



L'ÉCHO: UN CLUB D'ÂGE D'OR ACTIF DANS SON MILIEU

Nous voyons ici Geneviève Hébert, députée de Saint-François, entourée par les membres du comité du club de l'âge d'or L'Écho de Brompton lors de l'activité des Fêtes en décembre dernier.

Bonne Saint-Valentin!
Venez voir notre belle sélection de chocolat

IGA Marché Forgues

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

JOUER DEHORS!



Virginie
DUKERS
Éducatrice spécialisée

Même si l'hiver a commencé tard cette année, il se peut qu'en ce mois de l'amour, vous soyez déjà un peu tanné. Et pourtant, il nous reste de belles journées de neige à apprivoiser.

Le secret pour en profiter ? Être bien habillé et faire une activité qui plaît à toute la famille, les petits comme les grands. Surtout les grands ! Car les enfants, eux, aiment généralement l'hiver et les joies de la neige. Pourquoi ? Parce qu'ils bougent et n'ont donc pas froid. Peut-être aussi pour le chocolat chaud au retour ?

Les activités les plus simples peuvent se transformer en belle aventure ou en entraînement soutenu comme le déneigement par exemple. Une pelle pour les grands, une pelle pour les petits et hop, on joint l'utile à l'agréable. Il y a aussi les incontournables bonshommes de neige, les anges, la glissade ou le patin. Des activités qui ne coûtent rien et qui créent des souvenirs pour la vie en plus de faire partie d'un mode de vie sain. Si vous voulez

offrir un peu de magie à vos tout-petits, une foule d'idées sont disponibles sur le net, comme de fabriquer des glaçons colorés qui seront cachés dehors et transformeront votre sortie en véritable chasse au trésor. Autre proposition, de l'eau et du colorant alimentaire dans une bouteille « push-push » et des œuvres d'art apparaîtront dans votre cours. Les bulles de savon l'hiver quand il fait bien froid restent plus près du sol et gèlent. Les enfants peuvent alors s'amuser à les briser...plaisir garanti. Pour profiter de l'hiver, il faut être habillé chaudement. Voici quelques trucs pour y arriver :

Bien couvrir les oreilles, les mains et les pieds de votre enfant. En effet, il perd près de la moitié de sa chaleur par ses extrémités.

Imiter l'oignon en mettant plusieurs couches de vêtements à votre enfant. Cela vaut mieux qu'un gros chandail à lui seul. Il faut aussi vous assurer que les vêtements et les bottes de votre enfant sont assez grands, car l'air entre les couches de vêtements agit comme un isolant.

Choisir les bonnes fibres. Les fibres synthétiques (ex. : nylon) gardent mieux la chaleur. Le coton est plus long à sécher et votre enfant pourrait avoir froid si ses



vêtements ont été mouillés par la neige ou la transpiration. Par ailleurs, la laine est un bon isolant, elle est légère et elle garde bien la chaleur.

Bien sûr, tout cela est très amusant tant que les quelques règles de sécurité sont assurées : la Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température, avec ou sans le facteur vent, est de -27 °C ou moins. À partir de cette température, la peau non couverte peut geler.

Pour vivre pleinement les joies de la saison hivernale, Sherbrooke vous propose également son carnaval qui se tiendra du 01 au 03 mars 2024. Un rendez-vous à ne pas manquer.

L'organisation du Carnaval tient à offrir une sélection d'activités sans frais afin de permettre une très grande accessibilité.

- Jeux Gonflables
- Présentation avec les oiseaux de proie
- Autos téléguidées
- Laser Game
- Parcours de glaces et lumières
- Visite du Musée Ambulant
- Spectacles à la maison des Jeux du Qué-

- bec
- Maquillage
- Mascottes
- Classique hivernale du circuit hommes forts
- Zones Chaleur
- Démonstration Tire aux poignets
- Zone Jeux géants
- Fat Bike
- Bon février à tous !
- Source : <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/aimer-l-hiver-de-a-z/>
- <https://www.carnavaldeshbrooke.ca/programmation/>



ICI BROMPTON
Au cœur des gens

DATE PROCHAINE PARUTION :
Janvier 2023

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

TIRAGE : 3500 copies

Collaborateurs et collaboratrices

Rédactrice en chef :
Sandra Côté
Éditorial, événement et entrevues :
Sandra Côté



Dépôt légal -
Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2024.

CHRONIQUEURS ET CHRONIQUEUSES :

- Émilie Dubé**, ESB
- Hélène Robert**, Chronique littéraire
- Isabelle Fréchette**, Finances personnelles
- Jean-Marie Dubois et Gérard Côté**, Toponymie
- Kim Noël**, MDJ L'Intervalle
- Lisette Lahaie**, Comité du patrimoine
- Lyne Moreau et Carole Vincent**, Paroisse
- Manon Poulin**, Mieux-être et spiritualité
- Martin Gagné**, Informatique
- Maya Boucher**, La chronique de Maya
- Rosalie Tellier**, Maison des arts et de la culture de Brompton

- Simon Gauthier-Brûlotte**, Chez Praxède
- 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

LES VALEURS SÛRES DE NOTRE COMMUNAUTÉ



Sandra
CÔTÉ
auteure et rédactrice en chef

Mon grand-père Gérard sautait aisément en bas de son tracteur de ferme à 73 ans et ma grand-mère Lucinda abattait une charge de travail que moi-même à mon âge en serait incapable.

J'ai vu également des aînés de mon village natal qui ont réussi à faire changer les choses du fait de leur bénévolat et de leur implication. Ils m'inspirent encore aujourd'hui.

Ces personnes qui ont une expérience

indéniable et une grande sagesse, leur laissons-nous encore une place de choix dans notre société? À part les rappeler au travail en raison du manque de personnel un peu partout. Les acceptons-nous telles qu'elles sont? C'est-à-dire avec leur âge, car vieillir n'est pas un défaut malgré ce que nous pouvons en penser; ça fait partie de la vie, comme la mort. Mais notre société véhicule le contraire et se bat sans relâche pour contrer les effets du vieillissement à coups de crèmes rajeunissantes, de botox, de chirurgies esthétiques, etc. Pourquoi? Vieillir n'est-il pas un privilège? Car plusieurs d'entre nous auraient aimé vieillir mais malheureusement, ils ne sont plus là pour en parler.

Bien sûr, les fonctions cognitives ralentissent et apportent certaines limitations, avec les nouvelles technologies surtout. On les voit ces personnes, et vous en connaissez, qui continuent à faire partie de la parade en apprenant comment fonctionne tout ça. Mais tous et toutes devraient faire partie de la parade, sans exception.

La Caisse Desjardins du Nord de Sherbrooke a été amenée à confirmer la fermeture de sa succursale de Brompton le 8 mars prochain; celle-ci aurait célébré ses 84 ans d'existence dans notre communauté le 23 avril prochain. Qui pensez-vous en subira le plus les contrecoups? Qui, depuis 84 ans, a permis à cette succursale de Desjardins d'engranger de faramineux profits? Poser la question, c'est y répondre.

Dans un article paru dans le journal La Tribune du 9 janvier dernier, « Préparons-nous à l'invasion des centenaires », on y rapporte que chez les enfants fréquentant la garderie aujourd'hui, 1 sur 2 pourrait atteindre l'âge de 100 ans. C'est une bonne nouvelle je trouve. Espérons que la société sera bienveillante à leur égard.

Pensée

La vieillesse, loin d'être une défaite, est une victoire sur le temps. Elle offre la sagesse forgée dans le creuset des expériences.

Auteur inconnu

VIE POLITIQUE

BÉNÉVOLAT ET PRÉVENTION DU SUICIDE



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

Janvier se termine et février s'annonce aussi froid et sombre pour plusieurs d'entre nous. En effet, ce n'est pas pour rien si la semaine de prévention du suicide se déroule toujours au retour de temps des fêtes (du 4 au 10 février cette année). Selon l'Association québécoise de prévention du suicide, c'est 3 concitoyens par jour que nous perdons. La thématique de cette année est : « Mieux vaut prévenir que mourir ». Alors prévenons.

Louis Calaferte écrivait ceci :

« Vous ne pouvez être heureux seul

Si l'autre n'est pas heureux, vous ne le serez pas non plus,

Si l'autre n'a pas d'avenir, vous n'en aurez pas



non plus,

Si l'autre vit d'amertume, vous en vivrez aussi,

Si l'autre est sans amour, vous le serez aussi.

Le monde est nous tous, ou rien.

L'abri de votre égoïsme est sans effet dans l'éternité.

Si l'autre n'existe pas, vous n'existez pas non plus. »

La force d'une communauté, c'est son union,

son sentiment d'appartenance et le désir d'améliorer sa qualité de vie et celle des gens autour de soi. C'est ce qui fait la force de Brompton, une qualité qu'il faut à tout prix soutenir, cultiver et protéger.

