

ICI BROMPTON

Au cœur des gens

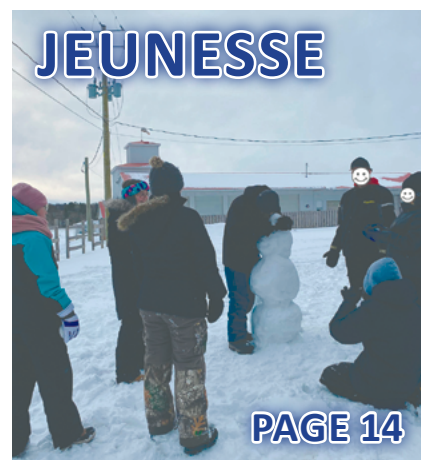
PM# 0040007682

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Québec

VOLUME 7, NUMÉRO 8

Avril 2023



Participez au concours TIGA!
Courez la chance de gagner un de nos trois paniers de Pâques!

IGA **Marché Forgues**

50, rue Bourgeois / Du lundi au dimanche de 8h à 21h / 819 846-2728

SOMMAIRE

Page 3

- Éditorial
- Mieux-être et spiritualité
- vie de famille

Pages 4 et 5

- Vie culturelle

Page 6

- Science
- Origine de...

Page 7

- mots croisés

Pages 10 et 11

- Vos organismes communautaires

Page 11

- Gens de chez nous

Page 12

- Vie sportive

Page 13

- Notre histoire
- Vie politique

Page 14

- Jeunesse
- À votre santé

Page 15

- À votre santé



Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023.

L'INDICE DE BONHEUR AU TRAVAIL D'ADP CANADA : UNE NOUVELLE MESURE MENSUELLE DE LA SATISFACTION DE LA MAIN-D'ŒUVRE CANADIENNE

La première édition de l'Indice mensuel fait état d'un score national de bonheur au travail de 6,7/10. Les principaux facteurs favorisant le bonheur sont la satisfaction générale, l'équilibre travail-vie personnelle et la reconnaissance.

TORONTO, ON -/HEBDO-PRESSE/- L'Indice de bonheur au travail (l'« Indice »), est une nouvelle mesure mensuelle qui examine le bonheur des Canadiens dans leurs lieux de travail et incluant les employés, comme les travailleurs indépendants. Réalisé en collaboration avec Maru Public Opinion, l'Indice examine et rend compte de la satisfaction au travail des Canadiens sous la forme d'un score sur 10, prenant note des changements positifs ou négatifs au fil du temps.

Le score national de bonheur au travail pour mars 2023 est de 6,7/10, un résultat stable comparativement à la moyenne des données de référence recueillies entre novembre 2022 et février 2023.

« Nous passons une grande partie de notre vie au travail ou à penser au travail, de sorte que le bonheur au travail est primordial pour notre bien-être général, déclare Holger Kormann, président d'ADP Canada. Non seulement les travailleurs heureux sont généralement plus productifs, engagés et performants, mais un environnement de travail propice au bonheur peut également avoir des répercussions positives sur d'autres aspects importants de notre vie. »

L'Indice comprend un indicateur primaire, le sentiment de bonheur auto-déclaré des travailleurs canadiens dans leur rôle et responsabilités actuels, et quatre indicateurs secondaires qui ont été identifiés comme étant des composants habituels de bonheur au travail : (1) l'équilibre travail-vie personnelle et la flexibilité, (2) la rémunération et les avantages sociaux, (3) la reconnaissance et le soutien (de la part de la direction et des collègues) et (4) les options d'avancement de carrière. Les indicateurs primaires et secondaires sont moyennés et pondérés pour calculer le score national de bonheur au travail, ainsi que les scores régionaux de bonheur au travail.

Faits saillants de l'Indice de bonheur au travail de mars 2023

Score national de bonheur au travail 6,7/10

Ventilation des indicateurs

Indicateur primaire : 7,0/10 (+0,1) *

Indicateurs secondaires :

Équilibre travail-vie personnelle : 6,8/10

Rémunération et avantages sociaux : 6,2/10

Reconnaissance et soutien : 6,6/10

Options d'avancement de carrière : 6,1/10 (+0,1)*

L'Indice de mars révèle que l'indicateur primaire relatif au bonheur des travailleurs est de 7,0 -en hausse comparativement à février où il se situait à 6,8/10. Près de la moitié (46 %) des travailleurs canadiens se dit très satisfaite de son rôle et de ses responsabilités actuels, avec l'équilibre travail-vie personnelle et la reconnaissance étant les principaux facteurs secondaires de bonheur. Bien que les options d'avancement de carrière demeurent l'indicateur secondaire enregistrant le score le plus bas, ce dernier est plus élevé en mars qu'il ne l'était durant les mois d'hiver.

« L'Indice de bonheur au travail fait partie de l'engagement d'ADP Canada de mettre au jour les principales tendances qui façonnent le monde du travail et d'aider les entreprises à comprendre les besoins changeants de leurs employés, poursuit M. Kormann. Au fil du temps, les données de l'Indice sont destinées à être une source de référence, documentant l'évolution des sentiments des travailleurs dans les milieux de travail à travers le pays. »

L'Indice de mars révèle également que les travailleurs canadiens, toutes générations et régions confondues, n'éprouvent pas le même sentiment de satisfaction au travail :

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

Baby-boomers (56-75) : 7,3/10

La génération Z (18-24) : 6,8/10

Les milléniaux (25-40) : 6,7/10

La génération X (41-55) : 6,6/10

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

Québec : 7/10

Colombie-Britannique : 6,9/10

Alberta : 6,8/10

Canada atlantique : 6,7/10

Sask/Manitoba : 6,7/10

Ontario : 6,5/10

À propos de la méthodologie de l'Indice de bonheur au travail

L'Indice de bonheur au travail est mesuré mensuellement au moyen d'un sondage administré par Maru Public Opinion au nom d'ADP Canada et est réalisé par les experts en échantillonnage et en collecte de données de Maru/Blue. L'enquête est menée au cours de la première semaine de chaque mois déclaré à des fins de cohérence et demande à plus de 1 200 adultes canadiens employés sélectionnés au hasard (y compris des employés et des travailleurs indépendants) qui sont des panélistes en ligne de Maru Voice Canada d'évaluer une série de facteurs liés au lieu de travail, sur une échelle de 1 à 10. Les écarts dans ou entre les totaux par rapport aux tableaux de données sont dus à l'arrondissement.

Les résultats sont pondérés selon l'éducation, l'âge, le genre et la région (et au Québec, la langue) pour correspondre à la population, selon les données du recensement. Il s'agit de s'assurer que l'échantillon est représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille a une marge d'erreur estimée (qui mesure la variabilité d'échantillonnage) de +/- 2,8 %, 19 fois sur 20.

L'Indice continuera d'être publié le dernier mercredi du mois, les prochains résultats devant être publiés le mercredi 26 avril 2023.

COORDONNÉES DU JOURNAL

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

TIRAGE : 3200 copies



COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Rédactrice en chef :

Sandra Côté

Éditorial :

Sandra Côté

CHRONIQUEURS ET CHRONIQUEUSES :

Équipe, MDJ L'Intervalle

Hélène Robert, Chronique littéraire

Jean-Marie Dubois et Gérard Côté, Toponymie

Jean-Simon Demers, Vie sportive

Joanie Lessard, Science

Lisette Lahaie, Comité du patrimoine

Manon Poulin, Mieux-être et spiritualité

Marie-Noël Dupont, À votre santé

Marilyn Gingras, À votre santé

Rosalie Tellier, MACB

Sabrina Goulet, ELB

Virginie Dukers, Vie de famille

Jeux et divertissement : Chantal Demers

Vie politique :
Ce mois-ci : Catherine Boileau, conseillère municipale district de Brompton

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

Photographie :
Jacques Thibault, Mario Hains,
Virginie Dukers, Sandra Côté

Révision et correction :
Myriam Campeau

DATE PROCHAINE PARUTION : Mai 2023

UNE VIEILLE HISTOIRE D'AMOUR



Sandra
CÔTÉ
auteure et rédactrice en chef

Mes grands-parents paternels ont été mariés pendant presque 50 ans, jusqu'à ce que le cœur fatigué de ma petite grand-mère Alice cesse de battre. Son époux a donc vécu 15 longues années seul sans elle.

Sur la ferme familiale, notre maison n'était qu'à quelques enjambées de celle de mes grands-parents. J'adorais cette maison avec son revêtement en aluminium blanc, ses volets verts tendres, son toit mansardé et la galerie

qui longeait la moitié de la demeure. Comme je l'avais fait pendant toute mon enfance et une partie de mon adolescence, je continuai à rendre visite à mon grand-père après le décès de sa bien-aimée. Deux visites sont restées gravées dans ma mémoire.

