engager auprès d'un groupe dans un horaire fixe. C'est tout!

Lorsqu'une personne s'inscrit au Blé d'Or, elle donne ses disponibilités, ses préférences alimentaires (végétarienne? traditionnelle?), son budget, la quantité qu'elle souhaite cuisiner. Notre travail est d'essayer de lui trouver un groupe qui corresponde à ces critères. Elle devient ensuite membre de l'organisme en remplissant sa fiche d'inscription lors d'une rencontre administrative pendant laquelle les règlements lui sont présentés. Le membrariat est au coût de 10 \$ par année.

Le groupe d'environ cinq personnes se rencontre par la suite une fois aux deux semaines pour cuisiner, toujours selon la même plage horaire.

Le blé d'Or
Cuisine collective

**PORTES OUVERTES
et Épluchette**

- Pour **découvrir** le Blé d'Or
- Pour **vous inscrire pour l'année 2025-2026**
- Pour passer un bon moment et **rencontrer** les gens du quartier!

GRATUIT

Vendredi 15 août
11h à 15h
1765 Belvédère Sud

Pour informations :
819 820-1220
info@lebledor.org

Les choix de recettes se font dans nos livres de cuisine spécialement conçus pour les grandes quantités. La viande est fournie gracieusement par Moisson Estrie et le Blé d'Or paie pour la majorité des ingrédients secs. Les achats d'aliments frais sont faits en totalité par l'organisme, mais la facture est divisée entre les membres du groupe.

Le groupe effectue les choix de recettes, cuisine et fait le ménage à l'intérieur de sa plage horaire, le tout supervisé par un ou une éducatrice en autonomie alimentaire.

C'EST UN PROJET QUI VOUS INTÉRESSE?

La Cuisine collective le Blé d'Or de Sherbrooke tiendra une journée festive portes ouvertes et épluchette le 15 août prochain, de 11 h à 15 h. Vous pourrez alors visiter notre organisme et décider si vous avez envie de vous inscrire. Il y aura de la musique, de délicieux épis de maïs, des salades et même des prix de présence dont un super four à pizza!



Organismes communautaires

LA JUSTICE RÉPARATRICE



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

Vous trouverez à la page 3 de ce numéro un article qui porte sur l'organisme Équijustice, qui a développé le concept de justice réparatrice en Estrie. Équijustice est un organisme communautaire à but non lucratif. Il s'agit d'une organisation d'accès à la justice plutôt que d'accès au droit. Ses intervenants sociaux sont formés dans une approche particulière et, si nécessaire, ils orientent la clientèle qui a besoin de services de justice vers les bonnes ressources.

« La justice réparatrice agit sur trois facteurs : la personne qui a subi les torts, celle qui les a causés et la société. »

La personne ayant commis des torts sur le plan criminel peut faire appel à leurs services afin de rencontrer un intervenant ou un médiateur, et envisager avec lui les possibilités de réparation. Pour ma part, je pensais que les crimes graves et/ou répétés étaient irréparables, même si le besoin me semblait plus important. Eh! bien oui, la justice réparatrice permet d'y arriver et elle a démontré que la personne qui commet les torts ne récidivera pas envers la personne victime qu'elle a rencontrée en médiation. Dans un cas comme celui-ci, l'agresseur et la victime ont accepté d'entrer dans ce processus souvent volontairement.

Il arrive que la personne victime de torts refuse la réparation, mais la collectivité pourrait, elle, en bénéficier. Par exemple, des travaux communautaires peuvent être accomplis en réparation symbolique dans la communauté. Naturellement, l'organisme privilégie la participation de la personne victime et lui offre la possibilité de rencontrer la



personne qui a commis les torts afin de regarder ensemble les moyens pour réparer.

Chaque fois qu'une personne commet des torts, Équijustice l'amène à les réparer.

C'est la partie subjective de la situation et des torts causés qui peut permettre la communication entre les deux parties et qu'elles en arrivent à un commun accord. Dans le cas contraire, les cas vont se gérer de manière objective, soit dans le système de justice. C'est au milieu des années 1990 que la justice réparatrice a été proposée clairement, mais elle était alors perçue comme adéquate seulement pour de petites situations. En même temps, il ne s'agissait pas de la réaction de la population mais de celle des institutions, des professionnels, des experts qui évaluent selon leurs champs d'expertise, sans nécessairement être à l'écoute des changements de mentalité.

La Ville de Sherbrooke a été l'une des premières à implanter la réparation des torts et la médiation citoyenne pour le voisinage, entre autres. La raison de cette proposition pour les adultes ayant causé un délit mineur était qu'ils puissent éviter le tribunal traditionnel. De fait, la réaction sociale et les impacts d'un dossier judiciaire sont parfois plus grands que l'infraction commise.

J'ai été impressionné par cette approche qui dépasse largement un système punitif et qui permet de préserver le lien social sans lequel il serait difficile de croire en la justice.



Bénévolat

UN HOMMAGE BIEN MÉRITÉ

Réjeanne Pagé, citoyenne d'Ascot, a reçu récemment un prix Hommage bénévolat-Québec pour son implication de plus de 30 ans au sein du groupe ATD Quart-Monde de Sherbrooke. Elle a également été membre durant 10 ans du Comité consultatif de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Regards tient à souligner cet engagement indéfectible pour une plus grande justice sociale.



CAPSULE INFO LOI No 11 ATTENTION À LA FRAUDE!



Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

Il y a plusieurs mois, j'ai réalisé une capsule d'information sur la fraude. J'y mentionnais que, peu importe le moment de l'année, la fraude demeure un sujet d'actualité. Elle frappe partout, à tout moment, sans distinction de niveau d'éducation, de situation économique, de langue ou de culture.

C'est avec tristesse que je vous confirme qu'en 2025, cette réalité n'a pas changé. Pire encore, les fraudeurs raffinent constamment leurs méthodes pour dépouiller les gens de toutes leurs économies.

Malheureusement, comme bien d'autres villes, Sherbrooke n'est pas épargnée. Chaque jour, des citoyens et citoyennes se font piéger par différents types de fraudes. La vigilance reste notre meilleure défense.

LES FRAUDES FRÉQUENTES À SURVEILLER

Parmi les fraudes les plus courantes, on trouve :

- La fraude amoureuse, où des escrocs exploitent les émotions pour soutirer de l'argent.
- Le vol d'identité, qui permet aux fraudeurs de se faire passer pour vous.
- L'hameçonnage (phishing), souvent par courriel ou message texte, pour obtenir vos informations personnelles.
- L'hypertrucage (deepfake), une technologie de plus en plus utilisée pour manipuler des images ou des vidéos à des fins frauduleuses.
- Et bien d'autres encore.

ZOOM SUR LA FRAUDE « FAUX REPRÉSENTANT »

Je profite de la visibilité de ce journal pour vous parler d'une fraude malheureusement en hausse : la fraude du faux représentant.

Une personne vous appelle en prétextant être un représentant de votre institution financière. Souvent, le « faux représentant » prétend



avoir repéré une fraude potentielle ou une erreur dans votre compte bancaire et demande des informations « pour la corriger ». Le « faux représentant » dit à la victime qu'il y a urgence d'agir pour corriger la situation et lui demande de fournir son numéro d'identification personnel (NIP). Le fraudeur demande ensuite à la victime d'insérer sa carte bancaire à l'intérieur d'une enveloppe et lui dit qu'« un facteur » passera chercher l'enveloppe pour la rapporter à l'institution financière. Un complice en uniforme prend alors le relais et se présente rapidement à la résidence de la victime pour récupérer l'enveloppe et déguerpir.

RÉPANDEZ LA BONNE NOUVELLE : C'EST UN PIÈGE!

La police ou votre institution financière ne viendront JAMAIS chercher votre carte de crédit ou de débit. Elles ne vous demanderont JAMAIS votre NIP.

Si quelqu'un vous appelle pour vous faire croire le contraire... **RACCROCHEZ IMMÉDIATEMENT.**

C'est une arnaque. Protégez-vous. Parlez-en à vos proches. Ensemble, faisons échec aux fraudeurs.

Voici quelques conseils :

- Ne vous fiez jamais à ce qui est écrit sur l'afficheur.
- Ne donnez jamais vos renseignements personnels par téléphone.
- Dites à la personne que vous allez la rappeler.
- Les facteurs ne font pas de cueillette à domicile.
- En cas de doute, contactez votre service de police au 819 821-5555.

<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca>



Exposition de photos

À L'OMBRE DU DEVOIR

L'ART POUR RAPPROCHER, COMPRENDRE ET SE SOUVENIR



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Le Centre d'Arts et Artistes-Zan présente *À l'ombre du devoir*, une initiative artistique et citoyenne inédite, issue du programme RDI² (*Réalité – Diversité – Inclusion*).

Ce projet rassemble artistes, policiers et policières, citoyennes et citoyens, ainsi que des membres de diverses communautés autour d'une exposition photographique et d'un événement immersif. L'objectif est de mettre en lumière les visages humains du devoir, du courage et du service public.



En créant un espace de mémoire vivante, d'expression artistique et de dialogue interculturel, *À l'ombre du devoir* invite chacune et chacun à réfléchir à la relation entre l'art, l'engagement et la société. L'événement comprendra des expositions, performances, témoignages, panels et moments de rencontre inoubliables.

Vernissage de l'exposition :

9 août 2025, 16 h, à l'aéroport de Sherbrooke.

Joignez-vous pour cette journée symbolique, porteuse d'un message fort d'unité, de reconnaissance et d'espoir partagé.

Campagne de sensibilisation

**On se ressemble
plus qu'on pense**

Créer des **ponts** entre les différentes communautés en mettant en lumière les similitudes et les **valeurs communes** qui nous **unissent**, indépendamment de nos origines ou de nos secteurs d'activité.

Merci au **20 organisations participantes** et à nos précieux collaborateurs.



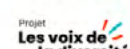
Découvrez les
15 VISUELS SUR AIDE.ORG
Commandez des affiches!



Organisé par



Dans le cadre du projet



En collaboration avec



Financé par





LES VOIX DU VILLAGE

Émilie PINEAU

Je suis allée écouter le concert des Voix du village, le 14 avril 2025. Le concert se tenait dans l'église Plymouth Trinity de Sherbrooke. Il faut dire que les églises sont des lieux parfaits pour faire vibrer les voix de tout un village. Face à nous, le public, des choristes de tous styles, sans code vestimentaire dans cet espace libre. À vrai dire, c'est un peu ça, les Voix du village : pas de code, pas de frontière. C'est un beau gros mélange. Un *melting-pot*, comme on dit chez moi.

Durant une petite heure, la chorale d'environ 70 personnes a chanté pour nous, passant du gospel, qui enflamme toujours les foules, à la musique lointaine d'Afrique, mais aussi aux musiques traditionnelles du Québec. Ce concert ressemble à un moment hors du temps, à la croisée d'une multitude de langues, de rythmes, partagés avec bonne humeur, sourire et entrain.

Le public était à l'écoute, à la rencontre de cette belle chorale. Chaque chanson a donné lieu à des applaudissements, mais aussi des silences et une ovation à la fin.



Vous l'aurez compris, je suis complètement FAN des Voix du village. C'est pour moi une chance de pouvoir les écouter cette année car, habituellement, je chante avec eux. Ce qui rend mon point de vue peu objectif. Mais que voulez-vous, quand on aime, on aime!

Cette chorale se produit deux fois par an dans l'église, mais aussi à Waterville. Non avare de partager sa passion, il n'est pas rare de croiser la chorale ici et là dans les environs, pour des occasions variées, comme les marchés de Noël. À défaut de vous donner une future date, j'espère vous avoir donné envie d'aller écouter de la musique, de vous laisser surprendre par tous ces petits groupes et concerts qui fourmillent dans cette belle ville de Sherbrooke. Pour ma part, je reste à l'affût des prochains événements musicaux et culturels.

