



## 10 CHANDELLES POUR LA DILIGENCE

Sur la photo: Catherine Boileau, conseillère municipale et administratrice au ca de la Diligence, Guillaume Brien directeur général de la Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie (FCHE), Geneviève Hébert députée de St-François, Angèle Cloutier trésorière au ca de la Diligence, Claire Mercier administratrice au ca de la Diligence, Claudette Bourgault présidente au ca de la Diligence, Lyne Moreau vice-présidente au ca de la Diligence.

page 11



VIE CULTURELLE  
AVEC ÉTIENNE SAINT-AMANT  
PAGE 6

C'est le **GRAND RETOUR** des lunches

# IGA Marché Forgues

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



**PLUS DE 1500 VISITEURS !  
MERCÌ À TOUS NOS  
PARTENAIRES ET BÉNÉVOLES  
QUI ONT PERMIS CE SUCCÈS.  
À L'AN PROCHAIN !**



**ICI BROMPTON**  
Au cœur des gens

DATE PROCHAINE PARUTION :  
Octobre 2023

**Sandra Côté**, rédactrice en chef  
icibrompton@gmail.com  
819 238-6824  
[icibrompton.com](http://icibrompton.com)

TIRAGE : 3200 copies



*Collaborateurs et collaboratrices*

Rédactrice en chef :  
**Sandra Côté**

Éditorial :  
**Sandra Côté**

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

**CHRONIQUEURS ET CHRONIQUEUSES :**

**Équipe**, MDJ L'Intervalle

**Hélène Robert**, Chronique littéraire

**Jean-Marie Dubois et Gérard Côté**,  
Toponymie

**Lisette Lahaie**, Comité du patrimoine

**Manon Poulin**, Mieux-être et spiritualité

**Marie-Noël Dupont**, À votre santé

**Maya Boucher**, Jeunesse

**Raymond Gaudreault**, Scouts

**Roberte Landry**, Chez Praxède

**Rosalie Tellier**, MACB

**Stéphanie Croteau**, Réflexologie

**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 :  
**Mario Hains, Virginie Dukers**

Révision et correction :  
**Myriam Campeau**

## 7 CHOSES QUE J'AI APPRIS CET ÉTÉ



Sandra  
**CÔTÉ**  
auteure et rédactrice en chef

**Pendant mes vacances, je me suis lancée en solitaire sur les routes de la Gaspésie et de l'Isle-aux-Coudres dans Charlevoix. Les fenêtres baissées, la musique dans le plafond et les cheveux au vent, je suis allée soigner un esprit fatigué, une âme peinée et un cœur lourd. Le fleuve et la mer ont su m'apporter un certain réconfort et m'apaiser. Peut-être êtes-vous déjà vous aussi passé par là? J'aimerais vous partager les évidences qui se sont imposées à moi et sur lesquelles j'ai porté ma réflexion depuis.**

1. La route peut s'arrêter à tout moment

De nombreux travaux routiers ont parsemé ma route et l'attente s'avérait parfois longue. À l'occasion de l'une d'elle qui s'étirait, les paroles d'une chanson interprétée par Nicole Martin me sont revenues en mémoire... « on fait toute la vie, semblant qu'on va durer toujours... ». Vous le savez, je le sais, nous le savons. Mais qu'est-ce qui change au bout du compte?

2. De nouvelles routes peuvent être construites

Toujours sur le thème des travaux routiers, sur mon parcours, en jasant avec un signaleur routier, j'ai appris qu'une route trop sinueuse, causant de nombreux accidents dont plusieurs mortels, a été condamnée et qu'une nouvelle était en construction parallèlement à cette der-

nière. Notre chemin de vie n'est pas coulé dans le béton et même si c'est le cas, traçons-en un nouveau à côté s'il ne nous convient plus.

3. S'étourdir dans le travail ou des substances ne fait que retarder le ressenti de la souffrance

Rien à ajouter.

4. La gratitude fait du bien

Avec l'expérience, mais difficilement je l'avoue, j'ai compris que même dans le négatif, il y a du positif. Parfois cependant, il peut être long à reconnaître. Dire merci pour de simples petites choses fait du bien quand même; pas besoin d'un château en Espagne.

5. Ne tuons pas la beauté du monde

Une autre chanson, interprétée cette fois par la grande Diane Dufresne, ne pourrait pas être plus d'actualité. La beauté du monde semble vouloir s'étioler à travers les feux de forêt et les pluies abondantes. Une réalité qui nous frappe en plein cœur. La mer de Carleton, le Fleuve au Bas-St-Laurent, les champs cultivés de maïs et de soya, toutes ces beautés du monde que j'ai eu la chance et la joie d'admirer doivent rester en vie. Car la nature nous fait du bien aussi.

6. Ceux et celles qui ne sont plus là sont encore là

Au début de mon éditorial, je vous ai dit être partie en solitaire. En vérité, ce n'est pas tout à fait vrai. Avec moi, il y avait mon père qui nous a quittés en décembre dernier. Bien sûr, il n'était pas assis sur le siège passager mais plutôt dans mon cœur et dans mon esprit. Je sais qu'il a vu avec mes yeux les mêmes choses que j'ai vues, qu'il m'a consolée, qu'il m'a guidée. Sa présence bienveillante à mes côtés, je l'ai ressentie avec force, ainsi que celle de tous les autres que j'ai aimés et qui ne sont plus parmi nous. Nous ne sommes jamais seul.

7. La vie est belle

La première phrase du livre de l'auteur Scott Peck, *Le chemin le moins fréquenté*, se lit comme suit : La vie est difficile. Il a raison. Mais nous souhaitons tellement qu'elle soit facile. Je crois que nous devons accepter la difficulté de la vie afin d'être en mesure d'accéder au bonheur, à la sérénité. Espérant que la dernière phrase de notre livre sera : La vie est belle.

Bonne rentrée à tous et à toutes !



## MIEUX-ÊTRE ET SPIRITUALITÉ

### EST-CE NORMAL?



Manon  
**POULIN**  
Experte en reconstruction  
de l'âme  
[info@manonpoulin.ca](mailto:info@manonpoulin.ca)  
[manonpoulin.ca](http://manonpoulin.ca)

**Avant de débiter, je dois vous faire une confession. C'est important pour moi de vous le mentionner. Je me sens comme une imposteuse... le titre ne vient pas de moi! Au moment où je m'installe à mon bureau pour écrire mon article, mon regard est attiré par le Facebook live « Est-ce normal??? » de mon ami Le Phynancier. Je l'écoute en rediffusion, je le commente et ça m'inspire pour écrire un article à ce sujet. Alors, merci Frédéric pour ton «live» inspirant. Cela étant dit, je me sens mieux et je suis prête à partager sur le sujet avec vous chers lecteurs.**

La normalité est un concept complexe et relatif qui varie selon les contextes et les cultures. Dans un sens général, la normalité fait référence à ce qui est considéré comme commun, habituel ou conforme aux normes établies dans la société. Cependant, il est important de noter que la normalité n'est pas une notion absolue,

mais plutôt une construction sociale et subjective. Dans notre communauté, il est essentiel de reconnaître la richesse de la diversité humaine et de remettre en question les notions conventionnelles de normalité.

Ce qui est considéré comme normal peut évoluer au fil du temps et varier d'une culture à une autre. La normalité est souvent définie par des normes sociales et des attentes communément acceptées. Cependant, il est essentiel de comprendre que la normalité n'est pas une norme rigide et coulée dans le béton, mais plutôt une reconnaissance de la diversité des expériences et des identités humaines. Ce qui était autrefois considéré comme anormal peut devenir progressivement acceptable à mesure que les valeurs, les attitudes et les circonstances changent. Par exemple, les normes sociales concernant la famille, le genre, la sexualité, les relations interpersonnelles et d'autres aspects de la vie ont considérablement évolué au cours des dernières décennies. Ce qui était considéré normal depuis longtemps peut ne plus l'être au fil du temps, nous l'avons tous très bien vécu ces dernières années avec la COVID,

par exemple.

