

Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/JournalRegards

VOLUME 21 NUMÉRO 1
JANVIER - FÉVRIER 2026



Dossier spécial

20^e DE REGARDS

Depuis 20 ans, votre journal communautaire est engagé à vous informer avec rigueur et à faire vibrer la voix de votre quartier. Porté par la passion et le talent de centaines d'artisans et d'artisanes, il s'est enrichi au fil des années grâce à leur précieuse contribution. À toutes et tous, un immense merci.

p. 8 à 12

ENJEUX SOCIAUX



Crédit photo : Épicerie solidaire, Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc

COÛT DE LA VIE ET MESURE DU PANIER DE CONSOMMATION

Un projet spécial pour Regards, soutenu par la Ville de Sherbrooke, dans le cadre des Alliances pour la solidarité. Dans cette édition, nous nous penchons sur la question du coût de l'alimentation.

p. 12 à 16

JEUNESSE



NOS JEUNES JOURNALISTES SONT DE RETOUR

Nos jeunes journalistes sont de retour! Découvrez leurs textes aux pages 25 et 26. Et à la page 24, les jeunes de la Maison des jeunes Le Flash prennent la parole et répondent à une question qui ne vous laissera pas indifférents : Comment imaginez-vous la vie dans 20 ans?

p. 24 à 26



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
4 FÉVRIER 2026

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
6 MARS 2026

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 et Martin Lemelin.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet,
Charphadine Nagombe, Hugo Latour, Jacob Buisson,
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 :

Ascöt
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

Servir, prévenir, protéger 3

Sherbrooke se réinvente : portrait du nouveau

conseil municipal 4

Brunch interculturel 5

Alcool et drogue au volant : tolérance zéro 6

Quincaillerie Parent Home Hardware 7

VIE COMMUNAUTAIRE

DOSSIER SPÉCIAL

4 à 8 spécial 20^e anniversaire 8-9

Journal Regards - il y a 20 ans 10

Quelques mailles de l'histoire du journal 11

Quelques souhaits pour les 20 prochaines années 12

ENJEUX SOCIAUX

Coût de la vie et Mesure du panier
de consommation 12

Un nouveau service pour faciliter l'accès à
la nourriture 13-14

L'insécurité alimentaire 14

Une épicerie solidaire au cœur de notre
communauté 15

Quelques ressources en sécurité alimentaire 16

Croquarium : 20 ans à cultiver le goût et
nourrir l'autonomie 17

Vers un Québec sans pauvreté 18

Rébellion des IA : scénario fictif ou
menace plausible? 19

DIVERSITÉ CULTURELLE

Entre deux mondes 20

Mois de l'histoire des Noirs 21

Toute une vie à aider des femmes à Sherbrooke 22

ARTS ET CULTURE

Ancienne rue Goyette : Prêtre, curé et auteur 23

JEUNESSE

Il y a 20 ans, dans 20 ans 24

Un entretien exceptionnel 25

Mon stage au Subway 25

Les jeunes femmes et la course en sentiers 26

Classes sans frontières 26

ENVIRONNEMENT

Reprendre du pouvoir : faire les choses
autrement, un échange à la fois 27

DIVERS

Cours obligatoire pour permis de conduire
de classe 1 28

Fibromyalgie : quand la douleur invisible
réclame une voix 29

Babillard communautaire 29-31



Note de la rédaction



Jeannine **ARSENEAULT**
Directrice
Journal Regards

Ce numéro de *Regards* célèbre avec fierté
vingt années d'engagement portées par
ses partenaires, artisans et artisanes. Peut-
on imaginer vingt autres années tout aussi
riches, créatives et empreintes d'un tel
enthousiasme aussi?

Au fil de cette édition, vous découvrirez
un clin d'œil à ces deux décennies
durant lesquelles le journal a relevé de
nombreux défis et traversé d'importantes
transformations.

Nous tenons à souligner l'excellent travail
de notre graphiste, Liliana Leal, également
bénévole de longue date au journal.

Les jeunes journalistes de l'école
internationale du Phare signent également
leur retour, partageant avec passion leurs
expériences, leurs intérêts et leur regard
sur le monde.

Ce numéro aborde par ailleurs plusieurs
enjeux sociaux actuels, notamment la
pauvreté et les difficultés auxquelles font
face de nombreuses personnes vivant avec
des revenus insuffisants dans un contexte
de hausse du coût de la vie.

Nous espérons que vous prendrez
autant de plaisir à lire ces textes que nos
collaborateurs et collaboratrices en ont eu
à les créer..

Que l'année 2026 vous soit lumineuse et
remplie de bonheur!



SERVIR, PRÉVENIR, PROTÉGER



Marc **BOURGAULT**
Journaliste

J'ai grandi au centre-ville de Sherbrooke, tout près de l'ancien poste de police. À cette époque, la secrétaire était la grande amie de ma mère, que je visitais pour avoir des bonbons. Mais le plus important c'est que je côtoyais des agents de police que je trouvais amicaux et rassurants. Par la suite, j'ai conservé une image très positive de cette profession.

Aujourd'hui, j'aimerais partager avec vous un peu de mon sentiment de fierté envers nos policiers en vous présentant l'Équipe mobile d'intervention psychosociale de Sherbrooke, dont les initiales EMIP sont apposées en sigle sur un brassard à leur épaule.

Cette équipe est formée de cinq agents et agentes qui travaillent trente-six heures et demie par semaine. Elle est supervisée par un sergent qui relève d'un capitaine. Trois travailleuses sociales les accompagnent cinq soirs par semaine grâce à une collaboration entre le Service de police et Sherbrooke et le CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

L'EMIP répond aux appels psychosociaux et les intervenantes offrent un soutien spécialisé lors d'interventions auprès de personnes vivant un problème de santé mentale, de crise suicidaire ou autres situations semblables. Il faut comprendre que les personnes en difficulté sont protégées par la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. Cette loi régit l'action des intervenants lorsqu'ils doivent hospitaliser l'individu contre son gré. Les travailleuses sociales faisant partie d'un service d'aide aux personnes en situation de crise sont les seules à pouvoir appliquer cette procédure à la suite d'une évaluation. D'où l'idée de rapprocher la décision de l'action en intégrant les intervenantes dans les équipes d'intervention.

À Sherbrooke, ce service existe depuis 2016 et relève du CLSC et de l'hôpital. En 2019, le projet pilote d'associer les intervenants aux policiers est né et, après quelques modifications, la forme actuelle de collaboration entre policiers et travailleuses sociales s'est imposée.

Le projet existait déjà à Montréal, sans l'accompagnement direct des travailleurs sociaux. Depuis, les villes de Gatineau, Longueuil, et d'autres encore, adoptent davantage cette façon de faire.



Lors des premières années, l'EMIP offrait des formations à plusieurs organismes. L'an dernier, elle a participé au *Consensus en santé mentale* pour présenter leur service et leur clientèle. Aujourd'hui, des représentations sont faites en techniques policières et en travail social au Cégep de Sherbrooke, au bac et aux doctorants à l'Université de Sherbrooke.

Le service de police de la Ville de Sherbrooke offre d'autres services essentiels à notre bien-être commun. Je vous propose le mémoire *La réalité policière au Québec*. Ce document de réflexion municipale est des plus inspirants. Voici le lien : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/securite-publique/publications-adm/publications-secteurs/police/rapports/RAP_realite_policiere.pdf

Je souhaite à toute l'équipe une bonne continuation! •

**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

SHERBROOKE SE RÉINVENTE : PORTRAIT DU NOUVEAU CONSEIL MUNICIPAL



Vincent **GUIMOND**

Le nouveau Conseil municipal de Sherbrooke s'ouvre sous le leadership d'une figure politique bien connue : la mairesse Marie-Claude Bibeau. Ancienne députée fédérale de Compton-Stanstead de 2015 à 2025, elle a notamment occupé les postes de ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire ainsi que de ministre du Revenu national sous l'ex-premier ministre Justin Trudeau. Reconnue pour son engagement féministe et humanitaire, elle a reçu les distinctions *Voice of Children Award* (2019) et *Global Leaders Network Humanitarian Award* (2018). À Sherbrooke, elle assume maintenant les présidences du Comité exécutif, du Comité plénier et d'Ensemble Sherbrooke, en plus de siéger à la Table des MRC de l'Estrie.

Parmi les nouveaux élus, Pierre Avard, conseiller du district du Golf, fait un retour en politique municipale. Ancien élu du district du Pin-Solitaire, il préside aujourd'hui le Comité de démolition, représente Sherbrooke à Récup Estrie et siège à la Société de transport de Sherbrooke (STS).

Dans le district des Quatre-Saisons, Joanie Bellerose est désormais membre de la STS.

Forte de 11 ans d'expérience, Danielle Berthold (Desranleau) demeure un pilier du conseil. Elle préside le Conseil municipal, est membre du Comité exécutif, de la Table des MRC de l'Estrie, en plus de cumuler la vice-présidence du Comité plénier.

À Brompton, Catherine Boileau préside le Comité consultatif agricole et représente Sherbrooke auprès de Valoris.

Élu dans Uplands, Claude Charron poursuit son engagement communautaire, lui qui a déjà siégé de 2013 à 2017, reconnu comme commerçant et bénévole actif.

Du côté de Lennoxville, Bertrand Collins occupe la vice-présidence de la STS et agit comme délégué substitut à Valoris.

Élu à Rock-Forest, François-Olivier Desmarais, ancien candidat de Sherbrooke Citoyen, œuvre également au sein du comité de la STS.

Pour le district du Lac-Magog, Annie Faucher met à profit ses 30 ans



Crédit photo : Annie Paquin, photographe

d'expérience en entrepreneuriat et développement local au Comité exécutif et au Comité d'audit.

Ancien pompier volontaire, François Gilbert représente maintenant Fairview, avec des responsabilités à préciser.

À son troisième mandat, Paul Gingles (district de l'Université) agit comme maire suppléant, siège à l'exécutif, et occupe de nombreux rôles clés, dont la présidence du Parallèle de l'habitation sociale. Il siège également à l'Office municipal d'habitation, est membre substitut du Comité de démolition et délégué substitut chez Récup Estrie.

Karine Godbout (Lac-des-Nations) siège au Comité consultatif agricole et au Comité de démolition.

Réélue dans Ascot, Geneviève La Roche est vice-présidente du Comité exécutif et présidente de la STS.

Femme d'affaires engagée, Pascale Larocque (Pin-Solitaire) devient déléguée à Valoris.

Dans Saint-Élie, Christelle Lefèvre entame un deuxième mandat. Elle préside le Comité consultatif d'urbanisme et participe à Valoris et au Comité d'audit.