Geneviève La Roche

Votre conseillère
dans **Ascot!**



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850



CINÉMA

en plein air



Consultez la
programmation complète
sherbrooke.ca/cinema-plein-air





UN CAFÉ, ÇA RÉCHAUFFE LE CŒUR AUSSI



Daphnée **DANDURAND-POMINVILLE**

LA CAFÉINE EST UN TISON À LA DISCUSSION

Le café réunit depuis longtemps les gens, dans un espace où la discussion est favorisée par une ambiance chaleureuse et le service d'une boisson énergisante. Ces lieux furent d'abord un refuge pour les esprits libres désireux de s'exprimer et partager des idées nouvelles, au grand désarroi des dirigeants politiques autoritaires. Les dictatures redoutaient en fait les mouvements de révolte qui naissaient dans les cafés, soulevés par les bons orateurs de l'époque.

Les cafés font encore office de lieux de regroupement citoyen. Un espace où la parole publique se fait entendre, où les échanges sont monnaie courante. Mais ils sont aujourd'hui plus que des lieux de discussion politique. Ce sont des salles de musique, de spectacles, de conférences, d'activités sociales, d'arts plastiques. Les cafés sont des plaques tournantes culturelles et sociales pour nos communautés.

L'ACCUEIL DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

Il n'est pas nécessaire, pour être artiste, de faire salle comble et de vivre de son art. Tout artiste ne cherche pas la reconnaissance d'un public. Certains ne sont artistes que par opportunité, d'autres de leur pleine volonté. L'art et son expression sont uniques à chaque personne. Et



Crédit photo : Philip Zoghbi

quand un artiste décide de partager sa passion avec les autres, de faire bénéficier de ses œuvres, c'est un rassemblement qui promet.

Un extrait de créativité musicale se trouve un soir à tomber dans l'oreille de la bonne personne. Une toile exposée au mur crée chez un individu un sentiment dont l'impact est plus grand que l'on imagine. Une phrase d'un texte rejoint quelqu'un qui pensait être seul. Les exemples sont inépuisablement là, dans les cafés que nous fréquentons. Ce sont des scènes ouvertes aux formes d'expressions artistiques qui sont, elles, incroyablement bonnes pour nous.

Le caractère utilitaire des cafés dépasse largement la simple offre de boissons chaudes. Plusieurs cafés sont des lieux de rassemblement culturel et communautaire d'une importance fondamentale pour le tissu social sherbrookoise. Ici, dans Ascot, nous connaissons bien évidemment notre café de quartier le Baobab, quartier général communautaire. Au centre-ville de Sherbrooke, le Café 440 joue un rôle de promoteur artistique. Prendre un café devient une bonne excuse pour se réunir et continuer à découvrir notre communauté.

<https://journals.openedition.org/netcom/6900?lang=fr#tocto1n5>

<https://bastacommunication.ca/cafe-440-frequence-du-coeur-dans-un-quartier-en-renaissance/>

<https://www.maisonducafe.com/cafes/histoire/baobabcafe.ca>



Dynamisation d'Ascot

5 À 7 ESTIVAL D'ENTREPRENDRE SHERBROOKE

Les commerçants et commerçantes, entrepreneurs et entrepreneures, ainsi que les organismes et institutions d'Ascot étaient invités au 5 à 7 estival organisé par Entreprendre Sherbrooke au café Baobab le 18 juin dernier. Ce fut l'occasion d'échanger sur les projets à venir et de célébrer le début de l'été.



RUE BERTRAND : FRED, CHIRURGIEN SHERBROOKOIS (1881-1940)



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



Jean-Marie **DUBOIS**
Université de Sherbrooke

Le nom de cette rue a été suggéré en 1964 par le comité de toponymie de la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke, dans le cadre d'un système odonymique¹ comportant trois rues dédiées à des médecins de Sherbrooke (Bertrand, Chagnon et Ledoux). La rue Bertrand a été ouverte en 1966. Quant aux rues Chagnon et Ledoux, leurs noms ont été modifiés en 1999 pour devenir respectivement la rue des Boisés et la rue de Courville, à la demande du conseil municipal d'Ascot.

Fred Bertrand est né en 1881 à l'Isle-Verte, dans le comté de Rivière-du-Loup. Il est le fils d'Élisabeth Mignault (1849-1929) et d'Achille Bertrand (1826-1896), commerçant. Fred fait ses études classiques au Séminaire

de Lévis et au Collège Sainte-Marie de Montréal. Il obtient son diplôme de médecine en 1905 à l'Université Laval, puis il s'établit à Sherbrooke. Il se spécialise en chirurgie au niveau des études post-diplômées à New York, à Paris et à la clinique Mayo de Rochester, au Minnesota. À Ottawa, il épouse Stella Gamache (1885-1971), le 13 octobre 1907. Le couple a deux fils, nés à Sherbrooke : Guy (1908-1979), qui deviendra chirurgien, et Claude (1917-2014), qui deviendra neurologue. Fred Bertrand devient membre en 1909 de l'équipe médicale de l'hôpital général Saint-Vincent-de-Paul de Sherbrooke, qui compte alors 75 lits, récemment aménagés dans des nouveaux locaux de la rue King Est. En 1912, puis de nouveau en 1915, le Dr Bertrand poursuit des études de perfectionnement en chirurgie à New York. De 1929 à 1937, il préside le bureau médical de l'hôpital général Saint-Vincent-de-Paul. Sa douceur et sa compréhension le caractérisent tout particulièrement. Enfin, le Dr Bertrand est membre de l'American College of Surgeons, de 1922 à son décès, et du Royal College of Surgeons of Canada, de 1931

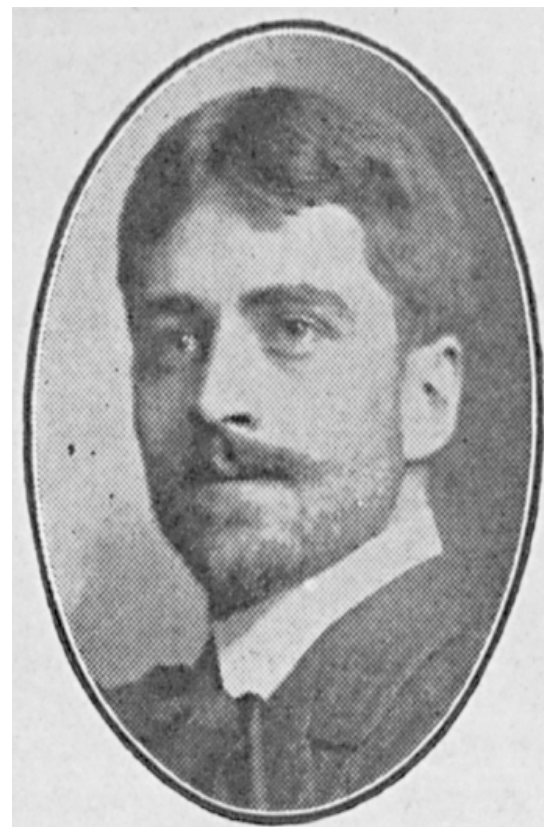


Photo tirée de Pierce, Erastus G. (1917)
Men of Today in the Eastern Townships.
Sherbrooke Record Company
Publishers, p. 106

à son décès. Il a aussi été vice-président de l'Association des médecins de langue française du Canada vers 1938. Il décède en 1940 à Sherbrooke et il est inhumé avec son épouse au cimetière Saint-Michel.

¹ Un système odonymique est un regroupement, dans un secteur donné, de voies, de communication nommées généralement selon un thème (artistes, fleurs, musiciens, par exemple)





BIENVENUE À SHERBROOKE, HISTOIRE D'IMMIGRATION : SAHAR ASEFI



Ange **SIMOUN'HI**

Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc

Un des volets du projet Bienvenue à Sherbrooke de Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc consiste à faire connaître le parcours des personnes immigrantes qui considèrent Sherbrooke comme leur nouvelle maison. Les histoires qui sont partagées ici seront compilées en vue de la publication d'un livre numérique. Ce projet est possible grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI).

Née en 1990, en Afghanistan, Sahar Asefi n'a qu'un an et demi lorsque sa famille est forcée de fuir son pays natal en 1992, en raison de la guerre civile qui déchire le pays. Elle passe son enfance au Pakistan, où sa famille vit en exil jusqu'en 2011. Confronté à une situation politique instable, marquée notamment par les restrictions croissantes sur l'éducation des filles, son père prend une décision courageuse : entamer un processus d'immigration vers le Canada, par le biais d'un parrainage privé.

Après six ans et demi d'attente, la famille de Sahar arrive finalement à Sherbrooke en 2011. Leur installation est marquée par une tragédie : peu de temps après leur arrivée, le père de Sahar tombe gravement malade et décède. Ce deuil vient bouleverser leur équilibre familial et oblige les enfants à assumer rapidement de nouvelles responsabilités. Les filles doivent maintenant travailler pour subvenir aux besoins de la famille.

Sahar devient interprète au Service d'aide aux Néo-Canadiens tout en poursuivant des études de francisation. Elle reprend son parcours scolaire depuis le secondaire, puis poursuit des études collégiales. Cependant, elle rencontre des défis liés à l'adaptation culturelle, linguistique et sociale, ce qui la pousse à opter pour un autre établissement plus accueillant. Elle termine une formation en psychologie avant d'obtenir

un diplôme en psychologie appliquée à l'Université Bishop's, avec une concentration en neurologie.

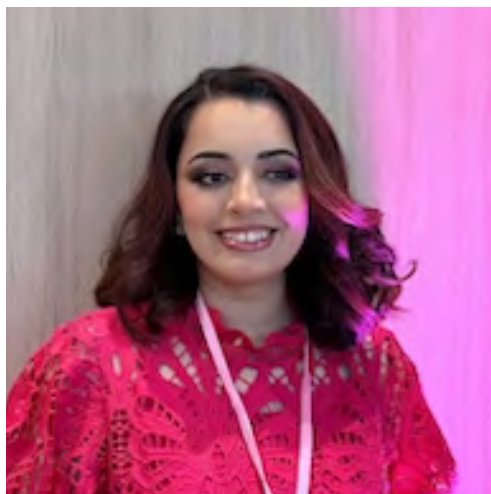
Au plan professionnel, pendant sept ans, elle devient intervenante auprès des familles immigrantes. Depuis cinq ans, elle supervise les programmes de l'organisme Littératie Ensemble, qui œuvre à promouvoir l'éducation et l'apprentissage pour la région de l'Estrie.

Son engagement et son excellence lui ont valu plusieurs distinctions, tant au cours de ses études qu'au fil de son parcours professionnel.

Sahar évoque aussi le long processus d'intégration sur le plan social : il a fallu du temps pour se faire des amis, créer un réseau et se sentir incluse dans la communauté. Elle se rappelle l'absence de ressources culturelles à son arrivée. Il n'y avait aucun magasin interculturel où trouver des produits essentiels à leur culture : pas de viande halal, pas de pain afghan ou d'épices orientales. Cela renforçait leur sentiment d'isolement, d'autant plus que l'hiver rigoureux accentuait leur choc culturel.

Un soutien essentiel leur a été offert par l'Association éducative et transculturelle de l'Estrie qui avait parrainé la famille. Ce soutien a joué un rôle fondamental dans leur intégration. Ils ont également été épaulés par des voisins bienveillants, ce qui a permis à la famille de créer des repères solides et de retrouver un sentiment de sécurité.

Aujourd'hui, Sahar souligne son attachement profond à Sherbrooke, une ville où elle a grandi et évolué, et où elle habite toujours dans le même quartier, fidèle aux souvenirs de son père qui a joué un rôle central dans leur parcours.



