CI BROMPTON Au cœur des gens





Journal communautaire / Volume 6, numéro 42/ Avril 2022

Québec ***





Collaborateurs et collaboratrices

Rédactrice en chef:

Sandra Côté

Éditorial:

Sandra Côté

Chroniqueurs et chroniqueuses :
Famille Landry, Vie sportive arts martiaux
Hélène Robert, Chronique littéraire
Jean-Marc Donahue, Finances personnelles
Jean-Marie Dubois et Gérard Côté, Toponymie
Jean-Simon Demers, Vie sportive athlètes

Joanie Lessard, Science

Josée Dupuis, Finances personnelles
Lisette Lahaie, Comité du patrimoine
Manon Poulin, Mieux-Être et spiritualité
Marilyn Gingras, À votre santé
Michael Jacques, Développement économique
Rosalie Tellier, MACB

Virginie Dukers, Vie de famille

Jeux et divertissement : Chantal Demers

Vie politique : Ce mois-ci : Catherine Boileau, conseillère municipale district de Brompton et Geneviève Hébert, députée de la circonscription de Saint-François

Montage, mise en pages et infographie : Anne-Marie Auclair

Photographie : Jacques Thibault, Mario Hains, Virginie Dukers

Révision et correction : Myriam Campeau



Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022.

Mot de la rédaction

Chers lecteurs et chères lectrices,

Depuis la fondation du journal en mars 2016, nous n'avons jamais eu d'endroit officiel ayant pignon sur rue. Si tous les astres s'alignent tel que prévu, nous pourrons vous annoncer très bientôt notre nouvelle place d'affaires si on peut l'appeler ainsi! Toute l'équipe est vraiment emballée! À suivre.

Bonne lecture!

Sandra Côté, rédactrice en chef

Pour l'équipe de rédaction et le Conseil d'administration

SOMMAIRE

Page 3 - Éditorial

Pages 4 à 8 - Vie culturelle

Page 9 - Chronique mieux-être

Pages 10 et 11 - Notre histoire

Pages 12 et 13 - À votre santé!

Pages 14 à 16 - Finances personnelles

Page 16 - Origine de...

Pages 17 et 20 - Science

Page 21 - Jeux et divertissements

Pages 22 à 23 - Vie de famille

Pages 24 et 25 - Reportage

Pages 26 à 28 - Nos organismes communautaires

Pages 29 à 31 - Vie sportive

Page 32 - Développement économique

Pages 33 à 35 - Vie politique

DATE PROCHAINE PARUTION: Mai 2022

COORDONNÉES DU JOURNAL :

Sandra Côté, rédactrice en chef icibrompton@gmail.com Tél.: (819) 238-6824 / icibrompton.com

Éditorial



Par Sandra Côté, auteure et rédactrice en chef

Le fil d'avril

En avril, ne te découvre pas d'un fil, dit l'adage. Dans ma jeunesse, cet énoncé m'est toujours apparu comme une sérieuse mise en garde, une règle stricte à suivre, sans quoi, une conséquence ou une punition allait me tomber dessus. Pour la jeune fille éprise de liberté que j'étais, la rébellion grondait en réaction à ces phrases toutes faites et répétées ad nauseam. La vie ne tient qu'à un fil. Oui, je veux bien, mais peut-on vivre en attendant ? Se coudre une vie de fil en aiguille peutêtre ?

Le fil conducteur de ma pensée sur tout ça est que ces vieux adages nous restreignent dans nos vies et nous empêchent d'avancer. Également, vous remarquerez qu'après avoir lancé ce type de phrase dans une conversation, il est difficile d'ajouter autre chose. Chaque jour suffit sa peine...tout a été dit. Ceci s'avère donc une entrave à la communication

et une façon de dire que ce sera notre seul argument. De cette manière, plusieurs évitent de se poser trop de questions sur le sens de leur vie, et même, à vivre dans le déni pour ne pas avoir à affronter une réalité.

Avez-vous parfois l'impression de marcher sur le fil du rasoir ? D'en avoir trop lourd sur les épaules ? Je l'avoue, il m'arrive de vouloir perdre le fil à travers cette course effrénée du quotidien. De retrouver un oasis de paix quelque part entre St-Pamphile et St-Théophile. Le temps de rebrancher le fil et de recharger mes batteries. Quand ça arrive, je passe un coup de fil à une amie et on se donne rendez-vous au Café Le fil d'Ariane.

Espérant que mon éditorial cousu de fil blanc de ce mois-ci ne vous ait pas donné trop de fil à retordre. C'est la faute de ce cher mois d'avril et de son foutu fil.

Bonne lecture!



Crédit photo : Jacques Thibault

Vie culturelle

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON



Par Rosalie Tellier,
Directrice la Maison des arts et de la culture de Brompton

www.maculturebrompton.com_819-846-1122

BioGRAPHIE, exposition collective de gravure

BioGRAPHIE est l'aboutissement d'un grand projet visant à rassembler la communauté artistique, particulièrement fragilisée durant la pandémie, autour de l'art de la gravure afin de démystifier cette discipline qui de-

mande de l'équipement bien particulier. Les ateliers Dufferin, récemment installés au centre-ville de Sherbrooke, ont servi de point de ralliement à des étudiant·e·s en arts visuels provenant de l'Université de Sherbrooke, l'Université Bishop's, le Cégep de Sherbrooke et le Collège Champlain dans le cadre des Rendez-vous aux ateliers Dufferin à l'automne 2021. Chaque étudiant·e a pu être appuyé·e dans leur familiarisation de cet art en compagnie d'artistes installé·es à même Les ateliers Dufferin. L'exposition présentera une sélection des œuvres réalisées par les étudiant-e-s en plus de mettre de l'avant le travail de sept artistes spécialisé·es dans l'art de la gravure: Julie Bellavance, Déborah Davis, Lisa Driver, Valérie Gosselin, Maude Pelletier, Richard Séguin et Sylvie Schueler. L'exposition aura lieu du 3 avril au 29 mai prochain.

Crédit photo : Simon Gauthier-Brulotte



Heures d'ouverture

mercredi au vendredi 13h00 à 16h30

samedi et dimanche 13h00 à 17h00

Pour plus d'informations, contactez :

Rosalie Tellier,

Directrice à la Maison des arts et de la culture de Brompton

1, rue Wilfrid-Laurier, J1C 0P3

<u>www.maculturebrompton.com</u> 819-846-1122



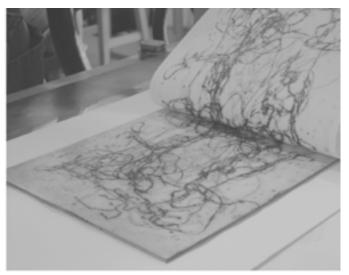






MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON









Vie culturelle / Chronique littéraire

BIBLIOTHÈQUE GISÈLE-BERGERON



Hélène Robert

Présidente du conseil d'administration des Amis-de-la-Bibliothèque

Crédit photo : Suzanne Simard

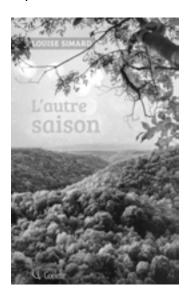
Louise Simard

C'est par le biais d'une amie ornithologue que j'ai plongé dans l'univers littéraire de l'auteure Louise Simard. En consultant internet, je fus étonnée d'apprendre que celle-ci avait déjà plus d'une vingtaine d'œuvres à son actif. Comme cette auteure réside en Estrie, c'est pour moi l'occasion idéale d'utiliser ma chronique pour vous la faire connaître, si ce n'est déjà le cas.

Quand je me suis rendue chez elle pour aller chercher un exemplaire de son dernier roman, La vieille maison, publié à l'automne 2021, cette gentille dame m'a également remis une copie de son précédent roman L'autre saison puisque les mêmes personnages s'y trouvent. Notez cependant qu'il n'est pas nécessaire d'avoir lu celui-ci pour se lancer dans la lecture de La vieille maison.

Ne la connaissant pas du tout, je n'avais pas de véritables attentes, aussi je fus agréablement surprise par la qualité de son écriture et son talent d'écrivaine. Ce constat se dégage dès les premières lignes du roman. Le vocabulaire est riche sans être ostentatoire, les descriptions sont précises et souvent poétiques. L'intrigue est bien ficelée et pimentée de nombreux questionnements venant étoffer le récit. Alors que L'autre saison est un roman qu'on pourrait qualifier de policier, La vieille maison est plutôt un roman intimiste qui nous plonge dans le passé du personnage central.

L'autre saison, Marie se voit impliquée bien malgré elle dans une histoire de mort suspecte. En effet, son professeur de mycologie est retrouvé sans vie, dans un secteur où, le jour même, elle s'adonnait à son passe--temps de mycologue. Soupçonnée, elle doit faire face aux multiples questions soulevées les enquêteurs. par Elle est bien décidée à faire la lumière sur ce décès et à se sortir de ce pétrin qui l'asphyxie. Aidée par son amie, elle ira de découvertes découvertes en qui l'amèneront à remettre sa vie en question et. finalement, à percer le mystère de cette mort



tragique.

Dans La vieille maison, on retrouve les mêmes personnages. Marie y est toujours présente, mais c'est Jérémie qui prend la vedette. Celui-ci se porte acquéreur de la vieille maison de son enfance. Au fil des travaux de restauration, il se rappelle son passé, autant les grandes joies que terribles souffrances. La découverte par le jeune Raphaël du journal intime de Mireille, mère de Jérémie, relancera des questions laissées sans réponse. On apprend à connaître des personnages attachants, tourmentés d'une et grande sensibilité. livre est construit en trois



Vie culturelle / Chronique littéraire

BIBLIOTHÈQUE GISÈLE-BERGERON

parties : Jérémie, sa fille Rosalie, et Raphaël, son petit-fils.