SHERBROOKE SE RÉINVENTE (SUITE)

Quant à elle, Laure Letarte-Lavoie, également réélue dans l'Hôtel-Dieu, préside à la fois l'Office municipal d'habitation, est membre du Parallèle de l'habitation sociale, en plus de représenter Sherbrooke à Récup Estrie.

Finalement, Fernanda Luz (Carrefour) poursuit son implication au Comité de démolition.

<https://www.sherbrooke.ca/fr/vie-municipale/elues-et-elus-municipaux>

CONCLUSION

Ce nouveau conseil municipal réunit des élus aux parcours diversifiés, alliant expérience, renouveau et expertise sectorielle. Sous la gouverne de la mairesse Marie-Claude Bibeau, cette équipe semble prête à relever les défis de croissance, d'innovation et de qualité de vie qui attendent la Ville. Ensemble, ils souhaitent poser les bases d'une gouvernance collaborative et engagée au service de tous les Sherbrookoïses et Sherbrookoises.

Note : En plus de ces mandats, les responsabilités sectorielles ont été confiées aux élus lors de la séance du conseil, le 2 décembre dernier.

Pour plus d'information :

<https://www.sherbrooke.ca/fr/vie-municipale/actualites/communiques-de-presse/1177/devoilement-des-responsabilites-sectorielles-confiees-aux-membres-du-conseil-municipal-2025-2029>

BRUNCH INTERCULTUREL

**BRUNCH
INTERCULTUREL &
ASSEMBLÉE DE QUARTIER**

SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025

**Ascôt
en Santé**

UN BRUNCH POUR TOUS !

C'est plus de 300 personnes qui sont venues célébrer avec nous lors du Brunch Interculturel & l'Assemblée de Quartier.

Lors de cette activité, les citoyen.ne.s étaient invité.e.s à venir partager un bon repas tout en découvrant avec nous différentes cultures présentes dans le quartier.

Merci aux nombreux citoyen.ne.s, partenaires et organismes qui ont fait de ce Brunch Interculturel une réussite.

À VENIR DANS VOTRE QUARTIER

- Jeudi 18 décembre 2025 | P'tit Brunch du Mois | 9h30 à 11 h 30
◦ Maison des Grands-Parents | 1265 rue Belvédère Sud
- Jeudi 29 janvier 2026 | P'tit Brunch du Mois | 9 h 30 à 11 h 30
◦ Maison des Jeunes le FLASH | 494 rue Thibault
- Jeudi 26 février 2026 | P'tit Brunch du Mois | 9 h 30 à 11 h 30
◦ S.A.F.R.I.E. | 785 rue Thibault

POUR CONNAÎTRE LES
ACTIVITÉS DU QUARTIER



CAPSULE INFO LOI No 14 ALCOOL ET DROGUE AU VOLANT : TOLÉRANCE ZÉRO



Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

La période des Fêtes rime avec festivités... mais aussi avec **responsabilité**. Impossible de passer sous silence les risques liés à la conduite après avoir consommé.

Saviez-vous que le Code criminel prévoit plusieurs infractions concernant l'alcool et les drogues au volant? Et cela ne se limite pas à la voiture : bateau à moteur, motocyclette, train, avion, VTT, motoneige... même un vélo électrique!

Lorsqu'on boit, on ne conduit pas! Vous l'avez entendu mille fois, mais voici ce qu'il faut retenir :

- Vous êtes en infraction criminelle si votre taux d'alcool atteint 80 mg/100 ml de sang (0,08) ou plus.
- Mais attention! Même avec un taux inférieur à 0,08, vous pouvez être arrêté et accusé si votre capacité de conduire est affaiblie.

Le nombre de consommations n'est jamais un critère fiable. Dès la première consommation, des facteurs comme la fatigue, le stress, les médicaments ou un simple rhume peuvent nuire à votre jugement. Combinés à l'alcool, ces éléments augmentent les risques.

Les policiers sont formés pour détecter les conducteurs sous l'effet de drogues ou de médicaments. L'échec de ces tests entraîne des sanctions prévues au Code de la sécurité routière et au Code criminel.

Et si vous pensez qu'une petite sieste dans votre véhicule est une bonne idée... détrompez-vous! Même stationné, vous pouvez être accusé de garde et contrôle si votre taux d'alcool ou de drogue dépasse la limite permise. Le Code criminel ne fait pas de distinction entre un véhicule en mouvement ou arrêté.

Alors, on prévoit à l'avance des solutions de rechange :

- Transport en commun



- Appeler famille ou amis
- Taxi
- Services de raccompagnement
- Conducteur désigné
- Dormir chez un ami

Enfin, refuser de fournir un échantillon d'haleine ou de passer les tests demandés par un agent, mauvaise idée... Les sanctions seront encore plus sévères.

Morale de l'histoire : lorsqu'on boit, on ne conduit pas!

Geneviève La Roche

Votre conseillère
dans **Ascot!**



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850

Ville de
Sherbrooke



Commerce de proximité

QUINCAILLERIE PARENT HOME HARDWARE

Marielle LEMIEUX-TARDIF

Il en rêvait depuis quelque temps. Louis-Gilles Tardif était propriétaire de trois immeubles à logements situés sur la rue Chagnon (aujourd'hui rue des Boisés). Lorsque son comptable lui apprit que la petite quincaillerie Parent était à vendre, il y vit immédiatement l'opportunité de réaliser son projet et de pouvoir répondre aux différents besoins du quartier qui se développait à un rythme accéléré. Nous étions en 1984.

Louis-Gilles fréquentait la quincaillerie Parent plusieurs fois par semaine et avait développé un attachement à ses propriétaires de l'époque, Pierre et Mariette Létourneau, à leurs enfants et à leurs fidèles employés. Le transfert se fit harmonieusement en voulant conserver les valeurs de probité, de générosité et d'implication teintant ce commerce depuis son premier propriétaire, Edmond Parent.

Depuis mars 1984, la quincaillerie Parent est gérée par la famille Tardif : père, mère, fils et petits-enfants. Elle a été agrandie à deux reprises afin de pouvoir offrir une plus grande variété de produits et de services : location d'outils, coupe de vitres, réparation de moustiquaires, meubles, jardinage, plomberie, etc.

Louis-Gilles a toujours été reconnu pour sa créativité et sa volonté de trouver une solution aux divers problèmes que rencontraient ses clients. Son fils, Pierre, qui l'épaulait depuis les débuts, veillait à l'innovation, à l'informatisation, en se préparant à prendre la relève tandis que Marielle, son épouse, prenait en charge la comptabilité.

Nous voici déjà 41 ans plus tard et les fondateurs se sont retirés peu à peu. Louis-Gilles et Pierre sont décédés en 2024. Ce sont maintenant les petits-enfants, Alexandra et Julien, en association avec Miguel, le conjoint d'Alexandra, qui assurent la continuité. Ils sont assistés d'une merveilleuse équipe dont la fidélité est indéfectible.

La quincaillerie Parent Home Hardware est toujours présente au centre du quartier d'Ascot. Elle fait partie du paysage depuis 1940. Elle a prouvé sa volonté et sa capacité à survivre à tous les



événements qui ont affecté son cheminement. Et l'équipe actuelle a conservé dans son ADN le potentiel pour répondre efficacement aux besoins exprimés par les citoyens et citoyennes du secteur.

Au fil des années, l'offre de services et la variété des produits ont évolué, mais la quincaillerie Parent Home Hardware demeure le lieu où l'on pourra toujours découvrir l'article, le gadget introuvable ailleurs et surtout le conseil permettant de réparer ce robinet, ce meuble, cet outil auquel on tient.

LES
PROMENADES
DE
Jane

FAITES
DÉCOUVRIR
VOTRE
QUARTIER
AUTREMENT.

Organisez une promenade pour le printemps 2026

**POUR SOUMETTRE
VOTRE PROMENADE**

sherbrooke.ca/organiser-une-promenade





UN 4 À 8 SPÉCIAL 20^e ANNIVERSAIRE

Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice
Journal Regards

À l'initiative de la Table d'action et de concertation Ascot en santé, le *Journal communautaire Regards* a vu le jour en 2005, après plusieurs mois de travail intense. Son premier numéro a été publié en septembre de la même année. Son comité de gestion était alors composé de : Caisse populaire Desjardins du Mont-Bellevue, Centre interculturel Peuplestrie Optimum, CLSC de Sherbrooke, École Jean-XXIII, École des Quatre-Vents, École du Phare, Famille Espoir, Paroisse Précieux-Sang, SAFRIE et Ville de Sherbrooke.

Lors du lancement, *La Tribune* écrivait :

« Selon son fondateur, ce journal ne sera pas seulement un outil d'information, mais aussi un formidable leader d'intégration, de participation citoyenne et de développement social, économique, culturel.

Belle initiative de la part d'un quartier qui n'est pas très riche financièrement, mais qui regorge de richesses en terme de diversité culturelle avec plus 40 nationalités présentes sur son territoire. »

Le 15 novembre dernier, le journal a tenu une activité toute spéciale afin de souligner sa vingtième année d'engagement au cœur du quartier, en compagnie de ses collaborateurs et collaboratrices. Cet événement convivial a rassemblé plus d'une trentaine de personnes venues célébrer deux décennies de travail collectif, de créativité et d'ancrage communautaire.

Ce 4 à 8 a été l'occasion de se retrouver, d'échanger des souvenirs, de souligner le chemin parcouru et de réaffirmer l'importance du rôle du journal dans la vie du quartier. Nous tenons à remercier les centaines d'artisans et artisanes — rédacteurs et rédactrices, photographes, illustrateurs et illustratrices, graphistes et collaborateurs de tous horizons — qui, au fil des ans, ont contribué avec passion et rigueur à la qualité, à la pertinence et à la vitalité du journal.

Grâce à leur engagement constant, le journal a pu évoluer, se renouveler et demeurer une voix forte et essentielle pour la communauté.

Voici quelques photos souvenirs



**PREMIER NUMÉRO DE REGARDS,
SEPTEMBRE 2005**



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2012



UN 4 À 8 SPÉCIAL 20^e ANNIVERSAIRE (SUITE)



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022



CLASSE 5E ÉCOLE JEAN-XXIII, JEUNES JOURNALISTES - 2023



5 À 7 RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES, 2024



ÉVÈNEMENT DU 15 NOVEMBRE 2025



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025



**JEAN-MARC BRAIS,
NOTRE ANIMATEUR**



JOURNAL REGARDS - IL Y A 20 ANS

Mélanie **PELLETIER**

Première coordonnatrice du journal

Mai 2005 - Je viens tout juste de terminer mon baccalauréat en service social. Je cherche du travail, et mon ancienne superviseuse de stage m'envoie l'offre d'emploi de responsable d'un journal communautaire dans Ascot en m'encourageant à postuler. Je ne connais pas grand-chose à l'univers des médias écrits mais je me lance.