Avec la participation financière de :





LES IMMIGRANTS À SHERBROOKE : DES ENJEUX INVISIBLES POUR LA SANTÉ MENTALE



Julia TOPANOUDOC

La ville de Sherbrooke, au cœur des Cantons-de-l'Est, attire de plus en plus de personnes immigrantes. Son dynamisme, sa diversité culturelle et sa qualité de vie séduisent chaque année des familles, des étudiants et étudiantes ainsi que des travailleuses et travailleurs venus des quatre coins du monde.

Il est vrai qu'elle est reconnue pour son accueil chaleureux et sa population en général ouverte à l'immigration. Pourtant, derrière les sourires de bienvenue et les discours d'intégration, se cachent souvent des réalités plus complexes, notamment sur le plan de la santé mentale.

UN DÉRACINEMENT AUX CONSÉQUENCES PROFONDES

Le parcours migratoire, qu'il soit choisi ou subi, s'accompagne de nombreuses ruptures : rupture culturelle, familiale, sociale, parfois même linguistique. Ces pertes, souvent invisibles ou minimisées, peuvent provoquer des traumatismes profonds.

Passée l'euphorie des premiers jours, beaucoup ressentent un sentiment d'isolement, de perte d'identité, d'anxiété face à l'inconnu. Ce choc du déracinement devient un poids difficile à porter, surtout lorsque les repères d'origine ne sont plus là et que de nouveaux tardent à se construire.

À Sherbrooke comme ailleurs, l'intégration socio-économique reste un grand défi. De nombreux immigrants travaillent dans des emplois qui ne reflètent ni leur niveau de formation ni leurs compétences. La non-reconnaissance des diplômes, la barrière de la langue, un manque de réseau professionnel et une discrimination parfois subtile aggravent leur sentiment de rejet.

Certains témoignent :

« Je me suis sentie dépaylée. » « Je n'ai pas réussi à m'intégrer. J'ai des camarades de classe, mais hors du campus, on s'ignore. » « Je ne pensais pas pouvoir me sentir aussi seul. » Ces paroles révèlent une douleur silencieuse, souvent issue d'un contraste brutal entre leur vie d'avant, souvent marquée par la vie communautaire et la réalité d'ici, parfois perçue comme froide ou individualiste.

UNE SANTÉ MENTALE FRAGILISÉE

Cette instabilité socio-économique et affective peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale. Dépression, anxiété, troubles

du sommeil, perte de confiance : autant de signes de mal-être qui touchent de nombreux immigrants, souvent dans l'ombre.

L'absence de réseau social solide accentue encore ce malaise. Se retrouver dans une ville sans repères, sans proches, sans compréhension des codes sociaux, peut devenir une réelle épreuve. Chez certains, cela réactive de vieilles blessures ou aggrave des troubles déjà existants.

Un autre défi de taille : accéder aux services de santé mentale. Malgré les efforts de plusieurs cliniques et organismes communautaires à Sherbrooke, les obstacles sont nombreux : délais d'attente trop longs, peu de professionnels multilingues, manque de connaissance du système de santé québécois, tabous culturels autour de la santé mentale.

Nombreux sont ceux qui n'osent consulter qu'en dernier recours, voire pas du tout. Pourtant, une aide précoce permettrait souvent d'éviter des crises majeures. Il existe bien des initiatives locales, mais elles sont encore trop peu connues.

À Sherbrooke, il reste beaucoup à faire pour favoriser une véritable inclusion. Cela passe notamment par un soutien accru aux organismes communautaires, une meilleure reconnaissance des compétences des personnes immigrantes, et la création d'espaces de dialogue interculturel.

Accueillir ne devrait pas seulement signifier « ouvrir ses portes », mais aussi « ouvrir son cœur » et « tendre la main ». Derrière chaque personne, il y a une histoire, un parcours, une richesse. Et c'est en permettant à chacun de contribuer pleinement que notre société peut réellement grandir.

Évelyne Beaudin

Mairesse de Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca

819 823-8000

Ville de Sherbrooke





SHERBROOKE, DESTINATION DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE



Habibou **RADJIKOU DILWANI**

C'est dans la joie et la communion que la communauté musulmane de l'Estrie a célébré la fête de Tabaski ou Aïd el-Adha ce vendredi 6 juin 2025. C'est l'une des fêtes les plus importantes de l'islam. La fête de Tabaski rappelle l'acte de foi du prophète Ibrahim, qui accepta de sacrifier son fils en obéissance à Dieu, avant que ce dernier ne substitue un mouton à l'enfant. Cet événement, fondamental dans l'islam, le christianisme et le judaïsme, est marqué par des prières matinales en communauté, suivies du sacrifice rituel d'un animal, tel qu'un mouton, une chèvre ou un bœuf.

Lors de la séance du conseil municipal de Sherbrooke du 6 mai 2025, plusieurs membres des communautés chrétienne et musulmane ont dénoncé l'interdiction des événements et activités religieuses au Centre de foires de Sherbrooke. C'est près d'une douzaine de citoyens et citoyennes qui ont pris la parole pour exprimer leur désaccord face à cette décision votée récemment. Le pasteur Samuel Vauvert Dansokho, de l'Église unie Plymouth-Trinity, a notamment déclaré : « Je ne reconnais pas mon Sherbrooke... » Un autre intervenant Amine Mehnadi a ajouté : « À Sherbrooke, on n'interdit pas. À Sherbrooke, on accueille... », Et il a demandé où était l'urgence d'adopter cette loi. La Ville a expliqué que cette interdiction est liée à la transformation du Centre de foires, qui est passé sous gestion municipale après la dissolution de Destination Sherbrooke, une ancienne entité paramunicipale.



Toutefois, plusieurs citoyens et citoyennes ont insisté sur l'impact de cette mesure, soulignant la privation de la communauté musulmane d'un lieu essentiel pour célébrer des fêtes majeures telles que l'Aïd al-Adha, souvent comparée à Noël pour les enfants. Des intervenants ont également détaillé le déroulement de ces événements, rappelant que la prière ne dure que 15 minutes maximum, suivie de six à sept heures d'activités et de jeux pour les enfants. Un autre point clé concerne la capacité d'accueil : selon Mouhamed Kouna, les deux mosquées de Sherbrooke sont trop petites pour accueillir les plus de 9 000 fidèles estimés. Le Centre de foires était donc une alternative essentielle pour éviter une congestion dans les quartiers lors des moments de prière. Enfin, certains intervenants ont plaidé pour une révision de cette interdiction, à l'image de Mohamed Soulamy, qui a rappelé qu'aucune loi n'oblige la Ville à interdire ces rassemblements¹.

Suite à quelques jours d'intenses travaux de réflexion entre la Ville et les représentants de la communauté, les élus de la Ville de Sherbrooke ont une fois de plus démontré que Sherbrooke est une ville inclusive et une destination interculturelle. Une décision rendue par la Ville autorisa, cette fois-ci, les musulmans à célébrer leur fête au Centre de foires². C'est ainsi qu'a eu lieu le 6 juin 2025 la fête de l'Aïd al-Adha dans deux endroits différents, qui sont : la mosquée A'Rahmane et le Centre de foires. Cette initiative a permis à la communauté musulmane de bien célébrer l'Aïd al-Adha dans la sécurité, sans déranger le voisinage autour des mosquées, et évitant une congestion de véhicules autour des habitations. La Ville de Sherbrooke a pu démontrer une nouvelle fois qu'elle est championne de la diversité et du vivre ensemble.

1. Conseil municipal de Sherbrooke en date du 06 Mai 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=HXVSdan5ZjY&t=8856s>

2. www.facebook.com/; Mosquée A'Rahmane, publication du 21 mai 2025.

Agence Web

CATALYST

Votre **mission** notre **engagement** :

Nous sommes là pour vous accompagner et faire grandir votre OBNL ou votre entreprise grâce à un soutien numérique et graphique personnalisé.

catalystweb.io

info@catalystweb.io

819 975-2025



LE CARREFOUR DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE : AGIR ICI ET AILLEURS POUR PLUS DE JUSTICE SOCIALE



Jeannine **ARSENEAULT**
Directrice
Journal Regards

Fondé en 1976, le Carrefour de solidarité internationale (CSI) est un organisme basé à Sherbrooke, qui œuvre à la fois à l'échelle internationale et locale. Il soutient des projets de développement dans plusieurs pays et mène des activités éducatives en Estrie afin de promouvoir la solidarité, l'équité et l'engagement citoyen. J'ai eu le plaisir de m'entretenir avec Eugénie Larente-Richer, chargée de programme d'éducation à la citoyenneté mondiale.



UNE PRÉSENCE ACTIVE À L'INTERNATIONAL

Le CSI agit principalement en Haïti, au Pérou et au Mali, en partenariat avec des organisations locales. Ses interventions couvrent plusieurs domaines essentiels :

- Au Pérou, le CSI soutient des projets liés à la santé sexuelle et reproductive ainsi qu'à l'accès aux soins de santé, particulièrement dans les communautés autochtones.
- En Haïti, ses actions se concentrent sur l'adaptation aux changements climatiques dans le domaine agricole.
- Au Mali, l'organisme appuie des initiatives en entrepreneuriat et en sécurité alimentaire.

ÉDUCER À LA CITOYENNETÉ MONDIALE, ICI EN ESTRIE

En plus de son travail à l'international, le CSI est un acteur incontournable de l'éducation à la citoyenneté mondiale en Estrie. À travers ses activités, l'organisme cherche à éveiller la conscience sociale des citoyens et citoyennes, en particulier des jeunes, pour qu'ils comprennent que nos choix peuvent avoir des impacts sur d'autres personnes dans le monde.

Parmi ses principales initiatives :

- Des ateliers participatifs dans les écoles secondaires sur des thèmes comme les inégalités, le commerce équitable, la désinformation et l'importance de développer son esprit critique.
- Une simulation des Nations Unies, permettant aux jeunes de se mettre dans la peau de diplomates internationaux.
- La coordination du Conseil municipal jeunesse et de l'Initiative jeunesse, en collaboration avec la Ville de Sherbrooke.
- Des actions de sensibilisation grand public, notamment sur les enjeux du commerce équitable.

SHERBROOKE, VILLE ÉQUITABLE

Le CSI est aussi responsable de la désignation « Sherbrooke, ville équitable », un statut que la Ville détient depuis plus de 10 ans. Grâce à un financement municipal, le Carrefour organise des activités de sensibilisation, notamment dans les écoles, pour promouvoir les valeurs du commerce équitable.

« À Sherbrooke, il y a un gros écosystème de commerce équitable, non seulement parce que la Ville est désignée ville équitable depuis plus de 10 ans, mais aussi parce que de grosses institutions (Université de Sherbrooke, Université Bishop's, Cégep) participent à cet effort. Donc, on est vraiment chanceux. »

Aussi, plusieurs entreprises de Sherbrooke offrent des produits équitables. On peut penser au Café Faro, à Café William, à Umano.

Le commerce équitable vise à garantir de meilleures conditions de travail et de rémunération aux producteurs et productrices des pays en développement, souvent dans des secteurs comme le café, le chocolat ou les bananes. Contrairement aux chaînes d'approvisionnement classiques, il lutte contre l'exploitation en réduisant le rôle des intermédiaires et en redistribuant les profits de manière plus équitable.



LE CARREFOUR DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE : AGIR ICI ET AILLEURS POUR PLUS DE JUSTICE SOCIALE (SUITE)

ACHAT LOCAL ET COMMERCE ÉQUITABLE : UNE ALLIANCE POSSIBLE

L'achat local et le commerce équitable ne sont pas en opposition. Au contraire, ils poursuivent un objectif commun : soutenir des pratiques économiques plus justes et solidaires. De plus, le commerce équitable offre des produits d'importation qu'on ne produit pas ici (café, cacao, bananes...).

« On peut vraiment, à Sherbrooke, jumeler achat local et commerce équitable. On fait d'une pierre deux coups : on soutient à la fois les commerces d'ici et les producteurs d'ailleurs. »

En combinant ces deux approches, les citoyens et citoyennes contribuent à une économie plus responsable, ici comme ailleurs.