Il est également important de souligner que la normalité ne doit pas être confondue avec la moralité. Ce qui est normal du point de vue sociétal ne détermine pas nécessairement ce qui est bon ou mauvais, juste ou injuste, vrai ou faux. Les normes sociales peuvent être influencées par des facteurs tels que la tradition, la religion, les croyances, les préférences individuelles et les pressions sociales, mais elles ne constituent pas nécessairement la base morale absolue.

Je crois qu'il est essentiel que nous reconnaissons tous que la normalité ne devrait pas être utilisée pour stigmatiser ou exclure les individus qui s'éloignent des normes dominantes. Nous devons dépasser les stéréotypes et les préjugés afin de créer un espace où chacun peut s'épanouir pleinement. Chacun a le droit de choisir librement la conduite de sa vie. Chacun a le droit d'être respecté et accepté tel qu'il est, même s'il ne correspond pas aux attentes de la masse. La normalité, la diversité et la différence font partie intégrante de l'expérience humaine qui favorise le changement,

l'innovation et le progrès à tous les niveaux peu importe l'état des finances de chacun.

Pour construire un monde meilleur et véritablement inclusif, cela implique de remettre en question votre identité, vos barrières, vos croyances, vos jugements, vos peurs, d'identifier vos blessures, de comprendre leurs origines et de commencer à travailler à l'élimination des discriminations et à la guérison des cicatrices qui vous empêchent d'avancer.

Le travail de reconstruction de l'âme vous permettra de retrouver votre pouvoir intérieur et de donner du sens à votre contribution à la vie. C'est un voyage puissant et transformateur qui demande courage et engagement. En faisant appel à une coach experte en la matière, vous vous offrez un soutien précieux pour traverser ce chemin avec bienveillance et détermination. N'attendez plus, choisissez de reconstruire votre âme, de trouver votre normalité et d'embrasser une vie épanouie et alignée avec qui vous êtes réellement.

Bonne rentrée à tous !

# LA RENTRÉE À BROMPTON



Catherine  
**BOILEAU**  
Conseillère municipale de  
Brompton  
[catherine.boileau@sherbrooke.ca](mailto:catherine.boileau@sherbrooke.ca)  
819 674-5817

Déjà la rentrée scolaire ! Entre la superbe édition de la Fête Nationale au parc Nault, où plus de 1500 personnes se sont réunies, les projections gratuites au parc Ernest-Bergeron, les Jardins Réinventés de la Maison des arts et de la culture, les spectacles de la Bise culturelle ou la fête de la Rentrée, l'été a filé si vite... J'espère tout de même que vous en avez profité pour recharger vos batteries !

Pour ma part, j'ai encore tout plein de projets pour dynamiser Brompton ! Dans les derniers mois, avec l'appui du conseil d'administration de la STS, j'ai fait prolonger les heures de service de l'autobus #51 : une demande des entreprises d'ici afin d'attirer la main d'œuvre chez nous. De plus, j'ai travaillé à réunir un groupe de personnes afin de créer le 1<sup>er</sup> jardin communautaire de Brompton ! Le projet a été déposé à la fin du mois de juin sous le nom de **Jardin Bromptonique**, une suggestion des jeunes de la Place des Jeunes L'Intervalle, et j'ai bon espoir de le voir se concrétiser à l'été 2024. De plus, tout au long de l'été, sur ma page Facebook et en



Photo : en arrière : André Hamel, Francis Mayville, Célia Conway  
En avant : Marie-France Larivière, Mike Lacharité, Jasmin Delorme, Annie Pettigrew  
Absents sur la photo : Denise Bourgault, Mélanie Gagné, Louis Breton Bourgault, Cristina Aquini Mendonça, Franz Gauthier, coordonnateur de la Place des Jeunes L'Intervalle (l'organisme qui chapeaute le projet) et Catherine Boileau puisque c'est moi qui prends la photo !

collaboration avec Cœur de Brompton, j'ai créé le jeu « Où se cache la conseillère ? », permettant de faire découvrir quelques entreprises de chez nous de façon ludique. Merci d'ailleurs à toutes les

entreprises qui se sont prêtées au jeu !

Surveillez l'actualité dans les prochaines semaines/mois, soit via le portail citoyen ([monsherbrooke.ca](http://monsherbrooke.ca)) ou ma page Facebook. Nous viendrons vous consulter sur

différents sujets tels que l'avenir du parc Charland et les services de proximité à la suite des fusions municipales. Un automne chaud s'annonce !

## ORIGINE DE...

### SAVIEZ VOUS ?

- Qu'il a fallu dix millions de briques pour construire l'Empire State Building à New York.

- Qu'un ongle prend 6 mois pour pousser de la base jusqu'au bout.

- Que le premier aliment qu'un astronaute a consommé dans l'espace était de la compote aux pommes.

- Qu'un python peut avaler une chèvre entière.

- Qu'il fait si froid en Sibérie que parfois, le souffle d'une personne gèle en sortant de sa bouche.

- Qu'un slinky peut être étiré d'une fenêtre du sixième étage jusqu'au sol.

- Qu'un alpiniste a transporté la torche Olympique jusqu'au sommet du mont Everest.

- Qu'en Nouvelle Zélande il y a plus de moutons que d'habitants.



Rosanne





## 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](mailto:slanglois@entreprenresherbrooke.com)  
Eric Gauthier: [egauthier@entreprenresherbrooke.com](mailto:egauthier@entreprenresherbrooke.com)



**La Halte des Pèlerins**  
[haltedespelelins.com](http://haltedespelelins.com)

La Halte des Pèlerins vous propose une expérience culturelle et sensorielle exceptionnelle! Nous vous offrons même la possibilité de tenir votre mariage, une activité en famille ou une cérémonie importante dans notre décor tout à fait bucolique. Profitez-en aussi pour déguster LE VOYAGEUR (blanc demi-doux) qui a reçu la médaille d'or au XXIe Concours international de vins BACCHUS 2023, à Madrid!



**Matériaux Létourneau**  
819-846-4433

Pour tous vos projets de construction, rénovation, réparation, conception, isolation, décoration, finition, intérieur et extérieur, Matériaux Létourneau est votre allié! Nous nous faisons un devoir de vous assister à toutes les étapes de vos projets: planification, estimation, livraison; toujours au meilleur prix du marché. Chez Matériaux de construction Létourneau, nous sommes à votre service depuis près de 50 ans!



**VR Sherbrooke**  
[vrsherbrooke.com](http://vrsherbrooke.com)

Même si la période estivale tire à sa fin, commencez dès maintenant à préparer la saison prochaine! VR Sherbrooke est une entreprise de premier plan qui vous offre la vente de véhicules récréatifs neufs, d'occasion, ainsi que la réparation et l'entretien de votre motorisé. N'hésitez pas à recourir à l'expertise de notre personnel chevronné sur place! Passez nous voir dès aujourd'hui!



**Climatisation A.C.**  
819-446-7501

Climatisation A.C. est une référence dans le domaine de la climatisation et chauffage depuis plusieurs années. Pour l'achat, l'entretien ou une réparation, faites confiance à notre équipe certifiée pour répondre à vos besoins. Nous nous engageons à effectuer l'installation de votre équipement avec le plus grand soin. Notre mission chez Climatisation A.C.: miser sur la qualité plutôt que la quantité!

# Entrepreneurs.es, cet espace est POUR VOUS!



**Maison des arts  
et de la culture  
de Brompton**  
[www.maculturebrompton.com](http://www.maculturebrompton.com)

*en partenariat avec*

## JEUDI 26 OCT. 2023 / 17H

*Ensemble, encourageons les arts et la culture!*

35, rue Du Curé-LaRocque, Sherbrooke (Qc) J1C 0P3  
Pour réservation contactez : Rosalie Tellier ou Louis Bourque  
819 846-1122 / 819-636-0180

Sous la présidence d'honneur  
de Catherine Boileau, conseillère municipale de Brompton

Je suis tellement heureuse de vous inviter à ce *Bières et saucisses* renouvelé!