Ces deux romans ont su captiver mon intérêt du début à la fin, ce qui m'incite à lire d'autres œuvres de cette auteure. Publiés par les Éditions Goélette, le format de ces livres est intéressant et de bonne qualité, ce qui nous en fait apprécier la lecture.

À propos de l'auteure

noté la place prépondérante que prend la nature dans ses récits, traduisant la grande passion de l'auteure pour ce milieu de vie qui lui procure paix, sérénité et bonheur. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'elle a choisi de vivre dans un endroit entouré d'arbres. Elle y puise sûrement l'inspiration nécessaire pour son écriture.

Aussi, bien présent dans les pages de ses romans, ce loisir magnifique auquel elle s'adonne, l'ornithologie. En effet, elle glisse ici et là des noms et des descriptions

d'oiseaux, ajoutant ainsi une couleur particulière aux récits.

Née à Montréal en 1950. Louise Simard a grandi à Mont-Laurier. Forte de son doctorat en Études françaises, elle est tour tour enseignante, correctrice d'épreuves et chargée de cours. Louise Simard a signé plus de vingt-cinq publications depuis son premier livre rédigé en 1980. Elle est romancière à temps plein depuis 1997. Elle s'est d'abord fait connaître par son roman de fiction historique La très noble demoiselle publié en 1992, qui s'est retrouvé finaliste au prix

du Gouverneur général. Soulignons aussi qu'elle a obtenu le Prix Alfred-Desrochers en 1995 pour son roman Laure Conan, la romancière aux rubans, le prix Jean-Hamelin en 1996 pour Le Médaillon dérobé et le grand prix littéraire Archambault en 2001 pour Thana la fille-rivière.

Après avoir surtout écrit des romans historiques qui se passent au Québec, aux États-Unis, en Australie et ailleurs, elle se consacre maintenant aux romans plus intimistes, s'inspirant de ce qu'elle aime, de ce qu'elle a envie de faire découvrir aux gens.

Louise Simard fait partie des romanciers historiques québécois les plus renommés.

Sources:

https://fr.wikipedia.org/wiki/Louise_Simard

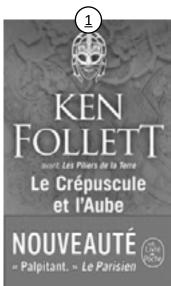
https://www.latribune.ca/2018/08/10/un-retour-vers-soi-pour-lecrivaine-louise-simard-fc2e4b1f3947 23e7c79c17866715acf6

http://www.editions-libreexpression.com/louise--simard/auteur/sima1011



Vie culturelle / Chronique littéraire

BIBLIOTHÈQUE GISÈLE-BERGERON / Suggestions de romans publiés récemment



- 1 En 997, l'Angleterre fait face aux attaques de Gallois à l'ouest et de Vikings à l'est. Les destins de trois personnages s'entrecroisent alors: Edgar, constructeur de bateaux, Ragna, jeune noble norinsoumise. mande Aldred, moine idéaliste. Ils s'opposent tour à tour à l'évêque Wynstan, prêt à tout pour accroître sa richesse et son pouvoir. Préquelle de la série «Les piliers de la terre».
- 2 Quand Rosalie les appelle au secours la veille de Noël, ses amis Tim, Anton et Ambre la retrouvent à Arvieux. Mais cinq ans ont passé sans qu'ils se voient et plus rien n'est comme avant. Devenus adultes, ils ont perdu leur spontanéi-



té, étouffé des regrets et nourri de la rancoeur.

3 - Été 1943. Dans le village de Saint-Thomas, Théodore et Eugénie Veilleux s'occupent de leurs quatre enfants à la ferme familiale. Âgée de dix-sept ans, Claire rêve d'une vie normale malgré la maladie qui l'affecte depuis l'enfance; Albertine et Arnaud, tout juste majeurs, ressentent les premiers émois de l'amour; Léandre, à treize ans, travaille dans les champs de tabac comme les autres membres de sa famille.

L'arrivée d'un premier contingent de femmes au centre d'entraînement militaire de Joliette sème l'émoi dans les villages



voisins de la région. Souhaitant participer à l'effort de guerre, les recrues Marguerite Lapointe et Charline Gravel doivent faire face aux jugements de villageois qui doutent de leurs bonnes mœurs. À l'occasion d'une soirée dansante organisée par l'armée, plusieurs verront le cours de leur existence bouleversé par des événements inattendus.

4 - «Je m'appelle Marie, et je ne connais que l'ordinaire, car jusqu'ici je n'ai pas eu le courage du reste. Mais l'ordinaire, lorsqu'il est enrichi par les années, devient parfois bombe à retardement.»

Marie a de la chance. Elle a tout. Du moins en ap-



parence. Un jour, l'effervescence des studios de télévision et sa situation enviable ne lui suffisent plus. Elle ne peut plus supporter cette existence. Cette incorrigible recherchiste s'attaque alors à son dossier d'enquête le plus important : sa chute, et peut-être celle de tant de femmes de sa génération. La famille, la vie professionnelle, toute cette technologie qui la submerge ; pour comprendre, Marie ne ménage aucune strate de sa réalité, allant même jusqu'à fouiller dans les fibres du Québec, pays où elle est née. Portée par ses découvertes, elle tente d'apprivoiser la vraie vie. Sa vraie vie. Libre de ses domestications

Mieux-être et spiritualité



Par Manon PoulinExperte en reconstruction de l'âme

info@manonpoulin.ca manonpoulin.ca

Six signes qui prouvent que vous êtes mûrs pour un changement de vie

Vous avez du vague à l'âme ? Vous vous demandez si c'est passager ou si vous devez changer quelque chose dans votre vie ? L'article de ce mois-ci est pour vous! Voici six signes qui prouvent que vous êtes prêt pour changer de vie, et très rapidement :

Premièrement, vous ne vivez plus en accord avec vos valeurs. Avec l'article du mois dernier, vous avez identifié vos cinq valeurs fondamentales. Vous vous êtes rendu compte que vous n'êtes plus en phase avec celles qui vous paraissent importantes, c'est qu'il est temps de vous remettre en question.

Deuxièmement, vous vivez en ne pensant qu'à l'avenir. Pour éviter de penser à votre vie actuelle, vous pensez toujours à l'avenir. Vous avez plein de rêves en tête sauf qu'ils ne deviennent jamais réalité. Vous vous imaginez ce que serait votre existence si vous faisiez de nouveaux choix, si vous changiez de lieu, de métier, de conjoint ... Au fond de vous, vous ressentez un appel à sortir de votre zone de confort.

Ensuite, vous «snoozez» à répétition le réveil-matin. Vous avez perdu le feu sacré. Vous ressentez régulièrement de la fatigue et vous avez une impression de confort trompeur. Vous vous complaisez passivement dans la confort de votre lit mais vous voulez plus!

Quatrièmement, vous avez hâte d'être vendredi! Quand le dimanche arrive. vous pensez déià à votre semaine, vous avez hâte à vendredi et au prochain weekend. Vous en avez assez de la routine « métro, boulot, dodo ». Les habitudes sont utiles mais elles sont tellement nombreuses qu'il n'y a pas de place pour les imprévues et les surprises. Vous avez hâte à la fin de semaine pour vous sentir vivant et libre.

Cinquièmement, vous vous plaignez tout le temps! Le bonheur des autres vous dérange. Vous êtes insatisfaits de tout et avez toujours quelque chose à redire. Vous souffrez du syndrome Caliméro, vous dépensez tout votre temps et votre énergie à vous plaindre, à critiquer et à envier les autres. Votre frère se marie, vous êtes jaloux que ce ne soit pas vous. Votre amie a une promotion, vous vous demandez « Pourquoi elle et pas moi? ». Cessez de vous comparer! heureux pour le bonheur des autres et faites ce que vous devez faire pour nager dans le bonheur vous aussi.

Et finalement, vous ne vous aimez pas physiquement. Si vous avez des pensées ou des sentiments négatifs, votre corps l'emmagasine dans ses cellules. Vous savez que le stress peut provoquer des maux, des malaises et des maladies. Vous avez des symptômes bien réels mais la médecine ne peut rien pour vous! C'est le temps de prendre du recul et de faire des changements dans votre vie, votre corps le réclame haut et fort.

Bien entendu, il existe d'autres signes et c'est à vous d'en prendre conscience. Vous n'avez qu'une vie à vivre, explorer d'autres chemins vous apportera des heures de bonheur et vous éloignera des regrets en fin de vie.

D'ici la prochaine parution du Journal, soyez bienveillant avec vous-même et prenez soin de vous!

Notre histoire

PATRIMOINE TOPONYMIQUE DE BROMPTON



Par Gérard Côté amateur d'histoire gerardcote29@gmail. com



Par Jean-Marie Dubois Géographe et professeur émérite, Université de Sherbrooke jean-marie.dubois@ USherbrooke.ca

Rue des Ruches : site d'anciennes ruches

La partie nord-est de cette rue, à partir du chemin du 2e Rang, est construite en 1977 dans le canton de Brompton par les promoteurs Roméo Gagné et Clément Jutras. Ce sont eux qui suggèrent le nom attribué en 1979. Le nom vient du fait que le beau-frère de Roméo Jutras, Richard Robitaille, qui demeure sur cette rue près du chemin du 2e Rang, possédait quelques ruches, à titre de passe-temps. La partie sud-ouest est aussi ouverte en 1977 par les mêmes promoteurs à partir de la côte de Beauvoir. À l'époque, il n'était pas prévu que les deux rues se rejoignent et le nom de rue des Sept-Soleils est attribué à cette partie. Les deux se rejoignent vers 1996 tout en conservant leur nom respectif. C'est le conseil municipal de Sherbrooke qui uniformise le nom et le changement entre en vigueur en 2006.