ACHETER LOCAL, C'EST S'ENRACINER DANS NOTRE QUARTIER



Catherine **DUGUAY**

Agente de concertation et de coordination

Soutien à la Table de quartier Ascot en santé

À Ascot en santé, nous croyons que la vitalité de notre quartier passe aussi par le soutien aux commerçants, producteurs et productrices, artisans et artisanes d'ici. C'est pourquoi, à chaque occasion, nous faisons le choix d'acheter local pour nos événements : de l'activité de la relâche à *Fleurir le quartier*, en passant par nos assemblées de quartier ou encore notre assemblée générale annuelle.

Privilégier les achats locaux, c'est reconnaître la richesse humaine et économique de notre milieu. Que ce soit par les collations offertes par Moisson Estrie, l'Épicerie Andes ou le Baobab café de quartier, les matériaux trouvés à la Quincaillerie Parent, ou encore les plantes et services professionnels fournis par des gens du coin, nous souhaitons encourager les forces vives qui font battre le cœur d'Ascot.

Merci à toutes les personnes qui rendent cela possible, et au plaisir de vous croiser à notre prochain événement... bien ancré dans notre quartier!

D'ailleurs, voici une image de notre plus récente assemblée de quartier, tenue le mercredi 11 juin dernier. Nous avons eu la chance d'y accueillir Geneviève La Roche, conseillère municipale du district d'Ascot, qui nous



a présenté le plan d'aménagement du parc Belvédère et les prochaines étapes à venir. Ce moment d'information a ouvert la porte à une activité collective d'imagination : une terrasse publique devant la Place Citoyenne! Les citoyennes et citoyens présents ont pu laisser aller leur créativité en bricolant des maquettes de l'espace de leurs rêves.

Une soirée dynamique, créative et participative — exactement comme on les aime!

Restez à l'affût des activités à venir avec Ascot en santé... et réservez le 6 septembre à votre agenda : *Voisinage en fête* est de retour.



Balayez le code QR
pour voir le babillard
de Ascot en Santé



CAFÉ WILLIAM RÉVOLUTIONNE LE TRANSPORT DU CAFÉ : DE LA COLOMBIE AU QUÉBEC, PORTÉ PAR LE VENT



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Dans une époque marquée par l'urgence climatique et la nécessité de transformer les chaînes d'approvisionnement, l'entreprise québécoise Café William a franchi une étape historique : elle a commencé à importer du café depuis la Colombie à bord de voiliers de charge propulsés par le vent, éliminant presque entièrement les émissions de carbone liées au transport maritime. Cette initiative fait de Café William un pionnier en Amérique du Nord dans l'adoption d'un modèle logistique vert à grande échelle.

UNE TRAVERSÉE PORTEUSE DE SENS

En décembre 2023, Café William a réalisé son premier envoi depuis le port de Santa Marta, en Colombie, à bord du voilier Avontuur. La cargaison : 72 tonnes de café biologique cultivé par la coopérative autochtone ANEI, dans la Sierra Nevada de Santa Marta. Le résultat fut significatif : une réduction de 50 % des émissions de CO₂ par rapport au transport maritime conventionnel.

Le projet a pris de l'ampleur. En septembre 2024, le Anemos, un voilier de charge moderne pouvant transporter jusqu'à 50 conteneurs, soit plus de 1 000 tonnes de café, a pris la mer. Cette traversée marque le début d'une révolution logistique visant à transformer non seulement l'industrie



du café, mais aussi les principes mêmes du commerce international.

UN CAFÉ D'IDENTITÉ ET DE CONSCIENCE

Le café importé provient de producteurs autochtones colombiens, certifiés selon les normes biologiques et de commerce équitable. Cela garantit non seulement une qualité supérieure, mais aussi la protection des droits des communautés qui le cultivent.

Même si, pour l'instant, les coûts et délais de transport sont plus élevés, la vision à long terme est claire : démontrer qu'un autre modèle est possible. Café William commercialise déjà sa série limitée

« Wind Series », disponible dans des magasins comme Costco Canada, accompagnée d'informations sur l'origine et le trajet du grain.

UNE TASSE AVEC MOINS DE CARBONE, ET PLUS DE CONSCIENCE

Avec cette initiative, Café William ne vend pas seulement du café : il propose un symbole de transition écologique, de respect des communautés productrices et d'innovation engagée. Dans un monde où les décisions de consommation ont un impact mondial, chaque tasse peut devenir une déclaration.



SHERBROOKE S'EMBALLE POUR SOUTENIR L'ACHAT LOCAL



Vincent **GUIMOND**
Journaliste

La Ville de Sherbrooke lance une initiative dynamique et festive pour encourager l'achat local et revitaliser l'économie de son centre-ville : la carte-cadeau Sherbrooke s'emballa. Prépayée et rechargeable, cette carte est désormais disponible pour la population et peut être utilisée dans plus de 70 commerces situés au cœur de la ville. Propulsée par la plateforme technologique Hello, elle permet aux citoyennes et citoyens de faire leurs emplettes de façon simple tout en soutenant les entreprises locales.

Fruit d'une collaboration entre la Ville de Sherbrooke et l'organisme Entreprendre Sherbrooke, ce projet s'inscrit dans un effort concerté de relance économique urbaine. En adoptant cette carte, les consommateurs posent un geste concret pour dynamiser les commerces de proximité, souvent les premiers touchés par les bouleversements économiques récents. La Ville souhaite ainsi renforcer le positionnement de ses entreprises locales et faire du centre-ville une destination incontournable pour le magasinage, les sorties gourmandes et les expériences culturelles.

Afin de bonifier ce lancement et de coïncider avec la frénésie des achats des Fêtes, une promotion spéciale intitulée Le Centro en cadeau avait été offerte pour une période limitée. Cette offre alléchante permettait aux consommateurs et consommatrices de recevoir une bonification de 25 % sur la valeur de leur carte-cadeau. Par exemple, une personne achetant une carte de 100 \$ recevait 125 \$ à dépenser dans les commerces participants. Cette promotion a pris fin, mais une nouvelle initiative a été lancée au mois de mai. Ainsi, vous pouvez obtenir 40 % d'argent en bonus lorsque vous achetez ou rechargez une carte-cadeau Sherbrooke s'emballa! Cette offre est limitée, car les cartes s'envolent vite.

Les élus municipaux ne cachent pas leur enthousiasme pour ce projet. La mairesse Évelyne Beaudin souligne que l'achat local contribue à renforcer le tissu commercial de la Ville et à faire du centre-ville une destination vivante et attrayante. Pour sa part, le conseiller Raïs Kibonge rappelle que le centre-ville est le véritable cœur battant de Sherbrooke, un lieu où se côtoient résidents et résidentes, commerçants et commerçantes, ainsi qu'artistes et visiteurs et visiteuses de tous âges.

Toujours dans l'esprit de l'achat local, l'Université de Sherbrooke se démarque en présentant quatre grands thèmes : Espaces nourriciers, Marché public, Paniers fermiers et Produits biologiques et locaux.

En ce qui concerne les Espaces nourriciers, les jardins, les arbres fruitiers, les plantations annuelles et les parcelles mellifères de Ruche campus sont des initiatives qui rendent les campus uniques et innovants. On compte des jardins sur les trois campus (campus principal, campus de Longueuil et campus de la santé). Au campus principal, on parle aussi de ruches, d'une forêt nourricière et de pommiers.

Pour le Marché public, cela rassemble « plusieurs producteurs et une variété de produits allant de la boulangerie, aux légumes bios, en passant par le miel, le chocolat et le café équitable ».

Puis pour les Paniers fermiers, ce sont des paniers de produits frais et locaux qui « permettent de s'alimenter de manière responsable et durable. »

En matière d'alimentation biologique et locale, la cafétéria de l'Université a pour mission de nourrir chaque jour de nombreux étudiants et étudiantes tout en minimisant l'empreinte écologique. On parle d'environ un millier de personnes à alimenter cinq jours par semaine.

Ensemble, la Ville et l'Université de Sherbrooke cultivent une économie locale forte, durable et solidaire où chaque geste d'achat soutient nos commerçants et commerçantes, nos producteurs et productrices et notre qualité de vie collective.

**Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**
pharmaciens propriétaires
affiliés à  **Jean Coutu**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke, QC J1H 4E4
Téléphone : 819 565-9595 • Télécopieur : 819 565-9673
www.jeancoutu.com



UN FERMIER DANS MON QUARTIER : DES LÉGUMES FRAIS ET LOCAUX



Catherine **PLANTE-RODRIGUE**

Agente de développement en sécurité
alimentaire

Table de quartier Ascot en santé

Cet été, la Table de quartier Ascot en santé déploie avec enthousiasme le projet *Un fermier dans mon quartier*, une initiative créée et portée par l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. Ce projet vise à intégrer une alimentation locale, écologique et saine directement dans les communautés.

Grâce à un partenariat avec Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE), des paniers de fruits et légumes seront distribués toutes les deux semaines à des enfants participant au camp de jour. Financés à parts égales par la Table de quartier Ascot en santé et l'Alliance (250 \$ chacun), ces 500 \$ de denrées fraîches seront rapportées à la maison par les jeunes pour faire découvrir aux familles les saveurs de l'agriculture locale.

Les légumes sont cultivés avec soin par Sonia Verpaelst et Stéphane Marois, maraîchers de la ferme Les Jardiniers de Notre-Dame, située au 596 chemin de Notre-Dame-des-Mères, à Sherbrooke. Leur engagement envers une

agriculture biologique et de proximité donne tout son sens à cette initiative.

Du matériel pédagogique ludique accompagnera les paniers. Les animateurs du SAFRIE s'en serviront pour travailler, entre autres, la lecture, la communication et l'écriture en français, afin de limiter la glissade estivale des acquis scolaires. Une belle façon d'allier francisation et littératie alimentaire, en semant des graines de curiosité et de plaisir entourant le sujet de la nourriture.

Le projet s'étend également au CPE des Nations – installation Les Amis du Globe, où la maraîchère tiendra un kiosque privé aux deux semaines pour les familles du CPE. Ici aussi, la Table de quartier investit 250 \$ en paniers maraîchers pour soutenir l'accès à une alimentation de qualité. Les familles sont ciblées par les éducatrices en fonction de leurs besoins, afin de rendre accessibles des produits souvent plus coûteux, mais porteurs de valeurs écologiques, éducatives et sociales.

Au total, ce sont 750 \$ de vente de légumes qui sont déjà garantis à la ferme Les Jardiniers de Notre-Dame, sans compter les ventes possibles aux parents qui viendront chercher leurs enfants au CPE. En plus de nourrir des familles, ce projet contribue concrètement à



assurer un revenu stable à des producteurs locaux qui travaillent fort, souvent dans des conditions précaires, exacerbées par les changements climatiques. Leur présence directe dans le quartier permet non seulement la proximité d'un accès à l'alimentation, mais aussi de transmettre des connaissances alimentaires, de créer un lien humain. C'est pourquoi ce projet résonne si fort pour tous les partenaires impliqués!



RESPONSABLE AUX MISES À JOUR DU SITE WEB

Contribuez au rayonnement du journal *Regards* sur le web!

Nous cherchons une personne qui mettra le contenu en ligne à chaque parution du journal (6 fois par année, aux deux mois, quelques heures par parution).

Une bonne connaissance de Wordpress est un atout pour le poste. Une connaissance des réseaux sociaux serait également un atout.

N'hésitez pas à nous
contacter!

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



GAZA PLANTE FACE À LA MORT

Fuad **ABU SAIF**

A Gaza, la terre n'est pas seulement un espace à cultiver, c'est une extension vivante de l'identité, un témoin silencieux de la détermination inébranlable du peuple à revendiquer son droit à la vie malgré chaque tentative d'effacement. Aujourd'hui, au cœur d'une guerre d'extermination sans précédent, l'agriculture palestinienne est ciblée : en tant que secteur économique, mais aussi en tant qu'infrastructure vivante qui nourrit la résilience et affirme la présence d'un peuple sur sa terre.