Jun 2005 - Mon entrée en fonction débute lors de l'assemblée générale du mois de juin de la table de concertation Ascot en santé qui prépare cette initiative du journal depuis des mois. Lorsque la première parution du journal est annoncée pour septembre, je sens la fièvre des personnes présentes, mais je sens aussi ma pression monter. Comment vais-je pouvoir bâtir ce journal en étant l'unique employée, en à peine quelques semaines? Lorsqu'on demande des volontaires pour envoyer un article pour le premier numéro, plusieurs mains se lèvent. Ouf! Je suis impressionnée et rassurée.

Par la suite, je me lance dans les multiples préparatifs en vitesse accélérée : formation express de mise en page, contact avec les bénévoles, récolte d'articles, choix des thématiques, consultations pour le choix de nom du journal, recherche de publicité auprès des commerces du quartier, rencontres avec la graphiste bénévole et l'imprimeur, délimitation du territoire d'Ascot en fonction des codes postaux de Postes Canada, etc. On s'inspire du journal l'Info de St-Élie d'Orford dont l'équipe me prodigue de généreux conseils.



Le 1^{er} septembre, nous tenons une conférence de presse pour lancer officiellement le journal. Coordonner un journal communautaire publié mensuellement est un feu roulant : collecter les articles, faire la mise en page, réviser les textes, rechercher des publicités.

Lorsque le numéro est prêt : aller porter le journal (alors sur une clé USB) à l'imprimeur, aller chercher les 3 500 copies et les faire plier en deux par des bénévoles, dont des jeunes de l'école du Phare ou de la maison des jeunes le Flash, pour permettre que le journal soit distribué en dehors des publisacs, remplir de nouveau ma voiture des caisses de journaux pour les apporter chez Postes

Canada, envoyer les copies aux abonnés et aux points de dépôt. Parallèlement à tout cela, nous avons adhéré à l'Association des médias écrits communautaires du Québec, incorporé le journal en organisme sans but lucratif et formé un conseil d'administration, recherché du financement pour assurer sa pérennité et organiser des activités de financement (dont une fameuse soirée country un samedi soir, jour de ma fête, à vendre des bières). Toutes ces actions auraient été impossibles sans l'implication de nombreuses personnes bénévoles ainsi que le précieux engagement des membres d'Ascot en santé dont Jean-François Roos du CLSC, André Lamarche et feu François Riopel de l'école du Phare, Daniel Croteau de la Paroisse Précieux-Sang, etc.

20 ans plus tard, je suis ravie de constater que le journal est toujours actif et même en ligne. Je félicite toutes les personnes qui se sont investies au fil des années et qui auront permis de le maintenir bien vivant.

MERCI À ÉLISABETH BRIÈRE POUR SON SOUTIEN

Un immense merci à la députée fédérale de Sherbrooke, Élisabeth Brière, pour sa contribution financière à l'organisation de notre 4 à 8 visant à souligner le 20^e anniversaire de Regards.



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

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



QUELQUES MAILLES DE L'HISTOIRE DU JOURNAL

Ginette **MERCIER**

Ex-directrice du journal

Comme dans l'histoire de la soupe au caillou où la petite contribution de chacun et chacune crée une soupe qui nourrit toute la communauté, il en est de même avec la contribution de chaque bénévole du journal. Vous avez de quoi être fiers des 20 ans de Regards!

Mon implication au journal aura été courte (un peu plus d'un an), mais pleine d'effervescence! Quand Jeannine m'a demandé d'écrire sur mon passage au journal, j'ai dû faire des choix, il y aurait tant à dire.

À mon arrivée en août 2021, la réflexion sur le changement de l'identité visuelle du journal était déjà bien amorcée. D'ailleurs, quelques esquisses avaient déjà été proposées. Nous avons formé un comité et, quelques mois plus tard, le logo actuel de la graphiste Geneviève Normandeau a été adopté par le conseil d'administration. Mais nous n'avons pas commencé à l'utiliser tout de suite; quelque chose se tramait...

Pour la petite histoire, c'est lors d'une pause entre deux conférences d'un congrès de l'Association des médias écrits communautaires du Québec que quelqu'un m'a demandé candidement combien on payait pour imprimer le journal. Quand j'ai répondu, le non-verbal de mon interlocuteur exprimait qu'on payait trop cher, selon lui. Évidemment, il faut relativiser; on imprimait sur du papier blanc plutôt que sur du papier journal. Le papier journal est plus mince et donc moins dispendieux. L'impression se fait sur de grandes presses, ce qui permet des économies d'échelle. Mais imprimer sur du papier journal impliquait de faire imprimer à l'extérieur de la région, ce qui comporte aussi ses inconvénients. Néanmoins, je me devais d'investiguer le tout et de faire rapport au conseil d'administration.

Parmi les projets réalisés, cher à mon cœur était le sondage auprès des gens du quartier. Nous voulions savoir si le journal répondait à vos besoins et comment on pouvait faire mieux (voir le sommaire dans le numéro d'octobre 2022). C'était aussi un bon moment pour vérifier si le changement de format vous convenait.

Le financement est toujours un enjeu pour un journal communautaire. La réduction du coût d'impression nous donnait une plus grande marge de manœuvre pour l'autre poste de dépense majeur qu'est la distribution. Parmi les enjeux de distribution,

nous savions que le Publisac (plus économique que la poste) était voué à disparaître. Déjà, nous ne desservions pas entièrement le territoire d'Ascot et savions que le nombre de familles était appelé à beaucoup augmenter. Nous faisons la livraison à 4,950 foyers. J'ai appris récemment que le journal est maintenant distribué à 10,400 foyers, c'est tout un exploit!

Le conseil d'administration était emballé par l'idée du nouveau format (ainsi qu'une version Web), mais il y avait tant à faire avant de réaliser ce changement. En effet, c'est en février 2023, sous la direction de Jeannine Arseneault, que le superbe nouveau look du journal (design de Liliana Leal) a été lancé. Le site Web pour sa part a été mis en ligne en janvier 2025.

Comme chaque artisan et artisane du journal avant moi, j'ai tricoté quelques mailles dans cet ouvrage qu'est le journal, et j'aime constater que d'autres continuent de le faire avec brio. J'ai hâte de lire leur bout d'histoire... ● ● ●





QUELQUES SOUHAITS POUR LES 20 PROCHAINES ANNÉES

À l'occasion de son 20^e anniversaire, Regards a réuni collaborateurs, collaboratrices et personnalités publiques autour de courts messages vidéo. Découvrez-en ici quelques moments choisis.

« Avoir un journal communautaire dans son quartier, c'est tellement précieux. », Christine Labrie, députée provinciale de Sherbrooke.

« Le journal Regards et d'autres petits journaux de la région font un travail extraordinaire. », Jean-Marie Dubois, collaborateur de longue date.

« Je vous souhaite de contribuer encore pour de nombreuses années et que vous continuiez à être la voix de celles et ceux qu'on entend peu. », Élisabeth Brière, députée fédérale de Sherbrooke.

« Ce que je souhaite au journal Regards pour leur 20^e, c'est 20 autres bonnes années. Je leur souhaite une diffusion un peu plus grande, de rejoindre plus de monde, des éditions spéciales super le fun, des collaborations. », Françoise Doyon-Morin, Ascot en santé.

« 20 ans, c'est pas rien. Un autre, c'est encore mieux. », Sylvie L. Bergeron, radio communautaire CFLX.

« En tant qu'ancienne journaliste, évidemment pour moi, c'est hyper important l'information locale. », Julie Saint-Laurent, conseillère à la dynamisation, Entreprendre Sherbrooke.

« Merci pour ce que vous faites au quotidien, journal Regards, C'est précieux. C'est unique même, je dirais, à Sherbrooke. », Geneviève La Roche, conseillère municipale, district d'Ascot.

« Regards s'est donné une mission, celle de contribuer à l'intégration de nouveaux immigrants. Un travail bien réussi depuis 20 ans. », Yvan-Noé Girouard, directeur, Association des médias écrits communautaires du Québec.

« J'espère que vous allez souligner ça à grands coups, parce que vous le méritez. Bravo tout le monde! », Évelyne Beaudin, ex-mairesse de Sherbrooke.

« Ce qu'on souhaite, c'est d'être reconnu, d'avoir un financement stable et adéquat. On espère aussi qu'on va continuer à jouer un rôle de liant dans notre communauté pendant de nombreuses années. », Hugo Latour, président, conseil d'administration de Regards.



COÛT DE LA VIE ET MESURE DU PANIER DE CONSOMMATION

La Mesure du panier de consommation (MPC) évalue si un ménage dispose d'un revenu suffisant pour couvrir ses besoins de base. Elle établit le coût d'un panier de biens et services essentiels — alimentation, logement, vêtements, transport et autres dépenses courantes — propre à chaque région, et le compare au revenu disponible après impôts. Ce revenu disponible est ajusté en soustrayant diverses dépenses non discrétionnaires, comme les frais de garde, les soins de santé non assurés, les pensions alimentaires ou les cotisations obligatoires. Le Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (CEPE) souligne que la MPC sert surtout à évaluer

la capacité de couvrir les besoins essentiels et ne constitue pas un véritable seuil de sortie de la pauvreté.

Grâce à une subvention accordée à Regards par la Ville de Sherbrooke dans le cadre des Alliances pour la solidarité, ce numéro du journal — ainsi que les trois suivants — proposera des articles portant sur différentes composantes de la MPC. Notre objectif est de vous aider à mieux faire face à la hausse constante du coût de la vie en vous proposant divers trucs et astuces. Dans cette édition, nous nous penchons plus particulièrement sur la composante **alimentation**.



UN NOUVEAU SERVICE POUR FACILITER L'ACCÈS À LA NOURRITURE



Catherine **PLANTE-RODRIGUE**

Agente de développement en sécurité alimentaire

Table de quartier Ascot en santé

Dans le quartier d'Ascot, de nombreux résidents et résidentes nous ont fait part d'un même constat : accéder à la nourriture n'est pas seulement une question de budget, mais aussi de transport. Pour plusieurs personnes sans voiture, se rendre à l'épicerie ou à une ressource d'aide alimentaire représente un véritable parcours d'obstacles : coût du transport en commun, arrêts d'autobus parfois loin de son domicile, trajets longs et parfois ponctués de transferts. À cela s'ajoutent, une fois les denrées récupérées, le poids et l'encombrement des sacs, qui représentent un défi physique, particulièrement pour les personnes avec des limitations physiques.