Il existe environ 20 000 espèces d'abeilles, mais c'est l'abeille à miel (Apis mellifera) et ses nombreuses sous-espèces, la plupart originaires d'Asie, qui sont les plus utilisées par les apiculteurs. Ce seraient les Égyptiens qui auraient commencé à élever des abeilles vers 3 000 av. J.-C. L'élevage d'abeilles demeure limité jusqu'à ce qu'un Polonais mette au point en 1838 la première ruche à cadres amovibles et qu'un Américain invente la ruche moderne à cadres verticaux, en 1851. L'abeille à miel qu'on connaît est introduite au Canada par les premiers colons français au XVIIe siècle. Cependant, l'apiculture s'est surtout développée dans la deuxième

moitié du XIXe siècle, justement à cause de l'invention de la ruche moderne.

Les produits d'un rucher sont, outre le miel, la cire, la gelée royale, qui sert à nourrir le couvain et la reine, ainsi que la propolis, qui est la résine végétale récoltée sur les bourgeons

par les abeilles pour colmater les interstices des ruches et les aseptiser. Des ruches sont aussi louées pour la pollinisation dans les vergers et les cultures fruitières. Le rucher le plus près du secteur de Bromptonville est la Miellerie Lune de Miel, installée à Stoke depuis 1982.



Photo : courtoisie de Carole Huppé, Miellerie Lune de Miel, Stoke



COMITÉ DU PATRIMOINE DE BROMPTONVILLE INC.



Lisette Lahaie (Lemire), Responsable des communications Archives du Comité lahaie210@gmail.com

819 636-0217

LES PÉTROGLYPHES

Pour communiquer entre eux, les amérindiens gravaient des dessins sur des pierres et ces derniers portent le nom de pétroglyphe.

En 1963, Philipe Forest, botaniste, et son frère Jean-Marc, enseignant, ont découvert des pétroglyphes dans le fond de la rivière (près de la Maison des arts et de la culture de Brompton). Par la suite, un archéologue renommé, René Lévesque, est venu sur place pour chercher l'origine de ces fragments dont plusieurs étaient immergés.

Voici des interprétations probables de ces dessins qui parlent :

On y voit un homme qui

coure et qui est prêt à attaquer un genre de bison. Il tient dans sa main un bâton qui ressemble grandement à un tomahawk. Et il veut sûrement le tuer pour se nourrir.

Il y en un autre sur lequel il y des dates et des lettres qui indiquent le passage de l'homme blanc. Remarquez aussi un canot dans lequel un personnage pagaie et l'autre est assis à l'avant. Qui sont-ils ?

Sur d'autres pierres, il y a une tortue que l'on retrouve en général sur des totems des abénaquis.

Et il y en a beaucoup d'autres. Bromptonville a donné ces pétroglyphes au Musée des Sciences de Sherbrooke. Nous projetons de faire revivre ces artéfacts sur un nouveau panneau d'interprétation qui sera éventuellement installé dans le Parc de la Rive.

***JOYEUSES PÂQUES À TOUS LES LECTEURS et LEC-TRICES





A votre santé

CLINIQUE AXE-ION SANTÉ



Marilyn Gingras, B.S.c Ostéopathe Kinésiologue et propriétaire de la clinique Axe-ion Santé Clinique Axe-lon Santé, axeionsante.ca/ cours-de-groupe/ 279 St-Lambert, Sherbrooke

Les résultats sont tombés : la pandémie a été une catastrophe pour les bonnes habitudes de vie!

Selon un sondage effectué en 2020 en plein cœur de la pandémie, le tier de la population Québécoise notait des impacts négatifs de la Covid sur leur qualité de vie : 31% avait diminué leur pratique d'activité physique, le tier décrivait leur sommeil comme moins bon et 40% se préoccupait de leur gain de poids. Alors que la sédentarité, le manque d'activité physique, une mauvaise qualité du sommeil et une mauvaise alimentation sont des facteurs reconnus de l'obésité et de nombreuses maladies chroniques...où est-ce que tout ça va nous mener.

Heureusement, je suis confiante que le pire est derrière nous et que nous apprendrons à vivre avec ce virus. Maintenant, comme la majorité des gens, il peut être facile de reprendre le contrôle de ces habitudes selon la méthode que je nomme : au PC! Je m'abstiens de vous nommer la signification de l'acronyme mais ça veut dire très vite! Le problème est que l'on veut des résultats pour demain sans trop réfléchir à la méthode et à l'impact de celle-ci à moyen ou long terme. Je t'introduis trois concepts afin de comprendre un peu comment le corps fonctionne afin de réussir ta reprise en main.

Le corps réagit au stress et aura tendance à tomber en alerte : ne triche pas!

Lorsque tu fais des choix drastiques, le corps réagit rapidement à ce changement et tombe en mode veille pour éviter d'être en carence ou en manque. Par exemple, si tu souhaites perdre du poids rapidement, tu peux être tenté de couper un repas par jour ou de remplacer

un repas par un smoothie. La réaction de ton système sera la suivante : on me coupe un repas, je vais stocker pour éviter d'en manquer. Donc à court terme, tu perdras effectivement du poids jusqu'à ce qu'il constate ton plan et tu finiras par prendre du poids au lieu d'en perdre, oups!

Tout circule et fonctionne grâce à l'eau...alors bois!

Ça peut sembler banal mais sache que ton corps est fait à 60% d'eau. Lors d'un changement, on veut s'assurer que tout est en fonction. Si tu ne bois pas suffisamment, tu peux ressentir: une baisse d'énergie, une digestion lente, un manque de concentration, des douleurs articulaires et bien d'autres. Je te conseille de toujours partir la journée avec un verre d'eau d'un minimum



À votre santé

CLINIQUE AXE-ION SANTÉ

de 250 ml et au moins un avant chaque repas. Pssst, ça stimule même la perte de poids en augmentant ton métabolisme de base. Voici une formule simple afin de connaître la quantité approximative que tu devrais boire d'eau par jour : ton poids en kg x par 30 ml.

Bouges toutes les heures

Si tu me lis depuis quelque temps, tu sais que le corps est fait pour bouger. Si tu ne bouges pas suffisamment, ça peut causer bien des troubles dont un moins bon état d'esprit et de ton métabolisme de base. Celui-ci implique la sécrétion hormonale qui peut freiner ta modification d'habitude de vie. Par exemple,

ton sommeil est régi par ton cycle hormonal. Alors, si tu ne bouges pas assez dans ta journée, tu n'auras pas une bonne horloge biologique et ton sommeil sera atteint. En plus, sache qu'il est conseillé d'avoir un minimum de 30 minutes d'exercices d'intensité moyenne à élevée pour avoir des bénéfices pour la santé.

J'espère que ce court texte t'aura donné quelques pistes pour reprendre le contrôle de tes habitudes.

Voici notre horaire de cours de groupe semi-privé qui débutera à la fin avril!

Horaire cours de groupe - Printemps 2022

Du 2 mai au 23 juin 2022: 8 semaines pour 120\$ + tx / Cours de 30 minutes pour 75\$ +tx et à la fois : 18\$ + tx (Rabais multi-cours : 2 cours = 210\$ + tx, 3 cours = 290\$ + tx) *aucune semaine de relâche*

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00	Bouge O'M-Axe 9h00 à 9h50	Poussette en Axe-ion 9h00 à 9h50	Cardio-Muscu 9h00 à 9h50		
10h00		Développement moteur 3 à 12 mois 10h00 à 10h30	Pi.Yo.Stre 10h00 à 10h50	Poussette en Axe-ion 10h00 à 10h50	
11h00					Axe-ion Santé
17h00			Abdos-Fessiers		279 rue St-Lambert Sherbrooke, Qc 819-674-8153 info.axeionsante@gmail.com www.axeionsante.ca
18h00	Entraînement en circuit 18h00 à 18h50		Entraînement en circuit		Facebook : Clinique Axe-ion Santé Instagram :
19h00 20h00	Tabata / intervalles 19h00 à 19h50	Pi.Yo.Stre 19h30 à 20h20	Tabata Express 19h30 à 20h00	Zumba 19h30 à 20h20	Cliniqueaxeionsante

Minimum de 6 inscriptions pour le démarrage d'un cours et maximum de 12 participants par cours. Les cours se feront intérieur et extérieur à la discrétion des professionnels. Vous serez avisé de la méthode de communication au 1er cours.

Finances personnelles



Par Josée Dupuis
Agence Magog
conseillère en sécurité
financière
819 861-2049
josee.dupuis@agc.ia.ca
ia.ca/josee.dupuis

La planification d'un projet

Ce mois-ci, j'ai pensé vous parler de projets. Avec l'arrivée du printemps et du beau temps qui refait surface, il nous vient souvent en tête différentes idées que l'on aimerait concrétiser. C'est parfait, mais par où commencer? Je vous propose aujourd'hui six étapes pour la planification de votre projet.

Pour réussir votre projet, vous devrez y investir temps et argent. Que vous ayez à faire l'itinéraire de votre prochain voyage, les plans de votre cuisine ou que vous prévoyez vos projets de retraite, vous devrez déterminer vos objectifs et prendre le temps de planifier le tout. Peu importe la nature de vos objectifs, la meilleure façon d'y parvenir est de commencer tôt et d'y aller progressivement.

Établissez ensuite un échéancier réaliste respectez-le. Afin de faciliter l'accumulation de votre épargne, pensez au prélèvement automatique de vos cotisations. Vous pourrez transférer les sommes de votre compte de banque à votre compte d'épargne et déterminer le montant des versements et leur fréquence afin d'atteindre vos objectifs. De cette façon, l'épargne destinée à votre projet sera intégrée à même votre budget mensuel.