Un rapport publié en mai 2025 par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), en collaboration avec le Programme d'applications satellitaires opérationnelles des Nations Unies (UNOSAT), révèle que moins de 5 % des terres de Gaza restent cultivables. Ce chiffre ne reflète pas seulement l'ampleur de la destruction : il révèle une intention. Il est le résultat d'une politique systématique qui ne considère pas la terre comme une source de vie, mais comme un « terrain hostile » à assécher, tout comme on nie aux Palestiniens leur droit à l'existence.

Ce qui se déroule à Gaza est une campagne de famine délibérée et politiquement orchestrée. Les bombardements ne se sont pas limités aux maisons et aux hôpitaux : ils ont visé systématiquement les puits, les serres, les élevages de volailles et les champs à ciel ouvert. Toute la chaîne de production alimentaire est démantelée à la racine, éradiquant ce qui subsiste de la vie agricole. Les chiffres sont vertigineux : plus de 80 % des terres agricoles ont été détruites et la majorité des infrastructures liées à la production alimentaire sont endommagées. C'est le résultat manifeste d'une politique conçue pour briser la volonté collective par la faim et la soif.

Depuis le début du blocus en 2007, l'agriculture a été l'un des premiers secteurs lentement étouffés : interdictions d'intrants de production, restrictions sur les engrais et les semences, imposition de zones tampons grignotant la terre morceau par morceau et permis empêchant les agricultrices et agriculteurs d'accéder à leurs propres champs. Ce qui se passe aujourd'hui est l'expression la plus violente et explicite de cette même politique continue. La cible est le fondement même de l'existence palestinienne.

Et pourtant, les agricultrices et agriculteurs palestiniens n'ont jamais cessé de planter. Non pas parce que la terre va bien, mais parce que le peuple refuse d'en être séparé. J'ai vu, de mes propres yeux, des hommes replanter les abords de leurs maisons après les bombardements, et des



Serres détruites à Gaza

mères semer des graines sur les décombres — non pas parce qu'elles espèrent des miracles, mais parce que planter est, en soi, un acte de vie. L'agriculture à Gaza est aujourd'hui une forme de résistance silencieuse mais tonitruante, qui redéfinit ce que signifie la souveraineté — sur soi, et sur la nourriture.

La communauté internationale parle, en majorité, d'« aide », mais non de « justice ». L'assistance humanitaire, si elle n'est pas accompagnée d'une responsabilité politique des auteurs des crimes, devient une gestion du crime plutôt qu'un moyen d'y mettre fin. Soutenir l'agriculture à Gaza, ce n'est pas seulement fournir du matériel, c'est protéger les agriculteurs des bombardements, garantir leur accès à leurs terres et, surtout, lever le blocus. Plus que tout, il s'agit de mettre fin à l'occupation et de traduire les criminels de guerre en justice.

Gaza ne demande pas la charité; elle exige la levée d'un siège asphyxiant qui dure depuis plus de quinze ans. Elle exige que le monde cesse de traiter la mort à Gaza comme s'il s'agissait d'un événement banal.

À Gaza, chaque graine plantée dans la terre est une promesse que la vie renaîtra — et que, peu importe l'arsenal de mort dont dispose l'occupation, elle ne pourra jamais détruire des racines qui ont appris à résister, même dans la terre la plus sombre.



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

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



Aînés

MA MAISON, MON CHOIX!



Marlène **SIROIS**

Intervenante

DIRA-Estrie

Je m'appelle Jean, j'ai 78 ans et je vis seul dans notre maison familiale depuis le décès de ma femme. Nous y avons vécu ensemble pendant plus de 50 ans. Cette demeure, c'est toute ma vie : mes souvenirs, mes habitudes, mon jardin que j'ai planté de mes propres mains. Depuis quelque temps, je trouve plus difficile de prendre soin de mon chez-moi. Je deviens fatigué rapidement lorsque j'effectue certaines tâches : faire mon lavage, entretenir l'extérieur de ma maison, préparer mes repas, etc.

Mes enfants ont commencé à s'inquiéter pour moi en voyant mon niveau d'énergie diminuer. Ils me répétaient souvent « Papa, la maison est rendue trop grande pour toi et tu n'es plus capable d'en prendre soin comme avant. Il est temps que tu vendas et que tu ailles en résidence. » Au début, je comprenais leur inquiétude, mais rapidement, leur suggestion est devenue une pression pour vendre la maison.

Chaque visite se transformait en dispute : « Tu es têtue, papa! » « Pense à nous qui sommes inquiets pour ta santé! » Les reproches se succédaient sans arrêt. Mes enfants, que j'aime profondément, ne semblaient plus comprendre ma vision quand je leur expliquais que ma maison c'était ma vie, mon autonomie et ma dignité.

Peu à peu, les visites se sont espacées, le téléphone sonnait moins souvent. Je me suis retrouvé seul, confronté à cette pression constante de mes enfants. Je me sentais coupable de « causer des problèmes », mais en même temps, j'avais l'impression qu'on ne respectait plus mes choix et mes droits.

C'est mon voisin qui m'a parlé de Dira-Estrie. « Ils aident les personnes âgées

qui vivent des situations difficiles », m'a-t-il dit... Je sais que mes enfants m'aiment, mais une partie de moi savait que ce que je vivais n'était pas normal. Au début, je me demandais si c'était vraiment de la maltraitance.

L'intervenante de Dira-Estrie m'a d'abord écouté. Elle m'a expliqué que j'avais le droit de choisir où vivre, que mes enfants pouvaient s'inquiéter sans pour autant décider à ma place. Mon intervenante m'a référé et accompagné afin d'obtenir de l'aide pour prendre soin de moi et de ma maison. Aujourd'hui, je reçois des repas de la Popote roulante de Sercovie, j'ai une aide à domicile avec la Coopérative de services à domicile de Sherbrooke pour l'entretien et les courses, et pour m'aider avec le lavage. Tout en respectant mon budget, j'ai aussi engagé une compagnie pour prendre soin de mon gazon et faire le déneigement de mon entrée, l'hiver.

L'intervenante m'a aidé à renouer avec mes enfants. Elle m'a donné des outils pour leur expliquer mes besoins et mes limites. Mes enfants et moi avons eu une vraie conversation, pour la première fois depuis des mois. En constatant toute l'aide dont je bénéficie maintenant, ils ont été soulagés. Ils comprennent que j'ai la possibilité de rester chez moi tout en étant en sécurité.

Aujourd'hui, je demeure encore dans ma maison. Mes enfants viennent me voir par plaisir, et non par inquiétude. Mes liens familiaux sont rétablis et je suis libre de mes choix.

Vous vivez ou croyez vivre une situation de maltraitance? Contactez-nous! www.dira-estrie.org ou 819 346-0679. Service gratuit et confidentiel.



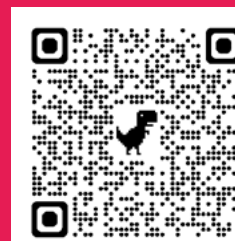
Parce qu'il faut d'abord le dire



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Consultation citoyenne

L'équipe du Journal Regards souhaite mesurer la satisfaction et les habitudes médiatiques de son lectorat.



Remplissez le sondage et courez la chance de gagner !

3 prix de 50 \$

<https://forms.gle/ya8Crhyohs7joYUs8>

*Pour participer au tirage, remplissez le sondage avant le 31 juillet à minuit. Une seule participation par foyer. Tirage le 1^{er} août 2025.

Si vous ne pouvez pas répondre au sondage en ligne :

- Composez le 873 989-8370;
- Laissez vos coordonnées en indiquant le meilleur moment pour vous joindre.

On vous contactera pour remplir le sondage avec vous.

CE SONDAGE SUR L'INFORMATION LOCALE VOUS EST ENVOYÉ PAR :

Journal communautaire **Regards**
1551, rue Dunant, Sherbrooke (Québec) J1H 5N6

PARCOURS D'ENTREPRENEUR·E

Le Journal Regards et Entreprendre Sherbrooke sont fiers de vous faire découvrir notre communauté d'affaires locale!

Tout au long de l'année 2025, vous en connaîtrez davantage sur nos entrepreneurs et entrepreneures du secteur d'Ascot. Parcours impressionnants, inspirants ou surprenants : ces gens qui investissent temps et argent dans notre communauté vous donneront peut-être le goût de faire le saut dans l'entrepreneuriat.

CATHERINE LAROUCHE

Jeannine Arseneault, *Directrice, Journal Regards*



Catherine Larouche est directrice du café Baobab et de l'Accorderie des monts et des lacs

QUEL A ÉTÉ TON PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ TU ES MAINTENANT?

J'ai un parcours académique et professionnel assez

éclectique axé sur les arts, les sciences sociales et le développement des communautés. J'ai occupé divers rôles dans des organismes communautaires dont la CDC de Sherbrooke, contribué à l'entrepreneuriat collectif et mené des projets en économie sociale. J'ai travaillé à la mise en place de l'Accorderie de Sherbrooke dont j'ai été la première présidente, puis j'ai participé à la création du café Baobab, ouvert en 2018.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE CHEZ TOI, AU TRAVAIL?

Je dirige à la fois l'Accorderie et le café Baobab, en

assumant aussi des tâches de terrain. Ma semaine de travail est variée et bien remplie, partagée entre gestion administrative, réunions d'équipe, soutien communautaire, partenariats, financement et réflexion stratégique. Une semaine bien remplie.

QUELLE EST LA PERSONNE ENTREPRENEURE QUI T'A LE PLUS INFLUENCÉE JUSQU'À MAINTENANT? POURQUOI?

Guillaume Brien, cofondateur de l'Accorderie, est un allié précieux qui a soutenu divers projets, dont le café Baobab. Avant son ouverture en 2018, le lieu a été rénové avec l'aide d'entrepreneurs et de nombreux citoyens et citoyennes. Guillaume participait activement aux travaux et offrait un soutien fiable. Dès qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas, c'est quelqu'un vers qui je pouvais me tourner.

SI TU AVAIS À REFAIRE DES CHOSSES DIFFÉREMMENT, QU'EST-CE QUE TU CHANGERAIS?

Je dirais que je ne regrette rien. Je suis plutôt fière de mon parcours et de mes choix. Collectivement, on a quand même pris les meilleures décisions au moment où on devait les prendre. Je vois le café Baobab comme un projet collectif au service de la communauté, devenu un lieu d'expression culturelle

et de diversité. Malgré les défis, je considère l'expérience comme réussie et enrichissante.

QUEL SERAIT LE PREMIER CONSEIL QUE TU DONNERAIS À QUELQU'UN QUI VEUT DEVENIR ENTREPRENEUR, ENTREPRENEURE?

Je m'identifie davantage à l'entrepreneuriat collectif. Je conseille aux futurs entrepreneurs collectifs d'être à l'écoute des besoins de leur milieu, de se ménager du temps pour eux-mêmes, et de faire preuve de patience, car il est fréquent de ne pas en vivre au début. Il est important de profiter du processus de création, peu importe l'issue du projet, car l'expérience acquise est toujours enrichissante et formatrice.

QU'EST-CE QU'ON TE SOUHAITE POUR LE FUTUR?

Je me concentre plus sur le présent que sur l'avenir. Mais, je souhaite avant tout que le café Baobab et l'Accorderie continuent de se développer et de répondre aux besoins de la communauté. J'espère que le travail accompli au cours des sept dernières années portera ses fruits, en favorisant la solidarité, les rencontres enrichissantes, l'expression artistique et l'initiation des citoyens à diverses disciplines artistiques.

PIERRE COLLINS

Marc Bourgault, *journaliste*



Pierre Collins est codirigeant de La mèche verte avec son épouse Sylvie Larrivée

QUEL A ÉTÉ TON PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ TU ES MAINTENANT?