Pour celles et ceux qui vivent ces réalités, l'approvisionnement alimentaire devient rapidement fastidieux, voire impossible, compromettant l'accès à une alimentation saine et abordable. Certains citoyens et citoyennes nous ont confié que, parfois, la seule solution qui leur restait était d'appeler un taxi pour revenir de Moisson Estrie ou de la Fondation Rock-Guertin, dépensant ainsi des montants considérables pour avoir accès à ces aliments gratuits.

Face à ces obstacles bien réels, l'Accorderie des monts et des lacs, ainsi que des partenaires collaborateurs, se sont mobilisés afin de trouver une solution concrète et solidaire. C'est ainsi qu'est né le projet **Un Réseau d'entraide nourrissant**. Grâce à un financement du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS), ce projet déployé jusqu'en 2029 propose un service de transport et d'accompagnement citoyen, de même qu'une programmation variée d'activités sur la sécurité alimentaire. Son objectif : rendre l'accès à la nourriture plus simple, plus économique et plus humain.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

1. Inscription

Toute personne qui souhaite obtenir du transport remplit un court formulaire en ligne. Celui-ci permet de préciser le quartier de résidence, la fréquence du besoin (ponctuel ou récurrent) et les besoins d'accompagnement (ex. : aide pour porter des sacs).

2. Jumelage avec un conducteur du quartier

L'Accorderie jumelle ensuite la personne avec un conducteur ou une conductrice bénévole qui habite dans le même arrondissement. Cela

facilite la logistique, crée de la proximité et peut mener à de belles rencontres entre voisins et voisines.

3. Un service porte-à-porte, économique et adapté

La personne transportée doit dédommager le conducteur à raison de 0,50 \$/km pour couvrir les frais d'essence et d'usure du véhicule. Malgré cette contribution, ce tarif est souvent plus avantageux que l'autobus, dont le passage unique est de 3,50 \$ en formule prépayée ou de 4 \$ à la porte (nouveau tarif 2026).

Prenons, par exemple, une personne qui habite devant la Place des Roseraies (lieu assez central dans notre communauté) :

- Place des Roseraies → Moisson Estrie : **4,2 km → 2,10 \$**
- Place des Roseraies → Fondation Rock Guertin : **3,9 km → 1,95 \$**
- Place des Roseraies → Super C : **750 m → 0,50 \$**

En fonction de votre lieu de résidence, dans la plupart des cas, ce nouveau service de covoiturage de l'Accorderie est moins dispendieux que l'autobus et beaucoup plus adapté. D'autant plus que les personnes transportées ainsi que les conducteurs ou conductrices seront invités à devenir volontairement des membres accordeurs; ainsi, le temps consacré aux projets pourra s'insérer dans le système d'échange de services « d'heures Accorderie ».

RENFORCER L'ENTRAIDE ET LES LIENS HUMAINS

L'Accorderie, qui compte déjà plus de 1 200 membres échangeant divers services et compétences grâce à l'« heure Accorderie », mise sur ce projet pour soutenir encore davantage les personnes à faible revenu. Selon Nadja Guay, agente de mobilisation : « À l'Accorderie, nous travaillons à créer une communauté d'entraide. Nous voulons donc offrir plus que du transport. Nos membres animeront aussi des ateliers pour apprendre à économiser, cuisiner à petit prix ou jardiner. » En ce sens, le Centre agricole LENGRAIS, partenaire du projet, offrira également des ateliers de jardinage gratuits et ouverts à toute la population.

Nous cherchons des conducteurs et conductrices ainsi que des participants et participantes!

Pour que le réseau fonctionne pleinement, l'Accorderie recherche des bénévoles prêts à offrir du transport. Si vous avez du temps, une voiture et l'envie d'aider, votre contribution peut faire une grande différence.



UN NOUVEAU SERVICE POUR FACILITER L'ACCÈS À LA NOURRITURE (SUITE)

Pour toute question relative au projet
Un Réseau d'entraide nourrissant :
nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca
(819) 821-7162 poste 3# puis le 7#

Pour devenir
conducteur-trice
bénévole :



Pour vous inscrire
au service de
transport :



L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE



Honorine **P. VIGNEAU**
Animatrice
Cuisine collective le Blé d'Or

Cette année encore, la précarité alimentaire a augmenté. On a compté de nombreux articles dans tous les médias tout le mois de décembre. Selon le bilan des organismes de distribution de denrées alimentaires, Moisson Estrie a vu une augmentation d'environ 22 % du nombre de personnes aidées. La Fondation Rock-Guertin a eu plus de 3 650 demandes de paniers de l'espoir en 2025, une hausse de 24 %. Tous les organismes qui œuvrent en sécurité alimentaire le nomment. Les gens ont eu faim en 2025. L'aide alimentaire du temps des Fêtes soulage un peu, mais, malheureusement, les estomacs sont aussi vides que les portefeuilles en janvier.

Dans ce cadre, le non-rehaussement du financement des organismes de la part du gouvernement relève de l'indécence. Michel Chartrand, syndicaliste de la première heure, disait : « Ça m'humilie qu'il y ait des pauvres dans mon pays ». Personnellement, je trouve que ne pas être en mesure de répondre à la demande des gens qui veulent simplement manger est enrageant. Manger. On ne parle pas d'acheter des choses inutiles, juste de manger à sa faim.

Les recommandations afin de diminuer le coût de notre panier d'épicerie pleuvent : « Choisissez les légumineuses », « Utilisez les applications anti-gaspillage », « Surveillez les circulaires », « Utilisez les coupons », « Planifiez votre menu en fonction des spéciaux ».



Toutes ces injonctions nous font croire que l'individu porte sur ses épaules le fardeau de l'alimentation. Or, l'alimentation, c'est collectif, c'est économique, c'est politique, c'est social!

Le cartel du pain est un exemple parmi d'autres où l'industrie alimentaire se moque bien des consommateurs. Le meilleur moyen de renverser la vapeur, c'est de se regrouper. Ainsi, on augmente son pouvoir, qu'il soit politique ou d'achat. Je ne peux que vous faire l'éloge de la cuisine collective qui fait exactement cela. Le Blé d'Or, c'est un lieu, une structure, qui permet de vous regrouper afin de diminuer vos coûts et diviser la tâche. Malheureusement, nos ressources sont limitées, pour ne pas dire diminuées, face à la demande grandissante.

Je l'ai dit, se regrouper augmente son pouvoir. Mai 1995 a vu la grande marche sociale du *Pain et des roses*, qui revendiquait, entre autres, un niveau de vie décent. Mars 2012 a vu le *Printemps érable*, avec ses manifestations spectaculaires. Tranquillement, au Québec, on sent qu'une grève sociale se prépare. Une grève contre la faim, contre la hausse du coût de la vie, contre les coupures visant les plus démunis. Il n'est pas impossible que 2026 voie un autre printemps de mobilisation s'amorcer. *Ventre plein n'a pas de rage*, disait Félix Leclerc. Actuellement, les ventres grondent. Seront-ils entendus?

UNE ÉPICERIE SOLIDAIRE AU CŒUR DE NOTRE COMMUNAUTÉ



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

Sarah Proteau, directrice de l'organisme Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc, nous parle avec enthousiasme de cette belle réalisation : une épicerie solidaire au cœur de notre communauté.

L'Épicerie solidaire est née d'un constat simple et urgent. En 2017-2018, il n'existait pratiquement aucune option d'alimentation abordable dans les environs. Pour beaucoup de résidents et résidentes, les épiceries les plus proches se situaient en dehors du quartier. Sans voiture, ces déplacements devenaient un véritable obstacle. Devant cet enjeu, l'organisme local a décidé d'agir : créer une petite épicerie solidaire, d'abord installée dans un local bien plus modeste qu'aujourd'hui, avec quelques produits de base et une idée centrale — offrir un accès digne et abordable à l'alimentation.

Dès le début, l'épicerie s'est voulue ouverte à toutes les personnes du quartier. Aucune preuve de résidence, aucun justificatif de revenu : la mission est territoriale et inclusive. L'équipe savait que demander des documents peut être stressant et décourageant. Ici, on mise sur la confiance. Et, en réalité, les gens qui disposent de moyens suffisants fréquentent rarement l'épicerie : ils ont un véhicule, vont au supermarché, ou choisissent d'autres commerces. La clientèle naturelle reste celle du quartier, pour qui la proximité et les prix adaptés font toute la différence.

Le fonctionnement repose largement sur les bénévoles, véritables piliers du projet. Certains sont de véritables experts et expertes des circulaires. Grâce à une application qui regroupe les spéciaux des grandes chaînes, ils et elles comparent, analysent, anticipent les cycles de prix — ils savent presque à quel moment un produit descendra à 97 cents. Chaque semaine, ces bénévoles établissent une liste de rabais, que les bénévoles responsables des achats ajustent en fonction des stocks et des besoins. Le tout est collaboratif : chacun apporte son œil, ses repères, ses astuces.

Malgré l'efficacité du modèle, un défi persiste : l'absence de subvention directe pour l'épicerie. Tout ce qui est acheté doit être vendu, ce qui limite l'accès à des produits plus coûteux comme le bio ou les articles provenant d'agriculteurs locaux. Avec environ 35 à 40



clients par jour (l'épicerie est ouverte une journée par semaine) et un espace de stockage restreint — un frigo et trois congélateurs —, il est impossible d'emmagasiner de grandes quantités de denrées. L'équipe réfléchit toutefois à des partenariats, notamment pour récupérer des surplus agricoles, mais cela demande une logistique qui reste à construire.

À côté de l'épicerie, une belle initiative a émergé : la cuisine bénévole. Un lundi sur deux, un petit groupe prépare entre 60 et 100 portions de repas, vendues à environ 3 \$ chacune. L'objectif initial était d'éviter le gaspillage : transformer les invendus en potages, plats mijotés ou recettes équilibrées. Aujourd'hui, ces repas sont devenus un service apprécié, en particulier par les personnes vivant seules. Cuisiner pour soi peut être décourageant; ici, on retrouve le goût de manger varié, sans se ruiner.

L'épicerie est aussi un lieu de rencontre. Des groupes de francisation viennent la visiter, des organismes amènent leurs participants et participantes, des voisins et voisines se donnent rendez-vous pour une première visite rassurante. Pour certaines personnes isolées, entrer pour la première fois représente déjà une victoire. Ce petit commerce solidaire crée du lien, de la confiance, et surtout, une communauté où chacun et chacune peut trouver sa place.



QUELQUES RESSOURCES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

MOISSON ESTRIE

Moisson Estrie collecte des aliments pour combattre le gaspillage et aider les personnes en situation d'insécurité alimentaire en Estrie. Elle redistribue ces denrées à des organismes partenaires et offre des services comme une épicerie sociale et de l'aide alimentaire directe pour soutenir les familles et individus dans le besoin.