Lors de la première, Grand-papa prenait tranquillement «son petit verre» qui réchauffe le cœur et on jasait. Le «petit verre» aidant, mon grand-père me confia que les premières années de leur mariage, il ne savait pas vraiment ce qu'était l'amour. À cette époque, mon aïeul entretenait une véritable passion pour les chevaux. Il me raconta un peu tristement que, bien qu'il appréciait énormément ma grand-mère, son attention se portait le plus souvent

sur ses chevaux. À cet instant, je sentis plein de regrets dans sa voix. Mais il poursuivit. Il me confia alors que son amour pour sa femme s'était développé lorsque le dernier enfant (mon père) avait quitté le nid.

Je fus tellement impressionnée par cette révélation ! Je n'ai pas bien saisi à cette époque la signification du message, soit que l'amour évolue.

Ma deuxième visite, par un beau soir d'été, s'avéra différente mais porteuse du même message. En arrivant près de la maison, j'entendis des voix par les fenêtres ouvertes. Je me dis que Grand-papa doit avoir de la visite. Mais en m'approchant de plus près, je me rendis compte qu'il n'y avait

qu'une seule et unique voix, celle de mon grand-père, et aucune trace de visiteurs. Je réalisai que, bien que ma petite grand-maman nous ait quittés depuis plusieurs années, mon grand-père entretenait encore des conversations avec elle. Et je vous confirme qu'il était tout à fait sain d'esprit. Selon moi, ce fut sa façon à lui de conjurer sa solitude et sa peine pour justement ne pas devenir fou. L'amour évolue... même après la mort.

Les temps changent mais les bases de l'amour restent. En ces jours tourmentés où les relations amoureuses sont malmenées, ce sont ces vieilles histoires d'amour qui nous donnent encore envie d'espérer.

Mieux-être et spiritualité

QU'EST-CE QUE LE POUVOIR CASCADE?



Manon
POULIN
Experte en reconstruction
de l'âme
info@manonpoulin.ca
manonpoulin.ca

Imaginons une chute d'eau géante qui se déverse dans un plan d'eau où il y a quelques roches. Nous entendons le grondement assourdissant de l'eau qui déferle et tombe tout droit dans le plan d'eau pour poursuivre sa route. La cascade nous rappelle notre incroyable

pouvoir personnel et nous aide à nous ouvrir à notre force intérieure. Combien de fois avons-nous eu l'impression de sauter dans le vide, de tomber de haut comme la cascade d'eau?

L'élément de l'eau est fluide et ne s'arrête jamais tout comme notre énergie personnelle. Notre force vitale est infinie. Peu importe notre passé, il est notre force pour un avenir sans limites, jusqu'au fin fond du coin le plus reculé de la planète. Notre pouvoir est tou-

jours en mouvement comme l'eau de la cascade.

Nous avons peut-être l'impression que nous ne pouvons pas y arriver en ce moment, mais notre âme attend que nous apprenions à le faire. Lorsque nous comprenons notre vraie valeur, nous savons que nous méritons de façonner notre propre destin et nous prenons les mesures pour y arriver.

En respirant profondément, remplis-

sons chaque partie de notre être de la force, de l'énergie et de la puissance d'une grande cascade. Sentons le pouvoir qui illumine le monde couler à travers notre corps. Comment voulons-nous employer notre pouvoir cascade aujourd'hui?

VIE DE FAMILLE

EN ROUTE VERS LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES 2023 !



Virginie
DUKERS
Éducatrice spécialisée

Petite sœur de la semaine nationale de la famille, la SQF (Semaine Québécoise des familles) qui entoure la Journée internationale des familles (15 mai) décrétée par l'ONU sera soulignée au Québec du 15 au 21 mai 2023.

Dans cet élan, nous aimerions contribuer à ce mouvement en publiant vos photos de famille ici même dans votre journal. Votre famille est unique et nous avons hâte de la connaître. Envoyez-nous vos plus beaux clichés, ou vos souvenirs cocasses ! La photo où tout le monde sourit sauf le petit dernier qui fait la grimace ! Nous souhaitons célébrer la diversité des familles car aujourd'hui la famille prend diverses formes toutes aussi belles les unes que les autres.

Ainsi dans notre édition du mois de



Crédit photo: Virginie Dukers

mai, nous pourrions découvrir les familles de Brompton, les petites, les grandes, les jeunes, les moins jeunes, monoparentales, multiculturelles, biparentales, heureuses, fatiguées...

Vous pouvez faire parvenir vos photos à l'adresse courriel : icibrompton@gmail.com avant le 20 avril 2023, accompagnées de votre nom et d'un petit commentaire si désiré.

Merci pour votre participation.

Et au plaisir de vous rencontrer !

NOS NOUVELLES EXPOSITIONS PRINTANIÈRES!



Rosalie
TELLIER

Directrice la Maison des arts
et de la culture de Brompton

crédit photo :
Simon Gauthier-Brulotte

En ce mois d'avril, nous accueillons nos nouvelles expositions du printemps: Écrans et enveloppements de Johanne Bilodeau, Tant que je pourrai noircir de Marie-Claude Robillard et La genèse d'un cercle de Louise Marois. Contemplatives, ces expositions vous feront voyager dans une infinité de détails, de couleurs, de nuances et de textures!

Écrans et enveloppements, Johanne Bilodeau. Dans son installation Le jardin-atelier, l'artiste se penche sur l'élaboration de motifs graphiques inspirés de son environnement naturel et domestique. Puis, elle s'amuse à mettre en relation ces différents symboles par des jeux de juxtapositions et de répétitions. Un langage singulier voit alors le jour, fait de suites, de mots imagés, de phrases insolites, de textes visuels, de pages vibrantes, d'écrans.

Pour l'artiste, les écrans sont des surfaces planes ou des bas-reliefs sur lesquels l'œil voyage et dans lesquels le regard se perd. Un premier enveloppement est généré par la relation entre l'œuvre installative et le regardant. L'expérience se situe principalement dans la superposition des écrans et le corps du visiteur.

Par un jeu d'écrans souples composés de divers matériaux textiles, l'artiste s'amuse à recouvrir et à codifier les parois d'un refuge au centre de la pièce. Ce faisant, elle crée un second enveloppement et donne forme à un nid d'introspection. Cet espace propice à la création, l'artiste souhaite l'introduire comme une parenthèse bienveillante, une cellule évoluant en retrait du chaos environnemental actuel.

Tant que je pourrai noircir, Marie-Claude Robillard. Tant que je pourrai noircir est une réflexion approfondie sur le processus de la pensée. En écrivant de façon inlassable des réflexions de nature sociologique sur ses tableaux, l'artiste explore l'hypothèse selon laquelle le processus de la pensée est en mutation continue. Par cette action, elle tente de ralentir la succession et l'enchaînement des idées afin de mieux comprendre et questionner ce mécanisme psychologique imuable et complexe.

D'une œuvre à l'autre, la variation de la densité de la rédaction de même que les différentes nuances de blancs et de noirs créent un rythme au travers des compo-



Maison des arts
et de la culture
de Brompton
www.maculturebrompton.com

02 AVRIL
au
28 MAI
2023
VERNISSAGE
2 avril 14:00

Sherbrooke
Ville de

sitions qui illustrent elles-mêmes différents instants ou sensations provoqués par nos réflexions.

Cette superposition d'écrits, qui ne pourra jamais être lue, fait opposition au surplus d'information qui nous entoure de même qu'à la divulgation abusive de soi devenue possible par les différents réseaux sociaux. Mais encore, elle réfère également au silence; un concept central à la pratique de l'artiste. Robillard tente ainsi de faire voir l'invisible en faisant taire tous les codes du langage, en brouillant les signes pour transformer l'écrit en œuvre à la mémoire de l'invisible.

La genèse d'un cercle, Louise Marois. La présente exposition propose deux volets distincts de dessins au graphite sur papier, un sur les champignons et un second sur divers végétaux. Ce travail en est un sur l'évolution d'un fruit comme ce-

lui d'une plante aborigène, du manteau d'un insecte comme le rond imparfait d'une cellule. En parfaite harmonie avec le mouvement de la main, de l'œil et du temps qui s'organise, ici, tout ce qui sépare ou rapproche de l'autre est issu du vivant ou du mort, de ce qui évolue ou de ce qui est révolu.

Présentées dans une suite chronologique, les œuvres apparaissent comme des hublots, astéroïdes, cellules, cadrans or, il s'agit en vérité de fruits, de noyaux, de pédoncules et d'écorce, d'écailles ou encore de fibres tous surchauffés par le procédé du feu puis, dessinés. Ces sujets de forme exclusivement circulaire suggèrent l'évolution ou à l'inverse, la décomposition, mais surtout, l'inexorable cycle dans lequel nous nous sommes invité.e.s.

OFFRE D'EMPLOI: GUIDE DURANT NOTRE SAISON ESTIVALE!