Avant d'être ici, j'ai fait des études d'ébénisterie alors que mon père avait

le commerce vers 1971-1972. J'ai travaillé dans mon commerce de meubles pendant 18-19 ans en même temps que j'étais sur la route et m'occupais de la machinerie ici. C'est en 1991 que mon épouse et moi avons repris le commerce et que j'ai fermé mon entreprise de meubles. J'avoue que ça a été un parcours assez difficile, surtout qu'en 2005, nous avons tout perdu suite à un incendie. Pourtant, aujourd'hui nous sommes encore là.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE CHEZ TOI, AU TRAVAIL?

Pour une semaine normale, les commandes entrent tous les jours et les employés préparent les bons de commandes. Ils planifient les commandes en fonction des routes de livraison. Deux employés lavent entre 800 et 900 douzaines de verres par jour. Ils les lavent, les peignent, y coulent la paraffine liquide et terminent par l'entretien de la machine. La gestion d'une telle entreprise prend donc tout mon temps.

QUELLE EST LA PERSONNE ENTREPRENEURE QUI T'AS LE PLUS INFLUENCÉE JUSQU'À MAINTENANT? POURQUOI?

Ce sont différents corps de métier qui m'ont influencé. J'étais très jeune, curieux, et déjà j'aimais observer des gens plus âgés et expérimentés durant leur travail. Ils s'en apercevaient et m'offraient d'essayer. Je me suis donc inscrit à l'école des métiers sur la rue Galt.

SI TU AVAIS À REFAIRE LES CHOSSES DIFFÉREMMENT, QU'EST-CE QUE TU CHANGERAIS?

Je ferais probablement la même chose et je ne regrette absolument rien de ce que j'ai fait. J'ai quand même eu des embûches et ça n'a pas été facile, mais je suis un fonceur. J'ai aimé et j'aime encore ce que je fais.

QUEL SERAIT LE TOUT PREMIER CONSEIL QUE TU DONNERAIS À QUELQU'UN QUI VEUT DEVENIR ENTREPRENEUR, ENTREPRENEURE?

La persévérance, ne jamais lâcher sous aucun prétexte. Avoir du courage à deux mains. Un problème n'est pas un problème, tu dois juste trouver la solution. Il faut que tu sois capable de relever les défis et de faire quelque chose de constructif avec ça.

QU'EST-CE QUE L'ON TE SOUHAITE POUR LE FUTUR?

J'aimerais arrêter le plus tôt possible pour prendre ma retraite alors que ma santé me permet encore d'en profiter. Si quelqu'un était vraiment intéressé à maintenir mon entreprise, je la laisserais aller sans aucun remords.

Vous avez des questions ou démontrez de l'intérêt pour devenir un entrepreneur ou une entrepreneure dans Ascot?

Communiquez avec l'équipe de dynamisation commerciale d'Entreprendre Sherbrooke :

dynamisation@entreprendresherbrooke.com



**Entreprendre
Sherbrooke**



LES MUSICIENS DE L'OMBRE

Laurianne **NGUYEN**

Élève de 5^e secondaire

PEI, École internationale du Phare

Savez-vous ce qui se cache derrière les rideaux de chaque évènement, chaque soirée et chaque pièce de théâtre? Non seulement il y a de la préparation pour les danseurs et danseuses, les comédiens et comédiennes, mais aussi pour tous les élèves qui font partie de l'équipe technique. En technique, nous avons des élèves dévoués et minutieux qui sont là pour assurer le bon déroulement des événements.

Ici, à l'école internationale du Phare, nous pouvons compter sur une équipe d'une dizaine d'élèves qui sont toujours présents et prêts à aider. Au fil du temps, ils ont acquis de nombreuses compétences, comme le fonctionnement d'une console, les différents branchements d'un système de son et

finallement le maniement des outils pour installer des projecteurs. Ces différentes tâches peuvent paraître banales, mais elles sont la clé pour enjoliver des spectacles.

Faire partie de l'équipe technique c'est un moyen d'approfondir son savoir et de se dépasser. En arrivant, la plupart des élèves ne savent pas ce qu'est un auxiliaire ou bien comment on peut brancher des micros. C'est donc durant les périodes d'études qu'ils et elles se donnent rendez-vous pour apprendre le tout. Quelques mois plus tard, on les retrouve avec une console entre les mains.

Pour finir, puisque deux ou trois techniciennes ou techniciens sont présents lors de chaque événement, tout le monde peut y trouver son



compte. Il y a une personne responsable du son, une pour l'éclairage et une autre pour regarder le script. Cela aide non seulement à bâtir une bonne collaboration, mais aussi une bonne communication. Les élèves développent aussi d'autres qualités comme le professionnalisme, la rigueur et la discipline au travail. Bref, la technique ce n'est pas seulement une activité parascolaire, c'est aussi une école de la vie •

BOISÉ ASCOT-LENNOX : IMPLICATION DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

Théo **BERGERON**

Élève de 1^{re} secondaire

PEI, École secondaire du Phare

Le 22 mai dernier, 81 élèves de 1^{re} secondaire inscrits au Programme d'éducation intermédiaire (PEI) de l'école internationale du Phare ont participé à un événement d'exception. À partir de 9 h ce matin-là, elles et ils se sont tous joints à une activité de masse de récolte de déchets aux alentours de l'école, plus spécifiquement dans le boisé Ascot-Lennox.

Depuis quelque temps déjà, leur enseignant d'histoire et géographie, M. Gabriel Viens, faisait la promotion des espaces verts,

abordant des sujets tels que les parcs de l'UNESCO et de la SÉPAQ. Par la suite, les élèves ont commencé un projet d'affiche en classe qui portait sur les avantages du boisé, les enjeux de la survie de la forêt et la promotion des loisirs et bénéfices d'avoir un aussi grand boisé enclavé au sein d'une ville étendue comme Sherbrooke. Les affiches avaient pour but de sensibiliser la communauté en plus d'être présentées à Christine Labrie et Évelyne Beaudin, respectivement députée provinciale et mairesse de la ville de Sherbrooke.

Accompagnés de deux organismes visant la protection d'espaces verts, Action Saint-François et Plein air Estrie, les élèves se sont

armés de courage et de gants de jardinage afin de passer une partie de l'avant-midi à amasser des déchets, ou autres rebuts laissés par des humains. Ils ont fini avec une bonne récolte dont quelques pièces étranges, plusieurs rouleaux de fils barbelés, une chaise, une armoire en bois, plusieurs pièces détachées d'un moteur de voiture.

Enfin pour clore ce projet, le lundi suivant, les élèves ont rencontré Mmes Évelyne Beaudin et Christine Labrie, deux politiciennes, qui ont répondu à quelques questions de façon claire et adaptée aux adolescents et adolescentes •



ENTRE LÉGENDES ET RÉALITÉ

Withney Jehicah **SAGARD**

Élève de 3^e secondaire

PEI, École secondaire du Phare

Disparitions, naufrages et écrasements d'avions... On dirait le début d'une science-fiction. Pourtant, tous ces événements se sont bel et bien produits dans une vaste zone triangulaire située entre le sud de la Floride, Porto Rico et les îles Bermudes. Ce territoire, connu sous le nom de Triangle des Bermudes, intrigue depuis un demi-siècle. Les nombreuses disparitions survenues dans cette région soulèvent une question : y aurait-il un lien mystérieux ou scientifique derrière tout cela?

Nombreuses sont les légendes qui entourent ce lieu énigmatique. Certains croient que le Triangle des Bermudes abriterait des créatures démoniaques, des serpents de mer ou même des tortues géantes. D'autres personnes plus « scientifiques » comme l'auteur Charles Berlitz évoquent la présence d'un champ électromagnétique qui perturberait les instruments de navigation. Ivan T. Sanderson, quant à lui, semble penser qu'une civilisation marine y aurait survécu et engloutirait tout ce qui tente de s'y aventurer. Ces théories, aussi fascinantes soient-elles, manquent souvent de preuves concrètes.

En réalité, certaines disparitions ont des explications bien plus rationnelles. Prenons le cas du Star Tiger, un avion disparu dans cette zone. En approchant du triangle, le pilote aurait annoncé : « Conditions météo excellentes. Arriverons à l'heure prévue. » Pure invention. Rien de tel n'a jamais paru dans les enquêtes de police ni dans les revues de presse. Par contre, on sait que le pilote était gêné par des nuages bas et des vents



violents. C'est ici qu'intervient Lawrence Kushe, bibliothécaire à l'Université de l'État d'Arizona. Dans son livre intitulé *Le mystère du Triangle des Bermudes*, la solution, elle a su démontrer que la plupart des citations ont été tronquées, qu'il y a eu plusieurs omissions de faits et des distorsions dans les récits pour renforcer le mystère. Il devient alors évident que plusieurs disparitions ont été mal interprétées ou amplifiées.

En conclusion, bien que le Triangle des Bermudes continue d'alimenter l'imaginaire collectif, de nombreuses explications logiques permettent de démystifier les événements survenus dans cette région. Le mystère persiste, mais il semble plus créé que réel. Et si certaines vérités restaient enfouies sous les vagues? Oseriez-vous vous y aventurer?

LE FAST FASHION

Jasmine **COMTOIS-MORIN** et Élisabeth **JUNEAU**

Élèves de 2^e secondaire

PEI, École internationale du Phare

Bonjour chers lecteurs et lectrices de Trend Rush, vos chroniqueuses préférées vont vous parler d'un phénomène très célèbre appelé *fast fashion*.

En gros, c'est quoi la *fast fashion*? Il s'agit d'un phénomène qui a été reconnu en 1989, par le magazine américain *The New York Times*. C'est un phénomène assez récent, pourtant, il est très néfaste pour l'environnement. En effet, ce mode de consommation, à lui seul, utilise environ 1,35 % de la production de pétrole mondial. Mais ce n'est pas tout! Non, car l'énorme production génère, avec

le premier lavage des articles, environ un demi-million de tonnes de microplastiques, qui se retrouveront par la suite, dans le fond de l'océan.

Mais qui sont ces grandes marques polluantes? En première position, le méga producteur chinois Shein, avec 38 milliards de dollars de chiffre d'affaires en 2023. En deuxième position, H&M, 8,75 milliards de dollars. Et en troisième position, Zara, avec une valeur nette de 5,38 milliards de dollars. Mais qui sont les principaux consommateurs? Eh! bien, ce sont les jeunes adultes de 18 à 30 ans qui sont les plus susceptibles d'acheter ces produits en raison des bas prix et de la rapidité d'obtention. Bref, ceci explique en partie sa popularité. Mais, l'une des raisons est surtout liée à la mode. En fait, la mode influence notre style vestimentaire. Donc, elle avantage ces grands magasins qui vendent à bas prix des produits de dernière tendance, tout en encaissant des sommes d'argent astronomiques.

Selon nous, ainsi que plusieurs experts, il serait mieux pour plusieurs raisons d'aller magasiner dans une friperie ou un magasin d'articles de seconde main. Savez-vous pourquoi il est préférable d'acheter des articles de seconde main? L'achat d'articles usagés évite de produire encore plus de microplastiques. Puis, les vêtements usagés sont généralement plus durables, contrairement aux productions de masse des entreprises qui produisent du *fast fashion*. En achetant usagé, cela nous revient moins cher, les articles sont plus durables, ce qui nous évite de devoir racheter à plusieurs reprises le même article, simplement parce qu'il n'est pas fait de manière durable et résistante.

En conclusion, nous espérons qu'après la lecture de cet article, vous serez plus vigilants par rapport au *fast fashion*, un phénomène problématique et très polluant.

C'étaient vos dévouées chroniqueuses.