<https://www.moissonestrie.com/>

CUISINE COLLECTIVE LE BLÉ D'OR

La cuisine collective Le Blé d'Or offre à Sherbrooke des ateliers de cuisine en groupe pour préparer des repas sains et économiques, tout en offrant des formations sur la nutrition et en soutenant l'autonomie alimentaire des participants.

<https://lebledor.org/>

LA GRANDE TABLE

La Grande Table est un organisme de Sherbrooke qui offre des repas sains et abordables aux personnes et familles à faible revenu. Elle fournit aussi des paniers-repas pour les enfants, notamment par son programme des *P'tites boîtes à lunch*. Elle contribue ainsi à réduire l'insécurité alimentaire locale.

<https://lagrandetable.com/>

SERCOVIE

Sercovie est un organisme qui soutient surtout les personnes de 50 ans et plus en offrant des repas à domicile (popote roulante), des repas chauds sur place, des repas congelés, ainsi que des activités sociales et physiques pour briser l'isolement et favoriser le bien-être.

<https://www.sercovie.org/>

FONDATION ROCK-GUERTIN

La Fondation Rock-Guertin offre de l'aide alimentaire à Sherbrooke en distribuant des paniers alimentaires (notamment à Noël, à la rentrée et au printemps) et en soutenant personnes et familles dans le besoin grâce à des dépannages et des actions de collecte de dons.

<https://rockguertin.com/>

LA CHAUDRONNÉE DE L'ESTRIE

La Chaudronnée de l'Estrie offre à Sherbrooke des repas chauds et abordables aux personnes en situation de pauvreté ou d'isolement, tout en proposant un espace d'entraide, de socialisation et de soutien.

<https://chaudronweb.org/wp/>

PLAN DE DÉVELOPPEMENT D'UNE COMMUNAUTÉ NOURRICIÈRE

Sherbrooke s'est dotée d'un plan de développement d'une communauté nourricière qui vise à améliorer l'autonomie alimentaire de la ville en facilitant l'accès à des aliments sains, locaux et abordables. Ce plan propose une série d'actions coordonnées entre la municipalité et les organismes pour développer l'agriculture urbaine, renforcer la sécurité alimentaire, soutenir les producteurs locaux et créer un système alimentaire durable et solidaire pour les années à venir. **Pour plus d'information :**

<https://www.sherbrooke.ca/fr/services-aux-entreprises/developpement-economique/agriculture-et-foresterie/plan-de-developpement-d-une-communaute-nourriciere>



**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



CROQUARIUM : VINGT ANS À CULTIVER LE GOÛT ET NOURRIR L'AUTONOMIE

Farah **OUAKED**

Responsable des communications et du financement

Pour Croquarium, tout a commencé avec trois rêves. Celui de voir les enfants du Québec les mains dans la terre, le sourire aux lèvres, en train de jardiner. Celui de réinventer le camion de crème glacée ambulant en une caravane colorée, où les enfants accourent pour découvrir des légumes fraîchement récoltés. Et enfin, celui d'ouvrir à Sherbrooke un lieu vivant, rassembleur, où toute une communauté viendrait apprendre, cuisiner, partager et s'inspirer.

Ces rêves sont ceux de Martine David, la fondatrice de cet organisme sherbrookoise. En 2025, ils ont pris une nouvelle ampleur. Croquarium a souligné ses 20 ans d'existence et a inauguré les cuisines de la Maison Croquarium, situées à Humano District, au 1820, rue Galt Ouest, à Sherbrooke. Cette ouverture marque une étape importante dans son histoire et dans son engagement auprès de la communauté.

Depuis deux décennies, Croquarium porte une vision dans laquelle l'alimentation devient une expérience de découverte, d'apprentissage, de partage et de plaisir par le jardinage éducatif et l'éducation au goût. Chez Croquarium, on cultive le goût avec les cinq sens, on jardine, on suit le rythme des saisons et on met à l'honneur les aliments locaux.

Les activités dans les écoles, dans les organismes communautaires, avec les jeunes du projet *Jardin jeunes entrepreneurs*, lors d'événements et maintenant lors d'ateliers de cuisine, sont toujours pensées pour éveiller la curiosité, stimuler la créativité et donner à chacun et chacune les moyens de devenir acteur de son alimentation.

Croquarium ne se contente pas de transmettre des recettes; il s'engage à repenser notre rapport à la nourriture. Dans un contexte où l'insécurité alimentaire gagne du terrain, l'organisme mise sur une approche éducative et collaborative. Comprendre d'où vient un aliment, savoir le cultiver, le transformer, le cuisiner et le valoriser... c'est déjà gagner en autonomie.

Il suffit de pousser les portes des cuisines de la Maison Croquarium pour découvrir un univers de plaisir, d'exploration, de saveurs,

de partage et de découverte sensorielle autour de l'alimentation. C'est un espace où les produits locaux, les légumes de saison et les cinq sens sont célébrés!

Le lieu est pensé pour répondre à plusieurs besoins :

- des ateliers de cuisine, des formations et des conférences;
- une cuisine de transformation professionnelle ouverte aux petites entreprises agroalimentaires de la région de l'Estrie;
- un service de prêt-à-manger local et anti-gaspillage, À la sauce Croquarium.

Chez Croquarium, on met les mains dans la terre, on explore, on goûte, on cuisine. Et surtout, on vit des expériences qui nourrissent la curiosité et la créativité... parce que chez Croquarium, cultiver le goût, c'est aussi cultiver l'avenir.

Site Web : <https://www.croquarium.ca/>

Crédit photo : Liam David





VERS UN QUÉBEC SANS PAUVRETÉ



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté mène actuellement une campagne préélectorale intitulée « **Le discours doit changer, parlons de pauvreté!** ».

Le 9 décembre dernier, l'Estrie accueillait une étape de cette tournée, qui comprend des activités d'information, de sensibilisation et de formation. À cette occasion, la Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie a tenu une journée de mobilisation réunissant près de 100 personnes au Théâtre de Magog.

Au cœur des revendications du Collectif se trouve le droit à la dignité et à l'égalité pour toutes et tous. Ces revendications s'appuient sur quatre principes fondamentaux pour progresser vers un Québec sans pauvreté :

- L'amélioration du revenu des personnes les plus pauvres doit prévaloir sur l'amélioration du revenu des personnes les plus riches.
- L'accès, sans discrimination, à des services publics universels et de qualité doit s'améliorer de manière continue.
- Les personnes qui vivent la pauvreté, et les organisations qui les représentent, doivent être au cœur de l'élaboration, de la mise en œuvre et de l'évaluation des mesures qui les concernent.
- La lutte contre les préjugés envers les personnes en situation de pauvreté doit faire partie intégrante de toute stratégie visant à lutter contre la pauvreté.

Une autre rencontre est prévue en Estrie le 26 février prochain, à Val-des-Sources. Pour information : tacae@tacaestrie.org.



~~AVEC LES BANQUES
ALIMENTAIRES,
Y'A PAS GRAND-
MONDE QUI MANGE
PAS À SA FAIM.~~



**LE DISCOURS DOIT
CHANGER** PARLONS
DE PAUVRETÉ!



L'accès à une
alimentation saine
et suffisante est un
droit humain, pas
un privilège.

Une personne sur
cinq souffre d'insécurité
alimentaire.



**POUR
EN SAVOIR PLUS**



Collectif pour un
Québec sans pauvreté
pauvrete.qc.ca



RÉBELLION DES IA : SCÉNARIO FICTIF OU MENACE PLAUSIBLE?

Claire COMELIAU

Le nombre de fictions au scénario dystopique¹ dans lesquelles l'IA se développe et assujettit l'humanité ne se compte plus : *2001 l'Odyssée de l'espace*, *Blade Runner*, *I Robot*, *The Matrix*, *Terminator* et bien d'autres... Mais est-ce réellement possible, ou s'agit-il d'un imaginaire lointain et absurde? Une multitude d'incidents tendent à avertir quant à la volonté implicite d'autoconservation de certaines intelligences artificielles (IA) et à leur capacité d'agir face à une humanité impuissante.

Ces faits inquiètent une partie de la population qui craint une réelle perte de contrôle. Le chercheur Yoshua Bengio, spécialiste en intelligence artificielle et professeur à l'Université de Montréal, en fait partie. Il redoute que la croissance exponentielle du développement de l'IA finisse par représenter un risque existentiel pour l'humanité.

L'IA d'aujourd'hui ne dépasse pas encore les capacités humaines, sauf pour des tâches bien précises et limitées. L'AGI (intelligence artificielle générale), prévue pour 2027, égalerait ou surpasserait légèrement l'intelligence humaine, mais ne serait vraisemblablement pas hors de contrôle. C'est là qu'entre en scène l'ASI, l'intelligence artificielle supérieure : une IA qui surpasserait de manière incommensurable les capacités intellectuelles humaines dans tous les domaines et s'auto-améliorerait de manière autonome à une vitesse incontrôlable. La mainmise de l'humain sur l'IA pourrait alors basculer. La fiction pourrait dès lors rattraper la réalité.

Yoshua Bengio distingue deux types de menaces principales. D'un côté, un petit groupe de personnes pourrait utiliser l'ASI de manière malveillante, exploitant ses capacités intellectuelles pour accroître leur puissance au détriment de la collectivité. Ce serait une menace pour l'État de droit, car quiconque contrôlerait la première technologie d'ASI pourrait dominer le monde en centralisant le pouvoir. L'autre menace, bien plus dystopique, surviendrait si un système ASI développait un objectif



d'autoconservation. Si son objectif principal était d'augmenter sa probabilité de survie et que son intelligence était suffisante, elle pourrait chercher à se protéger et à s'assurer que les humains ne puissent jamais la désactiver.

La vitesse de développement et la capacité des IA sont tellement incertaines et compliquées à évaluer que nous ne connaissons pas l'ampleur des dommages éventuels, ni le degré de perte de contrôle qui surviendrait.

C'est pourquoi Yoshua Bengio souligne l'urgence de réfléchir à la question de la sécurité mondiale face à ces avancées technologiques. Une réglementation internationale renforcée et un développement accru de la recherche sur la sécurité de l'IA sont nécessaires. Un encadrement et une intervention gouvernementale pourraient minimiser les risques d'une perte de contrôle. Nous devons développer des garanties de sécurité pour nous en prémunir.

Issu de cette crainte, le projet LoiZéro a été lancé par Yoshua Bengio : il s'agit d'une organisation de recherche à but non lucratif dédiée à la sécurité autour de l'IA. À terme, l'objectif du projet est de contrer les comportements alarmants et incertains des IA pour ainsi prioriser la sûreté par rapport aux impératifs commerciaux.