En ce mois de février, j'aimerais faire un pied de nez à cette morosité. Et si on choisissait de contrecarrer la noirceur de l'hiver et ses mauvaises statistiques par un sourire à son voisin? Si on choisissait de s'impliquer dans une activité? Ou mieux encore, dans un organisme, afin de faire une différence dans la vie de quelqu'un d'autre? Et si on faisait ce premier pas vers l'autre? Parce que seul nous

ne sommes rien mais tous ensemble, nous pouvons rêver, agir et aller encore plus loin!

C'est prouvé: faire du bénévolat est tout simplement bon pour la santé. C'est comme un smoothie énergisant ou une journée de détente au spa! Chacun d'entre vous est important et on a besoin de vous pour faire la différence.

Besoin d'idées pour vous impliquer? Visitez le <https://www.cabsherbrooke.org/devenir-benevole/>

Et si vous avez besoin d'aide, il y a Secours amitié Estrie au 819-564-2323 ou à cette adresse : <https://www.secoursamitieestrie.org/>

«En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.» Marc Aurèle

Souriez, la vie est belle!

Réf : extrait tiré du poème : *Haissez celui qui n'est pas de votre race*

Évelyne Beaudin
Mairesse de Sherbrooke
mairie@sherbrooke.ca
819 823-8000




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



QUE SE PASSE-T-IL LE 14 FÉVRIER?



Lyne
MOREAU
Comité des communications de la communauté Sainte-Praxède



Carole
VINCENT
Comité des communications de la communauté Sainte-Praxède

Le 14 février, la St-Valentin invite les amoureux à célébrer leur amour en partageant un repas festif, une activité un peu spéciale ou tout simplement en offrant une boîte de chocolats.

Ce qui est particulier, c'est que cette année, le Mercredi des Cendres qui marque l'entrée en période de Carême coïncide avec la St-Valentin. Coïncidence peu fréquente si on calcule que ce fait s'est reproduit seulement cinq fois sur une période de 100 ans, entre 1918 et 2018. Tout d'abord en 1923, puis en 1924 ! Rareté que le Mercredi des cendres tombe deux années de suite le même jour. Puis dix ans plus tard, en 1934, et par la suite en 1945. Enfin, on attendra 73 ans pour 2018.

En 2024, la conjonction de ces deux fêtes ouvre une perspective intéressante. En effet, on peut se demander ce qui peut aider les couples d'amoureux à durer dans le temps. Chaque crise de croissance rencontrée mène au bout des ressources personnelles de chacun. Alors, comment persévérer dans notre engagement et pardonner ce qui nous semble impardonnable? Comment se réinventer et accueillir une nouvelle façon d'être en relation?

Comment faire du neuf avec du vieux et rester pleinement vivant et heureux? Ma réponse, et c'est là mon invitation pour vous d'entrer en Carême : accueillir un nouveau souffle plus grand que soi, faire confiance à Celui qui est mort sur la croix pour nous relever et ouvrir de nouveaux chemins.

Le Carême, qui dure quarante jours sans compter les dimanches, débute avec le Mercredi des Cendres. Lors de cette belle cérémonie, la marque de cendres faite sur nos fronts renvoie à la fragilité de l'être humain et à notre besoin de nourrir la flamme de notre amour.

La St-Valentin nous invite à recentrer son couple sur l'essentiel, prendre le temps de se retrouver, d'échanger en profondeur et avec bienveillance sur notre vécu de couple, loin des préoccupations du quotidien, c'est ce que proposent plusieurs mouvements chrétiens au service des couples et des familles, à travers le projet « la Saint-Valentin autrement ».

Fêter la Saint-Valentin et le Mercredi des cendres, c'est finalement l'occasion de recentrer son couple sur l'essentiel, et sur l'Essentiel. Cela peut être le jour où vous décidez de prier ensemble, pour votre couple, pour vos projets de vie, pour vos proches, ou de vivre à deux un temps d'adoration devant le Saint Sacrement.

Cette année, le 14 février sera donc une occasion unique d'entrer à l'intérieur de nous-même pour un cœur à cœur avec Dieu en communion avec nos proches.

Entrons donc joyeusement en carême avec l'Espérance de recevoir un Souffle

nouveau

<https://fr.aleteia.org/2018/02/09/feter-la-saint-valentin-le-mercredi-des-cendres-est-ce-possible/>

<https://fr.aleteia.org/2018/01/31/tout-ce-qui-faut-savoir-sur-le-careme/>

Parlant de nouveau, les marguilliers de la communauté Ste-Praxède ont mis en place trois comités afin d'offrir un meilleur service aux paroissiens, ajouter de la transparence, favoriser une plus grande visibilité et assurer une pérennité aux services religieux offerts dans notre paroisse.

Le marguillier Denis Nicol est responsable du comité Cimetière. Dans son équipe, il peut compter sur la collaboration de messieurs Gilles Huard, Yves Michaud et madame Micheline Vaillancourt.

Le marguillier Jean-Pierre Émond est responsable du comité Administration. Dans son équipe, il bénéficie de la collaboration de Louise Grimard, Michel et Clément Nadeau.

Le marguillier Jean-Luc Carrier est responsable du comité Communication. Dans son équipe, il collabore avec mesdames Lyne Bergeron, Lyne Moreau, Carole Vincent, Murielle Laroche et monsieur Mathieu Raymond, secrétaire du conseil de gestion.

Bienvenue à ceux et celles qui désirent participer activement.

Nouvelles de Christ-Sauveur

Pour la paroisse Christ Sauveur, l'élection de 3 nouveaux marguilliers a eu lieu le

7 janvier 2024 à 9h00 dans l'église de St-Denis. Merci de votre participation.

MESES

Sainte-Praxède:
Dimanche à 11h
à la Chapelle des frères du Sacré-Cœur à Brompton,
au 129 rue du Frère-Théodore
(en arrière de l'école secondaire ESB).

Saint-Denis:
Dimanche à 9h
au 1510, route 222,
Saint-Denis-de-Brompton, CP 60

AU SERVICE DE LA PAROISSE

Abbé Patrick Côté,
administrateur principal :
pat_cote@hotmail.com

Abbé Jean-Baptiste Murhumwa, vicaire

Abbé Gilles Lemieux,
prêtre collaborateur
gilleslemieux@hotmail.com

SECRETARIAT

Marie-Geneviève Cloutier
paroisse@christsauveur.org

819-212-2636

72, rue Curé Laroche, Bromptonville

FB : Vie Pastorale Christ-Sauveur
christsauveur.org

NAVIGUER AVEC SUCCÈS DANS LES FLOTS DE LA COMMUNICATION : LES 10 CLÉS POUR ÉVITER LES ÉCUEILS



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

La communication, cette danse délicate entre pensées et mots, est un art complexe et souvent délicat. Mais craignons-nous les défis qui accompagnent nos échanges verbaux ? Pas du tout. Armés des bonnes stratégies, nous pouvons non seulement surmonter les obstacles, mais aussi élever la qualité de nos communications à des sommets inexplorés.

1. Clarté des objectifs : Avant d'engager la conversation, ayez une vision claire de votre intention et de ce que vous souhaitez transmettre comme message. Des objectifs définis rendent le chemin de la communication plus direct.

2. Écoute active : La véritable communication est un échange. L'écoute active, avec une attention totale, est la clé pour comprendre et être compris.

3. Adaptation au public : Un message réussi dépend de son adaptation à l'auditoire. Comprenez votre public et ajustez votre ton et votre langage en conséquence. Adaptez-vous aux différents styles de communication.

4. Exemples concrets : Rendez vos idées tangibles en les soutenant avec des exemples concrets. Une image vaut parfois mille mots.

5. Supports visuels : Intégrez des éléments visuels pour renforcer vos messages. Des graphiques simples ou des schémas peuvent éclairer des concepts complexes.

6. Retours constructifs : Encouragez les

retours et soyez prêt à ajuster votre communication en fonction des commentaires. L'apprentissage continu est la clé du succès.

7. Choix du canal approprié : Chaque situation a son canal de communication idéal. Choisissez judicieusement entre le face-à-face, l'écrit, le téléphone ou le numérique.

8. Gestion des émotions : reconnaissez et gérez vos émotions, et soyez conscient de celles des autres. Un état d'esprit calme favorise une communication plus efficace.

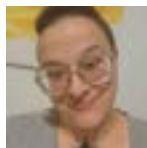
9. Patience : Les véritables compréhensions peuvent prendre du temps. Soyez patient et persévérez, surtout dans les moments délicats.

10. Compétence empathique : Développez la capacité d'empathie. Comprendre

les sentiments et les perspectives d'autrui construit des ponts vers une communication plus harmonieuse.

Naviguer avec succès dans les flots tumultueux de la communication demande une combinaison de compétences et d'attitudes, renforcées par la pratique. En adoptant ces clés et en les mettant en pratique régulièrement, nous pouvons transformer nos échanges en des expériences riches et constructives, construisant ainsi des ponts solides entre les esprits et les cœurs. La réussite de la communication devient alors une réalité à portée de tout le monde.