Nous sommes à la recherche d'une personne pour être guide et préposée à l'accueil pendant notre saison estivale! Une expérience unique dans un milieu culturel et naturel, en plein durant les Jardins réinventés de la Saint-François, événement phare de notre programmation.

Nous recevons les candidatures jusqu'au 1er mai prochain. La date du début d'emploi est prévue au 18 juin 2023. Merci de nous envoyer votre CV à info@maculturebrompton.com avec l'objet: guide des expositions!

Pour tous les détails concernant l'offre, visitez notre site internet au www.maculturebrompton.com/offre-emploi/

HEURES D'OUVERTURE

mercredi au vendredi 13h00 à 16h30 / samedi et dimanche 13h00 à 17h00

Pour plus d'informations : **ROSALIE TELLIER**,
Directrice à la Maison des arts et de la culture de Brompton

1, rue Wilfrid-Laurier, J1C 0P3
www.maculturebrompton.com \ 819-846-1122



L'AUTEURE VÉRONIQUE GRENIER



Hélène
ROBERT

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

Tout dernièrement, j'ai fait l'agréable découverte de l'auteure estrienne Véronique Grenier. J'ai commencé par lire Hiroshimoi, et j'ai tellement aimé que je me suis lancée dans la lecture de 3 autres de ses livres.

Pas étonnant que ces lectures m'aient plu puisqu'elle a été récipiendaire de plusieurs prix littéraires. En 2015, elle mérite le prix « Coup de cœur » du Conseil de la culture de l'Estrie. En 2017, elle est lauréate du prix Jean-Claude-Simard de la Société de philosophie du Québec. En 2018, elle obtient le Mérite estrien et finalement, en 2020, elle est lauréate du Grand Prix du livre de la Ville de Sherbrooke. En 2021, elle se retrouve finaliste à 4 reprises pour divers prix. Elle a également collaboré à quelques collectifs. Depuis 2009, elle enseigne la philosophie au Cégep de Sherbrooke.

Les livres de Véronique Grenier sont

de divers types : poésie, récit, essai. Tous témoignent de sa fine écriture, d'une construction de phrases où les mots choisis avec soin révèlent une grande intensité et une charge de sensibilité qui viennent nous chercher. Deux exemples : « Il me semble avoir perdu des bouts de cœur, de chair, de corps. Des bouts de vie. En chemin. Me semble que je suis moins. », « Le moment du changement, celui où les coeurs se sont lâché la main ». On se laisse facilement envoûter.

Voici un bref résumé de mes lectures :

Hiroshimoi (2016), c'est un amour rempli d'absences, auquel on s'attache, qu'on traîne, qui brûle le cœur, et dont on devrait mettre un terme mais où aucune des parties n'y parvient. « Cette fois où je t'ai fait de la place dans mes tiroirs et qu'ils sont restés vides ». Selon le résumé du livre, « Hiroshimoi est un récit en fragments d'ordinaires amoureux, coincé dans une boucle, qui martèle sans fin que l'espoir, c'est la résignation. »

Carnet de parc (2019). J'avoue que ce petit bouquin m'a déstabilisée. Pas évi-

dent d'errer dans l'univers d'une personne qui se cherche et que le vide appelle, où le lieu et l'espace se trouvent sans repères car ils existent seulement dans la tête. « Au parc du last call, on se teste l'espoir, le soi, une épreuve à la fois ».

Colle-moi (2020) est une poésie jeunesse remplie de tendresse qui s'adresse aux jeunes de 9 ans et plus. Ça raconte l'histoire d'un enfant dont les parents se séparent et qui nourrit l'espoir qu'un jour ceux-ci reviendront ensemble, mais son espoir s'avère vain : « C'est là qu'ils m'ont chuchoté la vérité, ils ne seraient plus jamais amoureux parce qu'ils ne pouvaient plus faire du bonheur ensemble ».

À boutte. Une exploration de nos fatigues ordinaires (2022) est un essai bien documenté sur la fatigue. Qu'elle soit quotidienne, relevant de nos vies numériques, de l'information en continue dans laquelle nous baignons ou de la lutte pour des causes environnementales, ou encore qu'il s'agisse de la fatigue d'être soi, Véronique Grenier nous expose en termes clairs les diverses facettes de cette fatigue qui

trop souvent nous mine. Elle termine cet ouvrage en mettant l'accent sur ce qu'on peut en retirer de bon. J'avoue que des quatre, c'est mon préféré, tant on baigne dans un univers où on se retrouve tellement!

En conclusion, Véronique Grenier gagne véritablement à être connue si ce n'est déjà fait! Je vous recommande chaudement ces lectures.

Sources :

https://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9ronique_Grenier

<https://www.tamere.org/les-auteurs/veronique-grenier/>

<https://www.leslibraires.ca/livres/aboutte-une-exploration-de-nos-veronique-grenier-9782897596774.html>

Prenez note que dorénavant cette chronique littéraire sera publiée aux deux mois.

NOUVEAUTÉS LITTÉRAIRES

NATHAN
DE MARIE-EVE NADEAU



Haïti, octobre 2019. À Pètavi, un village de pêcheurs au sud de l'île, Nathan, un panama sur la tête, un énième verre de rhum à la main, attend un journaliste qui arrive accompagné de Lola, une amie. « Encore une Blanche qui vient en Haïti sur le coup d'un fantasme humanitaire ou à la recherche d'exotisme... », pense le vieil anthropologue américain, amateur de jazz, qui vit sur l'île depuis presque un demi-siècle. Mais cette jeune femme a quelque chose en plus. Elle devine la grande richesse qui se cache derrière l'image de ce personnage atypique et controversé. Une amitié se développe entre eux et fait tomber un à un les murs que Nathan avait pris soin d'ériger pour oublier son passé. Il se raconte, et, grâce à ses souvenirs, nous entrons dans la relation qu'il entretient avec les habitants de l'île. Une promesse faite aux esprits vaudous dans sa jeunesse le dévore, le consume, mais, chaque fois, le fait renaître tel un phénix.

POUR RIEN AU MONDE
DE KEN FOLLETT



Le monde est sous la menace d'une nouvelle guerre, entre attaques terroristes et trafics de drogue. Pauline Green, la première présidente des Etats-Unis, tente de faire preuve de diplomatie mais la multiplication d'actes d'agression met à mal les alliances entre les grandes puissances.

UN CANCER EN CADEAU : APPRENDRE, COMPRENDRE ET S'OUTILLER POUR AGIR
DE SOPHIE REIS



LE guide de référence le plus complet pour comprendre et prendre part à l'action.

« Nous pouvons nous aussi être spécialistes de notre santé et faire partie intégrante de notre équipe de soins. »

À l'automne 2020, à trente-huit ans, Sophie Reis reçoit un diagnostic de cancer du sein agressif, découvert de façon fortuite, sans aucun antécédent familial ou symptôme. Forte et vulnérable, elle nous livre sans filtre son histoire et ses apprentissages, qu'elle considère maintenant comme des cadeaux de la maladie.

Un cancer en cadeau présente également les détails d'un parcours en oncologie, ce qui en fait un outil pratique d'accompagnement et d'information fiable pour les personnes atteintes du cancer afin de leur donner, tout comme à ceux qui les accompagnent, un pouvoir d'action. Grâce à la collaboration de dizaines de médecins, professeurs et chercheurs, l'ouvrage vulgarise les notions de base nécessaires pour bien comprendre le diagnostic et les étapes qui s'ensuivent.

Curieuse, Sophie met ensuite en lumière, faits à l'appui et soutenue par l'expertise de spécialistes, des thérapies complémentaires aux traitements conventionnels qui sont souvent méconnues et qui contribuent concrètement au bien-être et à la vitalité.

« On arrive au constat qu'un traitement conventionnel est mieux toléré, entre autres, lorsque la synergie des thérapies complémentaires diminue les effets secondaires. » Dr Christian Boukaram

TANT QUE LE CAFÉ EST ENCORE CHAUD
DE TOSHIKAZU KAWAGUCHI



À Tokyo, le café Funiculi Funicula est réputé pour offrir à ses clients la possibilité de voyager dans le temps. Quatre femmes souhaitent tenter l'expérience. L'une pour confronter l'homme qui l'a quittée, une autre pour parler à son époux atteint d'un Alzheimer précoce, la troisième pour revoir sa soeur disparue et la dernière pour rencontrer sa future fille. Adaptation d'une pièce du dramaturge.

Sources : https://www.renaud-bray.com/Livres_nouveautes2.aspx

HEURES D'OUVERTURE
Bibliothèque GISELÉ-BERGERON

Lundi 13h - 17 h 30
Mercredi 10 h - 17 h 30
Vendredi 13 h à 21 h 00
Samedi 10 h à 16 h 00

Service " Biblio à domicile "
Contactez-nous / 819 846-6645
biblio028@reseaubiblioestrie.qc.ca
81-1, rue du Curé-LaRocque

PARTOUT, LE PLASTIQUE!