Non seulement nous revaloriserons notre magnifique église, pilier durant de nombreuses années de la vie bromptonvillose, mais en plus le lieu démontre la belle collaboration qui unit les organismes de notre district. En effet, La Maison des Arts et de la Culture, qui est à l'origine de cet événement, est maintenant partenaire de Chez Praxède pour l'organisation, pour notre plus grand bonheur! Tous les fonds serviront à promouvoir la culture dans notre beau patelin.

J'espère vous voir en grand nombre, le 26 octobre prochain dans notre belle église pour célébrer la vitalité de notre communauté!

*Catherine Boileau*

## DOUZE COUPS DE JEUNES



**GABRIELLE-ÈVE LANE**

Animatrice à la Maison des jeunes L'Intervalle de Bromptonville

La Place des Jeunes l'Intervalle de Brompton a passé un été grandiose avec une tonne d'activités mémorables. Nous espérons qu'il en est de même pour vous! Le plaisir se poursuit en ce mois de septembre. Voici quelques activités qui s'en viennent.

### LE SKATEFEST DE BROMPTON

C'est quoi?

Le Skatifest de Brompton, c'est un évé-

nement offert à toutes et à tous, organisé par la Place des Jeunes l'Intervalle et en collaboration avec la boutique Illusion Sports, qui rassemble les passionnés de skateboard dans des compétitions et des démonstrations de skate.

C'est quand?

L'événement aura lieu samedi le 2 septembre de 11h à 16h au parc Gagnon (inscriptions à partir de 11h).

Et plus encore!

- Kiosque de nourriture sur place
- Lunch offert aux participants
- Prix à gagner

À noter que le port du casque est obligatoire



lors de l'événement. La sécurité avant tout!

### LE BARRAGE ROUTIER

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi le 21 septembre aura lieu notre assemblée générale annuelle (heure à confirmer sur la page Facebook de la Place des Jeunes l'Intervalle). Toute la communauté de Brompton est la bienvenue à assister à cet événement. Les adolescents fréquentant la maison de jeunes sont plus qu'invités à participer à l'AGA.

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES JEUNES

L'AGA des jeunes se déroulera le jeudi 7 septembre en soirée. Nous invitons tous les ados à se joindre à cet événement important.

Le barrage routier est une campagne de financement annuelle permettant d'amasser des dons pour toutes les maisons de jeunes de Sherbrooke. L'événement se déroulera samedi le 30 septembre de 8h à 16h. Cette levée de fond est notre principale activité de financement. Ainsi, votre participation permettrait de continuer d'offrir un milieu de vie organisé, structuré et significatif pour les adolescents. Vous souhaitez être bénévole pour le barrage routier? Contactez-nous au 819-846-6008.

## COMMENT DÉBUTER L'ANNÉE DU BON PIED



**MAYA BOUCHER**

**Aujourd'hui, je vais vous parler de comment débuter l'année scolaire du bon pied. Pour vous aider, je vais vous donner quelques petits trucs.**

La première chose à faire, c'est de ne pas se dire "ça va être plate" mais de se dire "l'année va être géniale, on va s'amuser". C'est prouvé que si tu arrives à l'école avec un esprit positif, l'année sera vraiment plus facile.

Une autre idée très importante, c'est d'avoir un cycle de sommeil régulier. Il faut dormir beaucoup pour avoir de l'énergie. Si tu dors bien, tu auras plus de facilité à te faire des

ami(e)s ou à comprendre tes cours. Ce n'est pas toujours facile de se coucher tôt, mais un huit heures de sommeil est nécessaire à ton bon fonctionnement.

Le savais-tu? Si tu as de la facilité à comprendre une matière, tu auras plus de chance de l'aimer! Alors, si tu as certains problèmes à comprendre un de tes exercices, tu devrais utiliser des sites ou des vidéos pour t'aider. Par exemple, alloprof.qc.ca et netmaths.net. Cela t'aidera pour le reste de l'année.

Finalement, inscris-toi à une activité active comme la marche ou le vélo, car comme tout le monde le dit, aller dehors aide notre cerveau à se concentrer.

Et vous? Allez-vous commencer l'année du bon pied?

Une référence à portée de main

**Bottin de Brompton**

[www.bottindebrompton.com](http://www.bottindebrompton.com)

### La petite annonce

**LOCATION DE SALLE** Les Loisirs de Notre-Dame-des-Mères Inc. 731, chemin de Notre-Dame-des-Mères, Sherbrooke (district de Brompton) Tél.: 819-846-3767

## POUSSIÈRE D'ANGE...



Virginie  
**DUKERS**  
Éducatrice spécialisée

**S'il est bien un sujet dont on ne veut pas entendre parler c'est celui du deuil périnatal.**

Et pourtant, près de 23 000 familles québécoises sont touchées par le décès d'un bébé chaque année.

Perdre un enfant est l'un des deuils les plus difficiles à vivre. Que cette épreuve survienne au cours de la grossesse, lors de l'accouchement ou ensuite, la peine

est tout aussi grande. Les rêves de fonder ou agrandir une famille s'envolent.

Et pourtant, dès le test de grossesse positif, les parents attendent ce bébé. Ils le rêvent, imaginent la couleur de ses cheveux, de ses yeux, prédisent un garçon, une fille? Quand tout s'écroule, c'est le néant. La peine est immense tant pour la maman que pour le papa même si la façon de l'exprimer peut être bien différente.

Comme entourer, cela peut nous mettre mal à l'aise, peut nous ébranler... Comment aider? Comment réagir?

Le premier conseil : surtout ne pas

ignorer, ne pas faire comme si rien ne s'était passé. Car ce bébé a bel et bien existé aux yeux des parents. Mieux vaut un commentaire maladroit que de l'indifférence. Dans le même ordre d'idées, on recommande aux proches d'éviter de banaliser, de minimiser : « tu es encore jeune, tu en auras d'autres, ça arrive souvent... ».

Les mots simples et sincères seront beaucoup plus porteurs de sens : « je ne sais pas quoi dire, je suis désolé.e, je suis là pour toi, que puis-je faire? ».

Ne pas oublier : le deuil est un long processus qui va bien au-delà des deux trois premiers mois et certaines périodes sont particulièrement difficiles : le premier Noël sans bébé, l'anniversaire de naissance, l'anniversaire de décès, etc.

Les parents endeuillés peuvent apprécier recevoir une petite attention à ces moments-là, ou que l'entourage se remémore des souvenirs communs de l'enfant perdu, montrer qu'on se souvient de lui... ne pas en faire un sujet tabou mais au contraire, en parler naturellement.

Le deuil est une épreuve pour toute la famille, y compris papa, grands-parents, frères et sœurs. Ainsi, tous peuvent être soutenus et considérés selon leurs besoins.

Ressources :

Le centre de ressources périnatales « Bedon & Bout'chou » offre des groupes de soutien afin de partager et de permettre aux parents de cheminer dans cette épreuve, tout en se donnant le temps et l'espace pour vivre la douleur du deuil périnatal. Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont gratuites.

Pour information et inscription : <https://bedonboutchou.ca/soutien-deuil-perinatal/>  
« Revenir les bras vides » : L'hôpital Ste-Justine propose une série de quatre émissions dans lesquelles des parents ayant vécu un deuil périnatal et leur entourage, nous livrent leur histoire. Cette série permet de mieux comprendre ce sujet encore tabou de nos jours et le silence qui l'entoure. Des spécialistes apportent leurs regards en répondant aux nombreuses questions que suscite la perte d'un bébé. Ces vidéos abordant différents thèmes ont été réalisées afin d'aider et d'informer les parents et leurs proches : <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale>

Sources : <https://bedonboutchou.ca/soutien-deuil-perinatal/>

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2018/04/12/20180412-deuil-perinatal-soutenir-parents/>



# P

## LE PRINCIPAL

20 LA TRADITION 10  
DE  
BROMPTON

RESTOLEPRINCIPAL.COM

819 846-6533

38, rue St-Lambert, Sherbrooke

### LE PRINCIPAL VOUS SOUHAITE UNE BONNE RENTRÉE !

### PIZZA LARGE AU PRIX DE LA MOYENNE

PEPPERONI, GARNIE OU VÉGÉ

VALIDE TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE

LIVRAISON ET TAKE-OUT

# MOIS DE LA PHOTO: LE CHAOS CALCULÉ D'ETIENNE SAINT-AMANT



Rosalie  
**TELLIER**

Directrice la Maison des arts  
et de la culture de Brompton

Septembre étant le mois de la photo, la Maison des arts et de la culture de Brompton vous invite à découvrir, dans le parc de la Rive, l'exposition extérieure sur panneaux des séries Duale et Scènes, de l'artiste estrien Etienne Saint-Amant.