Déterminez les sommes nécessaires afin de réaliser votre projet et les moyens d'y parvenir. Mais tout d'abord, savez-vous où va votre argent ? Afin de mieux la gérer, voyez quelles sont vos dépenses fixes et variables et établissez un budget. Réduisez les dépenses non essentielles et mettez l'argent que vous y auriez accordé de côté. Vous venez de recevoir un boni au travail, un cadeau de votre famille ou un bon remboursement d'impôts ? Pensez à placer cet argent afin d'atteindre vos objectifs plus rapidement. Quel que soit votre projet, il est important de cotiser régulièrement et assurez-vous de garder le contrôle sur vos finances.

Vous êtes structuré et avez mis en place une stratégie d'épargne afin de réaliser votre projet, mais vous vous demandez ce que vous pourriez faire de plus pour faire fructifier votre argent ? Il existe de nombreux produits et services de placement sur le marché. Un conseiller en sécurité financière pourrait vous aider à y voir plus clair et vous proposer les meilleures solutions afin d'atteindre vos objectifs d'épargne en fonction de vos besoins et de votre profil d'investisseur.

Si votre situation a changé ou si vous prévoyez ne pas atteindre les objectifs fixés, il est temps de réajuster votre plan d'épargne et votre échéancier. Si vous avez amassé les sommes nécessaires tout en respectant vos objectifs initiaux, vous pouvez lancer votre projet.

Ça y est, le moment tant attendu est arrivé, tout est prêt! Vous pouvez maintenant partir en voyage, vous marier, rénover votre cuisine ou prendre votre retraite. Profitez-en!

Voyez si votre projet est réalisable! Contactez-moi et/ ou visitez ma page web à ia.ca/josee.dupuis.

Vous pouvez également consulter d'autres articles dans la zone conseil sur ia.ca

Finances personnelles



Par Jean-Marc Donahue, CPA, CA, retraité actif jeanmarc donahue@ hotmail.com

www.capital-reussite.org

Avril 2022 est là! Respirons. Ca sent le printemps. WOW!

Avez-vous aimé notre nouvelle formule du mois dernier, invitant les parents à préparer euxmêmes la route vers l'indépendance financière de leurs enfants?

Vous le savez maintenant, nous préparons nos enfants à s'intéresser aux finances. Nous avons trois groupes: préados (9-12), ados (13-17) et les grands (18-21). Présentement, nous en sommes à la deuxième session pour les préados.

Et mon texte de mars finissait ainsi:

Économiser, dépenser, partager et investir.

Ici, je vous suggère de l'aider à préparer son budget. J'ai bien écrit l'aider. Laissez-lui faire ses choix et commettre des erreurs. Il faut qu'il apprenne. Par contre, discutez mensuellement avec lui de son budget et à ce moment, voyez s'il l'a respecté ou s'il y a des corrections à apporter.

En agissant ainsi, vous lui donnerez la responsabilité et le contrôle de ses dépenses et de ses économies.

Ah oui! Si vous avez besoin d'un exemple pour aider votre jeune à préparer son budget faites-en la demande ici même : jeanmarc donahue@hotmail. com Je vous l'enverrai avec plaisir.

La suite : économiser. En route vers la banque... Bien oui, fini le « petit cochon »...

De préférence, prenez rendez-vous avec votre représentant bancaire en lui disant la raison de votre visite. Ce dernier pourra alors se préparer adéquatement à vous recevoir avec votre jeune.

Auparavant, prenez aussi bien soin d'expliquer sommairement à votre enfant ce qu'est un compte de banque, un dépôt bancaire, un retrait, une carte de débit, un NIP, un relevé bancaire, un chèque.



crédit photo : Anne-Marie Auclair

Expliquez-lui de plus, qu'il peut faire croître son compte bancaire avec les intérêts. Et que ça peut être l'inverse, soit payer de l'intérêt, s'il emprunte. Mais c'est quoi ça des intérêts?

Dépenser, ou...

À ce point-ci, demandez-lui s'il pense qu'il est plus facile de dépenser que d'économiser. Ayez un bon échange à ce sujet avec lui. Les jeunes d'aujourd'hui sont, à la base, des consommateurs et il est plus difficile pour eux de résister aux publicités qui les assaillent de toute part. Mais il faut les laisser faire des erreurs

suite de l'article à la page 16

Finances personnelles



suite de l'article de la page 15

maintenant pour qu'ils deviennent des adultes avisés et avertis.

Votre argent ou le leur ?

N'est-il pas vrai que nos jeunes sont plus enclins à vous quémander des sous et moins prêts à dépenser leur propre argent ? C'est normal, n'est-ce pas ?

Bravo! Laissons-les donc réfléchir longuement quand ils veulent acheter un objet dont ils ont plus ou moins besoin. Leur argent semble tout à coup avoir plus de valeur que le vôtre. Bizarre, n'est-ce-pas ? Bravo, encore! De ce fait, votre jeune vient de réaliser l'importance de combler un besoin et non un caprice. L'importance aussi de suivre son budget.

Le mois prochain?

En mai, j'aborderai le sujet que voici : les médias, la publicité et les jeunes. Pourquoi pas les adultes aussi ?

Conclusion de ce mois d'avril 2022

Vous trouvez que ça n'avance pas assez vite pour vous ? C'est simple: commandez tout de suite l'une ou l'autre des trois formations à :jeanmarc_donahue@hotmail. com et ce, en mentionnant laquelle ou lesquelles vous voulez.

Salutations à vous toutes et tous!



SAVIEZ-VOUS QUE?

Que suite à une erreur de fabrication de papier, l'essuie-tout à été inventé?

La largeur du papier régulier a été changée parce qu'une découpeuse n'a pas fonctionné.

Résultat : la dimension était plus élargie. C'est alors devenu un ES-SUIE-TOUT!

Selon les pays, l'appellation de l'essuie-tout est différente

En France, c'est un papier absorbant, en Suisse, c'est du papier de ménage et au Québec, c'est assez souvent du Scott-Towel, nom du fabricant.

PAPIER D'ALUMINIUM

Robert Victor Neher, ingénieur suisse a obtenu un brevet pour son invention en 1910.

Une feuille d'aluminium : tôle d'aluminium très mince qui s'étire sans se briser, très flexible et pliable, qui a beaucoup d'usages comme la protection des aliments, etc.

Rosanne



crédit photo : Anne-Marie Auclair

Sefence



Par Joanie LessardChimiste

Le test tristement célèbre

Vous avez tous déjà entendu, trop souvent peutêtre, le terme « test PCR ». Il consiste en une expérience peu intéressante où une brosse entre dans les confins de votre voûte nasale et vous fait généralement verser quelques larmes, le tout dans le but de diagnostiquer le fameux virus dont on ne doit pas prononcer le nom.

Cependant, le terme « PCR » n'a aucun lien avec la brosse, ou le gargarisme du test de dépistage. Il s'agit en fait d'une technique qui permet la détection du virus dans l'échantillon recueilli. Les analyses PCR n'ont pas été inventées dans le cadre de la pandémie et leur utilité n'y est absolument pas

restreinte. Elles étaient utiles à la biologie moderne bien avant que vous en entendiez parler aux nouvelles.

PCR signifie « polymerase chain reaction » ou « réaction en chaîne par polymérase ». Son créateur est Kary B. Mullis, un Américain pour qui cette découverte lui a valu le prix Nobel de la chimie en 1993. Fait intéressant, le scientifique était peu apprécié de ses collègues et avait déjà quitté le milieu des sciences lorsque le prix lui a été attribué. De plus, il était reconnu pour être un expert dans la synthèse de drogues hallucinogènes et avoir un problème avec leur consommation excessive... sa contribution à la science moderne n'en est pas moins imposante.

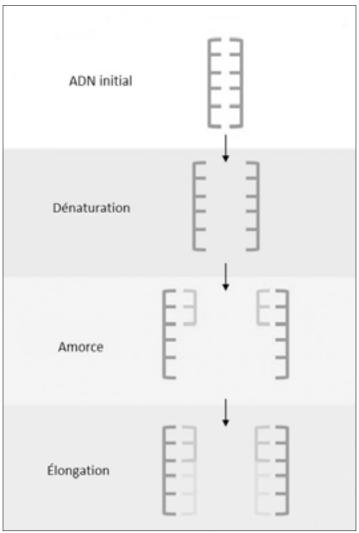
Le rôle de l'analyse PCR est

de répliquer un segment d'ADN sélectionné des milliards de fois. Dans un tube, on mélange le segment d'ADN qui nous intéresse avec différents réactifs : des « amorces » ainsi qu'une enzyme appelée Taq polymérase. On place le tout dans le thermocycleur, instrument dans lequel se déroule l'analyse PCR:

Étape 1: Dénaturation

L'échantillon est chauffé à 96°C, ce qui cause la séparation de la double hélice d'ADN en deux brins distincts.

suite de l'article à la page 20



En contexte de pandémie, quoi faire avant de consulter?



J'ai un résultat positif à la COVID-19.

DÉBUTER LES SOINS



J'ai des questions sur ma santé.

INFO-SANTÉ 811



J'ai des inquiétudes ou je vis une situation difficile.

APPELER INFO-SOCIAL 811



Je souhaite renouveler mes ordonnances.

EN PARLER AVEC VOTRE PHARMACIEN(NE)

Québec.ca/besoinsanté







www.bottindebrompton.com www 💿 🚮





Catherine Boileau

Conseillère municipale Présidente de la Commission de la sécurité et du développement social

Arrondissement de Brompton-Rock Forest-Saint-Élie-Deauville District de Brompton



Bureau d'arrondissement

133, rue Laval Sherbrooke QC J1C 0P9 Téléphone (bur.): 819 846-2757 Téléphone (cell.): 819 674-5817 catherine.boileau@sherbrooke.ca







Découvrez nos services d'infirmière et de nutritionniste et venez rencontrer notre équipe de pharmaciens en succursale.*

On est là pour vous.