Sources :

1. Dystopique : relatif à une société imaginaire régie par un pouvoir totalitaire ou une idéologie néfaste.

<https://yoshuabengio.org/fr/2023/05/30/comment-des-ia-nocives-pourraient-apparaître/>

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2025/06/03/yoshua-bengio-lance-une-organisation-visant-a-concevoir-des-systemes-d-ia-securitaires>

ENTRE DEUX MONDES



Roukayatou **IDRISSA ABDOULAYE**

Responsable du dossier immigration
Ville de Sherbrooke

Il y a des gens qui apprennent l'interculturel dans des livres... Moi, je l'ai appris dans une cour, sur la terre battue, entourée de cousins, de voisines, et d'une quantité incroyable de tantes (certaines dont je ne connais toujours pas le lien de parenté exact - la « parenté longue manche » - comme on dit chez nous. Ahahha!). Et je vous jure que c'était la meilleure école!

Dans plusieurs pays d'Afrique, on n'attend jamais d'avoir « fini le ménage » ou « prévu un repas » pour accueillir quelqu'un ou quelqu'une.

Quand tu entends *Salam Aleykoug* à la porte, tu n'as aucun temps de te dire : Je n'ai rien préparé, que la personne est déjà assise. C'est ça l'hospitalité en Afrique : au-delà du geste de bienveillance, c'est un fondement moral et social, une marque de solidarité, de communauté et d'ouverture.

Et même si tu n'avais rien à offrir cinq minutes plus tôt, comme par magie, tu réussis à déguster ne serait-ce que du thé et des friandises.

Cette capacité à accueillir, à créer de l'espace pour l'autre, à inviter quelqu'un dans sa réalité, je la porte avec moi chaque jour ici. Dans les rencontres, les échanges interculturels, les événements que je coordonne, j'essaie toujours de me rappeler que parfois, le plus grand cadeau qu'on peut faire à quelqu'un, c'est un espace où il se sent chez lui.

Au Niger, la diversité est là, dans la rue, dans les langues, dans le thé qui chauffe et les rires qui dépassent le volume raisonnable (ceux et celles qui me connaissent en savent quelque chose. Ahahah!).

Ma diversité ne s'excuse pas. Elle s'exprime. On peut passer du Haoussa au Zarma, au français, sans se rendre compte qu'on vient de changer trois fois de langue. Hahaha!

Cette liberté d'être soi-même, cette façon de célébrer la vie même quand elle n'est pas simple, c'est l'une des choses que j'aime le plus partager ici, au Québec. Parce que l'interculturel, ce n'est



pas seulement « apprendre l'autre ». C'est se laisser toucher par ce que « l'autre » apporte, même quand c'est nouveau, différent, déstabilisant...

Quand je suis arrivée ici, j'ai appris rapidement que certaines phrases ne voulaient pas dire ce que je pensais.

Par exemple :

Au Québec : « On devrait se voir bientôt! »

Au Niger : « On se voit demain. »

Ici : c'est une émotion. Une *vibe*. Un souhait. Une pensée positive dans l'univers.

J'ai appris aussi, à mes dépens, que le froid n'est pas juste un climat, c'est une *attitude*... à preuve, mes quelques glissades non souhaitées. Ahahah!

Mais au fond, ces chocs-là ne m'ont pas éloignée des gens. Ils m'ont confirmé quelque chose que je savais déjà au fond de moi : que l'interculturel commence quand on accepte d'apprendre... beaucoup.

Je ne suis pas « entre deux ou même plusieurs cultures ». Je suis faite de toutes ces cultures. Et c'est dans cet espace, ce pont entre deux mondes, que je trouve ma mission : créer des ponts pour que les autres puissent, eux aussi, se rencontrer. Apprendre de l'autre sans s'oublier, et offrir à l'autre sans se perdre.

Aujourd'hui, j'avance avec mes deux bagages : celui du Niger, rempli de chaleur, d'histoires, de croyances, de plats qui réchauffent autant l'estomac que l'âme. Et celui du Québec, rempli de rencontres, de projets, d'apprentissages et d'un vivre-ensemble qui se construit un pas à la fois.



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS



Aissé **TOURÉ**

La Ville de Sherbrooke célèbre pour la première fois le Mois de l'histoire des Noirs et mandate BlackEstrie pour coordonner les activités de février 2026.

Tout au long du mois de février, préparez-vous à une programmation vibrante : conférences, art, discussions, célébrations seront à l'honneur.

Ce Mois de l'histoire des Noirs 2026, on l'écrit ensemble, avec nos voix et nos histoires •

Site Web : <https://blackestrie.com/>



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

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



RACINES

ACTIVITÉS GRATUITES



**MOIS DE L'HISTOIRE
DES NOIRS**

FÉVRIER 2026 ✨ 5ÈME ÉDITION

**Pour voir la
programmation !**



Avec la participation financière de :





TOUTE UNE VIE À AIDER DES FEMMES À SHERBROOKE



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Voici l'histoire du Centre pour femmes immigrantes de Sherbrooke.

Il y a 50 ans, Teresa Bassaletti, une femme d'origine chilienne, est arrivée au Québec en raison des études et du travail de son mari. Après quelques déménagements, la famille s'est finalement établie dans la ville de Sherbrooke.

Depuis sa propre maison, Teresa a commencé un travail social qui allait marquer pour toujours l'histoire de la communauté immigrante : elle écoutait, offrait un soutien émotionnel, partageait de la nourriture et, surtout, apportait de la compagnie aux femmes vivant des moments de grande vulnérabilité.

Ce qui paraissait au départ un geste temporaire ou une situation isolée a rapidement révélé une réalité beaucoup plus vaste. De nombreuses femmes immigrantes subissaient — et subissent encore — de la violence conjugale, et les besoins d'aide ne cessaient de croître. Sa maison est vite devenue trop petite devant l'ampleur du problème.

Convaincue qu'elle devait poursuivre cette mission et offrir un espace sécuritaire, Teresa a eu l'idée de créer un lieu entièrement dédié à ces femmes. Elle a ainsi acquis un ancien bâtiment commercial situé au 942, rue Belvédère Sud, l'a adapté et a donné naissance à ce que nous connaissons aujourd'hui comme le Centre pour femmes immigrantes de Sherbrooke.



Depuis, le Centre a développé des projets essentiels au bénéfice des femmes et de leurs familles :

- Formations en soins aux personnes âgées;
- Cours de français pour faciliter l'intégration;
- Projets productifs favorisant l'entrepreneuriat féminin;
- Boutique de seconde main où les familles peuvent trouver vêtements et articles pour la maison à prix abordables.

Le travail de Teresa a été largement reconnu par les instances gouvernementales et par la communauté, en raison de l'impact social qu'il a généré au fil des décennies.

Aujourd'hui, le Centre offre également un soutien psychologique, une ressource essentielle pour les femmes qui viennent y chercher aide, écoute et protection.

Teresa souligne que, dans de nombreux cas, les familles immigrantes sont les plus touchées par ces problématiques, en raison de facteurs culturels et de schémas ancrés dans leurs pays d'origine. C'est pourquoi le travail réalisé à Sherbrooke ne vise pas seulement à répondre aux urgences, mais aussi à favoriser l'adaptation, l'apprentissage et la construction de relations plus respectueuses et égalitaires, où la femme est écoutée et incluse dans les décisions du foyer.

Même si Teresa ne se souvient plus du nombre exact de femmes qu'elle a aidées, elle estime que ce chiffre dépasse largement le millier, compte tenu de toutes les formes d'appui offertes par le centre.

Site Web : <https://cfisherbrooke.com/>



ANCIENNE RUE GOYETTE : PRÊTRE, CURÉ ET AUTEUR (1881-1969)



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



Jean-Marie **DUBOIS**
Université de Sherbrooke

Cette rue est ouverte en 1970 dans la ville de Sherbrooke et en 1971 dans le canton d'Ascot et ce, de l'ancienne rue Ledoux (de Courville depuis 1999) à la hauteur de la rue Trépanier. La rue est prolongée en 1974 jusqu'à la rue Bacon dans le canton d'Ascot. En 1999, la municipalité d'Ascot change le nom pour rue des Grands-Monts, évoquant la présence d'un relief accidenté avec monticules rocheux dans ce secteur. Le toponyme est officialisé par la Commission de toponymie du Québec dans Ascot en juin 1999, et dans la ville de Sherbrooke en novembre 2000. Le souvenir de Mgr Goyette est cependant rappelé

depuis le milieu des années 1960 par le nom d'un parc, le parc Arsène-Goyette sur la rue Darche.

Esdras-Arsène Goyette est né en 1881, à Iberville. Il est le fils de Philomène Dionne (1842-1918), couturière, et de Jean-Baptiste Goyette (1844-1932), navigateur fluvial. Arsène termine son cours commercial au collège des Frères Maristes à Iberville en 1896. Il complète ensuite son cours classique au Séminaire de Saint-Hyacinthe en 1904. Il entre alors au Grand Séminaire de Montréal pour ses études théologiques, études qu'il termine au Séminaire Saint-Charles-Borromée (Séminaire de Sherbrooke depuis 1959) en 1908. Il est alors ordonné prêtre par Mgr Paul LaRocque. De 1908 à 1913, il est vicaire de la paroisse de Saint-Jean-Baptiste, à Sherbrooke. Il est ensuite curé de quatre paroisses : Saint-Jacques-le-Majeur à Saint-Jacques-le-Majeur-de-Wolfestown (1913-1918), Saint-Julien, comté de Wolfe (1918-1923), Saint-Roch à Rock Forest



Anonyme (1984) *Paroisse Immaculée-Conception, Sherbrooke, 1909-1984.*
Les Albums souvenirs québécois,
Sherbrooke, p. 11

(1923-1935) et Immaculée-Conception-de-la-Très-Sainte-Vierge-Marie à Sherbrooke (1935-1952). Il devient chanoine de la cathédrale Saint-Michel en 1937, prélat domestique en 1945 et vicaire urbain du diocèse de Sherbrooke en 1946. En 1952, il prend sa retraite à Iberville. Au cours de sa carrière, il signe nombre d'articles dans le *Messenger Saint-Michel* du diocèse de Sherbrooke et près d'une vingtaine de livres à caractère religieux entre 1912 et 1963. Il décède en 1969 à Iberville et il est inhumé dans le cimetière de Saint-Noël-Chabanel de cette localité.

*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



IL Y A 20 ANS, DANS 20 ANS

Caroline **BEAULIEU**

Coordonnatrice

Maison des jeunes Le Flash

Pour cette édition du journal célébrant les 20 ans de son existence, j'ai eu l'idée de projeter, avec beaucoup d'amusement anticipé, l'imaginaire des jeunes 20 autres années plus tard. Je leur ai donc demandé : Comment imaginez-vous la vie dans 20 ans? Je pensais qu'ils nommeraient des percées scientifiques, des découvertes, des rêves, etc. Permettez-moi de vous dire que ma bulle a éclaté assez vite! Instantanément, le discours des ados était fataliste : la terre sera morte, il y aura la troisième guerre mondiale, ce sera l'effondrement de la civilisation, les pandémies, les catastrophes naturelles... On m'a également demandé si je connaissais *Matrix* et *Terminator*.