Originaire de Sherbrooke et ayant son atelier de création actuellement à Orford, Etienne Saint-Amant a réalisé plusieurs expositions individuelles et collectives sur la scène canadienne et internationale. Il a notamment représenté le Canada, en arts visuels, à l'exposition universelle de Shanghai au Pavillon du Canada. On retrouve son travail dans plusieurs collections publiques, institutionnelles et privées.

Etienne Saint-Amant est maître de sciences en informatique avec cheminement spécialisé en imagerie et médias numériques. Profondément intéressé par les mathématiques, il est l'auteur d'équations qui se traduisent en divers outils de composition artistique. Les œuvres de l'artiste



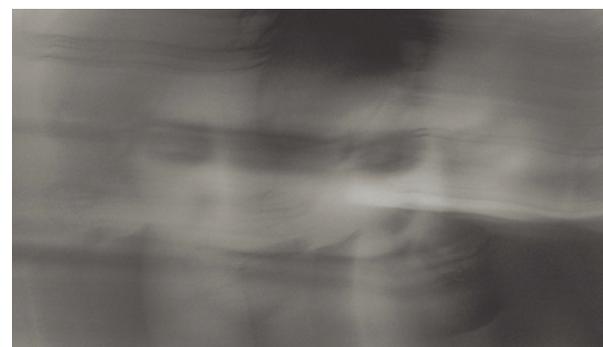
Étienne Saint-Amant crédit-photo Simon Gauthier-Brulotte



Oeuvre de Laura Criollo-Carrillo



L'artiste Francis Macchiagodena travaille la photographie en faisant appel au révélateur photographique comme sujet principal.



Oeuvre de Sonia Bolduc et Annick Sauvé.

émergent d'une combinaison de formules qui deviennent elles-mêmes matières et pigments. Saint-Amant se donne comme défi de forger les mathématiques de façon à atteindre les bonnes notes, les bonnes émotions, la bonne énergie.

À Brompton jusqu'à l'été 2024, vous pourrez contempler une sélection d'œuvres parmi le corpus de l'artiste qui ont été faites afin de créer un dialogue et une cohérence avec la biodiversité et l'écologie du parc de la Rive.

Prochain vernissage: Isles, Les villes superposées et Les objets dans le miroir 17 septembre à 14h00

Le mois de la photo se poursuit avec le vernissage de nos expositions automnales qui sauront vous faire découvrir autrement le médium photographique! Soyez des nôtres le dimanche 17 septembre prochain pour le vernissage expositions Isles de Francis Macchiagodena, Les villes superposées de Laura Criollo-Carrillo et Les objets dans le miroir de Sonia Bolduc et Annick Sauvé.

Avec Isles, l'artiste Francis Macchiagodena travaille la photographie en faisant appel au révélateur photographique comme sujet principal. Lorsqu'on laisse le révélateur liquide s'oxyder, sans intervention du papier ou de la manipulation photographique, il sèche et prend une forme cristalline. Ces formes sont sporadiques et imprévisibles, ce qui constitue la base de l'élément expérimental de Isles.

Les villes superposées est une exploration technique et poétique de l'artiste Laura Criollo-Carrillo sur la découverte, la compréhension et l'appropriation d'un territoire inconnu. L'exposition prend la forme d'une installation audiovisuelle composée de captations vidéo infrarouges et de captations sonores, comprenant des phénomènes imperceptibles par les sens humains, révélant autrement la ville de Carrières-sous-Poissy en France.

La photographe Annick Sauvé et l'autrice Sonia Bolduc proposent une exposition images et mots explorant les parts de nous moins glorieuses, les petits défauts,

les vices et tabous de l'être humain, de la vanité à la jalousie en passant par la mort, la peur et la méfiance de l'autre. Le duo cherche à révéler, tant par la photographie que la poésie, l'envers du décor, ce qui se cache dans l'angle mort, ce qui nous échappe lorsqu'on cherche uniquement notre reflet.

**Exposition des membres: appel à la participation**



**DATE LIMITE:** 9 octobre 2023  
L'appel à la participation pour l'exposition des membres, à venir du 17 novembre au 17 décembre prochain à la Maison des arts, est actuellement en cours! Sur le thème Le dedans du dehors, les artistes

sont invité-e-s à créer des œuvres originales librement inspirées de la thématique. Pour plus de détails sur l'inscription, rendez-vous sur [www.maculturebrompton.com/expo-des-membres](http://www.maculturebrompton.com/expo-des-membres)

## HEURES D'OUVERTURE

mercredi au vendredi  
13h00 à 16h30

samedi et dimanche  
13h00 à 17h00

**Fermé du 4 au 17 septembre**

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](http://www.maculturebrompton.com)  
819-846-1122

## CLUBS DE LECTURE



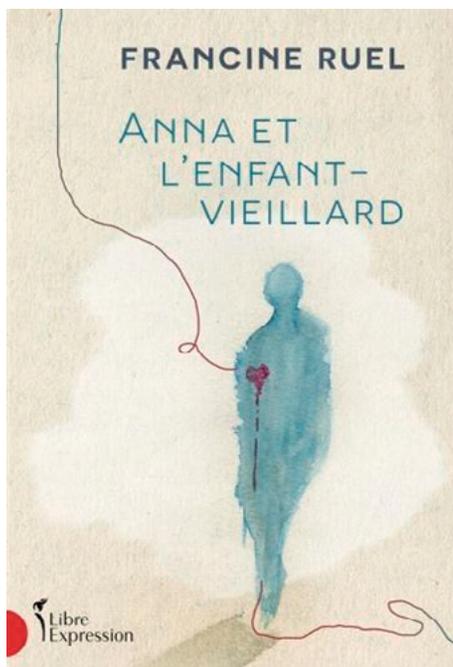
Hélène  
**ROBERT**

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

Voici les plus récentes nouvelles des Clubs de lecture de votre bibliothèque Gisèle-Bergeron.

Devant l'engouement suscité par cette activité, un deuxième groupe a été formé en septembre dernier et compte actuellement 5 personnes. Les deux ateliers de lecture ont lieu le jour et durent en moyenne une heure et demie. Ils sont animés avec brio par France Gaucher, aide-bibliothécaire.

Faisant partie du premier groupe, je vais, bien sûr, surtout vous entretenir de celui-ci. Il est toujours aussi agréable d'y prendre part et je note que ce plaisir est partagé car la très grande majorité des participantes y sont depuis la formation du groupe à l'automne 2019. Il s'est créé une ambiance qui donne libre cours à nos impressions, nos ressentis et nos émotions, sur des sujets qui débordent très souvent du livre à lire... D'ailleurs, ne dit-on pas : « dis-moi ce que tu lis, et je te dirai qui tu es ! »?



Cette année, nous avons lu les livres suivants :

Anna et l'enfant vieillard ainsi que Le promeneur de chèvres de Francine Ruel : deux romans écrits par une auteure québécoise bien connue. Le premier, un fait vécu, est bouleversant d'émotions. Les deux romans, teintés par la grande sensibilité de l'auteure, font référence à l'itinérance, nous font prendre conscience du milieu de vie des sans-abris et transmettent leur lueur d'espoir d'en sortir.