LES 12 COUPS DE JEUNES SUR PAUSE



Kim
NOËL
Adjointe administrative de la
Maison des jeunes L'Intervalle de
Bromptonville

Toute l'équipe de la maison des jeunes prend un temps pour vous annoncer que les 12 coups de jeunes sont actuellement mis sur pause.

Ainsi, il n'y aura pas de 12 coups de jeunes en février. Le tout devrait reprendre prochainement. Une annonce sera faite officiellement sur notre page Facebook pour vous annoncer les prochaines dates à mettre à l'horaire. Merci de votre compréhension et à bientôt pour de nouvelles aventures!

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au 819-846-6008.



VISITE AU MUSÉE DE LA NATURE ET DES SCIENCES



Maya
BOUCHER

Bonjour cher lecteur du journal d'Ici Brompton. Aujourd'hui, pour cet article, j'aimerais vous parler d'un musée que j'ai adoré chaque fois que j'y suis allée. Le musée s'appelle bien évidemment le musée de la Nature et des sciences !

Ce que j'ai aimé, c'est qu'après un certain temps, les expositions changent. Par exemple, quand j'y suis allé en décembre, il y avait des vrais ou faux sur l'alimentation et sur les animaux de cette exposition. Nous y trouvions des questions sur un panneau et la réponse sur l'autre en dessous. C'est éducatif et fascinant.

Voici une activité temporaire, terminant en septembre, que vous pourriez aller faire en famille pour tous les âges : l'activité s'appelle "Histoire de pêche". Cela consiste à un pêcheur qui vient vous raconter des histoires sur le thème de la pêche puis faire un vrai ou faux. Il y aura plus encore, mais je vous laisse le découvrir.

Maintenant, parlons des expositions per-

manentes. La première dont je vais vous parler aujourd'hui est Alteranima. À l'intérieur de cette exposition, on peut y voir plein d'animaux, leur nom et des jeux pour les enfants. Si vous voulez, vous pouvez aussi aller demander à l'accueil une tablette avec laquelle vous pourrez faire un cherche et trouve, facile ou difficile, pour trouver plein d'animaux.

La deuxième activité permanente est Terra Mutantès. Dans cette exposition, vous y trouverez une grande table interactive et un homme qui vous fera découvrir la terre depuis le début de sa création. En touchant la table, on peut faire bouger l'eau ou faire fuir de petits poissons. Je vous promets des sensations exceptionnelles si vous décidez d'aller l'essayer.

Les tarifs pour le musée sont d'environ 15\$ par adulte, 9\$ par enfants et gratuit pour les moins de 3 ans. Il y a aussi une passe familiale pour 2 adultes et 2 enfants pour 42\$.

Si vous voulez en savoir plus ou consulter les heures d'ouverture, allez sur le site : mns2.ca

Bonne visite !

MOVEMBER, COURONNES DE NOËL ET COLLECTE DE DENRÉES



Émilie
DUBÉ
Intervenante à la vie scolaire
emilie.dube@esb1954.com

Plusieurs choses se sont passées depuis la naissance du groupe d'engagement communautaire à l'École secondaire de Bromptonville. En effet, les élèves bénévoles ont complété leur première série d'actions bénévoles pour la cause du Movember et ils ont pu remettre un montant de 316,45 \$ en don à l'organisme.



En effet, les élèves de la PEP « Engagement communautaire » ont choisi de recueillir de l'argent par le biais d'activités financées par le Carrefour jeunesse-emploi. Entre autres, les bénévoles ont fait de délicieux cupcakes qu'ils ont vendus au coût de 3\$ lors de l'après-midi « Cupcake et moustache » et ils ont aussi vendu des chocolats chauds avec guimauves au coût de 1\$ lors de l'événement « Chocolat chaud et moustache » la semaine d'après.

Pendant la dernière semaine avant le temps des Fêtes, les élèves de l'ESB ont aussi participé à un atelier de confection de couronnes de Noël en partenariat avec le conseil des parents du CPE Les Schtroumpfs de Bromptonville. Les magnifiques couronnes de Noël ont été remises au CPE dans le but de décorer les locaux des éducatrices.

Finalement, l'équipe-école ainsi que les élèves de l'École secondaire de Bromptonville tiennent à remercier les citoyens de Bromptonville pour leur grande générosité lors de la collecte de denrées dans la ville. Grâce à vous et à la collecte de denrées non périssables dans les classes titulaires, nous avons pu remettre un total de 75 boîtes de denrées à la Fondation Rock-Guertin. De plus, nous avons pu remettre un don de 966,70 \$ à la Fondation Rock-Guertin, amassé par le biais d'une journée sans uniforme le 15 décembre dernier.





PARCOURS D'ENTREPRENEUR.E

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

Tout au long de l'année 2024, vous en connaîtrez davantage sur nos entrepreneurs.es bromptonnois.es. Parcours impressionnants, inspirants ou surprenants; ces gens qui investissent temps et argent dans notre communauté vous donneront (peut-être) le goût de faire le saut dans l'entrepreneuriat.

PAR SANDRA CÔTÉ



J'ai rencontré Marie-Noël Dupont, pharmacienne et propriétaire de la pharmacie Proxim de Brompton, située au 103 de la rue Saint-Lambert.

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

Je suis originaire de Granby et j'y ai complété mes études primaires, secondaires et collégiales. J'ai gradué comme pharmacienne en 1998 après mes études à l'Université de Montréal, il y a 25 ans déjà. J'ai travaillé en tant que salariée quelques années et j'ai vécu au Qatar, dans la région du Moyen-Orient, pendant

5 ans avec ma famille. J'y ai d'ailleurs enseigné au programme de technique en pharmacie offert par un collège canadien. Dès mon retour en 2012, j'avais besoin de m'ancrer et de me créer des racines dans une communauté. Je me suis donc jointe à l'équipe de la Pharmacie Jean Coutu de Coaticook en tant qu'associée et j'y suis restée jusqu'en 2020, année où j'ai décidé de vendre mes parts afin de réaliser mon rêve de devenir propriétaire unique d'une pharmacie. En 2022, l'opportunité d'acquérir le Proxim de Brompton s'est présentée et ça correspondait entièrement à ma vision d'une pharmacie communautaire, impliquée dans son milieu, au sein d'une communauté tissée serrée.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE AU TRAVAIL POUR TOI?

J'aime beaucoup être pharmacienne alors j'y consacre au moins 35 heures par semaine. Je porte aussi le chapeau d'entrepreneure alors je dois m'occuper de la gestion de mon entreprise, ressources humaines, rencontres des différents comités, inventaire, finances, etc., ce qui équivaut à environ 30 heures par semaine. J'entre au travail à 8h le

matin mais je consacre une heure avant à l'approbation des horaires, retours de courriels, etc. Disons que ça fait des grosses semaines! C'est important pour moi d'être présente pour ma belle équipe.

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

C'est mon premier patron, alors que j'avais 16 ans, Monsieur Jean Provost, qui possédait une Pharmacie Jean Coutu au centre-ville de Granby et qui était également président du regroupement des marchands de ce secteur de la ville. Je l'admirais beaucoup pour son dynamisme et parce qu'il était un homme de cœur et de communauté. Il est vraiment mon mentor! Il disait qu'une communauté fait vivre une pharmacie et que cette dernière devait lui rendre en s'impliquant au sein de celle-ci. Une grande inspiration pour moi!

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

J'aurais acheté ma propre pharmacie plus tôt.

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

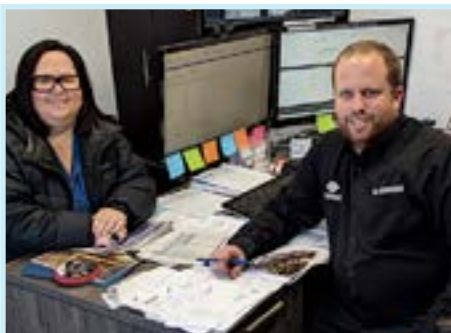
Savoir pourquoi on fait les choses, pourquoi on choisit cette voie, de le comprendre et d'y revenir souvent au cours des années. Garder notre vision et ne pas se laisser influencer par les problèmes du quotidien.

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

Que les projets que j'ai en tête pour la pharmacie se concrétisent selon ma vision afin d'encore mieux desservir la communauté. Aussi que la clientèle soit toujours au rendez-vous comme c'est le cas actuellement; les gens de Brompton m'ont si bien accueillie!

Merci Marie-Noël!

PAR SANDRA CÔTÉ



Samuel Lamontagne, co-propriétaire de l'entreprise familiale Fabrication Mécanique Lamontagne, m'avait donné rendez-vous à leurs bureaux dans le Parc Industriel de Brompton pour cette entrevue.