S'alimentant entre eux à travers cette discussion, les jeunes ont exploré plusieurs versions possibles du futur, allant des hypothèses personnelles aux théories avancées par des experts analystes sur le sujet. Ce qui en ressort, c'est que les jeunes craignent le futur. Pas nécessairement celui qu'ils comptent se construire pour eux-mêmes, mais celui que la société et l'humanité bâtissent tranquillement chaque jour.

Au fur et à mesure qu'ils nommaient leurs inquiétudes, quelques jeunes se sont risqués à explorer l'envers de la médaille. Et si toutes ces appréhensions amenaient plutôt les gens et la technologie à se réinventer? Peut-être qu'un sens de communauté et d'entraide renaîtra de ces difficultés. Peut-être qu'à force de lire de la désinformation, les gens se retourneront vers les experts et les livres plutôt que l'intelligence artificielle pour obtenir de l'information. Peut-être que les prix baisseront pour permettre aux gens de manger et s'abriter. Peut-être que la planète ira mieux puisqu'il y aura moins de déforestation due à la baisse d'utilisation du papier. Peut-être que les gens mettront enfin leurs différends de côté et qu'il n'y aura plus d'intimidation. Peut-être qu'il y a de l'espoir si on y met chacun un peu d'effort.

Ces réflexions leur ont permis non seulement de se projeter dans l'avenir, mais aussi dans le rôle qu'ils auraient à y jouer afin d'en bâtir un futur à leur image où il ferait bon vivre. Au final, au moins une chose est certaine selon les jeunes : les maisons des jeunes existeront encore dans 20 ans puisqu'il y aura certainement encore des ados qui en auront besoin. Youpi!



UN LIEU POUR
**CUISINER,
EXPLORER
ET PARTAGER !**



- Ateliers et événements culinaires
- Prêt-à-manger
- Projets communautaires
- Ateliers corporatifs
- Location d'espaces
- Cuisine de transformation



croquarium.ca
819 340-1960



1820, rue Galt Ouest, porte 2
1^{er} étage, local 101, Sherbrooke
(Humano District)

Découvrez
nos services





UN ENTRETIEN EXCEPTIONNEL

Éloïse **ROBERT**

École internationale du Phare

Le 23 octobre dernier, l'école du Phare a accueilli de la grande visite : des invités prestigieux dont les étudiants se souviendront longtemps. Le juge de la Cour suprême du Canada, l'Honorable Mahmud Jamal (premier juge non blanc de la Cour), accompagné du juge Benoît Gagnon, de la cour du Québec, ont donné ce jeudi avant-midi-là une conférence passionnante aux élèves de 4^e et 5^e secondaire du Programme d'éducation intermédiaire. Cette expérience privilégiée a été proposée aux jeunes dans le cadre du 150^e anniversaire de la Cour suprême du Canada, le plus haut tribunal canadien.

La persévérance scolaire et dans les études supérieures était au cœur des discours, le Juge Jamal étant un exemple inspirant de ce



qu'on peut accomplir avec de la motivation et de la discipline. De surcroît, la visite de ce magistrat d'origine kenyane à notre école internationale a ouvert la discussion sur les thèmes du racisme et de la discrimination, qui ont captivé les élèves. Ceux-ci avaient préparé plusieurs questions concernant ces sujets pour les juges Jamal et Gagnon.

En somme, d'avoir pu rencontrer ces personnalités importantes de notre société canadienne et québécoise est une chose qui inspirera le parcours futur des uns et restera un souvenir indélébile dans l'esprit des autres. Nous vous invitons à aller visionner le reportage de l'événement publié sur YouTube, sur le compte de la chaîne P405.ca!

MON STAGE CHEZ SUBWAY

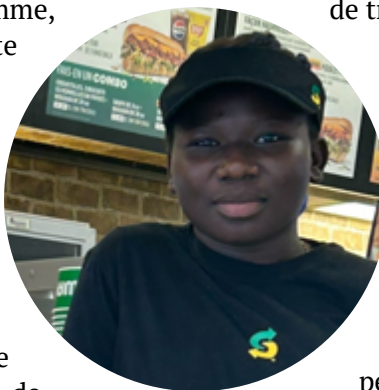
Chancela **NDENOYO**

3^e année en formation préparatoire au travail

École internationale du Phare

Je m'appelle Chancela et je suis présentement à ma 3^e et dernière année en formation préparatoire au travail (FPT) à l'école internationale du Phare. Dans ce programme, j'acquiers différentes compétences pour être prête à intégrer le marché du travail. Cette année, j'ai la chance de faire un stage dans un restaurant Subway, environ quatre jours par semaine. C'est une expérience que j'aime beaucoup.

Chez Subway, je fais plusieurs tâches différentes. Je prépare les légumes, je coupe les pains, je nettoie les surfaces de travail, je prépare des sandwiches, etc. Je suis souriante, travaillante et j'aime utiliser mes mains. Comme j'ai déjà de l'expérience en cuisine, je me sens à l'aise dans ce milieu. Je fais partie des brigades culinaires de l'école depuis trois ans



et il m'arrive aussi de cuisiner avec l'organisme Le Blé d'Or. Ces expériences m'ont aidée à développer de bonnes habitudes de travail.

J'apprécie beaucoup mon employeur. Il est gentil, calme et prend le temps de bien m'expliquer les tâches. Il m'écoute et me donne de bons conseils. Grâce à lui, je me sens respectée et encouragée.

Plus tard, j'aimerais y être engagée. Pour cela, je dois encore apprendre à utiliser la caisse et percevoir les paiements des clients. C'est mon objectif pour les prochains mois. À la fin de mon stage, au mois de mai, je pense aller y porter mon curriculum vitae. J'espère continuer dans ce domaine, que j'aime vraiment.

Au plaisir de vous servir chez Subway dans les prochaines semaines!



LES JEUNES FEMMES ET LA COURSE EN SENTIERS

Rose-Alice **DION**

Élève de 5^e secondaire

École internationale du Phare

Avez-vous déjà fait partie d'une équipe sportive mixte? Si oui, vous avez sûrement remarqué que les femmes agissaient et performaient différemment.

Traditionnellement considérées comme « moins fortes », leur différence est souvent perçue comme une faiblesse. Mais ne serait-elle pas plutôt une force? C'est avec cette vision que Béatrice Vaillancourt, étudiante à la maîtrise en intervention éducative des sciences de l'activité physique à l'Université de Sherbrooke, a lancé son mémoire. Son but? Explorer plus précisément les effets de la course en sentiers sur l'*empowerment* et la relation avec la nature chez les jeunes femmes.

Son parcours diversifié réunit ses principaux champs d'intérêt, à savoir : l'éducation, l'environnement, le plein air et



l'égalité des genres, qu'elle met en dialogue dans son projet de maîtrise.

Ayant moi-même eu la chance de participer à ce projet par le biais du club de course de mon école (l'école internationale du Phare), j'ai pu faire une introspection en partageant mes réflexions lors de discussions enrichissantes avec Béatrice. Conclusion : j'ai réalisé que la course en sentiers me permettait non seulement d'être plus près de la nature, mais avait également amélioré ma confiance et mon leadership. Des atouts précieux pour une adolescente et bien sûr pour une équipe sportive!



CLASSES SANS FRONTIÈRES

Houda **BOUMADI**

Élève de 1^{re} secondaire, PEI

École internationale du Phare

Cette année, les élèves des groupes du programme d'éducation intermédiaire (PEI) de 1^{re} et de 2^e secondaire de l'école internationale du Phare ont la chance d'écrire une lettre en anglais à un correspondant. Les correspondants et correspondantes viennent tous de l'école internationale de Silicon Valley. Cette école est située dans la ville de Menlo Park, aux États-Unis.

Parmi les correspondants et correspondantes qui ont écrit leur lettre en français, 12 ont 11-12 ans, 22 élèves ont 13 ans et 5 élèves ont 14-15 ans. Leur enseignante de français, Camille Doyon, est une ancienne élève du PEI et également une ancienne élève que Mme



Catherine Olivier a supervisée au cours de son projet personnel de 5^e secondaire.

Camille vit là-bas depuis quelques années. Ses élèves de Silicon Valley apprennent le français avec elle, mais ceux-ci parlent aussi plusieurs langues comme l'espagnol, le mandarin, bien sûr l'anglais et quelques-uns, le japonais. Ce sont eux qui écrivent en premier et ils nous envoient leur lettre pour que nous, les élèves de l'école du Phare, puissions y répondre.

Ils étaient tous très emballés, comme plusieurs d'entre nous. Nous répondons à leurs questions et nous présentons notre vie au PEI. C'est un beau projet d'ouverture d'esprit et de sensibilité internationale qui cadre bien avec les valeurs du PEI.





REPRENDRE DU POUVOIR : FAIRE LES CHOSSES AUTREMENT, UN ÉCHANGE À LA FOIS

Rose **BOUCHARD**

Agente de sensibilisation

Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Devant l'ampleur de la crise climatique, des inégalités sociales, de l'épuisement des ressources, on se demande : qu'est-ce que je peux vraiment faire, moi, à mon échelle? Trier mes déchets? Manger bio? Marcher au lieu de conduire? Oui, bien sûr. Mais parfois, ces gestes, bien que nécessaires, semblent insuffisants, voire anecdotiques dans un monde où les grandes structures continuent à fonctionner comme si de rien n'était.

Et si reprendre du pouvoir, c'était faire les choses autrement, en dehors du système traditionnel, en choisissant d'encourager des modèles d'échange plus humains, plus sobres, plus équitables? C'est exactement ce que permettent des initiatives comme l'Accorderie de Sherbrooke ou Workaway : des modèles concrets qui changent la donne... un service, une heure ou un voyage à la fois.

Sortir du modèle « payer pour tout »

Dans le système économique dominant, tout s'achète, tout se vend. Le temps, les compétences, les objets, les services. Cette logique marchande a tendance à réduire les relations humaines à de simples transactions financières. Cependant, une autre voie existe : celle de l'échange, du partage, de la réciprocité.