* Certaines conditions s'appliquent. Détails en succursale.

MADELEINE FORTIER ET JÉRÔME BÉLANGER PHARMACIENS INC.

103 Rue Saint-Lambert, Sherbrooke · 819 846-2713

Lundi au vendredi: 8 h 30 à 21 h Samedi: 9 h à 17 h • Dimanche: 10 h à 17 h

Pharmaciens-propriétaires affiliés à **Proxim**

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie



Science

suite de l'articlede la page 17

Étape 2: Hybridation

La température diminue à 55-65°C ce qui permet aux amorces de se lier aux brins d'ADN récemment séparés.

Étape 3: Élongation

La température du thermocycleur remonte à 72°C où l'enzyme Taq polymérase est active et réplique le brin d'ADN en le copiant directement sur le brin original.

Nous avons donc maintenant deux brins d'ADN à partir d'un seul. Le processus total dure quelques heures et répète le cycle automatiquement le nombre de fois requis.

Avant la découverte du PCR, pour détecter différentes pathologies, il fallait soit en faire la culture biologique en laboratoire ou détecter des anticorps dans le patient infecté. Dans le premier cas, certains agents pathogènes sont difficiles à cultiver et de simples conditions de laboratoire imparfaites pourraient créer de faux négatifs, en plus de devoir attendre parfois plusieurs jours ou même semaines pour avoir un résultat. Dans le cas des anticorps, il se peut que vous portiez une maladie à laquelle votre corps n'a pas encore produit suffisamment d'anticorps pour la combattre, ce qui rend la maladie indétectable. C'était le cas du VIH.

Aujourd'hui, avec la PCR, il est possible de placer des amorces spécifiques, c'est-à-dire, qui ne réagissent seulement qu'avec une partie de l'ADN (ou d'ARN) de l'agent pathogène que l'on recherche. Si on détecte une croissance, cela signifie que l'agent pathogène se trouve dans l'échantillon. Il est aussi possible d'utiliser des amorces plus génériques, qui réagissent avec plusieurs types de séquences, et ensuite faire l'identification de l'ADN pour déterminer la pathologie présente, dans le cas où on ne saurait pas exactement à quoi nous avons affaire.

La PCR est donc aussi un instrument utilisé dans plu-

sieurs axes de recherche, car elle permet de fournir un plus grand échantillon d'ADN à l'étude. Cela permet de détecter des potentielles mutations génétiques, étudier de nouvelles pathologies, cloner ou modifier des segments d'ADN ou même analyser un fragment d'ADN d'espèces retrouvées dans les fossiles.

Cette technique d'analyse a sans équivoque changé le visage de la biologie moléculaire et surtout du diagnostic de maladies infectieuses dans les trente dernières années.

Bibliographie

[1] National Human Genome Research Institute, «Polymerase Chain Reaction (PCR) Fact Sheet,» Août 2020. [En ligne]. Available: https://www.genome.gov/about-genomics/fact-sheets/Polymerase-Chain-Reaction-Fact-Sheet. [Accès le Mars 2022].

[2] The Nobel Prize, «Kary B. Mullis,» 1993. [En ligne]. [Accès le Mars 2022].

[3] Khan Academy,

«Polymerase chain reaction (PCR),» [En ligne]. [Accès le Mars 2022].

[4] H. Y. Cai, J. L. Caswell et J. F. Prescott, «Nonculture Molecular Techniques for Diagnosis of Bacterial Disease in Animals: A Diagnostic Laboratory Perspective,» Veterinary Pathology, vol. 5, n° %12, pp. 341-350, 2014.

[5] S. Kwok, D. H. Mack, K. B. Mullis, B. Polesz, G. Ehrlich, D. Blair, A. Friedman-Kien et J. J. Sninsky, «Identification of human immunodeficiency virus sequences by using in vitro enzymatic amplification and oligomer cleavage detection,» Journal f Virology, vol. 61, n° %15, pp. 1690-1694, 1987.

BABILLARD

Maison recherchée

Je suis une enseignante qui souhaite acheter une maison en campagne ou entourée de nature à Sherbrooke ou dans les environs.

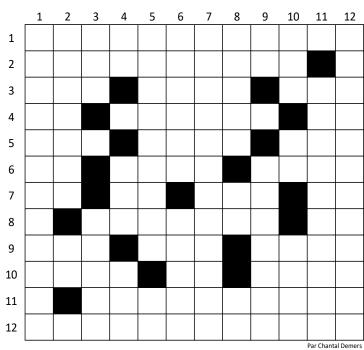
Isabelle: 819 620-4452

Jeux et divertissements

HORIZONTAL

- 1. Il sait se tirer des situations délicates.
- 2. Emmerdées.
- 3. ... -boy Myriapode Onomatopée qui exprime un coup ou une chute.
- 4. Symbole de l'Ontario Abréviation pour l'Alliance Sciences Sociétés, une association située à Paris, spécialisée dans le secteur des organisations fonctionnant par adhésion volontaire Chlore.
- 5. Parti politique (sigle anglais) Sigle de la Ligue européenne de coopération économique, un groupe de réflexion indépendant Serpent constricteur ou rouleau de plumes d'autruches que les femmes portaient vers 1900.
- 6. Sélénium Sorcière ou fée de tradition arabo-persane Liquide circulant dans les artères, veines et capillaires.
 7. Einsteinium Russia Today Réseau de télévision Tour.
- 8. Qui concerne les théories de George Boole (1815-1864), logicien, mathématicien et philosophe britannique Dieu solaire égyptien.
- 9. Personnage de la genèse biblique, cousine et

Grille No 56



première femme de Jacob – Petite crêpe de farine de riz vietnamienne – Félix ... (1898-1940), historien et homme politique français.

10. Petit rongeur au pelage gris, auquel les extrêmement paresseux sont comparés – Sur ..., sur ces entrefaites – Nom de la monnaie principale de la Géorgie.

11. Ville militaire, de haute technologie et touristique du sud du Texas, aux États-Unis, où mourut Davy Crockett et ses compagnons en 1836, surnommée « Petite Venise », puisque des canaux passent dans le centre-ville, et dont le nom est espagnol

(deux mots).

12. Adaptation d'une espèce à un milieu où ses ancêtres ont aussi vécu avant de le quitter.

VERTICAL

- 1. Dissuader.
- 2. Branches coupées d'un arbre d'émonde, ainsi désigné quand on a supprimé ses branches latérales pour encourager la croissance de rejets, afin d'en faire du petit bois ou du fourrage pour les animaux Fleuve du nord de l'Espagne.
- 3. Constructeur allemand d'automobiles de luxe et sportives, ainsi que de mo-

tos, qui fait partie du même grand groupe que Rolls-Royce – Posa (en parlant des lèvres sur une main, en geste affectueux).

- 4. Du verbe rire Préfixe signifiant « en faveur de » Abréviation de radiation.
- 5. Judas Sodium.
- 6. Crier, en parlant des rapaces nocturnes – Cité-mère et capitale parlementaire d'Afrique du Sud (deux mots).
- 7. D'une manière illégitime.
- 8. Petite municipalité allemande de moins de 2000 habitants; aussi nom de famille d'une danseuse, chorégraphe, comédienne et directrice artistique allemande, opposée à l'idéologie nazie, qui a épousé un journaliste canadien, Kenneth Johnstone, ayant vécu à Toronto, Ottawa puis Montréal, où elle a fondé en 1944 un studio à son nom : le Elizabeth ... Ballet – Cale ayant la forme de la 22e lettre de l'alphabet – Tantale.
- 9. Largeur d'étoffe Pleur.
- 10. Accepté sans protêt Bonne action Femme d'un raja, reine ou princesse indienne.
- 11. Locution adverbiale latine signifiant « inversement » (deux mots).
- 12. Violente explosion.

Vie de famille



Par Virginie Dukers, Éducatrice spécialisée

Bébé est arrivé, c'est la joie! ...Peut-être pas tant que ça ?

Et oui, ça se peut...

Il arrive parfois que l'adaptation à cette nouvelle vie ne se passe pas aussi bien qu'on ne le pensait, qu'on ne l'avait prévu ou qu'on l'avait rêvée.

La dépression postpartum s'installe dans notre vie sans y avoir été invitée. Qu'en est-il exactement ?

On connaît le baby blues : ces quelques jours où les hormones nous jouent des tours. La fatigue, les sautes d'humeur, les pleurs plus fréquents... Beaucoup de nouvelles mamans vont passer par là. Cela dure de quelques jours à deux semaines. Mais quand cette déprime, qui devrait être passagère, perdure, il se peut que vous viviez une dépression post-partum. Tout d'abord, sachez que vous n'êtes pas seule ! 15 à 20% des nouvelles mères seraient touchées par cette forme de dépression pouvant survenir dans la première année suivant

l'accouchement.

Comment reconnaître la dépression post-partum ?

Voici quelques indices*:

- -profonde tristesse sans raison apparente;
- -pleurs fréquents inexpliqués;
- -épuisement permanent ou problèmes de sommeil (dormir trop ou pas assez);
- -sentiment de dévalorisation ou culpabilité excessive (impression d'être un mauvais -parent, difficulté à établir un lien avec son bébé):
- -irritabilité;
- -anxiété extrême (surtout en ce qui a trait au bienêtre de son enfant);
- -incapacité à s'occuper correctement de son enfant ou refus de passer du temps avec lui;
- -si le parent est capable de s'occuper de son enfant, absence de plaisir lorsqu'il le fait;
- -désintérêt pour les activités aimées auparavant ou manque de plaisir durant celles-ci;
- -changement d'appétit;

Vie de famille

-sentiment que les choses ne s'amélioreront jamais;

- -tendance à s'isoler;
- -idées suicidaires.