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

J'ai fait mes études primaires et secondaires à Brompton, pour ensuite complé-

ter un diplôme d'études professionnelles en mécanique diesel au Centre 24 Juin à Sherbrooke. Pendant toutes ces années, je travaillais aussi avec mon père, Marc, qui avait installé son entreprise dans le garage de la ferme laitière de son frère Michel. Par la suite, la compagnie BRP à Valcourt m'a approché pour tout ce qui concernait les réparations de la ligne de montage. Et comme mon père avait fait auparavant en occupant un emploi à l'usine de Kruger tout en travaillant à son entreprise, je partageais mon temps entre BRP et la compagnie familiale. Il faut dire que mon père voulait que mon frère Raphaël et moi allions travailler ailleurs pendant 5 ans avant de rejoindre l'entreprise qu'il avait fondée avec ma mère, Gaétane Beauchesne, au début des années '90. En 2015, j'ai géré le projet de construction du bâtiment dans lequel on se trouve aujourd'hui, situé au 555 rue du Parc-Industriel. Nous avons maintenant 12 employés.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE AU TRAVAIL POUR TOI?

Il n'y a pas vraiment de semaine typique, ça peut être très diversifié. Le lundi matin, on planifie le travail avec notre équipe mais le reste de la semaine, ça peut changer à tout moment! On s'adapte. J'entre au travail entre 5h et 6h le matin et j'en ressors en général vers 18h. Il y aussi le samedi en avant-midi. Mes trois enfants passent leurs journées pédagogiques ici avec moi et commencent à montrer de l'intérêt l'entreprise.

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

C'est un entrepreneur qui fait partie de ma famille, Jocelyn Anctil du Groupe Anctil, pour sa détermination et sa persévérance.

SI TU AVAIS À REFAIRE LES CHOSES DIFFÉREMMENT, QU'EST-CE QUE TU

CHANGERAIS?

Peut-être rester plus petit. Je suis très fier d'où on est rendu mais la gestion de personnel est parfois difficile, surtout à notre époque. Mais je m'adapte.

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

Ne pas avoir peur de faire des heures. Ne pas s'arrêter à la première embûche, au premier refus, être déterminé.

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

Avoir de la main-d'œuvre suffisante, être en santé et de continuer à faire ce que j'aime.

Merci Samuel!

Si vous avez des questions ou si vous démontrez de l'intérêt pour devenir entrepreneur dans Brompton, communiquez avec Eric Gauthier de chez Entreprendre Sherbrooke, à l'adresse courriel suivante: egauthier@entreprendresherbrooke.com



HORIZONTAL

1. Gitane.
2. Médecin traitant les grossesses et les accouchements.
3. New Jersey – Petit ruisseau.
4. Épicé – Présélection.
5. Commune espagnole – Forme géométrique rappelant un œuf.
6. Système de fichiers de Microsoft – Commune espagnole.
7. Négation – Bidouilleur.
8. Alertes – Passe son temps devant son ordinateur (familier).
9. Pronom personnel – Clôtures d'arbres.
10. Flâner – Largeurs d'étoffe – Bande dessinée.
11. Balle de service que l'adversaire n'a pu frapper, au tennis – Parce que.
12. Claire.

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

VERTICAL

1. Marque de plaisir chez le chat.
2. Extérioriser.
3. Milliseconde – Bord du navire qui reçoit le vent – Vallée fluviale.
4. Foyer – Homme de main.
5. N'a jamais servi – Initiales d'un célèbre designer de la mode – Rien à signaler.
6. Initiative pour la transparence dans les industries extractives – Dans le nom d'une société audiovisuelle autochtone en Outaouais – Canadien Pacifique.
7. Compagnies républicaines de sécurité – Actinium – Risque.
8. Domaine biologique s'intéressant à la structure microscopique des tissus.
9. Irréfléchies.
10. Famille de plantes de laquelle font partie la tulipe et le lis – Canadien National.
11. Général sudiste, notamment durant la guerre de Sécession – United Kingdom – Selle.
12. Entamer.



Hon. Marie-Claude Bibeau DÉPUTÉE COMPTON STANSTEAD M.P.

MINISTRE DU REVENU NATIONAL
MINISTER OF NATIONAL REVENUE

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION | RIDING OFFICE
175 Queen, #204, Sherbrooke, QC J1M 1K1
819 347-2598

INFO@MCBIBEAU.CA | MCBIBEAU.CA
MCLAUDEBIBEAU



ICI BROMPTON
Au cœur des gens

Sandra Côté
rédactrice en chef

(819) 238-6824
icibrompton@gmail.com

Journal-communautaire-ici-Brompton

P

LE PRINCIPAL

20 LA TRADITION 10
DE
BROMPTON

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

PROMOTION DU MOIS

**UNE PIZZA MOYENNE
AU PRIX DE LA PETITE**

PEPPERONI, GARNIE OU VÉGÉ

VALIDE TOUT LE MOIS DE FÉVRIER - LIVRAISON ET TAKE-OUT

NOS EXPOSITIONS DU PRINTEMPS: À VISITER!



Rosalie
TELLIER
Directrice la Maison des arts
et de la culture de Brompton

La Maison des arts sera fermée du 29 janvier au 10 février 2024 pour que nous puissions monter les expositions du printemps.

Dès le 11 février, nous vous présentons le travail de 3 artistes estrieennes, dont les préoccupations artistiques se

rejoignent autour de thèmes tels que l'habitation, la maison et le sentiment d'être chez soi. Marie-Soleil Provençal (Scotstown) y présentera l'exposition « Sur le seuil », dans laquelle elle redéfinit la conception du « chez-soi » dans un monde où l'habitation est de plus en plus précaire, devant elle-même partager son espace de vie entre le Québec et Terre-Neuve. Étudiant actuellement en Fine Arts à l'Université Bishop's, Gabrielle Gagné (Sherbrooke) présentera son exposition « Répit » composée d'abris à échelle humaine, entiè-

rement recouverts de papiers faits à la main à partir de la flore locale. De son côté, Shirin Abbasi 2(Sherbrooke) a été sélectionnée lors de la dernière exposition des finissantes du Certificat en arts visuels de l'Université de Sherbrooke pour présenter à la MACB son projet « Fuite », qui traduit de façon poétique son expérience d'immigration et la réalité de devoir se créer un nouveau « chez-soi ». On vous invite à être des nôtres en compagnie des artistes au vernissage, le 11 février prochain à 14h!

HEURES D'OUVERTURE

Fermé au public du
29 janvier - 10 février 2024

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
819-846-1122
www.maculturebrompton.com



Répit
Gabrielle Gagné
Fuite
Shirin Abbasi
Sur le seuil
Marie-Soleil Provençal

11 FÉVRIER
AU 12 MAI 2024
VERNISSAGE :
11 FÉVRIER, 14H

CONCOURS PHOTO

Plusieurs prix à gagner !

CALENDRIER BROMPTON 2025

Le Journal communautaire ICI BROMPTON organise un grand concours de photographies afin de réaliser un magnifique calendrier 2025 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 : 30 octobre 2023 au 10 mai 2024

Pour participer, envoyez vos photos en format jpg et avec une bonne résolution à l'adresse suivante : icibrompton@gmail.com (Maximum 4 photos par participant)

Veillez indiquer votre nom, adresse postale, courriel et numéro de téléphone.

Janvier Février Mars Avril Mai Juin Juillet Septembre Octobre Novembre Décembre

CITÉ CARBONE : QUAND S'EFFRITE LE DIAMANT DE JACINTHE LAFORTE



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

J'avais rendez-vous le 21 décembre dernier avec Jacinthe Laforte, une résidente de Brompton depuis maintenant deux ans, afin de discuter de ses deux livres sur lesquels je voulais rédiger ma future chronique littéraire. J'y ai rencontré une femme charmante et dynamique. Une fois abordé le sujet de ses livres, nos conversations ont rapidement dévié vers les problèmes sociaux actuels et l'espérance que des solutions seront mises en œuvre pour se diriger vers un avenir plus prometteur.

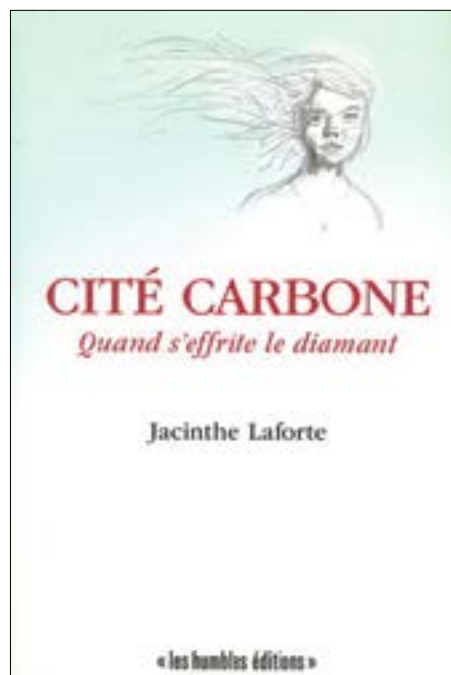
Par le biais d'une mère écoresponsable, Jacinthe a été sensibilisée très jeune aux problématiques environnementales et sociales et elle a œuvré au sein d'organismes actifs dans ce domaine. Par conséquent, l'auteure possédait les éléments nécessaires pour bâtir une histoire crédible.