Joanie
LESSARD
Chimiste

Le plastique nous entoure depuis plusieurs décennies. Aujourd'hui, il est impossible de ne posséder aucun objet en plastique chez soi. Jouets, stylos, emballages de nourriture, télécommandes, tubes de crème, claviers. La liste pourrait s'étendre encore longtemps.

Les plastiques font partie de la famille des polymères. Il s'agit de longues molécules dans lesquelles la même unité (appelée monomère) est répétée des milliers de fois (dans certains cas des millions de fois!), ce qui en fait des molécules de très grande taille. Les monomères sont connectés les uns aux autres par des liens chimiques. Ils peuvent être connectés de manière linéaire, en branches, ou même de manière aléatoire selon la méthode qu'on utilise pour les préparer. Ce sont des substances qui peuvent être moulées lorsqu'elles sont dans leur état liquide, puis se solidifient par la suite de manière réversible ou non selon le type. Ils sont résistants aux produits chimiques, très légers, isolants à la chaleur et l'électricité.

Tous les plastiques sont des polymères, mais pas tous les polymères sont des plastiques. Quelques exemples: la cellulose (composante principale des

plantes), l'amidon, le latex ou même la composante principale des carapaces des crustacés (chitine).

Dans les années 1800, des polymères naturels comme la cellulose et le latex étaient modifiés chimiquement afin de leur donner des caractéristiques intéressantes. Le celluloid est dérivé de la cellulose et historiquement la première matière plastique créée. Elle a été utilisée notamment dans les balles de ping pong et dans les pellicules cinématographiques, mais c'était un produit très inflammable. Il n'est donc plus utilisé de nos jours. Le premier polymère plastique entièrement synthétique est arrivé en 1907 à New York avec le « Bakelite ». Il s'agit d'une résine phénolique qui est encore utilisée aujourd'hui principalement dans l'isolation de fils électriques et dans les appareils électroniques. Cette découverte a révolutionné le monde des matériaux d'usage courant.

- Les plastiques les plus utilisés dans les objets de tous les jours:

- Le polyéthylène téréphtalate (PETE) : Emballages, bouteilles, microfibre

- Le polyéthylène (PE) : Sacs, emballages et bouteilles

- Le polypropylène (PP) : Fibres, bouteilles

- Le chlorure de polyvinyle (PVC): Tuyaux, emballages

- Le polystyrène (PS): Emballages (styromousse)

- Le polytétrafluoroéthylène (Teflon) : Surfaces anti adhésives

- L'acétate de polyvinyle (PVA): Adhésifs, colles, gomme à mâcher

La production du plastique provient principalement du pétrole brut. Celui-ci est cracké en plusieurs molécules appelées hydrocarbures simples, comme l'éthylène, le propylène, le benzène, les xylènes... Ils constituent les monomères de nos plastiques couramment utilisés.

La source de ces matériaux n'est donc pas renouvelable et renforce notre dépendance aux énergies fossiles. Il est évidemment important de recycler les plastiques que nous utilisons. Au niveau technique, presque tous les plastiques sont recyclables. Cependant, les installations et technologies requises varient selon le type de plastique donc il n'est pas toujours facile pour les municipalités de recycler la totalité du plastique consommé. Les coûts et la logistique entrent également en jeu. Plusieurs items sont issus de mélanges de différents matériaux, ce qui rend la tâche encore plus ardue, voire impossible pour de gros volumes.

Par exemple, les styromousses (plastique #6) ne sont pas acceptées dans le bac de récupération à Sherbrooke, mais le sont dans les écocentres. Je vous invite à consulter le site: <https://www.sherbrooke.ca/fr/outil-de-tri> afin d'être informé sur la meilleure manière de disposer de vos re-

butts plastiques. La meilleure solution est tout de même de diminuer notre consommation de plastique à la source au maximum, en diminuant notre utilisation d'emballages à usage unique et en privilégiant des articles de tous les jours en d'autres matériaux (contenants en verre ou métal, produits en vrac, etc.).

Il existe de nouveaux développements de bioplastiques qui proviennent de sources renouvelables (composantes du bois, huiles végétales, rebuts alimentaires, bactéries) et qui, dans certains cas, sont même biodégradables. Le défi est grand de produire des alternatives à la fois économiques et écologiques pour répondre à la demande monstre de plastiques pour toutes les applications.

Quelques bioplastiques qui gagnent en popularité:

- L'acide polylactique (PLA)

- Les polyhydroxyalkanoates (PHA)

- Le polyhydroxybutyrate (PHB)

Ils sont principalement utilisés dans l'impression 3D, pour des applications médicales ou encore, pour l'emballage.

Références

Baheti, D. (2023). How is Plastic Made? A Simple Step-by-Step Explanation. Récupéré sur British Plastics Federation: <https://www.bpf.co.uk/plastipedia/how-is-plastic-made.aspx>

Science of Plastics. (2023). Récupéré sur Science History Institute: <https://www.sciencehistory.org/science-of-plastics>

ORIGINE DE...

ORIGINE DU SUSHI

Ce sont les paysans japonais qui ont créé ce met exquis qu'est le SUSHI et ce, depuis les années 1700. Notons que les Chinois en réclame aussi l'origine ???

À cause des fréquentes inondations, les poissons se retrouvaient dans les rizières et pour ne pas les gaspiller, ils les récupéraient et les conservaient dans du sel.

Après un certain temps, ils ouvraient leur ventre pour y insérer le fameux poisson. : - mare-sushi et aussi du riz perlé

fermenté puis y ajoutaient du vinaigre pour en prolonger la conservation.

Ils sont enveloppés avec du maki (feuilles d'algue nori) et ensuite formés en rouleaux.

Les SUSHIS se mangent crus et sont excellents accompagnés de SAKE (vin japonais).

ITADAKIMASU (Bon appétit)

Rosanne



crédit photo : Anne-Marie Auclair



Axe-ion Santé

CENTRE SUR L'HUMAIN

Médecine alternative et conditionnement physique



279 rue St-Lambert, Sherbrooke / 819-674-8153 / info.axeionsante@gmail.com / Facebook Axe-ion Santé

HORIZONTAL

1. Nobles.
2. Qualifie l'abeille qui construit ou répare les rayons de la ruche.
3. Entourées d'eau – Concerne les astres.
4. Son goût salé vient du chlorure de sodium qu'elle contient – Se dit des produits utilisables dès qu'ils sortent d'usine – Pascal.
5. Vice-président – Chaîne de télévision flamande – Agent de protection rapprochée.
6. Nymphes des eaux – Roche utilisée comme abrasif.
7. Porte-bonheur – Verso.
8. Blessent – École franco-allemande.
9. Colères – Contesta – Absurde.
10. Note de musique – France Télécom – Idem – Négation.
11. Étête – Nom de famille d'un célèbre acteur et réalisateur américain.
12. Vient après le jour suivant.

VERTICAL

1. Qui concernent la nourriture.
2. Respire bruyamment – Alcooliques anonymes – Quittance.
3. Ancienne municipalité québécoise fusionnée à Saint-Jean-sur-Richelieu – Infrarouge.
4. Appel de détresse – Salaires – Millilitre.
5. Tour – Direction de la sécurité sociale (en France) – Petite créature distribuant des dons ou des sorts.
6. De manière désœuvrée.
7. Entoure une partie du corps d'une bande de tissu – Coucou – Bande dessinée.
8. Inachevé.
9. Résines nauséabondes – Châtiment.
10. Trois fois – Poètes chanteurs et musiciens – Négation enfantine.
11. Intensifié.
12. Fait d'utiliser de l'énergie solaire.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

LA PETITE ANNONCE

Recherché

Je suis une enseignante qui souhaite acheter une maison ou un duplex en campagne ou bien entouré de nature, à Sherbrooke et dans les environs.

Isabelle 819-620-4452



Hon. Marie-Claude Bibeau
 DÉPUTÉE COMPTON • STANSTEAD M.P.
 MINISTRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROALIMENTAIRE

175, rue Queen, bureau 204
 Sherbrooke, Qc J1M 1K1
 www.mcbibeau.ca
 info@mcbibeau.ca
 819 347-2598
 mclaubibeau

P

LE PRINCIPAL

20 LA TRADITION 10
DE
BROMPTON

PROMO DU MOIS D'AVRIL

CUISSÉ DE POULET À

12\$

RESTOLEPRINCIPAL.COM
819 846-6533
38, rue St-Lambert, Sherbrooke

Catherine Boileau

Conseillère municipale de Brompton
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

T. (bur) 819 846-2757
T. (bur) 819 674-5817
catherine.boileau@sherbrooke.ca



ESPACE ENTREPRENEUR

Le Cœur de Brompton et Entreprendre
Sherbrooke sont fiers de vous faire découvrir
votre communauté d'affaires locale!