Et le fameux « pourquoi ? ». Bien que chaque situation soit unique, on constate qu'il y a plusieurs causes possibles à cet état.

Un accouchement décevant: Certaines femmes ont un accouchement difficile et deviennent déprimées. D'autres, qui ont eu un accouchement semblable, ne le deviennent pas. D'autres ont eu des accouchements « parfaits » à la maison, et sont quand même déprimées. Un accouchement décevant peut être un facteur important de la dépression post-partum, mais n'en est jamais la seule cause.

Un bébé « difficile » : il est très inquiétant pour une mère d'avoir un bébé qu'elle considère « difficile », et le stress que cette situation engendre peut contribuer à la dépression. Cependant, la femme se rend souvent compte que même si le problème disparaît (ex. les coliques), elle se sent encore abattue.

L'allaitement : la décision d'allaiter ou non est un choix très personnel que chaque mère doit faire librement. Certaines femmes affirment que la période d'allaitement est à peu près le seul moment où elles se sentent proches de leur bébé. D'autres croient au contraire que leur dépression est directement reliée au fait qu'elles donnent le sein, et elles peuvent cesser d'allaiter.

La naissance du bébé à un mauvais moment : les mères un peu plus âgées, de même que les très jeunes mères croient parfois que leur dépression est reliée à leur âge. Cependant, il a été démontré que l'âge n'a rien à voir avec la dépression post-partum. Les problèmes financiers peuvent aussi amener plusieurs femmes à croire qu'elles ont eu leur bébé à un « mauvais » moment. Ces problèmes peuvent certainement accroître le niveau de stress, mais il n'y a aucun rapport entre la situation financière et la dépression post-partum.

Le passé : il est normal que des événements pas-

sés remontent à la mémoire au cours d'une dépression post-partum. Cependant, il faut aussi prendre en considération tout les facteurs de la situation présente.

Bref, on remarque qu'il est parfois bien difficile d'identifier le pourquoi mais une chose est cruciale : allez chercher de l'aide ! Parlez-en, partagez vos sentiments.

On dit souvent que « ça prend tout un village pour élever un enfant ». Parfois le village est bien loin de nous, il nous faut alors en bâtir un nouveau, utiliser les ressources qui nous entourent (organismes communautaires, groupes de soutien, services de bénévoles) ou oser demander à nos amis de s'impliquer.

Si vous éprouvez certains de ces symptômes, que vous vous sentez en détresse, que vous craignez de vous blesser ou de blesser votre bébé, consultez rapidement un médecin ou présentez-vous à l'urgence d'un hôpital.

Pour une assistance immédiate, appelez Info-Social (811) ou la LigneParents, un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit et confidentiel (1 800 361-5085).

Et surtout, n'oublions pas que souffrir de dépression post-partum ne fait pas de nous un mauvais parent.

*source : ttps://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_ mois/viefamille/fiche.aspx ?doc=ik-naitre-grandir-maman-depression-postpartum-babyblue

À l'écoute de vos besoins

- Assurance vie

 Assurance maladie grave
 et invalidité
- Assurance accidents corporels
 Éparane-retraite (REER)
- Epargne-retraite (REER)
 Épargne-études (REEE)
 Épargne libre d'impôt (CELI)
- Placements





ia.ca

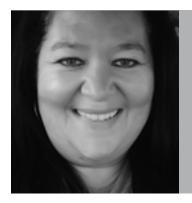
Josée Dupuis
Agence Magog
Directrice des ventes
Conseillère en sécurité financière
Industrielle Alliance Assurance

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

45, rue Centre, bureau 200 Magog (Québec) J1X 5B6 819 847-0494, 269 C.: 819 861-2049 1 866 847-0494, 269 F.: 1 855 688-5266 josee.dupuis@agc.ia.ca

1006

Reportage



Par Sandra Côté, auteure et rédactrice en chef

Un vendredi soir au village

Il y avait foule vendredi le 1er avril à la toute nouvelle nanobrasserie L'Ancienne Forge. On y recevait le groupe de musique traditionnelle La Cabane Ardente. Le groupe a été formé il y a un an et est composé de trois membres : Christian Nolet (guitare et voix), Pierre-Olivier Boudreau (mandoline et voix), et Kevin Hinse (violon et voix).

Le tapage du pied et des mains n'a pas tardé avec les chansons à répondre et les gigues bien rythmées! Bon, il faut dire que la bière a peut-être aidé. C'était une pre-



Les frères Mathieu et Jean-Philippe Bélisle, de joyeux lurons, qui se sont amusés avec leurs amies sur les reels de La Cabane Ardente.

mière pour la nanobrasserie d'accueillir un groupe musical et il semble que ce fut un succès à voir les mines réjouies. À refaire très bientôt!



Les trois membres du groupe La Cabane Ardente : Christian Nolet, Pierre-Olivier Boudreau et Kevin Hinse.



En avant la musique!

Reportage



Michael Jacques, directeur général de la nanobrasserie L'Ancienne Forge, a servi avec plaisir la bière spécialement brassée aux nombreux clients présents.



Robert Morissette, propriétaire de l'immeuble où loge la nanobrasserie, accompagné de sa conjointe.



On trinque joyeusement à ce premier show à L'Ancienne Forge. Isabelle Côté, Sandra Côté, rédactrice en chef du journal, Brigitte Côté.



La présidente du Comité du patrimoine de Bromptonville, Lisette Lahaie, était tout sourire.

Vos organismes communautaires



Club Optimiste de Bromptonville



La gagnante du concours d'essai littéraire, Malvina Perivolaris, en compagnie d'Édithe Lemieux, secrétaire du conseil d'administration.

POPOTE ROULANTE DE BROMPTONVILLE / Votre menu avril et mai 2022

ser co vie

Par Rémi Demers
Directeur général
www.sercovie.org/popoteroulante.

Mme Barbara Tonnessen

(Pour vous joindre à l'équipe) 819-565-1066, poste 117.

À la popote roulante de Sercovie, nous offrons des repas chauds et congelés livrés à des personnes aînées ou en perte d'autonomie dans une perspective de maintien à domicile. Livraison des repas entre 10h45 et 12h30.

Toute commande (819-565-5522) doit se faire une semaine à l'avance, du lundi au jeudi entre 8h30 et 12h. Il est préférable de passer votre commande pour le mois au complet. Il est possible de commander des repas congelés en tout temps de l'année. Annulez votre repas le jour même avant

9h45, sinon il vous sera facturé. Les menus sont sujets à changement sans préavis.

Si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant le service de popote roulante ou si vous désirez effectuer une inscription pour vous ou l'un de vos proches, communiquez avec nous au 819 565-5522. Pour connaître les critères d'admissibilité, rendez-vous sur le site Internet de

Sercovie au www.sercovie.org/popote-roulante.

MUSICIENS, MUSICIENNES, CHANTEURS, CHANTEUSES RECHERCHÉ.ES

La paroisse Christ-Sauveur, secteur Ste-Praxède, est à la recherche de personnes qui possèdent les talents cités plus haut, afin d'animer la messe du dimanche qui est célébrée chaque semaine à la chapelle des Frères du Sacré-Coeur. Si vous êtes cette personne, veuillez communiquer avec Madame Lyne Bergeron, marguillère, au 819 846-3513. Merci!

Vos organismes communautaires

POPOTE ROULANTE DE BROMPTONVILLE / Votre menu avril et mai 2022

Menu: Avril 2022 Deuxième choix du mois: SAUCISSES

Dimanche	Lundi Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
					Mijoté de boeuf	2	
3	4	Pâté chinois 5	Pâté au saumon sauce aux oeufs 6	Boeuf bourguignon	Suprême de poulet	9	
10	11	Boulettes sauce aux pêches 12	Macaroni sauce à la viande 13	Ragoût de pattes et boulettes	Filet d'aiglefin	16	
17	18	Sauté de poulet thaïlandais	Tourtière 20	Hamburger steak oignons frits 21	Rôti de porc patates jaunes 22	23	
24	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE MERCI!	Pavé de saumon 26	Lasagne végétarienne 27	Pâté du Lac-Saint-Jean 28	Lasagne sauce à la viande 29	30	

Menu: Mai 2022 Deuxième choix du mois: Spaghetti

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
1	2	Bœuf bourguignon	Jambon à l'ananas	Filet de sole	Pâté au poulet 6	7	
8	9	Pâté au saumon sauce aux oeufs 10	Poulet teriyaki	Bœuf aux légumes campagnard	Côtelette de porc à la chinoise	14	
15	16	Poulet au curry	Steak au poivre	Boulettes sauce aux pêches	Lasagne sauce à la viande 20	21	
22	23	Filet d'aiglefin	Tourtière 25	Mijoté de boeuf 26	Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes à l'ananas) 27	28	
29	30	Pâté chinois 31					

Vos organismes communautaires



Par Sylvie Bonin

Coordonnatrice de l'ACEF Estrie

L'ACEF Estrie fête ses 50 ans.

Connaissez-vous vraiment tout ce que fait cet organisme?

L'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF Estrie) a 50 ans cette année. Plusieurs connaissent l'ACEF de nom, mais trop de gens connaissent mal tous nos champs d'action alors que d'autres ignorent notre existence et nous découvrent après coup, parfois trop tard pour faire valoir leurs droits. Nous profitons de notre 50° pour nous faire mieux connaître.