Le roman nous présente une jeune héroïne, Marie-Sophie, adolescente de 15 ans et fille d'un riche industriel, plongée au cœur d'une crise du pétrole qui engendre de grands bouleversements sociaux. Tout coûte plus cher et la nourriture ainsi que le logement deviennent inabordable pour plusieurs. Dans ce chaos peu ordinaire, des groupes s'organisent; certains sont anarchistes et veulent absolument détruire le capitalisme tandis que d'autres misent sur l'entraide pour survivre en favorisant l'autonomie alimentaire et la récupération.

C'est dans un tel contexte qu'on suit Marie-Sophie, qui, mal dans sa peau, rêve de partir avec sa meilleure amie Rébecca et de tout quitter pour s'aventurer dans une nouvelle vie. Abandonnée par celle-ci, Marie-Sophie décide tout de même de partir et elle rejoint Yohann qu'elle a rencontré aux Tam-tams, rassemblement hebdomadaire au pied du Mont-Royal. Elle est



Jacinthe Laforte devant la Tonnelle



bien accueillie par le groupe dont il fait partie, une petite communauté axée sur l'entraide, et elle s'initie, non sans peine, à l'alimentation végétarienne et aux travaux de la ferme maraîchère. On suit également son père, dont l'empire est au bord de la faillite, et Wang qui fait partie d'un groupe



collectif anarchiste qui squatte un édifice industriel abandonné.

Qu'arrivera-t-il à ces personnages? Comment réussiront-ils à s'en sortir?

Ce roman, écrit en 2011, décrit une réali-

té très contemporaine. Avec les changements climatiques, l'inflation, la crise du logement, l'appel à la réduction des énergies fossiles, nous sommes confrontés aux mêmes problèmes et nous devons un jour dire adieu à un certain confort et chercher des alternatives durables pour réduire la vitesse à laquelle se réchauffe notre planète.

Jacinthe Laforte est également l'auteure du livre Chlorophylle38 cherche un gars compatible. Cette œuvre, d'un tout autre genre, dont le texte est basé sur le spectacle humoristique du même nom qu'elle a monté en 2018, raconte les péripéties d'une femme qui recherche sur internet l'âme sœur. « Pas facile quand on est une femme bio-yoga-végane exponentielle et qu'on cherche un homme qui répondra à ses 142 critères... ».

Vous pourrez vous procurer ces deux livres en communiquant directement avec l'auteure à l'adresse courriel suivante : info@jacinthelaforte.com. Ces bouquins sont aussi disponibles à la bibliothèque Giséle-Bergeron.

Mentionnons également que le personnage de Chlorophylle38 récidive avec un nouveau spectacle intitulé Le cœur gros comme la Terre. Avec Chlorophylle38 et son humour intelligent et bienveillant, vous serez certain de ne pas vous ennuyer! Ce spectacle sera présenté à La Parolière de Sherbrooke le 8 mai 2024 et possiblement à la Maison des arts et de la culture de Brompton cet été, à suivre...

Jacinthe Laforte est formatrice certifiée en communication non violente, elle offre formation, accompagnement et conférences pour aider les gens à avoir des relations où il y a plus d'écoute et d'authenticité. Son autre dada est d'accompagner les personnes qui veulent retrouver leur joie de vivre et leur créativité, par exemple après un deuil ou à l'arrivée à la retraite.

Sources : <https://www.jacinthelaforte.com/spectacles/>

<https://laparoliere.org/programmation/spectacle-le-coeur-gros-comme-la-terre/>

RECHERCHONS UN(E) PHARMACIEN(NE)



VOICI CE QUE VOUS TROUVEREZ CHEZ NOUS :

Équipe compétente et engagée, propriétaire impliquée en officine;
Temps dédié pour les suivis cliniques / possibilité de faire du télétravail;
Possibilité de bâtir votre propre horaire, la conciliation travail-famille est importante pour nous;
Collaboration avec infirmière sur place;



ÊTES VOUS LE OU LA PHARMACIEN(NE) QUE NOUS RECHERCHONS?

Professionnalisme, rigueur, engagement envers les patients, esprit d'équipe et adepte de la collaboration;
Intérêt pour la pratique clinique, à l'aise avec les actes de la Loi 31/41, champs d'expertise sur certaines pathologies;
Capacité à gérer efficacement la chaîne de distribution.
Détenir un permis d'exercice de pharmacien de l'OPQ.

Envoyez votre CV à :

mndupontproxim3655@gmail.com





Pharmacienne-proprétaire
affiliée à



Pharmacie Marie-Noël Dupont inc.

103, rue St-Lambert, Sherbrooke • 819 846-2713

RUE OUELLET : JOSEPH ADÉLARD (1886-1968), NOTAIRE ET MAIRE DE BROMPTONVILLE



Gérard CÔTÉ
amateur d'histoire
gerardcote29@gmail.com



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



Photo : Nadeau, Bertrand L. (1986) *L'Histoire de Bromptonville. À compte d'auteur, Sherbrooke, p. 171**

Joseph Adélard Ouellet est né en 1886, à Saint-Ubal, dans le comté de Portneuf. Il est l'un des sept enfants d'Élizabéth Darveau (1853-1930) et de Louis Ouellet (1848-1936), cultivateur. Ceux-ci s'étaient épousés en 1876 à Saint-Ubal. Adélard fait ses études à l'école normale Laval et, en notariat, à l'Université Laval. De 1910 à 1914, il est journaliste au Soleil de Québec. Devenu notaire en 1914, il s'établit à Bromptonville la même année pour y exercer sa profession pendant 52 ans, soit jusqu'en 1966. En 1921, il épouse Armande Biron (1897-1960) en la cathédrale de Saint-Michel. Le couple a quatre enfants : Gilles (1922-2009), futur archevêque de Rimouski, Roger (1923), Suzanne (1928-20..) et Monique (1933-2002). Entre 1914 et 1951, le notaire Ouellet agit comme secrétaire ou secrétaire-trésorier de Bromptonville, du canton de

Brompton, des commissions scolaires de Bromptonville et du canton de Brompton, de la commission scolaire protestante de Brompton, de la compagnie de téléphone de Bromptonville et du Cercle agricole de Bromptonville. En 1939, avec son épouse et quatre autres personnes, il est cofondateur de la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke (SSJB), alors réorganisée en conseil régional. En 1948-1949, il est aussi le premier président de la section masculine de la section de Bromptonville de la SSJB. Il est maire de Bromptonville de 1949 à 1951. Il est aussi représentant du district judiciaire de Saint-François à la Chambre des notaires et en devient notaire honoraire. En 1952, il est décoré de l'Ordre du mérite latin de l'Alliance française. Il décède en 1968 à l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke et est inhumé avec son épouse dans le cimetière de Saint-Praxède.

Cette rue est ouverte sur un terrain agricole à la suite d'une résolution du conseil municipal de Bromptonville le 12 mai 1969. Le nom de la rue est attribué lors de la réunion de ce conseil du 8 septembre 1969. La rue devait avoir une sortie sur la rue Ponton, ce qui ne s'est pas réalisé. Le toponyme n'est officialisé qu'en 1988 par la Commission de toponymie du Québec.

À MONTRÉAL EN TRAIN



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

En hiver, le salon des agriculteurs se tenait à Montréal, dans lequel le Cercle des fermières y tenait un kiosque. C'est alors qu'une trentaine de membres du cercle de Brompton avait décidé d'y aller en train. Nous sommes parties très tôt et avons occupé presque un wagon entier.

Toute la journée, nous avons visité beaucoup de kiosques comme ceux sur l'alimentation et l'horticulture. Par la suite, nous avons pris le train pour revenir chez nous. Nous devions arriver à 8h.

Entre temps, une neige abondante était tombée et avait encombré la voie ferrée. Pas de problème : le CN avait alors sorti son équipe-

ment de déneigement.

Pour passer le temps, le chef de train avait sorti des tables escamotables et nous avait distribué des jeux de cartes. Nous avons eu beaucoup de plaisir en placotant à l'abri et bien au chaud.

Mais durant ce temps, la gare de Brompton était pleine à craquer. Évènement très rare! Tous nos hommes nous attendaient! Et là aussi, le « fun avait pogné ». Finalement nous sommes arrivées dans la nuit.