LA POLLUTION LUMINEUSE

Florence **DEBLOIS**, Angelo **COZZUTO**
et Abed **AL RAHMAN AL ALI**

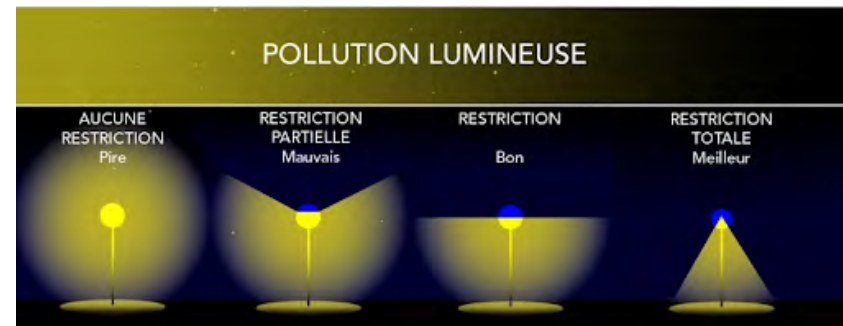
Élèves de 2^e secondaire

PEI, École internationale du Phare

La pollution lumineuse est principalement causée par l'utilisation élevée et souvent inappropriée de la lumière artificielle la nuit. Les sources les plus populaires incluent les lampadaires mal orientés, les éclairages des stationnements et des centres commerciaux, les enseignes lumineuses et les éclairages extérieurs des maisons et des entreprises. Une lumière trop forte, projetée directement vers le ciel, ou un manque de contrôle de la lumière contribuent également à ce phénomène. La pollution lumineuse est le résultat d'un éclairage inefficace. Les éclairages qui projettent la lumière vers le haut ou sur les côtés causent l'illumination en permanence du ciel de nuit. Un éclairage mal conçu peut éblouir et distraire. Par exemple, il y a des lampadaires qui éclairent excessivement dans les maisons ou dans des endroits habités par des humains, ce qui les dérange.

La pollution lumineuse a de multiples conséquences pour l'humain et l'écosystème. Pour l'humain, on peut noter des perturbations du cycle veille-sommeil. En effet, en raison de la lumière, le cerveau croit qu'on est le jour et a de la difficulté à s'endormir. Cela altère aussi le sommeil, car la lumière, en particulier la lumière bleue émise entre autres par nos téléphones cellulaires, altère l'hormone qui régule le sommeil, la mélatonine. Aussi, l'exposition au rayonnement peut entraîner des dommages à la peau ou aux yeux. Pour finir, la pollution lumineuse peut entraîner des pertes de concentration et des troubles de l'humeur.

Pour les animaux, la pollution lumineuse altère leurs écosystèmes. Les animaux migrateurs, comme les oiseaux, peuvent être désorientés par la lumière artificielle. Cela peut les mener dans des situations dangereuses où ils sont vulnérables. Par exemple, certains oiseaux s'épuisent à voler dans la mauvaise direction et meurent de fatigue. D'autres entrent en collision avec des vitres et meurent. La pollution lumineuse peut aussi altérer les comportements des animaux, perturbant ainsi leurs cycles de reproduction en modifiant le site de nidification des oiseaux ou même



leur choix de partenaire. Elle dérange aussi grandement les espèces animales qui dépendent de l'obscurité comme les chauves-souris.

Finalement, la pollution lumineuse entraîne de grandes dépenses énergétiques. En effet, éclairer des endroits quand c'est inutile entraîne beaucoup de gaspillage d'énergie et d'argent. Aussi, toute cette énergie gaspillée provoque la production de gaz à effet de serre, aussi appelés GES, qui contribuent au réchauffement climatique.

Pour conclure, la pollution lumineuse diminue la visibilité astronomique et rend l'observation des étoiles difficile.

En réalité, il ne s'agit pas de cesser d'éclairer mais de bien éclairer, sans compromettre la sécurité. Voici quelques solutions :

- Éteindre les lumières : éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce.
- Utiliser des détecteurs de mouvement : ils permettent d'allumer les lumières uniquement lorsque nécessaire, réduisant ainsi la consommation d'énergie.
- Baisser l'intensité des lampes à partir d'une certaine heure : l'œil humain s'adapte.
- Éviter les sols trop réfléchissants.
- Choisir des sources lumineuses de couleur ambrée : elles ont moins d'impact sur la faune nocturne et la vision humaine.
- Limiter la lumière bleue : privilégiez l'utilisation de sources lumineuses de couleur ambrée à celles de couleur blanche. Ces dernières sont les plus dommageables pour le voilement des étoiles et les écosystèmes en raison de leur grande proportion de lumière bleue qui génère, à luminosité égale, de deux à quatre fois plus de pollution lumineuse.





Maison des jeunes

LA MAISON DE BRIQUE AU FOND DU PARC BELVÉDÈRE

L'ÉQUIPE DE LA MAISON DES JEUNES

Le Flash

Les maisons des jeunes vivent un cycle continu, accueillant des adolescents et adolescentes de 12 à 17 ans. Elles traversent ainsi des transitions, à la fois belles et touchantes. C'est présentement au cœur de ce changement que se retrouve la maison des jeunes Le Flash. Après plusieurs années à tisser des liens forts vient le moment pour certains et certaines d'entamer de nouvelles aventures, celles de la majorité : études, travail, logement ou simplement d'autres horizons à explorer. Ces départs, bien que naturels, laissent toujours une trace – autant pour ceux et celles qui partent que pour ceux et celles qui restent. Heureusement, une nouvelle vague de jeunes s'installe tranquillement, prend ses repères et commence à créer sa propre dynamique. La relève est là, pleine d'énergie et d'idées!

En ce moment, la maison des jeunes est un vrai carrefour d'activités. Que ce soit pour relaxer, socialiser ou s'exprimer, il y a toujours quelque chose à faire. Les passionnés de sports trouveront leur bonheur dans le parc Belvédère, équipés de notre cahier de jeu « Aweille dehors ».



JEUNESSE

Ceux qui aiment solliciter leurs méninges seront comblés avec notre bibliothèque de jeux de société et de livres, tandis que les créatifs auront l'opportunité de se plonger dans des projets d'art de toutes sortes. Les soirées micro ouvert permettent à chacun et chacune de s'exprimer sous la forme de son choix, et les soupers-discussion offrent l'occasion de se préparer un délicieux repas et de le déguster tout en conversant de divers sujets qui touchent et intéressent les ados. La saison estivale offre également l'opportunité de voir grand et de vivre des expériences inoubliables : plage, piscine, ciné-parc, arbre en arbre, glissades d'eau, camping, tout est possible pour peu que l'implication, la motivation et l'imagination y soient!

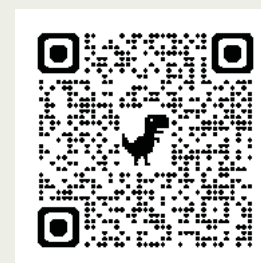
Afin d'avoir le temps de faire toutes ces activités durant l'été, la maison des jeunes ouvrira ses portes de 13 h à 20 h à partir du 7 juillet, et ce, du lundi au vendredi. De plus, étant donné la mission des maisons de jeunes de rendre les ados critiques, actifs et responsables, ces derniers auront l'occasion de s'impliquer afin d'avoir accès aux activités récompensées qu'ils choisiront. En effet, les animateurs et les jeunes du Flash seront présents au Festival des traditions du monde et au Classique Pif.



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

VOTRE JOURNAL EST MAINTENANT EN LIGNE

Au cœur du quartier d'Ascot depuis 2005
Vous y trouverez de l'information, des sujets
d'actualité, des chroniques diversifiées...



ENEZ NOUS VISITER

journalregards.ca



L'ÉCORESPONSABILITÉ : UNE VALEUR SOUVENT PRÔNÉE PAR LES JEUNES



Marisa **BOLDUC**

Élève

École Mont Notre-Dame

Lors du conseil municipal jeunesse de la Ville de Sherbrooke, des jeunes de la ville ont eu l'occasion non seulement de se prêter au jeu du rôle de conseiller municipal et de faire des propositions sur des sujets leur tenant à cœur, mais aussi d'avoir un impact concret. En effet, leurs recommandations devaient être réellement proposées au conseil municipal. Un des thèmes choisis par la délégation de 2025 était : « Comment la Ville, en collaboration avec les jeunes, peut rendre l'écoresponsabilité plus accessible et sécuritaire ? » Lors des discussions, l'éducation aux pratiques durables et leur accessibilité étaient ressorties.

Les jeunes ont émis une proposition principale, adoptée à l'unanimité. Cette dernière mettait l'accent sur l'éducation et la sensibilisation à l'écoresponsabilité, l'investissement dans différents programmes pour rendre la protection de l'environnement accessible à toutes et à tous, la bonification des infrastructures pour améliorer la sécurité des individus qui utilisent le transport actif et l'incitation à l'achat local. Le tout était fait en collaboration avec la jeunesse sherbrookoise.



Crédit photo : Simon Rancourt

Plus précisément, les apprentis conseillers proposaient de créer des formations, en coopération avec des organismes de la région, pour sensibiliser les étudiants et étudiantes ou toute autre personne à des enjeux tels que la déforestation et la surconsommation. Il était suggéré de créer des cours pour apprendre aux citoyens et citoyennes à réparer leurs objets ou à organiser des campagnes de plantation d'arbres.

Pour continuer, les élèves de 4^e et de 5^e secondaire proposaient d'augmenter de 20 000 \$, pour un total de 100 000 \$, le budget du programme d'aide financière pour l'achat de produits d'hygiène durable. Cette mesure permettrait ainsi à plusieurs personnes de diminuer le coût plus élevé de ces produits, de réduire la surcharge des sites d'enfouissement et d'avoir une moins grande empreinte écologique. On ajoutait aussi la possibilité de distribuer ces produits dans des lieux publics. Dans un autre ordre d'idées, on proposait de réduire le coût du transport en commun pour les jeunes et d'améliorer la circulation des autobus pour les encourager à adopter des habitudes écoresponsables.

Le choix de ce sujet faisait le bonheur de la mairesse, Évelyne Beaudin, qui s'empressait d'ajouter : « On aime ça, la nature, à Sherbrooke. » Elle mettait aussi beaucoup l'accent sur l'importance de la conservation des milieux naturels, surtout des arbres.

Cimetière naturel en milieu urbain

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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

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



Conseil municipal jeunesse

LE CONSEIL MUNICIPAL JEUNESSE OÙ NAISSENT LES LEADERS DE DEMAIN



Emina **HUSIC**

Élève

Séminaire de Sherbrooke

Le 5 mai dernier, lors d'une séance du Conseil municipal jeunesse (CMJ), des élèves de plusieurs écoles secondaires de Sherbrooke se sont rassemblés, en collaboration avec la Ville, pour tenter de trouver des solutions à plusieurs enjeux, notamment : comment dynamiser et mettre en valeur des espaces de rencontre pour les jeunes, et comment rendre l'écoresponsabilité plus accessible et sécuritaire pour les citoyens et citoyennes.

En fait, le CMJ est un espace qui permet d'informer les jeunes sur la politique municipale afin qu'ils comprennent mieux le fonctionnement de la Ville. Ils peuvent aussi échanger avec d'autres jeunes et en apprendre davantage sur leur communauté.

Fondé en 2012, le Carrefour de solidarité internationale organise le CMJ en collaboration avec la Ville afin de permettre à des jeunes de 15 à 18 ans de discuter des enjeux municipaux. De janvier à mai, les participants et participantes suivent des formations données par des personnes formatrices de l'École de politique appliquée de l'Université de Sherbrooke et du Carrefour de solidarité internationale.

Mais le CMJ, ce n'est pas juste un événement. C'est une occasion pour les jeunes de surmonter leur peur de parler en public, de rencontrer d'autres personnes qui leur ressemblent et de découvrir le monde de la politique. Selon les participants et participantes de cette année, c'est un véritable honneur d'y participer.

C'est une façon pour les jeunes de faire entendre leur voix auprès de la Ville!