Tout au long de l'année 2023, une demi-page sera mise à la disposition des entrepreneurs.es bromptonnois.es afin d'accroître leur visibilité. Le but de cette initiative est de faire découvrir aux citoyens et citoyennes les entreprises de Brompton, à travers les éditions 2023 du Journal ICI Brompton.

Mise en valeur de votre entreprise

Si vous avez des questions ou si vous démontrez de l'intérêt dès maintenant, vous pouvez contacter Serge Langlois ou Eric Gauthier, de chez Entreprendre Sherbrooke, aux adresses courriel suivantes:

Serge Langlois: slanglois@entreprenresherbrooke.com
Eric Gauthier: egauthier@entreprenresherbrooke.com



Bottin de Brompton

819 846-3761

Le Bottin de Brompton est une réalisation bien de chez nous qui a fait ses preuves depuis déjà 35 ans. En plus d'assurer une image positive de vos services, il facilite l'accessibilité aux commerçants de notre région. Il donne également la possibilité d'encourager nos marchands locaux, tout en favorisant un sentiment d'appartenance à notre communauté.

LES ÉQUIPEMENTS R.M. Nadeau

Les Équipements R.M. Nadeau

rmnadeau.com

Les Équipements R.M. Nadeau sont votre concessionnaire Kubota officiel de Sherbrooke et Coaticook. Fournisseur d'équipements, d'accessoires agricoles, construction commerciale et résidentielle, vous apprécierez d'abord notre équipe et notre volonté de toujours vous satisfaire. Chez nous, bien vous servir est NOTRE priorité!



Axes Santé

Axes Santé

819 674-8153

Axes Santé est une clinique de médecine alternative et de conditionnement physique proposant différents services tels que: ostéopathie, masso-kinésithérapie, kinésiologie, entraînements personnalisés et cours de groupe. Nos thérapeutes vont aider à faire des choix sensés en fonction de l'être unique que tu es pour optimiser le véhicule de ta vie: [ton corps](#). Redécouvre-toi, contacte-nous pour un rendez-vous!



Nos Aileux

nosaileux.ca

Nos Aileux, c'est un maraîcher biologique à Brompton. Bien sûr, nous produisons de l'ail et de l'ail noir, mais aussi des légumes diversifiés, des plants potagers ainsi que du navet libanais, choucroute, kimchi, sans oublier... notre célèbre fleur d'ail fermentée. Partez à la découverte de notre surprenante microferme!

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET SÉANCE PUBLIQUE
D'INFORMATION DE L'ANCIENNE FORGE, NANOBRASSERIE
DE BROMPTONVILLE

LE LUNDI 1 MAI 2023 À 19:00

À L'ANCIENNE FORGE
49 RUE SAINT-LAMBERT, SHERBROOKE

BIENVENUE À TOUS!

Entrepreneurs.es, cet espace est POUR VOUS!





Proxim

Pharmacie Marie-Noël Dupont inc.
103 rue St-Lambert, Sherbrooke, QC J1C 0N8
819 846-2713



NOUVEAU SERVICE

Pour notre clientèle de l'arrondissement de Bromptonville

CONSEILS et INSTALLATION À DOMICILE

Équipements d'aide
à la vie quotidienne

Venez rencontrer notre gérant PATRICK

Du lundi au jeudi 8h30 à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 14h00

CONCOURS PHOTO

Plusieurs prix à gagner !

CALENDRIER BROMPTON 2024



Le Journal communautaire ICI BROMPTON organise un grand concours de photographies afin de réaliser un magnifique calendrier 2024 qui sera mis en vente et servira de levée de fonds au bénéfice de notre organisme.

Les photos doivent avoir été prises sur le territoire de Brompton et peuvent mettre en scène des personnes, des paysages, etc.

- 1^{er} prix 250\$
- 2^{ème} prix 150\$
- 3^{ème} prix 100\$

Durée du concours :
10 octobre 2022 au 10 mai 2023

Pour participer, envoyez vos photos en format jpg à l'adresse suivante : icibrompton@gmail.com
Veuillez indiquer votre nom, adresse postale, courriel et numéro de téléphone.

SOLUTION MOTS-CROISÉ #66

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	R	I	S	T	O	C	R	A	T	E	S
2	L	A	B	O	R	I	E	U	S	E		O
3	I	L	E	S		S	I	D	E	R	A	L
4	M	E	R		F	I	N	I	S		P	A
5	E		V	P		V	T	M		A	P	R
6	N	A	I	A	D	E		E	M	E	R	I
7	T	A	L	I	S	M	A	N		D	O	S
8	A		L	E	S	E	N	T		E	F	A
9	I	R	E	S		N	I	A		S	O	T
10	R	E		F	T		I	D			N	I
11	E	C	I	M	E		B	R	A	N	D	O
12	S	U	R	L	E	N	D	E	M	A	I	N



EXPOSITION ANNUELLE CERCLE DES FERMÈRES DE BROMPTONVILLE

VENEZ DÉCOUVRIR
LES CRÉATIONS
DES FERMÈRES
AINSI QUE LES
PRODUITS
D'ARTISANS DE LA
RÉGION

EXPOSITIONS
PRÉSENTATIONS &
PRIX DE PRÉSENCE

ACTIVITÉ
ARTISANALE POUR
ENFANTS À PARTIR
DE 13 HEURES

SAMEDI
29 AVRIL 2023
10 H À 16 H
ENTRÉE GRATUITE

Espace Loisirs Brompton
127 rue du Frère-Théode
Sherbrooke, Qc J1C 0S3
Sur le site de l'école
Secondaire de
Bromptonville
<https://www.Facebook.com/fermières.Bromptonville/>





Stéphanie-Claude
LECLERC
 Directrice général
 www.sercovie.org/popote-roulante.
 Anne
MARMEN
 (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 âgées ou en perte d'autonomie dans une perspective de maintien à domicile. Livraison des repas entre 10h45 et 12h30.

Critères d'admissibilité pour recevoir la popote : Il faut avoir au moins 70 ans pour recevoir des repas chauds.

Avec un papier d'un professionnel de la santé, les moins de 70 ans peuvent recevoir des repas congelés seulement.

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 ou aller sur le site Internet de Sercovie au www.sercovie.org/popote-roulante.

Menu : AVRIL 2023

Deuxième choix du mois : SAUCISSES

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Bouilli de bœuf aux légumes	Haut de cuisse de poulet grillé	Ragoût de pattes et boulettes	Pavé de saumon	
	3	4	5	6	7	8
9	10	Lasagne végétarienne	Boeuf bourguignon	Rôti de dinde	Boulettes sauce aux pêches	15
		11	12	13	14	
16	17	Poulet sauce teriyaki	Pâté au saumon sauce aux oeufs	Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	Pain de bœuf aux légumes gratiné	22
		18	19	20	21	
23	24	Pépites de morue	Veau Marengo	Pâté du Lac Saint-Jean	Suprême de poulet	1
		25	26	27	28	
2	3					

Menu : MAI 2023

Deuxième choix du mois : SPAGHETTI

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Porc à la dijonnaise	Pain de viande	Ragoût de poulet à l'indienne	Boulettes sauce aux pêches	
	1	2	3	4	5	6
7	8	Sauté de poulet thaïlandais	Jambon à l'érable	Pâté au saumon sauce aux oeufs	Lasagne sauce à la viande	13
		9	10	11	12	
BONNE FÊTE DES MÈRES	14	Côtelette de porc à la chinoise	Filet d'aiglefin	Mijoté de boeuf	Tourtière	20
	15	16	17	18	19	
	FÊTE DES PATRIOTES	Fusillis sauce au poulet	Pâté au poulet	Porc sauce aux champignons	Pâté chinois	27
21	22	23	24	25	26	
28	29	Pavé de saumon	Boulettes sauce aux pêches			
		30	31			

NOTRE PROGRAMMATION POUR L'ÉTÉ 2023 EST MAINTENANT EN LIGNE.



Sabrina
GOULET
Directrice générale
d'Espace Loisirs Brompton

17 avril 2023 à compter de 9h30: Pré-inscription pour nos anciens

19 avril à compter de 9h30: Ouverture pour tous des inscriptions des camps Trip ton été! et Plein air!

21 avril à compter de 9h30: Ouverture pour tous des inscriptions des camps Régulier et Plus

De plus, tu pourrais courir la chance de gagner un de nos 5 chèques cadeaux d'une valeur de 100\$ chacun.

1) Va sur notre page Facebook, clique sur j'aime

2) Partage la publication

3) Mentionne le nom d'un parent de ton réseau qui pourrait avoir besoin d'un camp de jour cet été!

Cet été je choisis un monde d'aventures.
Je choisis Espace Loisirs Brompton!



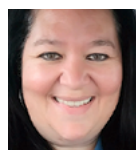
Inscriptions à compter du 17 avril 9h30
Les places sont limitées!