LA GARE : Par son architecture, la gare est reconnue comme un beau bâtiment patrimonial. Et pour x raisons, elle été démolie et a été remplacée par un genre de wagon qui a « pris le bord aussi ». Ce qui a mis fin à l'ère du train passager pour notre communauté.

archives du Comité du patrimoine

SOIRÉE MUSIQUE **DÉBUT 19:00**

La programmation spectacle de votre microbrasserie sans but lucratif!
49, rue St-Lambert, Bromptonville

2 FEV	→→	Les Malabars Une première à La Forge!
3 FEV	→→	Éric Noël Folk/Porte-Voix d'ici et d'ailleurs
9 FEV	→→	Acoustic Remember Reprises et medley acoustiques
10 FEV	→→	Freestyle Yves Gagnon et Réjean Chénard
16 FEV	→→	AgathéRoss Agathe Thériault et Rosaire Ancil
17 FEV	→→	Sylvie Bessette Chanteuse à la voix d'or
18 FEV	→→	Les Quiz de la Forge Inscrivez vos équipes!
23 FEV	→→	Génération Cloutier Louis et Gabriel vous éblouissent
24 FEV	→→	Seattle 90's Grunge Acoustic avec les Lépine!
25 FEV	→→	Le Karaoke de La Forge Animation de Philippe Durocher



LES JUDOKAS BROMPTONVILLOIS MATHIS ET OLIVIER DION SÉLECTIONNÉS POUR LA 58E FINALE PROVINCIALE DES JEUX DU QUÉBEC



Le Club de judo To Haku Kan de Sherbrooke est fier d'annoncer que les frères Mathis et Olivier Dion, judokas au club et habitants de Bromptonville, ont été sélectionnés sur l'équipe de l'Estrie qui participera à la 58e Finale des Jeux du Québec. Celle-ci se déroulera à Sherbrooke du 1er au 9 mars 2024.

Mathis, 13 ans et ceinture verte, et Olivier, 15 ans et ceinture bleue, se sont qualifiés à la suite de leur performance lors de la finale régionale des Jeux du Québec qui s'est déroulée le 9 décembre dernier. Ils pratiquent le judo depuis 6 ans et sont classés niveau Espoir par Judo Québec.

« Je me sens privilégié d'avoir été sélectionné et j'ai hâte de vivre cette expérience, car tout le monde dit que c'est inoubliable. » mentionne Mathis Dion.

« Je suis vraiment content de pouvoir participer aux Jeux du Québec. Je suis convaincu que ça sera une belle expérience. » explique Olivier Dion.

« Je suis très heureux pour ces jeunes athlètes. Cela va être une belle aventure tant sportive qu'humaine pour eux, ainsi que pour leurs coéquipiers et coéquipières. », mentionne Martin Champagne, entraîneur en chef et directeur technique du Club de judo To Haku Kan.

Yakim Levasseur, Sophie Leclerc et Mayva Shank, trois autres membres du Club de judo To Haku Kan, ainsi que Charles Grenier, Élyse Pinard et Gabriel Turcotte du Club de Judo Val-des-Sources-Danville compléteront l'équipe. Celle sera entraînée par Yannick et Marie-Garance Degasne du club Judo Magog.

SOURCE :
Olivier Girondier

Responsable des communications du Club de judo To Haku Kan

819-674-9874
olivier_girondier@yahoo.ca

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

LA PETITE ANNONCE

Saviez-vous qu'en devenant membre du journal au coût de 10\$, vous avez droit à 2 petites annonces gratuites par année? Pour nous joindre: 819 238-6824 / icibrompton.com

COURS D'AÏKIBUDO

Discipline basée sur l'équilibre, le contrôle de soi et le respect. Participez à un cours d'Aïkibudo (arts martiaux) qui combine harmonie, souffle et énergie. Une force qui permet la paix. Les mardis et jeudis ici même à Brompton
Ça t'intéresse? Communique avec moi à l'adresse courriel suivante: aikija@outlook.com Jacques Galipeau

C'EST BIENTÔT LA... **FÊTE DES NEIGES!**

Rejoignez-nous le 17 février 2024 de 11h à 17h
au **Parc Nault**

Ouvert à toutes les familles!

Groupe Scout Geyser IGA Ville de Sherbrooke ICI BROMPTON
Au cœur des gens

VOS ORGANISMES COMMUNAUTAIRES / POPOTE ROULANTE



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 (soupe, assiette principale et dessert) sur la route est de 8,00 \$. Prix sujet à changement en 2024. Repas congelés sous vide à partir de 7,75 \$.

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 70ans 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.

RAPPELS IMPORTANTS Voir en ligne www.sercovie.org/popote-roulante.

Menu : Février 2024

Deuxième choix du mois : **SAUCISSE**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				Filet d'aiglefin 1	Poulet teriyaki 2	3
4	5	Fusillis au poulet 6	Bouilli de bœuf aux légumes 7	Choix du chef 8	Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas) 9	10
11	12	Tournedos de poulet 13	<i>Bonne St-Valentin</i> Pâté au saumon sauce aux œufs 14	Casserole de poulet et saucisses 15	Chop suey de boeuf 16	17
18	19	Boeuf bourguignon 20	Lasagne sauce à la viande 21	Porc sauce aux champignons 22	Pâté au poulet 23	24
	26	Pavé de saumon	Fusillis de boeuf stroganoff	Pâté du Lac-Saint-Jean		

Menu : Mars 2024

Deuxième choix du mois : **SPAGHETTI**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					Suprême de poulet 1	2
3	4	Mijoté de boeuf 5	Poulet à la King sur riz *Appeler maintenant pour connaître le menu du choix du chef de mars 6	Bouchées de morue 7	Pâté chinois 8	9
DU 10 AU 16 / SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES						
10	11	Sauté de poulet thaïlandais 12	Omelette au jambon 13	Hamburger steak oignons frits 14	Filet d'aiglefin 15	16
17	18	Veau Marengo 19	Ragoût de pattes et boulettes 20	Cabane à sucre (jambon ou saucisses, patates, crêpes fèves au lard, etc.) Pas de 2e choix 21	Lasagne au poulet sauce rosée 22	23
	25	Côtelettes de porc	Choix du chef	Poulet teriyaki	Pavé de saumon Vendredi Saint	

PREMIER ÉVÉNEMENT DE CHEZ PRAXÈDE!



Simon
**GAUTHIER-
BRULOTTE**
Responsable des communications
et des événements

Toute l'équipe de Chez Praxède, espace collectif multifonctionnel est prête à vous accueillir pour son premier événement de 2024: la soirée dansante de la Saint-Valentin! Le vendredi 9 février

prochain, nous vous proposons de vous laisser emporter par le rythme de la musique et l'énergie de la foule dans une soirée de danse sociale! Quoi de mieux pour célébrer l'amour qu'en dansant tous ensemble dans une ambiance festive!

De 19h à 20h, un cours sera donné pour vous familiariser avec les différents pas de danse de la soirée. Dès 20h, on met le tout en pratique jusqu'à tard dans la veil-

lée! On invite tout le public à se vêtir avec du rouge pour l'occasion. Pour se mettre dans l'ambiance, nous vous accueillerons avec un cocktail d'entrée, prix de présence et tirage moitié-moitié à faire tirer! Qui sera le couple chouchou de la soirée? Une seule façon de le savoir, c'est de participer!

*Pour acheter votre billet en prévente, rendez-vous sur l'événement **La soirée**

dansante de la Saint-Valentin sur notre page facebook! Cocktail d'entrée inclus. Consommations et grignotines vendues sur place

POUR NOUS JOINDRE:
chezpraxede2023@gmail.com
819-636-0180
Facebook: Chez Praxède
Instagram: chez_praxede



MERCI À NOS COMMANDITAIRES!

Le comité du club de l'âge d'or Écho de Brompton et ses membres désirent remercier sincèrement les 25 généreux commanditaires qui ont fait de notre fête de Noël du 15 décembre 2023 une journée mémorable! Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous, une merveilleuse année 2024. Santé, bonheur, amour et paix!

Annie Paquin photographe
Bijouterie Lussier
B.M.R. Doyon
Bingo Sherbrooke
Brasserie Lac Brompton
Brasserie Le Jasper
Canadian Tire Fleurimont
Chocolat Lamontagne

Coiffure Pure Glamor
Dépanneur Brompton
Eggs Fruits king est
Esso Proxi Brompton
Fleuriste Chez Edna
I.G.A. Marché Forgues
Lave Auto Sherbrooke
Le Gros Pierre
Le Moulin Restaurant
Les Equipements R.M. Nadeau
Librairie Médiapaul
Marché Terrill
Monsieur Chaudron
Pharmacie Marie Noël Dupont
Pharmacie Allan Haddad
Phoenix Sherbrooke
Restaurant Le Principal



ORIGINE DES...

USTENSILES POUR LA TABLE

Il fut un temps où les humains mangeaient avec leurs doigts. Après cette ère révolue, des inventeurs ont fabriqué des ustensiles comme :

Le SILEX : dans la préhistoire, c'était une arme et le couteau est le prototype de ce dernier. Il servait et sert encore à piquer et à découper plus aisément la nourriture.

La FOURCHETTE : (furka en latin) avait 2, 3 ou 4 dents selon l'époque. Elle est apparue en 350 à Constantinople et à Venise au XIe siècle.