Un service d'aide et d'information pour les consommateurs

L'ACEF offre gratuitement un service d'information et d'aide pour défendre vos droits. Que vous ayez besoin d'aide pour régler un problème avec un commerçant ou votre fournisseur de télécommunications, négocier une entente de paiement (créancier, hydro, etc.), rédiger une plainte ou une mise en demeure, vous préparer pour la Cours des petites créances ou simplement avoir de l'information sur vos droits et recours, nous pouvons vous aider.

Nous pouvons aussi vous donner de l'information sur un grand nombre de sujets pour vous aider à faire des choix judicieux : assurances, REÉÉ, télécoms, achat d'une voiture, garanties, choix d'une résidence pour aînés, améliorer votre dossier de crédit, etc.

L'ACEF offre aussi le service Éconologis pour les mé-

nages à revenu modeste de la région. Il s'agit d'un service gratuit de visites à domicile pour installer des accessoires économiseurs d'énergie et offrir des conseils personnalisés pour réduire votre facture.

Information du public

Pour mieux connaître vos droits et être des consommateurs et consommatrices averti.e.s, découvrez nos outils sur notre site Web, suivez-nous sur écoutez-nous Facebook. à la radio communautaire de CFLX (le jeudi midi) et à la radio de Radio-Canada un mercredi par mois. Aidez-nous à diffuser nos mises en garde en vous abonnant à notre page Facebook. L'ACEF se déplace aussi partout en Estrie pour animer gratuitement une grande variété d'ateliers d'information.

Des batailles nombreuses, et des gains collectifs dont vous profitez!

En plus d'aider les consommateurs à défendre leurs droits de façon individuelle, l'ACEF agit pour corriger les problèmes à la racine. En 50 ans, l'ACEF a mené de nombreuses batailles et obtenu

des gains dont nous bénéficions encore aujourd'hui. Parmi les batailles importantes, mentionnons l'interdiction de la sollicitation pour vendre des préarrangements funéraires, la fin des coupures d'électricité en hiver, des gains maieurs dans les télécoms et plusieurs améliorations à la Loi sur la protection des consommateurs. Pour en apprendre plus, visitez nous au www.acefestrie. ca/50ans/notre-histoire/

Assistez gratuitement au Cabaret-spectacle Regards sur la consommation le 23 avril

Pour célébrer le 50e anniversaire de l'ACEF Estrie, nous invitons le public à un cabaret-spectacle le 23 avril en après-midi à la salle du Parvis (Sherbrooke). Par différentes prestations artistiques, nous porterons un regard critique sur la société de consommation et les droits des consommateurs. Entrée gratuite mais réservation requise www.acefestrie.ca/50ans/ evenements/ou au 819-563-8144



Par La famille Landry Karaté Bromptonville

Histoire et Karaté

Tel que mentionné dans notre article précédent, un peu d'histoire sur les origines de notre style de Karaté et son cheminement dans le temps jusqu'à Bromptonville!

L'un des fondements de base du karatedo fut introduit à l'origine par un moine du nom de Bodhidharma. Il remarqua qu'un certain nombre de moines succombaient aux conditions difficiles de leur entraînement. C'est ainsi que Bodhidharma développa une méthode d'entraînement permettant le développement du corps et de l'esprit affirmant du même coup leur caractère indissociable.

En 1429, le roi Shohashi d'Okinawa, interdit les armes, aidant malgré lui à populariser la pratique de l'autodéfense à mains nues. Des techniques d'autodéfense contre des sabres utilisant des outils d'agriculture se développèrent. Le tout donna naissance au karaté.

KORI HISATAKA, né le 22 avril 1907 sur l'île d'Okinawa, a enseigné plusieurs caractéristiques clés du Shorinjiryu d'aujourd'hui, telles que l'utilisation d'un poing vertical, le déhanchement et les esquives. Sous l'invitation spéciale du gouvernement japonais, il introduit le shorinjiryu aux États-Unis. Pour se faire, il envoie son fils Kukan Hisataka.

Masayuki Hisataka (9e dan) en 1964, ouvre des écoles de karaté shorinjiryu à New York, à Baltimore et à Montréal. En 1974, Kori Hisataka céda sa place à son fils.

Hanshi Michel Laurin (9e Dan) Président Fondateur du Shorinjiryu Shindo Budo Kwai, à 19 ans, il se rend au Japon pour deux ans où il s'entraîne sous la supervision de Kori Hisataka et de son fils, Masayuki Hisataka. Lors de son séjour, il remporte neuf championnats mondiaux. Il fonde par la suite sa propre branche de karaté, le Shorinjiryu Shindo des écoles budo kwai. Maintenant, il dirige ses écoles en Californie et nous rend régulièrement visite pour nous prodiguer des conseils lors de stages ou encore présider les passages des ceintures noires et autres grades plus avancés.

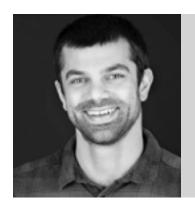
Renshi (Maître instructeur) Larry Foisy, notre professeur du Dojo de Sherbrooke est ceinture noire 5e dan en karaté Shorinjiryu Shindo, 3e dan en laido, 2e dan en Kyusho Jitsu, directeur de l'école de karaté de Sherbrooke depuis 2006, secrétaire général canadien de l'association Internationale de Shorinjiryu Shindo et de Koshiki Pan America. Il a suivi plusieurs cliniques avec Hanchi Michel Laurin, ainsi qu'avec de nombreux autres maîtres, il a gagné plusieurs récents podiums aux championnats Mondiaux, Internationaux et Nord-Américains.

Ainsi, par ses enseignements et notre affiliation à son école, nous avons le privilège de vous les partager ici à Bromptonville!

Corrigé de la grille no. 56

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	D	Ε	В	R	0	U	Τ	L	L	Α	R	D
2	Е	М	М	ı	Е	L	L	Ε	Ε	S		Е
3	С	0	W		ı	U	L	Е		Р	Α	F
4	0	Ν		Α	L	L	-	S	S		С	L
5	Ν	D	Р		L	Ε	С	Ε		В	0	Α
6	S	Ε		Р	Ε	R	_		S	Α	Ν	G
7	Е	S		R	Т		Т	٧	Α		Т	R
8	_		В	0	0	L	Ε	Ε	N		R	Α
9	L	Ε	Α		Ν	Ε	М		G	R	Α	Т
10	ш	0	_	R		С	Ε		L	Α	R	_
11	Е		S	Α	Ν	Α	Ν	Т	0	Z	1	0
12	R	Ε	Α	D	Α	Р	Т	Α	Т	Ι	0	Ν

Vie sportive /



Par Jean-Simon Demers Passionné de sport

Une édition des Cantonniers à la saveur bromptonvilloise

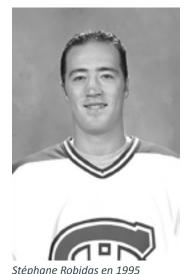
L'entraîneur des Cantonniers de Magog Stéphane Robidas revient en Estrie avec un but précis : développer des joueurs de hockey. L'an dernier, l'ancien défenseur des Canadiens de Montréal ne s'imaginait même pas devenir entraîneur. Son contrat comme directeur du développement des joueurs des Maple Leafs se terminait à l'été. Félix Potvin avait annoncé son départ des Cantonniers. Robidas décide, après mûre réflexion, d'appliquer pour le poste.

Lorsqu'on le questionne sur le chemin parcouru depuis son enfance, Robidas se rappelle l'endroit de ses premiers coups de patins à Bromptonville. « Ma gardienne avait une patinoire chez elle, sur la rue Mullins. Plus tard, c'était au parc [de la Kruger] à côté du terrain de baseball ou bien au juvénat. » Après un parcours novice à Bromptonville, le jeune Stéphane va jouer Atome CC à Windsor avec son ami François Cloutier, qui est aujourd'hui son adversaire derrière le banc du Phénix du Collège Esther-Blondin. Il gravit les échelons jusqu'aux Cantonniers de Magog dans la ligue Midget AAA, puis entame son stage junior majeur en 1993 avec les Cataractes de Shawinigan.

Une sélection surprenante

Malgré une deuxième année fructueuse à Shawini-

gan, le défenseur ne se déplace pas à Edmonton pour le repêchage de la LNH, pensant ne pas être sélectionné. Ш n'avait même pas d'agent. « Au moment où le repêchage se déroulait, je m'en allais jouer au tournoi «À bout de souffle» à l'aréna Cibrona. Il était bien sûr impossible de suivre ca à distance dans ces années-là. Mon père avait un téléphone cellulaire. Il a sonné et c'était André Boudrias qui m'annonçait que j'étais repêché par le Canadien. » C'est avec son père Constant, alors policier à la municipalité de Bromptonville, qu'il célèbre sa sélection en 7e ronde du repêchage de 1995.



Après 14 saisons dans la Ligue Nationale de hockey, 937 matchs joués avec 5 équipes différentes, l'ex-joueur professionnel peine à trouver le moment le plus mémorable de sa longue carrière. Il nomme plutôt une série d'événements marquants: « Mon premier match en carrière au Centre Bell devant la puissante attaque de l'Avalanche du Colorado; mon premier but la saison suivante, à Washington; sinon les séries éliminatoires de 2008 où, avec les Stars de Dallas, on avait perdu en finale d'association contre Détroit; finalement, en 2009, l'invitation au match des étoiles à Montréal en remplacement de Nicklas Lidstrom.»