Ville de
Sherbrooke

GENS DE CHEZ NOUS

DE MUSIQUE ET DE FAMILLE



Sandra
CÔTÉ
auteure et rédactrice en chef

Quand j'ai vu passé dans mon fil d'actualité Facebook le lancement du disque de Martine Chiasson, j'ai eu envie d'aller à sa rencontre et d'en savoir un peu plus sur sa démarche et son projet musical.

Et voilà! est le 2^e album de l'artiste et est lancé le 14 janvier dernier à l'Auberge La Caravane de North Hatley, devant 50 personnes. Le premier album est sorti en 2018 et avait été produit par David Élias. Son dernier-né comporte trois chansons en français et sept en anglais. Il faut dire que l'auteure-compositrice-interprète a vécu une partie de son adolescence en Louisiane et est originaire de Sainte-Rosette au Nouveau-Brunswick, ce qui lui permet de chanter aisément dans les deux langues.

Devant le café bien chaud qu'elle m'a préparé, à l'intérieur de cette maison accueillante située dans un joli coin de Brompton qu'elle habite avec sa famille depuis 2 ans maintenant, je lui demande ce qui l'a motivé, 5 ans plus tard, à enregistrer ce deuxième album. Avec un grand sourire, elle me répond qu'elle avait envie de faire du bien, d'offrir de la bienveillance, surtout avec ce que l'on a vécu ces dernières années. Mais aussi, parce qu'elle avait des choses à dire, à exprimer, et pour laisser une certaine forme d'héritage, car on ne sait jamais

de quoi la vie sera faite. Pour elle, la musique se révèle un outil merveilleux pour prendre soin et reconforter... ce qui fait beaucoup de sens venant d'une musicothérapeute de formation.

Pour revenir au projet Et voilà!, elle me confie qu'au début, il n'était pas prévu que la famille participe mais que cela s'est fait tout naturellement étant donné les divers talents de ses membres. Tout d'abord, la maman de Martine est venue du Nouveau-Brunswick afin de faire les voix. Ses trois filles également se sont impliquées : Éléonore, qui a capté la superbe photo de couverture de l'album, Gloria qui chante sur certaines pièces et Olivia, qui est au piano.

À l'écoute de l'album, j'ai été enveloppée par la voix douce et reconfortante de l'artiste, une voix qui fait du bien à l'âme. Il s'en dégage aussi une force. Dès la première pièce, Pas de honte, la table est mise, si on peut l'exprimer ainsi, pour le reste de l'écoute. J'ai osé lui demander quelle était sa préférée? Hold on qu'elle me répond sans hésiter, qui signifie accroche-toi, ne baisse pas les bras. Elle me dit que les gens aiment beaucoup La perle rare, chanson qui lui a été inspirée par l'appel d'une amie qui n'allait pas bien.

Lors de cette chaleureuse entrevue, j'ai découvert que Martine Chiasson est une femme-orchestre! Elle joue de plusieurs instruments dont la guitare, le violoncelle et le banjo. De plus, depuis 2009, elle fait partie du Chœur des sangs mêlés au sein



duquel elle s'exécute aux percussions ainsi qu'au chant. Son parcours académique manifeste clairement sa passion pour la musique : percussion classique à l'Université de Moncton, musique interprétation à l'Université de Sherbrooke et musicothérapie à l'UQAM. D'ailleurs, depuis 2005, elle travaille en tant que musicothérapeute en santé mentale.

Sur le chemin du retour après cette en-

trevue, je me sentais en paix et remplie de reconfort, moi qui vivais des deuils récents. Et je me disais, il nous faudrait plus de Martine Chiasson dans le monde.

Album Et voilà!
Nicolas Petroski – Studio Mixart

Écoute gratuite et pour achat : <https://martinechiasson.bandcamp.com/album/et-voilà>

NOS ATHLÈTES AUX JEUX DU QUÉBEC



Jean-Simon **DEMERS**

Après 2 ans d'attente, les cinquante ans de la finale des Jeux du Québec ont finalement été célébrés du 3 au 11 mars à Rivière-du-Loup. La toute première édition a eu lieu en 1971 dans cette même ville. Tout d'abord prévus pour l'hiver 2021, le comité organisateur a subi deux annulations en deux ans pour enfin pouvoir, aidé d'environ 2300 bénévoles, accueillir près de 3000 athlètes !

Trois athlètes de l'arrondissement Brompton ont réussi à se qualifier pour cette 56e finale des Jeux du Québec, représentant la délégation de l'Estrie.

Dans le premier bloc de compétition, l'haltérophile Mireille Nicol a soulevé une charge de 50 kg à l'épaulé-jeté ainsi qu'une charge de 40 kg à l'arraché pour terminer en 10e position dans les deux épreuves ainsi qu'au total des épreuves chez les +71 kg-femmes.

Dans le deuxième bloc de compétition, le joueur de badminton Alex Yang a terminé au 13e rang en simple chez les 17 ans et moins.

Finalement, en natation artistique, les athlètes de l'Estrie se sont qualifiées pour la finale en terminant 5e des rondes préliminaires chez les 15 ans et moins. Deux jours après, l'équipe comptant dans ses rangs Talia-Laure Wackett s'est finalement classée 6e. Sur la photo, Talia-Laure est la

première nageuse à gauche de la rangée du centre.

LA DÉLÉGATION DE L'ESTRIE A REMPORTE UN TOTAL DE 24 MÉDAILLES, DONT 5 D'OR.

La flamme se rallumera à Sherbrooke du 1er au 9 mars 2024 pour la 58e finale. La ville accueillera les Jeux d'hiver pour la première fois après avoir orga-

nisé les Jeux d'été en 1977 et 1995. Le comité organisateur, présent à Rivière-du-Loup pour observer la logistique des sites de compétition et d'hébergement, se prépare à recevoir plus de 3000 athlètes de 12 à 17 ans provenant des 19 régions participantes.

Entre-temps, la ville de Rimouski sera l'hôte de la 57e finale du 21 au 29 juillet.



Crédit photo FB Jeux du Québec - Région Estrie



Crédit photo FB Les Améthystes de Sherbrooke

L'Ancienne Forge
Nanobrasserie

49, rue Saint-Lambert,
Bromptonville
819 636-0506
Vieilleforgebrompton@gmail.com

Y'a du sport à T.V!!!

DEUX pour UN sur la bière LES MERCREDIS

Seuls les coupons provenant d'une copie du journal Ici Brompton imprimée sur presse seront acceptés

* seulement sur les bières brassées pour la Nanobrasserie

2 Pour 1

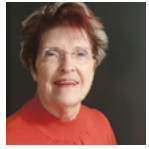
La programmation de MARS / AVRIL

8 AVRIL 19:00	THE TRAVELIN MEN Denis Bolduc et Philippe Blanc
14 AVRIL 19:00	AGATHÉROSS Agathe Thériault et Rosaire Anctil
15 AVRIL 19:00	ÉRIC NOEL Porte-voix/folk d'ici et d'ailleurs
22 AVRIL 19:00	SEATTLE 90'S Alex et Félip Lépine
28 AVRIL 19:00	ESTELLE ET REYNALD Musique en tout genre

OUVERT

Mercredi au vendredi : 14 h à 22 h // Samedi : 12 h à 22 h

L'AUTRE BORD DE LA RIVIÈRE

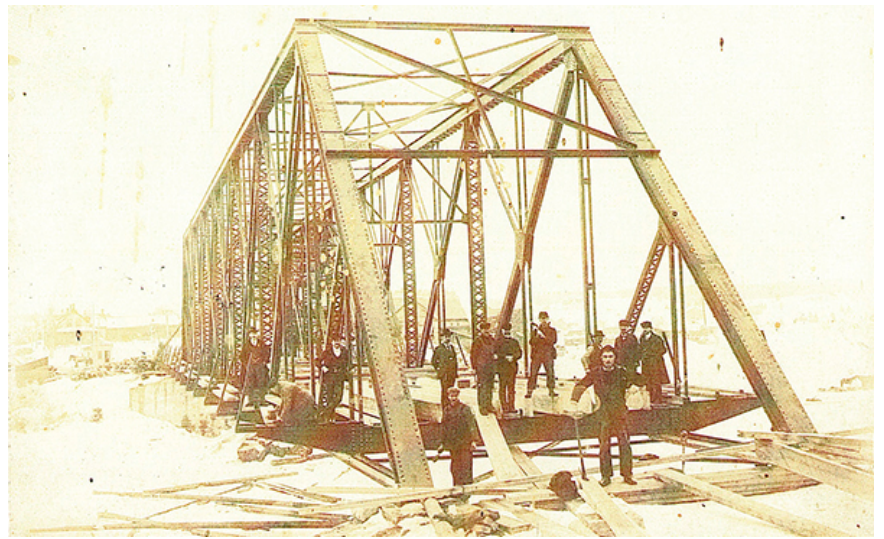


Lisette
LAHAIE (Lemire)
Responsable communications
lahaie210@gmail.com
819 636-0217

A la Forge, j'ai rencontré des bromptonvillois qui demeurent sur la route de Windsor et qui m'ont dit : « Jamais personne ne parle de nous et pourtant nous sommes tous là! ». Et ils ont raison... beaucoup d'actions et de souvenirs dans ces quartiers.