Au XV^e siècle, c'est la reine Catherine de Médicis qui l'a introduite à la cour en France. Cet ustensile était alors considéré luxueux et d'apparat.

La CUILLÈRE : Lors de fouilles archéologiques, on découvrit qu'en Égypte ancienne, le matériau des cuillères était le bois ou l'ivoire. À Rome, elle était fabriquée en argent et en Chine, en porcelaine. Selon la mode du jour, la cuillère pouvait être ciselée, sculptée, diamantée, nacrée, etc.



Rosanne

L'IMPORTANCE DE L'ÉPARGNE



Isabelle
FRÉCHETTE

Conseillère en sécurité financière

L'économie est un élément essentiel de notre vie quotidienne, et il est primordial de la comprendre dès un jeune âge. Apprendre à économiser et à gérer ses finances est une habitude précieuse qui peut nous guider vers la stabilité financière tout au long de notre vie.

Lorsque nous commençons à économiser dès notre jeunesse, nous créons une base solide pour notre futur. En économisant

de petites sommes régulièrement, nous pouvons accumuler un capital important au fil du temps. Ce capital peut être utilisé pour des dépenses imprévues, des investissements ou même pour réaliser nos rêves et nos projets à long terme.

Nous avons également l'opportunité de développer des compétences en matière de gestion financière. Nous apprenons à budgétiser, à établir des priorités et à planifier nos dépenses. Ces compétences nous seront bénéfiques tout au long de notre vie et nous aideront à éviter les situations financières difficiles.

De plus, cela nous permet de nous préparer aux défis financiers qui peuvent

survenir dans le futur. Que ce soit pour des études (REEE), l'achat d'une maison (CELIAPP-REER-CELI) ou la préparation de notre retraite (REER-CELI), plus nous économisons tôt, plus nous serons en mesure de faire face aux exigences financières à venir.

Par exemple, avec le CELI (compte épargne libre d'impôt), vous pouvez déposer régulièrement un pourcentage de votre salaire pour prendre l'habitude d'économiser. De cette façon, vous bâtissez un fond de sécurité disponible pour vos projets ou en cas d'imprévu.

Le REEE (régime enregistré épargne étude) offre des subventions très avantageuses. Un très beau cadeau à offrir à vos enfants ou petits-enfants pour les études futures.

Le CELIAPP est idéal pour épargner pour vos projets d'achat d'une première maison.

En conclusion, il est crucial de commencer à économiser dès notre jeunesse. Non seulement cela nous permet de construire un avenir financier solide, mais cela nous aide également à acquérir des compétences en gestion financière et à être responsables financièrement. En économisant jeune, nous marchons sur le chemin qui mène à la stabilité financière et à la réalisation de nos rêves.

PARLER POUR PRÉVENIR : SECOURS-AMITIÉ ESTRIE APPELLE À L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS PENDANT LA SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide, qui se déroule du 4 au 10 février 2024, Secours-Amitié Estrie (SAE) souhaite rappeler au public l'importance de ne pas rester seul-e avec leurs émotions et encourage chacun-e à contacter la ligne d'écoute, même en l'absence d'idées suicidaires.

En effet, exprimer ses pensées et ses émotions joue un rôle important sur le chemin du bien-être émotionnel. « Plusieurs raisons peuvent amener une personne à ne pas parler de sa souffrance. Certaines personnes ont peur de la réaction de leurs proches, d'autres se sentent isolées, incomprises, minimisent la gravité de leur mal-être ou encore ont peur d'être jugées. » souligne Mylène Vincent, coordonnatrice du service d'écoute de

SAE. « Gardée pour soi, la souffrance peut s'amplifier et les sentiments de détresse peuvent s'aggraver jusqu'à atteindre un seuil critique. En partageant ses sentiments, il est possible de se libérer d'un fardeau trop lourd à porter seul. »

Malgré le tabou qui existe encore autour des pensées dites « suicidaires », les membres de la grande équipe de SAE sont convaincu.e.s que la prévention du suicide passe d'abord et avant tout par le fait de donner une voix aux pensées et aux émotions qui nous habitent, même les plus difficiles. La souffrance psychologique est le signe que quelque chose ne va pas bien et parler de son ressenti à une personne permet d'être accompagné dans la compréhension de cette douleur. « Les bénévoles à l'écoute sont des personnes qui

ont suivi une formation leur permettant de développer leurs qualités d'ouverture, de bienveillance et de respect, des qualités essentielles pour offrir une écoute à l'autre. Elles suivent 18 heures de formations avant d'entrer au service d'écoute et passent ensuite 16 heures chaque année à se former afin d'offrir une présence attentive et sans jugements. » mentionne Patricia Hamel, directrice de SAE. « La ligne d'écoute téléphonique se veut un espace sécuritaire où les gens peuvent s'exprimer en toute confiance. »

Si vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à composer le 819-564-2323 ou, sans frais, le 1 800 667-3841 pour rejoindre la ligne d'écoute téléphonique de Secours-Amitié Estrie.

LA SOLUTION GRILLE #16

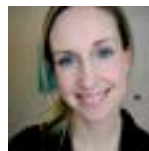
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	O	M	A	N	I	C	H	E	L	L	E
2	O	B	S	T	E	T	R	I	C	I	E	N
3	N	J		R	U	I	S	S	E	L	E	T
4	R	E	L	E	V	E		T	R	I		R
5	O	C	O		E			O	V	A	L	E
6	N	T	F	S		N	A	L	E	C		P
7	N	I		B	R	I	C	O	L	E	U	R
8	E	V	E	I	L	S		G	E	E	K	E
9	M	E		R		H	A	I	E	S		N
10	E	R	R	E	R		L	E	S		B	D
11	N		I		A	C	E			C	A	R
12	T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

Équipe Lemay
Courtiers immobiliers
De notre famille à la vôtre !

ProprioDirect
AGENCE IMMOBILIÈRE

Kim Lemay
Courtier immobilier résidentiel
kimlemay.ca
819.943.5197

LA RÉFLEXOLOGIE THÉRAPEUTIQUE : UNE APPROCHE NATURELLE POUR APAISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



Stéphanie
CROTEAU
Réflexothérapeute
stephaniefcroteau@gmail.com

La vie moderne nous expose fréquemment au stress et à l'anxiété qui peuvent entraîner des conséquences néfastes sur notre bien-être physique et mental. La réflexologie, une approche ancienne et holistique, offre une alternative naturelle pour soulager ces maux. Dans cet article, nous explorerons les liens entre la réflexologie, le stress et l'anxiété, tout en examinant les effets à long terme de ces deux derniers sur notre corps.

Le stress et l'anxiété sont des réponses naturelles du corps face à des situations perçues comme menaçantes. Le stress est souvent associé à des pressions ex-

térieures, tandis que l'anxiété résulte souvent d'une inquiétude face à l'avenir. Ces deux états peuvent déclencher des réponses physiologiques, telles que l'augmentation de la fréquence cardiaque, la libération d'hormones du stress et une tension musculaire accrue.

À long terme, le stress chronique et l'anxiété peuvent entraîner des répercussions dévastatrices sur la santé. Parmi les effets notables, on compte une pression artérielle élevée, des problèmes cardiovasculaires, des troubles du sommeil, une diminution de la fonction immunitaire et des troubles gastro-intestinaux. Ces conditions peuvent créer un cercle vicieux, aggravant le stress et l'anxiété tout en affectant la qualité de vie globale.

La réflexologie est une technique ancienne qui repose sur le principe que certaines

zones du corps, appelées points réflexes, sont liées à des organes et systèmes spécifiques. En stimulant ces points, je peux favoriser l'équilibre énergétique, détendre le corps et apaiser l'esprit. Cela contribue à réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi le bien-être général.

Comment la réflexologie agit-elle sur le stress et l'anxiété ?

Relaxation profonde: La réflexologie favorise une relaxation profonde en libérant les tensions musculaires et en réduisant la production d'hormones du stress, aidant ainsi à calmer l'esprit.

Stimulation du système nerveux parasympathique : En stimulant le système nerveux parasympathique, la réflexologie favorise une réponse de relaxation, contrant ainsi la réaction de lutte ou de

fuite associée au stress.

Équilibre énergétique : En travaillant sur les points réflexes liés aux organes affectés par le stress, la réflexologie vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps, favorisant ainsi une meilleure santé globale.

La réflexologie émerge comme une option prometteuse pour atténuer les effets dévastateurs du stress et de l'anxiété sur le corps. En adoptant une approche holistique, cette pratique ancienne s'efforce de restaurer l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Ne laissez pas le stress et l'anxiété avoir un impact négatif à long terme sur votre santé. Contactez-moi pour discuter de la manière dont la réflexologie peut faire une différence dans votre vie.

À bientôt !