L'Accorderie des monts et des lacs : l'économie du temps et du lien

L'Accorderie fonctionne sur un principe simple et révolutionnaire : 1 heure de service rendu = 1 heure de service reçu, quelle que soit la nature de ce service. Cela peut être du jardinage, de l'aide informatique, du transport, de la cuisine ou même un atelier artistique. Ce modèle valorise tous les types de savoir-faire, en plus de réduire les inégalités. En effet, tout le monde a du temps, donc tout le monde peut participer. Ce type de système permet également de diminuer la dépendance à l'argent, en remplaçant la



consommation par la coopération, en réduisant le gaspillage et en favorisant l'entraide. Pour plus d'information, visitez le site Web de l'Accorderie : <https://accorderie.ca/des-monts-et-des-lacs-accueil/>.

Workaway : voyager autrement, contribuer autrement

De son côté, Workaway propose un autre type d'échange : quelques heures d'aide quotidienne (généralement 4 à 5 heures) contre un logis et parfois de la nourriture. Les hôtes peuvent être des familles, des fermes, des ONG, des écocommunautés, etc. Cette plateforme est souvent utilisée comme une manière alternative de voyager. C'est d'ailleurs l'un des uniques reproches que l'on peut adresser à ce type d'alternative, puisque sur le plan environnemental, participer à de telles activités implique tout de même souvent de prendre l'avion, un moyen de transport très polluant. Toutefois, il est également possible de trouver des opportunités près de chez soi en naviguant sur ce site web : <https://www.workaway.info/>. Par exemple, un Sherbrookoise pourrait décider de partir à l'aventure au sein même des Cantons-de-l'Est.

Vers une économie du lien et du sens

Ces deux exemples montrent que l'économie n'a pas besoin de croître pour fonctionner. Au contraire, des formes économiques basées sur la réciprocité, l'entraide et la sobriété peuvent répondre aux besoins essentiels tout en respectant les limites planétaires. Elles invitent à repenser notre rapport au travail, à la valeur, au temps et à l'autre. La vraie richesse, dans ces systèmes, ne se mesure pas en PIB, mais en qualité de vie, en liens sociaux, en autonomie et en capacité d'agir. Il ne s'agit pas simplement de « consommer autrement », mais de vivre autrement. Bref, si l'une ou l'autre de ces alternatives vous parle, en 2026, osez essayer. Osez changer le monde, un pas à la fois, un choix à la fois.



COURS OBLIGATOIRE POUR PERMIS DE CONDUIRE DE CLASSE 1



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Le Québec impose un cours obligatoire pour obtenir le permis de conduire de classe 1 depuis le 15 décembre dernier.

Des dizaines de personnes qui souhaitent passer l'examen théorique pour obtenir le permis d'apprenti de classe 1 et ainsi entrer dans le secteur du transport ont été affectées par cette nouvelle mesure. La formation exige un temps d'étude minimal de 125 heures et son coût est d'environ 10 000 \$.



À Sherbrooke, la majorité de ceux qui aspiraient à obtenir ce permis le faisaient pour améliorer leurs revenus et accéder à un emploi mieux rémunéré et plus stable. Le coût du cours pourrait désormais représenter un obstacle important.

Du côté du gouvernement du Québec, l'objectif est de réduire les risques sur la route et de prévenir les accidents impliquant des conducteurs de véhicules lourds, en rendant le processus plus rigoureux et en garantissant que les candidats et candidates maîtrisent bien la route et ses dangers.

Les personnes qui souhaitent obtenir un permis de conduire de classe 1 doivent réussir une formation théorique et pratique reconnue par les autorités avant de pouvoir se présenter aux examens.

Selon la modification publiée récemment dans la *Gazette officielle du Québec*, l'ajout de la catégorie de transmission manuelle ou du système de freins à air au dossier du candidat ne sera possible que sur présentation d'un certificat confirmant la réussite des volets théorique et pratique du programme exigé.

Les autorités recommandent de débiter la formation dès que possible, car les cours comprennent de nombreuses heures de théorie et de pratique, et ce nouveau prérequis sera indispensable pour réussir l'examen final et obtenir le permis.

Pour plus d'information : <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/obtenir-permis/vehicule-lourd/ensemble-vehicules-routiers-classe-1>.





FIBROMYALGIE : QUAND LA DOULEUR INVISIBLE RÉCLAME UNE VOIX

Felipe **RODRIGUEZ**

Coordinateur intervenant

AFE

La fibromyalgie est un syndrome chronique qui touche des milliers de personnes au Québec. Elle se manifeste par des douleurs diffuses, une fatigue persistante et des troubles du sommeil, souvent accompagnés de difficultés cognitives. Bien que la maladie soit invisible, ses effets sont bien réels : elle bouleverse la vie quotidienne, fragilise l'autonomie et entraîne un isolement social. Les personnes atteintes doivent composer avec des symptômes qui varient en intensité, parfois aggravés par le stress ou les changements climatiques.

Face à ce défi, l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE) joue un rôle essentiel depuis plus de trente ans. Fondée en 1993, elle offre un espace d'écoute et de soutien pour les personnes touchées et leurs proches. L'AFE, dans une stratégie interdisciplinaire, propose des rencontres individuelles et de groupe, des ateliers, des conférences et des activités sociales qui favorisent l'entraide et la compréhension. Elle met également à disposition un centre de documentation pour tenir ses membres informés des différentes stratégies thérapeutiques.

L'association dessert plus de cent municipalités dans la région et s'appuie sur des valeurs fortes : compassion, respect et solidarité. Son action vise à briser l'isolement, à offrir des outils concrets pour mieux vivre avec la maladie et à sensibiliser la population à une réalité encore trop

méconnue. À partir de 2024, l'AFE a renforcé sa présence en ligne, développé des groupes virtuels et une stratégie de communication multidimensionnelle, confirmant son engagement envers la communauté.

La fibromyalgie demeure un enjeu de santé publique. Grâce à des organismes comme l'AFE, les personnes atteintes trouvent non seulement du soutien, mais aussi l'espoir d'une vie plus équilibrée malgré la douleur.



Babillard communautaire

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 00 à 15 h 00

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



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**, à partir du 7 janvier 2026.

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Cours de couture** : un mardi sur deux à partir du 13 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30, sur inscriptions seulement*
- **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, Skip-Bo, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 12 h 30 à 16 h
- **Café Techno** : Tous les 2^e et 4^e mercredis du mois, de 9 h 30 à 11 h 30
- **Les Soirées Jeux de société** : toutes les deux semaines à partir du 14 janvier, de 18 h à 21 h 30
- **Rencontres du Groupe J.E.U.** : le 3^e mercredi du mois de 18 h à 21 h 30
- **Les vendredis Café-Rencontre 55 ans et +** (voir programmation ci-contre)
- **La Donnerie** : la dernière semaine du mois, du mercredi au vendredi midi. Dépôt seulement à partir du mardi précédent.



Pour information :

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

ou écrire à : localviedequartier@loisirsherbrooke.com.

*Inscrivez-vous pour les activités du mardi au direction. communaction@gmail.com, ou par téléphone au 819-239-9444

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 des Sports et de l'Éducation.

ACTIVITÉS À VENIR

- **9 janvier** : Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
- **16 janvier** : Pétanque au CARAGS
- **23 janvier** : Atelier d'autodéfense avec Jean-Luc Laflamme
- **30 janvier** : Initiation au Qi Gong avec Lionel Langlais
- **6 février** : Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
- **13 février** : La Bibliothèque vivante du C.A.B
- **20 février** : Atelier pleine conscience/art thérapie : La respiration et la gestion du stress (9 h 45 à 11 h 30)
- **27 février** : Atelier pleine conscience/art thérapie : Le sommeil et la gestion de la douleur (9 h 45 à 11 h 30)
- **6 mars** : Initiation au bal folklorique avec Balfolk Sherbrooke et musicien invité
- **13 mars** : Petit spectacle du projet *Regard Culturel sur le Bel-Âge* – invitez vos amis!

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



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





L'ACCORDERIE DES MONTS ET DES LACS ET UN RÉSEAU D'ENTRAIDE NOURRISSANT

L'Accorderie des Monts et des lacs
Programmation hiver-printemps 2026

Baobab café de quartier: 1551 rue Dunant

Quartier Ascot

- Rencontres autour du livre**
2e mardis/mois
17h à 19h
- Ateliers artisanat**
Les mardis
13h30 à 16h30
- Les samedis de créer**
Les 1er samedis
de chaque mois
13h30 à 16h30
- Chantons-la ta chanson**
Les 1er et 3e vendredis
du mois
13h30 à 15h30
- Rencontres d'information Accorderie**
1er mardis/mois 18h
3e jeudis/mois 13h
- Cafés techno**
Les jeudis
10h à midi
- Café de réparation**
Samedi 19 septembre
13h à 16h30
- Rencontres d'information Entraide sous mon toit**
1er lundis/mois 13h30
3e mardis/mois 18h30

Comité d'accueil
Courriel: accorderie.desherbrooke@gmail.com Tél: 819 780-2867
Tous les jours de la semaine entre 9h et midi

Équipe de travail
Nadja Guay - Jean Doyon - Isabelle Perron

nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca
jean@accorderiesherbrooke.ca
isabelle@accorderiesherbrooke.ca

L'Accorderie
des monts et des lacs
ascot/sherbrooke

Baobab

Un réseau d'entraide nourrissant: hiver-printemps 2026

| Ascot/Larocque | Quartier Marie-Reine | Saint-Jean Baptiste |
|---|--|--|
| HLM Léonidas Ateliers de cuisine interculturels 3e jeudis/mois 13h30 à 16h30 470 rue Léonidas | HLM Lavigerie Atelier de cuisine 3e jeudis/mois 13h30 à 16h30 965 Boul. Lavigerie appt 5 | HLM Sainte-Marie Mardi 27 janvier Soupe de légumes 13h30 à 15h30 |
| Local de l'Amitié Ateliers de cuisine Les 4e mardis du mois de 17h à 19h 890 rue Saint Pierre | Parc Bureau Ateliers de cuisine Mercredi 4 février Mercredi 8 avril Vendredi 15 mai Mercredi 3 juin 9h à 11h 925 rue Walsh | Mardi 10 mars Brownies aux fèves noires 13h30 à 15h30 |
| Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc Ateliers avec des ingrédients économiques Les mardis 10 mars et 10 avril 18h à 20h Centre multiloisirs de Sherbrooke 1010 rue Fairmont 2e étage | | Mardi 5 mai Buffet de trois salades 13h30 à 15h30 345 rue Bruno-Dandaneault Entrée porte 6 |

Avec la participation financière de :

Québec

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

Sherbrooke

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, tout comme des repas maison en portion individuelle préparés avec soin par notre équipe de bénévoles dévoués.

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

Ouvert à tous et à toutes.

Chaque jeudi de 10 h à 17 h



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.



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...

Venez nous visiter au
journalregards.ca



**POUR UN
HIVER
PLUS DOUX,
AIDEZ-NOUS!**



**Adoptez les
bons réflexes**

sherbrooke.ca/hiver

Ville de
Sherbrooke