Alors voici ce qui existaient ou existent encore de l'autre côté du pont Mgr Albert Gravel : beaucoup de résidences, de fermes, de commerces, d'industries, d'organismes, etc. Il se peut que je n'aie pas énuméré tout le monde, vous me le direz.

Franks Piping (ise)
Groupe Desrochers Montpetit
Piscine Mado et Savon Raby
Marché aux puces
Bruneau & fils
Caisse populaire
Dépanneur l'Escale
Encan b & l (Bouchard)
Contracteur Ernest Bergeron
Restaurant chez Marjo
Restaurant Daniel Lapointe
Atelier mécanique



Ramancheur St-Amand
Centre communautaire
Club des Optimistes
Syndicat des pâtes et papier
Kruger inc
Pizzeria., etc.
Accès aux chemins Notre-Dame des Mères et de Beauvoir

EMMA BOURGULT (1872-1971) : UNE SAGE-FEMME DE BROMPTONVILLE



Gérard
CÔTÉ
amateur d'histoire
gerardcote29@gmail.com

En 2009, une rue est ouverte dans le système onomastique des prénoms féminins dans le secteur d'Ascot. Le conseil municipal de Sherbrooke lui attribue le nom d'Emma, pour souligner le travail des sage-femmes.

Rose-Délina Emma Bourgault est née en 1872 à Saint-Aubert, ancien comté de L'Islet. Elle est la fille de Lucrèce Castonguay (1834-1922) et de Guillaume Bourgault (1829-1908), tous deux originaires de Brompton Falls (Bromptonville depuis 1901), qui s'étaient mariés en 1855 à Saint-Jean-Port-Joli. Ces derniers avaient probablement dû émigrer en Nouvelle-Angleterre pour trouver du travail puisqu'Emma s'est mariée en 1893 à Manchester, au New Hampshire, avec Calixte Euchariste Côté (1859-1925). Le couple a six enfants : Alice (1893-1931), Joseph



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

Alfred (1897-1956), Eugène (1900-1942), Alexandre (1902-1968), Paul (1904-1969) et Laura (1911-1915). Leurs enfants ont presque tous fait leur vie à Bromptonville :

Alice épouse Joseph Osias Goyette (1883-1965) en 1916 à Bromptonville et le couple a dix enfants : Alice Emma, Marguerite, Madeleine, Fernande, Maurice, Aimé Julien, Patricia, Bella, Juliette et Eugène Roland ;

Joseph Alfred épouse Pearl Reynolds (1897-1941) en 1918 à Sainte-Cécile-de-Milton et le couple a quatre enfants : Léo, Sylvia, Béatrice et Pearl ;

Eugène épouse Anna Beaudette (1906-1979) en 1928 à Lakeport, au New Hampshire ;

Alexandre devient frère du Sacré-Cœur ;

Paul épouse Diana Delafontaine (1906-1925) en 1925 à Bromptonville, puis Léona Lemire (1907-1991) en 1927, aussi à Bromptonville. Le couple a quatre enfants : Bertrand, Loraine, Roger et Jean-Marc.

Rose-Délina Bourgault s'est dévouée comme sage-femme dans la région de Bromptonville, surtout entre les années 1900 et 1951 : elle aide lors de la grossesse, lors de l'accouchement et dans les premiers jours de la naissance de l'enfant. Elle a principalement assisté le docteur J. Adélarde Allard pour plus de 6 000 accouchements. Sa disponibilité était appréciée par toutes les femmes de la région. C'est que, dans la première moitié du XX^e siècle, les sage-femmes avaient un rôle prépondérant dans la société, faisant elles-mêmes l'accouchement quand un médecin n'était pas disponible ou que les parents n'avaient pas les moyens de s'en

payer un. Rose-Délina Bourgault (alors madame Calixte Côté pour ses contemporains) décède en 1971 à Bromptonville, presque centenaire. Elle est inhumée avec son époux dans le cimetière de Sainte-Praxède.



Photo : collection de Jean-Marie Dubois, Sherbrooke

VIE POLITIQUE

COUP DE COEUR POUR NOTRE BIBLIOTHÈQUE



Catherine
BOILEAU
Conseillère municipale de Brompton
catherine.boileau@sherbrooke.ca
819 674-5817

Au printemps dernier, j'ai été contactée par Mme Manon Guay, une ergothérapeute qui enseigne à l'Université de Sherbrooke. Dans le cadre de son cours, elle demandait à ses élèves de choisir un parc dans la ville de Sherbrooke et d'évaluer son accessibilité selon différents critères : est-ce possible

d'avoir accès aux infrastructures lorsqu'on a une mobilité réduite ? Est-ce qu'il y a des balançoires adaptées ? etc. J'ai vraiment apprécié cette collaboration et j'en ai tenu compte entre autres, dans les travaux qui ont été faits au parc Ernest-Bergeron l'été dernier. Afin de permettre aux gens ayant une déficience visuelle, une ligne jaune a été peinte dans le bas de la bande de la patinoire pour délimiter la fin de la glace et le début du muret. Pourquoi jaune ? Une couleur plus foncée aurait attiré la chaleur et on essaie d'éviter

lorsqu'on veut avoir de la glace...

Cette année, Mme Guay a récidivé en envoyant ses élèves évaluer nos bibliothèques. J'étais donc présente lors de l'évaluation de notre belle bibliothèque Gisèle-Bergeron. Beaucoup de points positifs ont été soulevés : l'accueil chaleureux du personnel, la luminosité de la pièce, le hamac pour les enfants, les pochettes aux dossiers des chaises pour y déposer des livres (unique à notre bibliothèque), les rayons bien identifiés sur des cartons simples à

lire, pas trop surchargés, la multifonctionnalité aussi : on peut regarder un film, assister à des conférences, un coin coussin est aussi aménagé pour les ateliers maman-bébé. Notre bibliothèque a été le coup de cœur de la professeure, ce n'est pas rien !

Évidemment, il y a toujours des petites choses à améliorer. Mais je voulais vous partager ma fierté de représenter un district accueillant et vous inviter à redécouvrir votre bibliothèque !

CHALET D'HIVER



GABRIELLE-ÈVE LANE

Animatrice à la Maison des jeunes L'Intervalle de Bromptonville

Lors de la semaine de relâche, 7 adolescents et 3 intervenants, sont partis passer une semaine merveilleuse dans un chalet à Cookshire Eaton. Tous les jours, nous avons profité du beau temps en prenant part à diverses activités de plein air. Nous avons aussi pris avantage des accommodations que le chalet lui-même nous offrait : spa, table de billard, foyer extérieur, plusieurs espaces communs pour jouer à des jeux de société et des lits très confortables pour bien se reposer.



Nous avons eu beaucoup de plaisir, mangé des repas délicieux et participé à des discussions intéressantes. Nous sommes rentrés à Brompton la tête remplie de souvenirs mémorables. Nous avons déjà hâte de repartir à l'aventure accompagnés d'un groupe



Au chalet, Franz Gauthier, May-Ann Bléanger et les jeunes. Crédit photo: Gabrielle-Ève Lane



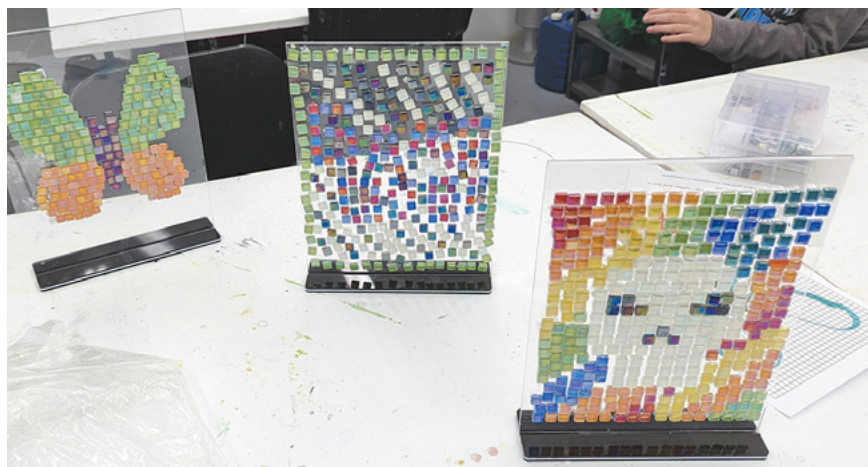
aussi incroyable.