INFORMATIQUE

COMPRENDRE L'INGÉNIERIE SOCIALE : UNE ANALYSE APPROFONDIE



Martin
GAGNÉ
MBA

L'ingénierie sociale est une pratique complexe et souvent méconnue qui s'insinue dans notre quotidien de manière insidieuse. Ce terme, souvent associé aux domaines de la sécurité informatique, englobe en réalité un éventail bien plus large de techniques visant à manipuler les individus pour atteindre des objectifs particuliers. Dans cet article, nous explorerons les facettes de l'ingénierie sociale, ses origines, ses applications et les moyens de s'en prémunir.

Origines de l'ingénierie sociale : L'ingénierie sociale trouve ses racines dans la psychologie et la sociologie. Dès les débuts de la civilisation, les êtres humains ont cherché à influencer les autres pour obtenir ce qu'ils désiraient. Cependant, le concept a pris une nouvelle dimension avec l'avènement de la technologie moderne. Alors que dans le passé, les escroqueries reposaient souvent sur des rencontres physiques (imposture, usurpation d'identité). L'ère numérique a ouvert de nouvelles opportunités pour les acteurs malveillants et ils ne se privent pas pour se servir des technologies à leur avantage.

Applications dans le monde numérique : Dans le contexte de la cybersécurité, l'ingénierie sociale prend souvent la forme de tentatives de manipulation visant à obtenir des informations confidentielles. Les attaquants utilisent des techniques telles que le



phishing, où des courriels frauduleux sont envoyés pour inciter les utilisateurs à divulguer des données sensibles comme des mots de passe ou des informations bancaires. Les médias sociaux sont également des terrains de jeu propices à cette pratique, où des individus peuvent être manipulés pour divulguer des informations personnelles sans se méfier des conséquences.

Techniques courantes : Les techniques d'ingénierie sociale varient, mais certaines sont particulièrement répandues. L'ingénierie sociale peut prendre la forme de la manipulation émotionnelle, où les attaquants exploitent les émotions humaines telles que la peur, la curiosité ou la confiance. Une autre approche fréquemment utilisée est l'usurpation d'identité, où les attaquants se font passer pour quelqu'un d'autre afin de gagner la confiance de leurs victimes. Par exemple, les attaquants prendront la forme d'une figure d'autorité, d'un représentant d'entreprise connue (ou d'une banque) ou encore d'un ami ou d'un membre de la famille que sont compte a été compromis.

Protection et sensibilisation : La première ligne de défense contre l'ingénierie sociale est la sensibilisation. Les individus doivent être informés des risques potentiels et des signes révélateurs de tentatives de manipulation. Les entreprises peuvent également mettre en place des programmes de formation pour sensibiliser leurs employés aux menaces potentielles et aux bonnes pratiques en matière de sécurité. Sur le plan technologique, l'utilisation de logiciels de sécurité robustes, tels que des programmes antivirus et des pare-feux, peut contribuer à prévenir les attaques. De plus, la mise en place de politiques de sécurité strictes, telles que l'authentification à deux facteurs, peut rendre plus difficile pour les attaquants la réussite de leurs tentatives.

Sachez qu'aucune institution financière comme les banques ou les entreprises de crédit ne vous appelleront pour vous faire part d'une transaction douteuse. C'est une fraude commune qui s'effectue au téléphone via un message enregistré et qui vous pousse à répondre et à fournir des informations per-

sonnelles. Ne répondez jamais à ces appels. S'il y a un problème, ces entreprises communiqueront avec vous par écrit et prendront des mesures temporaires pour vous éviter des ennuis. Et vous devrez entrer en contact avec elles afin de régler la situation. Par courriel non plus vous devez éviter de tomber dans le piège de cliquer et de vous connecter. Les fraudeurs vous enverront un courriel vous empressant de vous connecter à un compte afin de régler une situation urgente. Ils auront copié le plus fidèlement possible le site du compte convoité et prendront vos informations de connexion pour vous pirater. Toujours initier une transaction par vous-même en vous connectant à votre site via l'adresse internet et non via le courriel frauduleux. On voit particulièrement ce genre de fraude pour des comptes de Paypal, Amazon ou eBay. Soyez vigilant !

L'ingénierie sociale est une réalité complexe à laquelle chacun est exposé, que ce soit dans sa vie personnelle ou professionnelle. Comprendre les techniques utilisées par les acteurs malveillants est essentiel pour se protéger contre ces menaces. La sensibilisation, l'éducation et la mise en place de mesures de sécurité appropriées sont des éléments clés dans la lutte contre l'ingénierie sociale. En restant vigilants et bien informés, nous pouvons contribuer à rendre plus difficile pour les attaquants la réalisation de leurs objectifs, et ainsi protéger nos informations personnelles et professionnelles.

Référence pour l'image : <https://medium.com/@jakub.szrodt/are-you-a-sheep-or-a-wolf-a-master-or-a-slave-6498c855cbc1>



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

Geneviève Hébert
HEBERT
 DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS

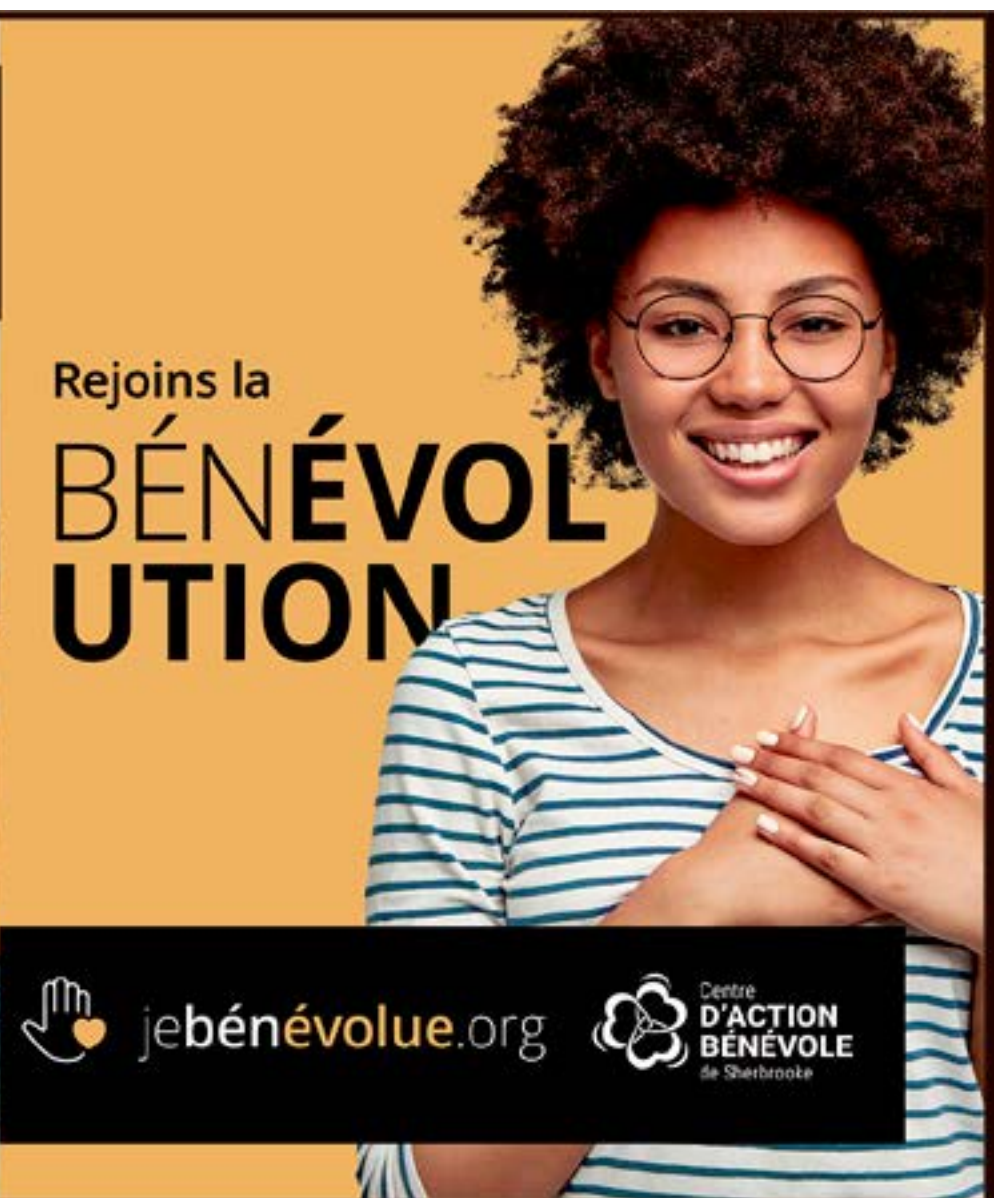


TOUTE L'ÉQUIPE DU JOURNAL VOUS SOUHAITE

Une bonne St-Valentin!





AVERTISSEMENT
 Bénévolat peut créer un sentiment d'appartenance



Rejoins la

**BÉNÉVOL
 UTION**

 jebénévolue.org  Centre d'ACTION BÉNÉVOLE de Sherbrooke