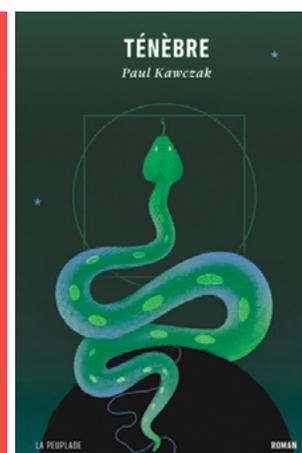
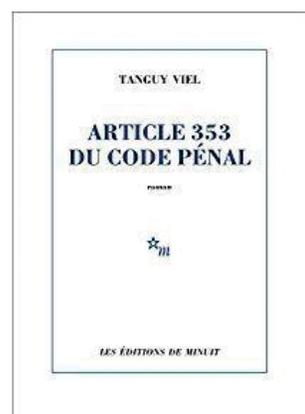
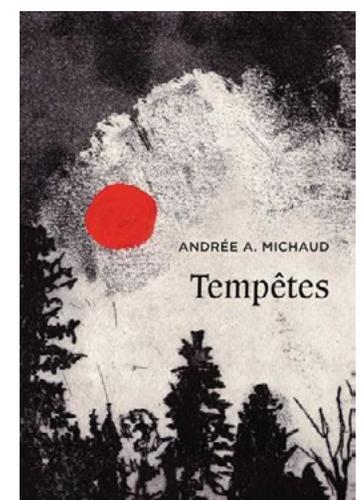
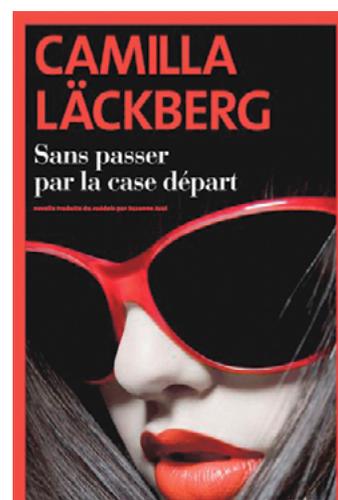
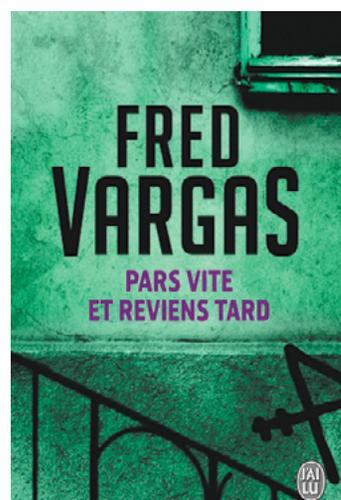
Pars vite et reviens tard de Fred Vargas : un roman policier où les indices retrouvés laissent croire au retour d'un fléau venu du fond des âges, la peste. Cet ouvrage

littéraire a gagné le prix des libraires et le Grand prix des lectrices de Elle en 2002. Bonne intrigue et une fin bien amenée.

Lumière d'été, puis vient la nuit de Jon Kalman Stefansson : un roman foisonnant d'histoires différentes, gaies ou tragiques, agréablement bien racontées par un habitant d'un petit village islandais. Au gré des saisons et des rudesses du climat, on y parle de rêves et de fantasmes.

Sans passer par la case départ de Camilla Läckberg : un jeu dangereux, sous forme de vérité ou conséquence, auquel s'adonnent quatre jeunes Suédois de 18 ans, lors d'un party de fin d'année. Les enjeux deviennent de plus en plus lourds et s'y mêlent jalousie, non-dits, secrets et mensonges familiaux.

Tempêtes d'Andrée Michaud : il s'agit d'une auteure québécoise que je ne connaissais pas. J'ai trouvé cette lecture plutôt ardue compte tenu du milieu hostile où se retrouve le personnage central et de l'atmosphère sombre du roman :



hallucinations, mauvaises décisions, folie; on se trouve littéralement plongé dans un univers angoissant où se chevauchent réalisme et fantastique. Toutefois, l'écriture est belle et les descriptions sont magnifiques. Ce livre s'adresse à ceux qui aiment les thrillers noirs.

Article 353 du code pénal de Tanguy Viel : le coup de cœur de toutes les participantes. L'auteur brille par les descriptions justes et sensibles des échanges entre un juge et un meurtrier. Le contexte, les ré-

vélations de l'accusé et les divers événements survenus ne peuvent que nous toucher, nous aider à comprendre les étapes qui ont mené au verdict. Une remarquable analyse !

Des régaines et des hommes de Julie Myre Bisaillon : un roman léger et amusant qui raconte en pièces détachées les observations quotidiennes de Chérie qui a quitté la ville pour suivre son amoureux dans sa nouvelle vie de producteur maraîcher bio, un gars abonné à Kijiji et attaché à ses régaines. Et l'histoire se passe en Estrie !

Ténèbres de Paul Kawczak : j'ai trouvé plutôt étonnant que ce livre obtienne la mention Coup de cœur de la librairie Renaud-Bray et soit qualifié de roman exceptionnel par Radio-Canada. Malgré que l'écriture soit impeccable, pour ma part et de l'avis de plusieurs participantes, les descriptions plutôt lugubres viennent entacher le goût de recommander cette lecture. Ce roman nous plonge au cœur de l'aventure coloniale au Congo. L'auteur raconte : « Ma première source d'inspiration, c'était de travailler sur la mutilation, notamment à partir de textes de Georges Bataille qui parlent de la découpe humaine

les Clubs de lecture pour lire les livres retenus, et il arrive que certaines personnes n'en terminent pas la lecture, soit par manque de temps, soit par manque d'intérêt quant au genre de roman à lire. Pour la prochaine session, l'éventail des livres disponibles sera plus grand et les choix offerts se rapprocheront davantage des goûts des participants. De plus, nous avons souvent un deuxième défi de découvertes, à portée libre, suggéré par notre animatrice lors des rencontres : albums de bandes dessinées pour adultes, livres de nouvelles, biographies, coups de cœur, auteurs et auteurs particulièrement appréciés, etc.

Voici quelques commentaires recueillis auprès des participantes :

La beauté de cette activité, c'est que ça nous amène à lire des livres qu'on ne serait pas tenté de découvrir à prime abord;

C'est fascinant de constater les opinions et les différentes façons de voir un même livre ;

C'est une belle activité de socialisation. À l'extérieur du Club, les occasions sont rares de discuter, en groupe, de livres qu'on a

lus, et ce, sans préjugés, avec une grande écoute et une belle ouverture aux cultures différentes;

Il y a un beau partage des coups de cœur de lecture.

En terminant, si une telle aventure littéraire vous intéresse, je vous rappelle qu'il reste encore de la place dans le deuxième groupe du Club de lecture et que vous y serez les bienvenus.

Je vous souhaite un bel automne et de bonnes lectures !

Sources :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/pars\\_vite\\_et\\_revients\\_tard\(roman\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/pars_vite_et_revients_tard(roman))

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1498723/tenebre-paul-kawczak-roman>

[https://www.renaud-bray.com/Livres\\_Produit.aspx?id=3011218&def=T%C3%A9n%C3%A8bres,KAWCZAK,+PAUL,9782924898499](https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=3011218&def=T%C3%A9n%C3%A8bres,KAWCZAK,+PAUL,9782924898499)

## LA MAISON BLEUE



Lisette  
**LAHAIE (LEMIRE)**  
Responsable communications  
[lahaie210@gmail.com](mailto:lahaie210@gmail.com)  
819 636-0217

**Pas la TÉLÉSÉRIE mais celle du numéro 10 de la rue STE-PRAXÈDE. Originale-ment, EDMUND TOBIN a acquis ce lot en 1916 sur lequel a été bâtie cette maison.**

Au fil du temps, ces murs qui étaient en bois ont été recouverts de papier imitation de briques lequel par la suite a été enlevé et remplacé par du PVC Poly : chlorure vinyle blanc. En plus, une couleur orange a été appliquée sur les contours des fenêtres, des rampes, etc. (c'était une couleur à la mode « flashante », pas à peu près!).

Par la suite, des proprios ont appliqué d'autres couleurs. Le propriétaire ac-

tuel, Pierre Mercier, l'a peinte en bleu et blanc et a effectué beaucoup de réparations.