Vernissage du Brompton Art

Les activités du Brompton Art, se déroulant aux Ateliers St-Joseph depuis le début du mois de janvier, tireront à leur fin en mai. Les 12 adolescents participants, dotés d'une créativité exceptionnelle, ont travaillé fort pendant 16 semaines pour développer des œuvres épatantes et originales. Une chose est cer-

taine : il y a du talent parmi la jeunesse. Vous pourrez d'ailleurs assister au vernissage du projet, qui se déroulera dans les dernières semaines de mai. Toutes les créations des jeunes y seront exposées. Un événement à ne pas manquer !

Pour le lieu et la date du vernissage, restez à l'affût en nous suivant sur notre page Facebook : La Place des jeunes l'Intervalle.



Quelques oeuvres à la technique du "Pixel art". Crédit photo: Gabrielle-Ève Lane

À VOTRE SANTÉ

ACNÉ : CONSEILS ET SOLUTIONS



Marie-Noël DUPONT

pharmacienne propriétaire affiliée Proxim

UN PROBLÈME FRÉQUENT

L'acné est un problème de peau très fréquent qui peut apporter son lot de préoccupations. L'acné touche un fort pourcentage des adolescents, surtout les garçons. Elle peut entraîner une baisse de l'estime de soi qui peut aller jusqu'à l'isolement social. Afin de prévenir cette détresse psychologique et l'apparition de cicatrices, des traitements pharmacologiques peuvent être initiés et de bonnes habitudes d'hygiène de la peau peuvent être enseignées par votre équipe Proxim.

MYTHE OU RÉALITÉ

Selon la croyance populaire, l'acné

serait causée par la malbouffe ou une mauvaise alimentation. Ceci est un mythe car aucune donnée scientifique ne fait de lien entre l'alimentation et l'acné.

CAUSES DE L'ACNÉ :

L'acné est causée par un excès de sébum qui, mélangé aux peaux mortes, crée des pores de peau obstrués et inflammés.

Le sébum est une substance huileuse qui permet l'hydratation de la peau.

Le traitement de l'acné est accessible à tous :

Hygiène de la peau; pour contrôler l'excès de sébum et ses effets.

Évitez de manipuler les boutons : réduire les agressions et les lésions.

Appliquez crème hydratante : main-

tient l'intégrité et la santé de la peau.

Traitements pharmacologiques : consultez votre équipe de pharmacien(nes) Proxim.

Parce que nous, on est là pour vous!

Chantal Germain, cosméticienne

L'assiduité de la routine ainsi que l'utilisation de produits adaptés sont primordiales pour les peaux à tendance acnéique.

Le nettoyage ainsi que l'hydratation deux fois par jour sont donc nécessaires. Voici deux produits idéaux pour effectuer la routine quotidienne.

Pour nettoyer : le gel nettoyant EFFACLAR de Laroche-Posay, avec le zinc ainsi que l'acide citrique purifie la peau.

Et pour hydrater : l'hydratant EFFACLAR DUO(+) de Laroche-Posay avec sa formule d'acides, de zinc et de niacinamide entre autres, a la capacité d'hydrater globalement tous les types d'acné.



BILAN DE L'ANNÉE : COUTUME OU PAS POUR TOI?



Marilyn
GINGRAS

Ostéopathe et Kinésiologue
Propriétaire Axe-Ion Santé

Et si le mouvement était un gros morceau de ta santé physique?

Dernièrement, plus précisément en février, je te disais que la santé physique ne reposait pas que sur le mouvement. Maintenant, je te dis que c'est peut-être la clé du succès... je veux juste voir si tu me suis! Je suis certaine que tu sais déjà que bouger est important pour ton corps mais il est parfois plus difficile de connaître ce qui lui fait du bien. Une activité physique que tu aimes versus ton réel besoin? J'ai envie de t'en parler un peu plus dans cet article.

Avant d'être ostéopathe, j'ai fait mon cours en kinésiologie. Pour être bien franche, je le faisais parce que j'étais une amoureuse des sports, comme la plupart des jeunes qui se dirigent dans ce domaine. Je ne m'attendais pas à autant de connaissances. C'est d'ailleurs ce qui m'a amené à vouloir en

savoir toujours plus. La définition du kinésiologue est : « spécialiste du mouvement qui utilise l'activité physique à des fins de prévention, traitement et performance ». J'ai donc appris à faire bouger les gens selon leurs besoins, leurs objectifs et leurs limitations.

J'ai par contre aussi vite compris que bouger pouvait impacter toutes les fonctions internes (respiration, digestion, hormones, etc.) et vice-versa. Si par exemple tu produis trop de cortisol, l'hormone du stress, et que tu effectues des entraînements hautes intensités de plus de trente minutes, tu stresses encore plus ton système. Ça peut rapidement devenir une boucle sans fin. Bien entendu, les bienfaits du mouvement ne sont plus à démontrer :

- Prévient les maladies chroniques (cancer, diabète, maladie du cœur);
- Améliore l'attention et la concentration;
- Diminue le stress et l'anxiété;
- Améliore le sommeil

- Assure une croissance et un développement sain chez les jeunes

- Ralentit le vieillissement

- ...

Les nouvelles recommandations en la matière suggèrent une activité physique d'intensité modérée de 45 minutes par jour (pour les 18 à 64 ans). Afin de faire un choix éclairé sur le type d'activité à préconiser pour répondre au besoin de ton corps, voici quelques questions à te poser :

- À quel moment as-tu de l'énergie? Tu devrais toujours bouger à un moment idéal pour ton énergie et non pas choisir par obligation.

- As-tu un travail/habitudes stressant(e)s? Oui, alors tu devrais toujours avoir un moment régénération dans ton choix d'activité afin de pouvoir éliminer le stress dans ton système. Par exemple, faire un entraînement global de 30 minutes mais avoir une séance de mobilité, relaxation de 15 minutes.

- Es-tu sollicité physiquement dans

ton travail/quotidien ou plutôt sédentaire? Si tu dois soulever des charges ou tu as un travail sollicitant toujours les mêmes muscles, choisis une activité qui pourra augmenter ton endurance afin d'éviter les blessures et assure-toi de faire des exercices posturaux pour équilibrer. Tu es plutôt assis? Ne fais pas en plus du vélo comme activité majeure... opte plutôt pour une activité debout!

- Es-tu plutôt du genre à « choker » ou tu es fidèle au poste?

- As-tu besoin de supervision ou tu es autonome dans tes mouvements? Si tu as des limitations ou que tu n'es pas très à l'aise, il serait peut-être bien d'investir afin de t'assurer de bien faire tes exercices.

C'est une tonne de possibilités en fonction de chaque être humain que vous êtes, être humain unique! Santé! Psst : on t'offre un vaste choix de cours de groupe semi-privé, le printemps commence le 17 avril prochain, joins-toi à nous!

Horaire cours de groupe - Printemps 2023

Du 17 avril au 23 juin 2023 : 10 semaines pour 150\$ + tx | à la fois : 18\$ + tx

(rabais multi-cours offert: 280\$ 2 cours, 400\$ pour 3 cours)

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
9h00			Cardio-muscu (plein air) ♥♥ 9h à 9h50		 <p>Axes Santé CENTRE SUR L'HUMAIN</p> <p>279, rue Saint-Lambert Sherbrooke (Québec) 819 674-8153 info.axessante@gmail.com www.axessante.ca</p> <p>Facebook : Axes Santé</p> <p>Instagram : Axessante</p> <p><u>Lieu des cours :</u> Centre communautaire (Espace Loisirs Brompton) 127, rue du Frère-Théode</p>
10h00	Step-muscu ♥♥ 10h à 10h50			Pi.Yo.Stre ♥ 10h30 à 11h20	
11h00					
17h00					
18h00	Crossfit express* ♥♥♥ 18h20 à 18h50		Abdos-fessiers ♥♥ 17h30 à 18h20		
19h00	Tabata / intervalles ♥♥♥ 19h à 19h50	Jogging (plein air) ♥♥ 18h30 à 19h20	Crossfit ♥♥♥ 18h30 à 19h20	Zumba ♥♥ 18h30 à 19h20	
20h00		Pi.Yo.Stre ♥ 19h30 à 20h20		Yoga zen ♥ 19h30 à 20h20	

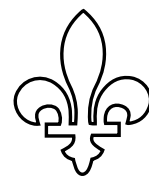
Minimum de 5 inscriptions pour le démarrage d'un cours et maximum de 12 participants par cours.

* Pour le cours de Crossfit express, le tarif est de 75\$ + tx pour les 10 semaines.

UNE CARRIÈRE DANS L'INDUSTRIEL, C'EST AUSSI POUR TOI!

Les occasions idéales.
La culture idéale.
Le milieu de travail idéal.

#ExcellenceEnVous



Produits Kruger,
un succès fabriqué
au Québec



Postulez dès maintenant
produitskruger.ca/carrieres

 **Kruger**
Produits