Crédit photo : Simon Rancourt

En plus de la participation de jeunes passionnés, la mairesse, Évelyne Beaudin, a chaleureusement présidé la séance et a soutenu les idées des jeunes. Plusieurs excellentes idées ont été proposées : inclure des activités destinées aux jeunes dans les parcs, offrir un rabais de 15 % aux jeunes pour chaque festival, créer un site Web pour les informer des événements, mettre en valeur leurs projets artistiques et même moderniser les activités actuellement disponibles.

Après des échanges polis et respectueux — contrairement à ce qu'on peut parfois observer dans l'actualité — ils se sont tous mis d'accord pour proposer deux recommandations.

Ce qui est particulièrement intéressant du CMJ à Sherbrooke, c'est que les jeunes proposent ces idées à la Ville. Cette année, nous avons l'honneur de vous annoncer que les jeunes souhaitent collaborer avec de jeunes artistes pour développer des projets artistiques autour du mobilier urbain. Non seulement on encourage les artistes locaux, mais on répond aussi à une problématique concrète.

Cette expérience est un excellent moyen d'inspirer les politiciens et politiciennes de demain. Sachez qu'après avoir interviewé la mairesse, nous avons appris qu'elle avait participé au conseil municipal lorsqu'elle était en cinquième année du primaire. À l'époque, ils avaient discuté de la réglementation entourant les pitbulls. Durant son discours, elle avait défendu le droit de ces chiens. Elle disait qu'il ne serait pas juste de discriminer une race, et qu'il vaudrait mieux mettre en place des mesures de sécurité minimales pour tous les chiens. Mais Jean Perrault avait alors indiqué que le conseil municipal avait décidé d'interdire les pitbulls. Heureusement, comme plusieurs d'entre vous l'ont peut-être constaté, cette loi n'existe plus aujourd'hui •



ENEZ NOUS RENCONTRER

Dès septembre les mercredis avant-midi
et les jeudis après midi au café Baobab.



Parc du Mont-Bellevue

ACHAT LOCAL ET PLEIN AIR DE PROXIMITÉ

Rose **BOUCHARD**

Agente de sensibilisation

Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Davantage de personnes sont au courant des bienfaits d'acheter local. Que ce soit pour encourager l'économie régionale ou bien pour réduire les émissions de gaz à effet de serre issues du transport des marchandises, il s'agit sans contredit d'un petit geste qui peut faire une grande différence. Cependant, il y a plusieurs autres choses que nous pouvons faire localement afin d'avoir un impact positif sur l'environnement et les écosystèmes qui nous entourent. À ce propos, un concept émergent est digne de mention, soit celui du plein air de proximité. Comme son nom l'indique, il s'agit de prioriser les lieux près de chez soi quand vient le temps d'organiser des activités en nature.

Contrairement aux activités sportives ou compétitives réalisées en milieu extérieur, le plein air de proximité fait référence à une approche plus harmonieuse de notre lien avec la nature. La contemplation, la détente, la découverte, l'exploration et l'appréciation de ce qui nous entoure sont au cœur même de cette philosophie.

Cela se base également sur le principe d'interdépendance entre l'humain et la nature : il est de notre devoir d'apprécier et de protéger les aires naturelles, puisqu'elles sont extrêmement salutaires à notre bien-être, mais aussi essentielles pour combler nos besoins de base. En effet, nous dépendons des plantes et des animaux pour nous nourrir; nous extrayons des matériaux naturels pour construire les objets de notre quotidien. De plus, nous ne pourrions respirer sans les arbres et autres organismes vivants producteurs d'oxygène.

Néanmoins, pour les amoureux de la nature qui adhèrent déjà à cette manière de voir les choses, un constat reste frustrant : la faible



accessibilité des grandes aires naturelles (montagnes, parcs nationaux et autres) pour les personnes refusant de se déplacer en voiture. C'est un paradoxe, puisque c'est un peu comme si l'on devait nécessairement avoir une empreinte carbone pour profiter pleinement de la nature qui nous entoure. Cela est surtout vrai dans les régions où les transports en commun entre villes, comme le train électrique, le TGV et les autobus de longue distance sont peu développés. Au Québec, tout particulièrement, nous avons une culture de l'automobile qui est bien implantée. En raison de notre histoire, notre climat et nos discours collectifs, notre société s'est construite autour de ce mode de transport depuis déjà bien longtemps.

Bref, la valorisation du plein air de proximité s'inscrit aussi dans le mouvement écologique. En effet, elle met de l'avant des lieux extérieurs végétalisés et intégrés aux milieux de vie, pouvant être fréquentés à l'année et misant sur l'accessibilité, tant au plan financier que pratique. À Sherbrooke, nous sommes choyés, puisque nous comptons dans notre paysage urbain un bon nombre d'espaces verts, de forêts et d'aires naturelles. Mais tous et toutes n'ont pas cette chance ailleurs au Québec.

Tout cela renforce l'importance de protéger nos milieux naturels localement. Cela peut se faire en encourageant les initiatives politiques qui vont en ce sens, en s'impliquant comme bénévole dans des organismes qui font la promotion des espaces verts, ou bien simplement en fréquentant les milieux naturels régionaux dans un souci de soin et de durabilité. Bref, achetons local... et, le plus possible, marchons et explorons local!

Pour en savoir plus sur le plein air de proximité :

<https://proximitepleinair.ca/>



ANNONCER
DANS REGARDS
VOUS INTÉRESSE?

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

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

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

**N'hésitez pas à
nous contacter !**

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



PROTÉGEONS L'OR BLEU!

Marie-Ève **BENOIT** et Ahmad **YAMA NAZARI**

Action Saint-François

L'eau, communément appelée or bleu, est une ressource fondamentale pour l'environnement. La flore et la faune ont besoin d'eau pour assurer leur survie. Si l'on considère que plus de 60 % du corps humain est composé d'eau et qu'à trois jours de vie, un embryon en est formé à 97%, que l'élément de base du roulement économique mondial repose sur ce liquide, que plusieurs événements naturels se réalisent grâce à l'eau - tels que la régulation du climat, par le cycle hydrologique, ou le cycle du carbone, pour lequel l'eau intervient lors des réactions chimiques permettant la fixation du carbone - il va de soi que l'eau est non seulement omniprésente dans la vie quotidienne, mais vitale. Sans l'or bleu, rien ne va plus, les équilibres connus sur la planète s'effondrent, tout meurt. L'eau est ainsi synonyme de vie.

La qualité de l'eau est importante pour assurer le bon fonctionnement de tous les organismes vivants. Présentement, comme nous le savons bien, la pollution met en péril plusieurs formes de vie par le biais d'eaux contaminées. Tout compte fait, cela s'explique grandement par le mode de vie des êtres humains. À titre indicatif, nous pensons au rejet des divers résidus contaminants dans la nature. Solides, comme les milliards de mégots de cigarettes cancérogènes ruisselant jusqu'au cœur des océans, ou liquides, comme les versements de pétrole s'étalant sur des kilomètres dans la mer jusqu'aux berges de ces dernières. Ces pollutions désastreuses, à petite ou à grande échelle, détruisent les écosystèmes et mettent en péril tous les vivants y résidant. Il y a longtemps que les écologistes ont sonné la cloche à cet effet!

Pour ces multiples raisons, beaucoup d'organismes environnementaux constitués de gens s'adonnant corps et âme à la protection de l'eau ont été fondés et subsistent encore aujourd'hui. C'est par des actions concrètes locales et par la sensibilisation aux enjeux entourant l'eau et sa santé que, petit à petit, les humains ont commencé à comprendre la destruction que leurs activités et leur mode de vie engendrent auprès de l'eau. Il est encore temps d'agir, en adoptant des habitudes écoresponsables, car nous sommes encore vivants!

Depuis près de 33 ans, l'organisme à but non lucratif Action Saint-François encourage les populations estriennes à agir pour la préservation, la protection et la valorisation des eaux. Comment? En invitant les gens à



s'impliquer ou à soutenir cette cause environnementale. À nettoyer les dégâts du passé et d'aujourd'hui, pour un futur dans un environnement plus sain.

Vous, durant le mois de l'eau (mois de juin), que faites-vous pour la santé de ce précieux et indispensable or bleu?

SOURCES :

- <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/eau-aperçu/pollution-causes-effects.html>
- <https://www.groupeproxim.ca/fr/article/bienfaits-eau-pour-votre-sante#sectionStart>
- <https://spa.be/fr/inspiration-conseils/eau-et-sante>
- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences/la-contamination-de-l-eau-s1346>
- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences/le-cycle-de-l-eau-s1381>
- <https://www.guepe.qc.ca/blogs/le-cycle-du-carbone-un-atome-si-important>
- <https://inbodycanada.ca/fr/la-composition-corporelle/corps-eau-pourcentage-et-ratios-que-vous-devriez-connaître/>
- <https://www.banquemondiale.org/fr/topic/water/overview>



**ACTION
SAINT-FRANÇOIS**

Organisme environnemental
<https://asf-estrie.org> (819) 563-5362



LOCAL VIE DE QUARTIER

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

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 9 h à 16 h.**

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **La Causerie interculturelle** : les 8 et 22 juillet de 13 h à 15 h
- **Mam'zelles Lunettes** : les mercredis de 9 h 30 à 14 h, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, tarot, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 12 h à 15 h
- **La Chorale interculturelle**: les jeudis 3, 10, 17 et 24 juillet de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription : Ange Simoun'hi à : projet.communaction@gmail.com ou 819 239-9444
- **Les Vendredis café-rencontre 55 ans et +** (voir programmation ci-dessous)
- **La Donnerie** : du 27 au 29 août

Pour information :

page facebook du local : facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/

ou écrire à

localviedequartier@loisirsherbrooke.com.



CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

Tous les vendredis à 9 h au Local Vie de Quartier du Centre Multi Loisirs Sherbrooke

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

Grâce au soutien financier de la subvention Circonflexe du ministère de l'Éducation.

ACTIVITÉS À VENIR

- **11 juillet** – Jeux de société libres
- **18 juillet** – Jeux de société libres
- **25 juillet** – Quilles
- **1er août** – Quilles
- **8 août** – Marche autour du lac des Nations
- **15 août** – Initiation au frisbee
- **22 août** – Initiation au pickleball
- **29 août** – Initiation au pickleball
- **5 septembre** – Initiation au pickleball

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

Local Vie de Quartier

Centre Multi Loisirs Sherbrooke

1010, rue Fairmount

819 821-5601, poste 228





COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

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

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

Ouvert à tous et à toutes.

Argent comptant. Chaque jeudi de 10 h à 17 h

Fermé le 31 juillet et le 7 août.

FÊTE DE QUARTIER STE-JEANNE D'ARC:

« Un quartier tissé serré »

Le 30 août de 11 h 30 à 15 h au parc Andrew-Sangster

Au programme : grilled cheese, maïs, desserts et breuvages gratuits, spectacles, activités ludiques, sportives et artistiques... bref, du plaisir pour tout le monde, beau temps, mauvais temps!

1010, rue Fairmount, Sherbrooke

Tél. : 819 239-9444

www.facebook.com/communactionSJA/

www.commun-action.ca



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



INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 8 et 9

En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE, composez le 811, option 2

Local fermé les lundis

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Informations, références

819 212-0493 819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier mardi du mois 13 h à 15 h

Pour informations, contactez Amélie au :

819 588-2563

FRIPERIE GRATUITE

Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



PETITES ANNONCES

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

SOUTIEN INFORMATIQUE

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

CET ÉTÉ, VISITEZ VOS MARCHÉS PUBLICS.



Marché public de Lennoxville

Tous les samedis de 10 h à 13 h
Du 31 mai au 18 octobre 2025

Marché de la Gare de Sherbrooke

Tous les samedis de 9 h à 15 h
Du 7 juin au 25 octobre 2025



sherbrooke.ca/marches-publics