Dans les années 60, Léonard et moi avons acheté cette maison. Nous avons dû alors la rénover, comme enlever les escaliers de la façade, fermer la galerie. Nous avons aussi ajouté un loyer à l'étage et ce n'est pas tout, creuser la cave qui nous a permis d'avoir une salle de séjour. OUF!!! Vous allez dire « c'est ce qui arrive quand tu achètes une vieille maison ! » et c'est vrai, mais ça en vaut la peine...

Il en existe beaucoup d'autres qui sont semblables. Si vous vous promenez le moins dans Brompton, vous verrez que plusieurs propriétaires ont conservé le style vieillot de leur résidence qui rappelle l'autrefois de leur famille ou du patrimoine bâti.



## RUE VÉRONNEAU : JACQUELINE, COPROPRIÉTAIRE SUR LA RUE SCALABRINI DEPUIS PRÈS DE 45 ANS



Gérard  
**CÔTÉ**  
amateur d'histoire  
[gerardcote29@gmail.com](mailto:gerardcote29@gmail.com)

La rue Véronneau est la dernière rue ouverte en 1979 dans le développement domiciliaire Lavallée, dans le canton de Brompton (Bromptonville depuis 1998). Le nom de la rue est attribué parce que Jacqueline Véronneau et son époux, qui demeurent sur la rue Scalabrini depuis 1979, achètent des terrains là où se trouve la rue Véronneau.

Ce développement avait débuté en



Jean-Marie  
**DUBOIS**  
Géographe et professeur émérite,  
Université de Sherbrooke  
[jean-marie.dubois@USherbrooke.ca](mailto:jean-marie.dubois@USherbrooke.ca)

1959 avec l'ouverture du chemin Lavallée (rue Wallace depuis 1976) sur la ferme de Wallace Lavallée (1921-1992).

Jacqueline Véronneau est née en 1938 à Asbestos. Elle est la fille d'Aurore Duhamel (1911-2002) et de Joseph Aimé Véronneau (1902-1962), papetier (papier d'amiante) à la Canadian Johns Manville. Jacqueline fait ses études primaires et une partie de ses études secondaires à Asbestos et l'autre



Photo : courtoisie de Jacqueline Véronneau, secteur de Bromptonville



 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](http://www.mcbibeau.ca)  
[info@mcbibeau.ca](mailto:info@mcbibeau.ca)  
819 347-2598

 [mclaubibeau](https://www.instagram.com/mclaubibeau)

partie au pensionnat des Sœurs de l'Assomption à Wotton. En 1959-1960, elle prend des cours de pilotage d'avion et de saut en parachute de Sherbrooke Air à l'aéroport de Saint-François-Xavier-de-Brompton, ancien aéroport militaire de Windsor-Mills pendant la Deuxième Guerre mondiale. C'est à cette occasion qu'elle rencontre Bernardin Roy, qui suit les mêmes cours. En 1962, à Asbestos, elle épouse Bernardin Roy, originaire du canton de Stoke. Le couple a deux enfants : Christine et Stéphane. Le couple s'établit dans

le canton de Brompton en 1979 pour se rapprocher de Sherbrooke, où leurs enfants suivent des cours de musique.

Bernardin devient directeur adjoint à l'école du Triolet. Jacqueline, elle, travaille dans des commerces puis, de 1987 à 1989, tient un dépanneur sur la rue Denault. Depuis le milieu des années 1990, Jacqueline et Bernardin sont bénévoles à Aube-Lumière. Bernardin est membre du Comité du patrimoine de Bromptonville depuis 1999.

## CHEZ-PRAXÈDE... QUE SE PASSE-T-IL?

Par **Roberte Landry**

**Des nouvelles vous parviennent de notre OBNL. Propriétaire du bâtiment de l'ancienne église, rue du Curé Larocque, Chez-Praxède sera âgée de 1 an le 28 septembre 2023.**

Depuis l'an dernier, nous avons mis beaucoup d'efforts à mettre sur pied notre organisme. Mine de rien dans ce bâtiment, des activités se tiennent déjà et d'autres se manifesteront dans les prochains mois.

Nous sommes le lieu d'accueil temporaire la Garderie Casa Tropicale Montessori, garderie de poupons et maternelles 4-5 ans. Le groupe Show, organisme musical pratique dans nos lieux. De l'éducationnel et du culturel. En décembre dernier, un marché de Noël s'est tenu; la chorale l'Escaouette de Val-des-Sources a donné un concert de Noël; nous avons souligné l'arrivée du Père Noël et l'installation du grand sapin s'est dressé pendant un mois à l'extérieur. Une subvention, nous a permis d'engager un chargé de projets afin de mieux ériger la base de notre OBNL. En octobre un souper bénéfique se tiendra en collaboration avec La Maison des Arts et

de la Culture. En novembre aura lieu notre AGA. En décembre, le Marché de Noël se manifesterà à nouveau. Nous sommes en préparation pour des spectacles bénéfiques, des activités événementielles, des activités communautaires pour 2024.

C'est là quelques événements à notre actif. Suivez-nous sur les médias et les journaux, nous vous informerons régulièrement.

**Voici la liste des gagnants du concours suite au sondage réalisé par Chez Praxède:**

Julie Martel, Marie-Ève Tourigny, Kloé Deslauriers, Roxanne Boisvert, Nancy Lague, Fernande Lacroix, Joannie Dubreuil, Emmanuelle Godbout, Elianne Grimard, Jocelyne Lavoie et Julie Hébert. Tous.tes se méritent un certificat-cadeau de 50\$ chez nos partenaires: Boucherie Face de Boeuf, IGA Marché Forgues, Matériaux de construction Létourneau, Rôtisserie Chantecler BBQ, Proxim Marie-Noël Dupont, BMR G. Doyon, Dépanneur Brompton, Restaurant Le Principal et la Nanobrasserie L'Ancienne Forge.



crédit photo: Jacques Thibault

## FÊTE DE VOISINAGE



**Au printemps dernier, les citoyens et citoyennes du quartier Parc Valère Patoine ont organisé une fête de voisinage. Beaucoup de plaisir pour les petits et les grands! Même notre conseillère municipale, Catherine Boileau, y a participé (voir sur la photo).**

Vous aimeriez organiser une fête de

voisinage dans votre rue ou votre quartier: <https://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/organiser-un-evenement/fetes-de-voisinage>

## LA DILIGENCE EN FÊTE!



**Le 12 août dernier, la coopérative La Diligence fêtait son 10e anniversaire. Une belle fête bien organisée et on dit même que des chapelets ont été accrochés sur les cordes à linge la veille... En tout cas, ça a fonctionné: le soleil était au rendez-vous!**

La Diligence c'est 40 logements pour aînés et 16 logements pour les familles de Brompton. Une coopérative animée par et pour ses membres, bref, un beau milieu de vie!

Sur la photo de gauche à droite :

Catherine Boileau, conseillère municipale et administratrice au ca de la Diligence, Guillaume Brien directeur général de la Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie (FCHE), Geneviève Hébert députée de St-François, Angèle Cloutier trésorière au ca de la Diligence, Claire Mercier administratrice au ca de la Diligence, Claudette Bourgault présidente au ca de la Diligence, Lyne Moreau vice-présidente au ca de la Diligence, Stéphanie Ménard intervenante en soutien communautaire à la FCHE, Yvon Bibeau administrateur au ca de la Diligence, Carole Vallerand secrétaire au ca de la Diligence.



Stéphanie-Claude  
**LECLERC**  
 Directrice générale  
 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.**

Le repas chaud sur la route est de 8,00\$. 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 9h30, 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](http://www.sercovie.org/popote-roulante).