Après des passages à Montréal, Dallas, Chicago et Anaheim, il signe, à l'été 2014, un contrat de trois ans avec les Maple Leafs de Toronto. Malheureusement, une grave blessure au genou le force à la retraite de façon prématurée, la saison suivante. Toujours sous contrat avec l'équipe,

Vie sportive Vie sportive



Crédit photo : Marco Bergeron

le directeur général de l'époque, le légendaire Lou Lamoriello, lui passe un coup de fil et lui offre de travailler au développement des joueurs. « Ça blaguait en disant que j'étais le mieux payé de la ligue pour les équipes de développement. »

L'amélioration des joueurs à coeur

C'est avec un impressionnant bagage d'expérience qu'il prend les rênes des Cantonniers, l'équipe qui a retiré son chandail numéro 24 en 2016. L'entraîneur de 45 ans le répète souvent : il veut s'assurer que chaque joueur s'améliore. Au moment d'écrire ces lignes, Magog pointe au deuxième rang de la Ligue de développement M18 du Québec. L'équipe abordera certainement avec confiance les séries éliminatoires au mois d'avril.

Notons que deux des pro-

tégés de Robidas sont également originaires de Brompton, soit le gardien Louka Cloutier et le défenseur Guillaume Fillion. « Louka est un gardien très athlétique. Ce qui le démarque est son sérieux et sa constance tant en pratique que pendant les matchs. Il est bien préparé et sait faire les arrêts importants au bon moment. Guillaume est un défenseur costaud qui fait déjà des passes de la Ligue Nationale. Il est fort dans tout ce qu'il fait et a une grosse présence sur la glace.»

Stéphane Robidas ne vise pas, pour l'instant, de devenir entraîneur dans les grandes ligues. Il prend un malin plaisir à faire progresser ses joueurs et adore son nouvel emploi. Il regarde aussi avec fierté les prouesses de son fils Justin qui a été repêché par les Hurricanes de la Caroline l'été dernier.

Développement économique

L'ANCIENNE FORGE



Par Michael Jacques, Directeur-Général L'Ancienne Forge, nanobrasserie de Bromptonville

49, rue Saint-Lambert 819 636-0506

VOTRE lieu de rassemblement à Brompton est enfin ouvert!

L'Ancienne Forge c'est :

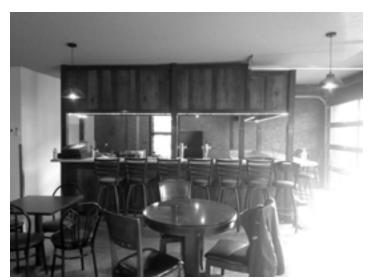
- Une entreprise d'économie sociale (les surplus retournerons à la communauté).
- Une petite microbrasserie (nanobrasserie) conviviale.
- Une bière de qualité brassée avec les conseils du département de chimie et des sciences brassicoles de l'Université Bishop.
- Un délicieux menu fait d'ingrédients locaux.
- Un centre d'interprétation de l'histoire de Brompton situé dans un bâtiment de 1914.
- Un lieu de rencontre qui offre, au besoin, une salle privée pour les groupes, familles et entreprises.
- Plus encore!

Ouvert du mercredi au dimanche, de 11h à 14h et de 16h à 22h.

On a hâte de vous voir!







Vie politique |



Par Geneviève Hébert Députée de la circonscription de Saint-François à l'Assemblée nationale

Geneviève Hébert en tournée à Brompton

Mme Geneviève Hébert, députée de Saint-François, remet à Mme Nicole Bergeron la déclaration en son hommage présenté à l'Assemblée nationale, le 11 novembre dernier. Mme Bergeron a tiré sa révérence après 22 ans d'implication en politique municipale dans Brompton. Nous lui souhaitons

une belle retraite de la vie politique.

Merci à la belle équipe de L'Ancienne Forge -Nanobrasserie, à Brompton, pour le bel accueil!

Bravo aux nombreux bénévoles qui travaillent à ce succès!



L'Ancienne Forge : De gauche à droite, Louisda Brochu, attaché politique, Geneviève Hébert, députée de Saint-François, Gilles Marcil, Michael Jacques et Lisette Lahaie.

Ouverture officielle d'un nouveau commerce à Brompton : Brompthé - Shake Bar Santé

Félicitations aux propriétaires Weena et Tess qui se lancent dans cette belle aventure d'entreprise! Un endroit que je vous invite à découvrir!



Geneviève Hébert députée de Saint-françois et Nicole Bergeron



De gauche à droite, Weena Bédard, Tess G. Morin et Geneviève Hébert, députée de Saint-François.

Vie politique



Par Catherine Boileau
Conseillère municipale de
Brompton
Présidente de la Commission de
la Sécurité et du développement
social
Membre de la Commission de la
Culture, des Loisirs et des Sports

catherine.boileau@sherbrooke.ca 819 674-5817

On entend beaucoup parler depuis les élections de la réforme de la gouvernance. Mais qu'est-ce que ça veut dire exactement ?

Anciennement, il y avait au-delà d'une soixantaine de comités, donc les sujets pouvaient se dédoubler.

Dans une optique d'efficacité, nous avons regroupé ces

comités en 6 grandes commissions :

- 1) La Commission de l'aménagement du territoire (CAT)
- 2) La Commission du développement économique (CDE)
- 3) La Commission de l'environnement et de la mobilité (CEM)
- 4) La Commission des finances et de l'administration (CFA)
- 5) La Commission de la sécurité et du développe-

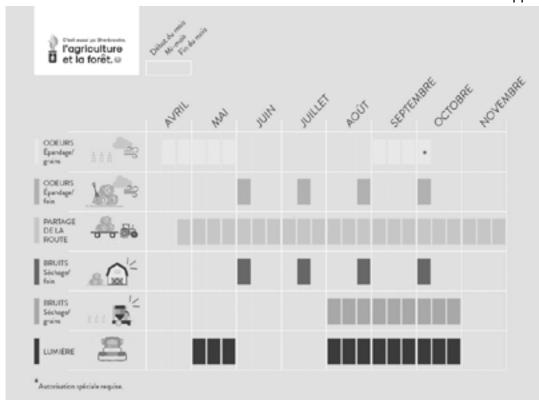
- ment social et communautaire (CSDS) (dont je suis la présidente)
- 6) La Commission de la culture, des loisirs et des sports, (CCLS) dont je suis membre
- Les Commissions ont toutes à peu près le même cadre :
- 1) 4 élus y siègent.
- 2) Elles se tiendront dans la salle du conseil un peu sous la même forme que les conseils municipaux, donc devant public, avec des périodes de questions et seront web diffusées.
- 3) Nous invitons les organismes associés aux sujets de l'ordre du jour.

Les Commissions sont plus souples, les élus sont plus accessibles et nos travaux sont plus transparents. Que des avantages!

Source : https://www.sherbrooke.ca/fr/vie-mu-nicipale/commissions

Sur un autre ordre d'idées, voici un très court résumé de ce qui s'est passé depuis mon élection:

STS: Demande d'ajout de service (donc à l'étude):



Vie politique

Navette entre le parc Nault et le CHUS

Navette entre le parc Nault et le Carrefour de l'Estrie

Modification au tracé de la 51 pour inclure une partie des rangs et avoir un arrêt à l'intersection de la rue du Fer-Droit et de la 222

J'ai besoin d'appuis pour ces demandes, plus nombreux nous serons à demander cela, meilleures seront nos chances. Vous pouvez m'écrire pour que je transmette à la STS votre appui.

Retour des Conseils d'arrondissement à Brompton!! Ce sera fait en alternance avec St-Élie et Rock Forest. Le calendrier sera disponible sous peu. Au menu: plus de présentations en public, moins de huis clos et quelques surprises!

Des travaux sont prévus dans les parcs:

Pour le parc du rond-point Paradis : la demande était unanime pour donner un peu d'amour à ce parc suite aux gros travaux de l'été passé. Les possibilités étaient limitées pour l'ajout de mobilier mais je vais bientôt rencontrer les gens du secteur pour leur présenter un projet pilote qui me semble très prometteur.

Les propriétaires de chien seront heureux d'apprendre que j'ai demandé l'ajout de modules de jeux dans le parc canin de la Kruger.

De plus, les bandes de patinoire au parc Ernest-Bergeron seront remplacées.

Plusieurs autres travaux sont également prévus pour l'entretien ou l'ajout de sentiers.

Pour plus de nouvelles sur ce que je fais, sur ce qui se passe dans votre arrondissement ou au conseil municipal, suivez-moi sur ma page Facebook!

Erratum

Dans notre numéro de mars 2022, une erreur s'est malencontreusement glissée en page 31, sous la rubrique Jeunesse. Il aurait fallu lire «Éloïc Duhamel, étudiant en 6e année du primaire à l'école Des Deux Rives, pavillon Académie».

Également, en page 4, sous la rubrique Vie culturelle, nous avons publié par erreur l'article du mois de février plutôt que celui de mars de la Maison des arts et de la culture de Brompton.

Les corrections ont été apportées sur la version

en ligne de notre site web pour ce numéro. Toutes nos excuses pour les inconvénients occasionnés aux personnes concernées.

La rédaction



- 🕭 www.imprimerieabeaulieu.ca
- (B) Estimations et affaires courantes info@imprimerieabeaulieu.ca
- Facturation et comptes à recevoir line@imprimerieabeaulieu.ca
- Infographie et production grafik@imprimerieabeaulieu.ca visuel@imprimerieabeaulieu.ca design@imprimerieabeaulieu.ca

© 819 563-9247 @ 819 563-5370

1400, Wellington Sud, Sherbrooke QC J1H 5E7



Salle à manger Menu du jour Table d'hôte Pour emporter Livraison

Joyeuse Pâques

Rôtisserie Chantecler BBQ 2e repas à moitié prix

à l'achat de 2 repas à prix régulier, la 2e assiette sera à moitié prix.

Un coupon par table, ne peut être jumelé à

aucune autre promotion. Expiration 7 mai 2022

fadoq

Région Estrie

15%

En salle à manger

La Rotisserie Chantacler BBQ offre aux membres de la FADOQ 15% de rabais sur un repas en salle

a manger.

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.