**Menu : Septembre 2023**

Deuxième choix du mois : **SPAGHETTI**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Filet d'aiglefin 1	2
3	FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL 4	Mijoté de boeuf 5	Feuilleté de légumes et jambon 6	Salade César au poulet (V-8) 7	Chili végétarien 8	9
10		Pavé de saumon 11	Veau Marengo 12	Pâté du Lac-Saint-Jean 13	Suprême de poulet 14	15
17		Porc à la dijonnaise 18	Hamburger steak oignons frits 19	Ragoût de poulet à l'indienne 20	Boulettes sauce aux pêches 21	22
24		Sauté de poulet thaïlandais 25	Jambon à l'ananas 26	Pâté au saumon sauce aux oeufs 27	Lasagne sauce à la viande 28	29
						30

**Menu : Octobre 2023**

Deuxième choix du mois : **SAUCISES**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 1		Côtelette de porc BBQ 2	Pain de viande 3	Mijoté de boeuf 4	Tourtière 5	6
8	FERMÉ ACTION DE GRÂCE 9	Fusillis sauce au poulet 10	Filet d'aiglefin 11	Porc sauce aux champignons 12	Pâté chinois 13	14
15		Bouilli de bœuf aux légumes 16	Haut de cuisse de poulet grillé 17	Ragoût de pattes et boulettes 18	Pâté au saumon sauce aux oeufs 19	20
22		Lasagne végétarienne 23	Boeuf bourguignon 24	Rôti de porc patates jaunes 25	Boulettes sauce aux pêches 26	27
29		Poulet sauce teriyaki 30				31

## LE 23<sup>E</sup> GROUPE GEYSER DE BROMPTON VOUS ÉCRIT



Raymond  
**GAUDREULT**  
Animateur au 23e Groupe  
Scout de Brompton  
Manchot Impliqué

**Si l'aventure intéresse vos jeunes entre 7 et 25 ans et que vous cherchez des solutions pour les sortir du virtuel, pensez aux mouvement Scouts. Nous aidons les jeunes à entretenir une meilleure harmonie avec la nature à travers nos différentes activités et camps.**

Les scouts développent des liens d'amitié, du leadership, de l'entraide et une meilleure estime de soi. Les jeunes scouts sont ainsi mieux outillés en tant que futurs adultes pour jouer un rôle actif dans la société et ainsi construire un monde meilleur.

Certains ont déjà entendu parler de notre mouvement. En 2022, nous avons 9 232 jeunes inscrits à travers le pays répartis dans 227 groupes. Et le mouvement continue de croître. D'autres nous connaissent plus localement par nos activités de financement dont deux collectes de canettes et bouteilles consignées. Peut-être aussi nous avez-vous reconnus effectuant certaines tâches dans nos différentes fêtes de quartier?

À Brompton, nous avons un des groupes les plus actifs avec notre soixantaine de jeunes répartis dans nos cinq unités :

Castors : 7-8 ans qui est notre colonie des Pattes courtes  
Louveteaux : 9 - 11 ans qui est notre meute Volcano  
Éclaireurs : 11-14 ans qui est notre troupe Metshu  
Pionniers: 14-17 ans qui est notre poste Amik  
Routiers : 17-25 ans qui est notre clan Chitossa

Les jeunes peuvent s'inscrire dans une unité sans avoir participé aux précédentes. La pédagogie et les activités sont adaptées selon le groupe d'âge. Les réunions sont hebdomadaires pour apprendre des techniques nécessaires pour participer positivement aux camps et autres activités au cours de l'année.

Pour inscrire vos jeunes, il suffit d'aller sur notre site WEB et suivre les instructions. Le paiement peut se faire de manière électronique via une carte de crédit à partir de notre site WEB. Nous offrons une période d'essai d'un mois. Vous pouvez inscrire votre jeune et vérifier s'il aime l'expérience avant de faire un premier paiement. Si vous avez choisi de payer dès l'inscription et que votre jeune

ne veut pas poursuivre au-delà du mois d'essai, nous vous rembourserons. Il est aussi possible de répartir l'inscription sur quatre versements à l'aide de chèques postdatés.

La période d'inscription se déroule en août et il se poursuit en septembre.

Pour nous contacter :

**Pour l'inscription :** <https://scouts-brompton.org/nouvelle-inscription/>  
**Pour plus d'information :** <https://scouts-brompton.org/zone-parents/>  
**Courriel :** [info@scouts-brompton.org](mailto:info@scouts-brompton.org)  
**Page Facebook :** <https://www.facebook.com/scoutsdebrompton> (Il est possible de nous rejoindre via Messenger)

Au moment d'écrire cet article, les frais d'inscription annuels n'étaient pas encore décidés.

Défi Grand Prix Scouts de Brompton édition 2023

L'activité du Défi Grand Prix a eu lieu le 3 juin dernier au Parc Nault sous la thématique de la forêt enchantée. Les participants ont relevé plus de 1 000 défis. Nous nous sommes engagés à planter des arbres et c'est un nombre total

de 200 arbres qui a été planté sur le sol sherbrookoise le 8 juin dernier au parc Kruger! Félicitations aux participants pour avoir battu le record du nombre de défis relevés jusqu'à maintenant! On se revoit en 2024!!!



## CLUB ÂGE D'OR L'ÉCHO DE BROMPTON

**Bonne nouvelle! Nous désirons informer nos membres qu'il y aura une épiluchette de blé d'inde et hots dog le vendredi 1er septembre 2023, à compter de 11h à la salle communautaire située au : 127, rue Frère Théode à Brompton.**

Le renouvellement des cartes de membres au montant de 10.00\$ se fera par la même

occasion ce qui paiera votre dîner.

Toutes les activités débutent lundi le 11 septembre 2023. Les jeux de dards

et les cartes, les lundis et mercredis de 13h à 15h.

L'activité physique légère avec une kinésologue débute de 10h30 à 11h30 les

lundis et mercredis avec une légère cotisation, dès le lundi 11 septembre 2023.

Bienvenue à vous tous, membres et non membres. Vos nouvelles idées sont toujours appréciées.

Le comité du Club Âge D' or de Brompton

Martial St-Pierre, président

Michel Caron, vice-président

Francine Drouin, secrétaire

Marcel Brodeur, trésorier

Huguette Caron, directrice

# QUAND LA PEAU TIRAILLE... AÏE! AÏE! AÏE!



Marie-Noël  
**DUPONT**  
Pharmacienne  
propriétaire affiliée Proxim

**Votre peau est le plus grand organe de votre corps. Elle est très importante car elle recouvre et protège votre corps de l'environnement extérieur, elle contrôle la température et contribue à la production de la vitamine D.**

Mais lorsqu'elle devient sèche, elle cause un inconfort qui peut nuire grandement à votre qualité de vie.

### Qu'est-ce qui provoque la peau sèche?

C'est principalement le manque de sébum qui rend la peau sèche. Le sébum est une huile ou substance grasse qui protège la peau. Avec un sébum diminué, la peau est plus vulnérable aux agressions, mène à la formation de petites peaux mortes qu'on nomme desquamation.

Malheureusement, plus nous avançons en âge, moins le corps produit de sébum. Résultat, la peau qui pique et qui démange est plus fréquente chez les gens plus âgés.

### Comment reconnaître la peau sèche?

Si votre peau est rugueuse, craque-

lée, sensible et facilement irritée, c'est qu'elle est probablement sèche. Une peau sèche a perdu sa souplesse, son élasticité et se ride plus facilement. Mais le plus inconfortant est la sensation de démangeaison. Ce picotement lancinant nous pousse à nous gratter et nous met à risque de se créer des lésions de grattage qui, à leur tour, peuvent se surinfecter.

Comment prévenir ou traiter la peau sèche?

Utilisez des savons au PH de la peau et riche en gras;

Appliquez chaque jour, des crèmes hydratantes, émoullientes et nourrissantes pour la peau;

Buvez beaucoup d'eau;

Assurez-vous que le taux d'humidité de votre maison est adéquat;

Protégez votre peau des rayons du soleil;

Protégez votre peau des conditions extrêmes : temps froids, vents extrêmes, évitez les chaleurs excessives (sauna ou canicule).

Trois astuces pour survivre à une peau sèche :

Changez votre barre de savon pour une huile lavante : cette huile qui mousse et a une texture agréable, vient donner des

lipides (corps gras) à votre peau;

Évitez les longs bains chauds. Optez pour une douche rapide à l'eau tiède ou écourtez les bains à moins de 10 minutes.

Après le bain ou la douche, appliquez une crème hydratante sur votre peau lorsque votre peau est encore légèrement humide.

Chantal Germain, chef cosméticienne

Notre paysage automnal et ses couleurs magnifiques se font voir?

Il est temps d'adapter nos soins nettoyants et hydratants corporels, afin de

conserver une peau saine et confortable.

Afin de contrer les effets aggravants de nos systèmes de chauffage et également du climat extérieur plus froid qui peut causer des états de sécheresse et de démangeaison,

voici 2 alliés indispensables pour toute la famille. Ces produits cosmétiques vous éviteront ces états cutanés désagréables :

Lipikar surgras crème lavante anti-dessèchement

Lipikar lait corporel La Roche-Posay

## 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



Une **INFIRMIÈRE**  
présente à  
**vosre pharmacie**

Lundi • 15h30 à 19h30  
Mardi • 8h30 à 17h00  
Jeudi • 8h30 à 12h00

**Proxim**

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

## PLUSIEURS SERVICES INFIRMIERS OFFERTS SUR RENDEZ-VOUS

[clients3.clicsante.ca/64038](https://clients3.clicsante.ca/64038)

- Prélèvements sanguins\*
- Injections de médicaments\*
- Vaccination préventive\*
- Vaccination contre la grippe (*quantité limitée*)
- Examen des oreilles et nettoyage au besoin\*
- Retrait de points de suture\*
- Changement de pansement et soins de plaies mineures\*
- Consultation et vaccination en santé voyage\*
- Suivi maladies chroniques  
*Prise de tension artérielle, glycémie et accompagnement*
- Conseils santé
- Bas support (bas de compression)  
*Prise des mesures, commande et conseils*

\*Des frais s'appliquent

**On est là pour vous!**

CLIC  
SANTÉ



**Axes Santé**

TON UNICITÉ, NOTRE SPÉCIALITÉ



279 rue St-Lambert, Sherbrooke / 819-674-8153 / info@axessante.ca / Facebook et Instagram Axes Santé

# TRANSITION DE L'ÉTÉ À L'AUTOMNE : COMMENT LA RÉFLEXOLOGIE ÉQUILIBRE VOTRE CORPS



Stéphanie  
**CROTEAU**  
Réflexothérapeute  
stephaniefcroteau@gmail.com

**Le changement de saison de l'été à l'automne est une période de transition fascinante pour notre corps. Alors que les journées raccourcissent et que le temps se refroidit, notre organisme s'adapte aux nouveaux défis et aux fluctuations environnementales.**

Cette période peut parfois créer des déséquilibres et la réflexologie thérapeutique offre une approche naturelle et efficace pour aider à équilibrer le corps pendant cette transition saisonnière. Dans cet article, nous explorerons les effets du changement de saison sur le corps et comment la réflexologie peut être bénéfique.

## Les effets du changement de saison sur le corps:

Lorsque nous passons de l'été à l'automne, notre corps subit de nombreux changements. Tout d'abord, la température extérieure diminue, ce qui peut affecter notre système immunitaire. Les variations de température peuvent rendre notre corps plus vulnérable aux infections respiratoires et autres maladies courantes de l'automne, telles que les rhumes et les gripes. De plus, le passage à des journées plus courtes peut perturber notre rythme circadien, ce qui peut entraîner des troubles du sommeil et un manque d'énergie.

## La réflexologie comme solution

La réflexologie stimule la circulation sanguine, favorise l'élimination des toxines et aide à rétablir l'équilibre naturel du corps. Pendant la transition de l'été à l'automne,

la réflexologie peut être particulièrement bénéfique pour plusieurs raisons.

## Équilibrer le système immunitaire

La réflexologie aide à renforcer la réponse immunitaire de l'organisme, ce qui peut aider à prévenir les infections courantes de l'automne. Avec la rentrée scolaire, les enfants peuvent en bénéficier grandement.

## Promouvoir le sommeil et la détente

Le changement de saison peut perturber notre cycle de sommeil et provoquer une sensation de fatigue et de déséquilibre. La réflexologie peut aider à réguler le rythme circadien en favorisant la relaxation et en réduisant le stress. En stimulant les points réflexes liés au système nerveux et à la glande pinéale, la réflexologie peut favoriser un sommeil réparateur et améliorer notre bien-être général.

## Stimuler l'énergie et la vitalité

Notre corps peut ressentir une baisse d'énergie et de motivation. La réflexologie peut aider à rétablir l'équilibre énergétique en stimulant les points réflexes liés aux glandes surrénales et aux organes vitaux. Cela peut augmenter notre vitalité, notre concentration et notre résistance au stress, ce qui est particulièrement précieux pendant les mois d'automne.

Pour conclure, en stimulant les points réflexes appropriés, la réflexologie peut renforcer notre système immunitaire, promouvoir un sommeil réparateur et stimuler notre énergie et notre vitalité. Si vous cherchez une méthode douce et efficace pour vous adapter aux changements saisonniers, la réflexologie pourrait être une excellente option à explorer.

Contactez-moi sans hésiter !

## MOTS CROISÉS / GRILLE DE MOTS NO 11 / CRÉÉ PAR CHANTAL DEMERS

### HORIZONTAL

- Ensemble des mesures de certaines parties du corps humain pour des raisons d'esthétique, de santé ou d'habillement.
- Amas de matériaux de construction, de pierres ou de terre désagrégés ou affaîsés.
- Qualifie un minerai, une substance ou un gisement contenant de l'uranium – Pronom personnel.
- Grandes plumes rigides des ailes d'oiseaux – Dans l'alphabet grec.
- Lettres désignant un grand imprimeur canadien – Ancienne station spatiale russe – Petit robot manga, héros d'un dessin animé des années 1980 et 2000.
- Revue historique des armées – Fruit acidulé – Durée correspondant presque exactement à une révolution de la Terre autour du Soleil.
- C'est-à-dire – Prénom masculin – Distrait.
- Emportement momentané – En anglais, contraction du mot will.
- Pays neutre – Compagnie qui a inventé le premier microprocesseur commercial et située dans la Silicon Valley.
- Argon – Réfléchi – Jamais en vieux français ou latin – Prénom plus souvent féminin et ville de Sierra Leone.

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

- Mise au monde – Avant-midi – Équivalent pour les Grecs de Cupidon chez les Romains dans l'Antiquité.
- Qui marque une orientation ou tendance particulière dans un phénomène.

### VERTICAL

- Blessant.
- Écorné – Principal déchet azoté contenu dans l'urine.
- Prénom d'un célèbre linguiste américain – Exprime le dégoût – Préposition.
- Titre coréen donné à un moine bouddhiste – Chef.
- Se dit d'une plante aquatique.
- Repère – Unité de mesure de l'âge.
- Habitants – Organisation mondiale du commerce.
- En musique, signifie répéter trois fois – Héros persan d'un conte des Mille et une nuits.
- Qui n'est pas semée.
- Objet technique – Vieux do – Initiale d'un réputé styliste américain ayant fondé une marque de vêtements à son nom, connu notamment pour ses polos.
- Expression composée de trois mots, exprimant l'exaspération.
- Infection bactérienne provenant d'une intoxication alimentaire causée par des aliments crus, mal cuits, laissés trop longtemps sur le comptoir ou lavés avec une eau contaminée.



VSF Dénéigement  
819-919-2049

## Service de Dénéigement Résidentiel et Commercial

Soumission gratuite

Demander Maxime Carrier  
vsfdeneigement8@hotmail.com  
Abrasif sur demande



## MARCHÉ AUX PUCES

AU CENTRE DES LOISIRS DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES



*Bienvenue à tous!*

731, chemin de Notre-Dame-des-mères  
(Brompton)  
Samedi et Dimanche  
16 et 17 septembre  
9h à 16h

Réservez votre table au coût de 20\$  
pour les deux journées

Contactez Nicole ou Jean-Yves  
819 846-3767

**FAITES VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES**



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC



**GENEVIÈVE HÉBERT**

DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS  
(BROMPTON, FLEURIMONT,  
LENNOXVILLE - MRC DE COATICOOK)

819 565-3667

373, rue King Est, bur. 203-B  
Sherbrooke, QC J1G 1B4

Genevieve.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca

