



La Municipalité d'Eastman reçoit son 5^e fleuron !

PAGE 3

**Politique des saines
habitudes de vie**

PAGE 11

**Comment bien se protéger
pendant une vague de froid**

PAGE 6



Nathalie Lemaire

Mairesse de la Municipalité d'Eastman

Sommaire

Mot de la mairesse	2
Affaires municipales	3
Budget 2022	4
Sécurité publique	6
Travaux publics	9
Urbanisme	9
Art, culture et tourisme	10
Loisirs	11
Environnement	13
Vie communautaire	17
Santé	18

Prochaine parution

4 avril 2022

(date de tombée des
articles: 4 mars 2022)

Faites parvenir vos articles,
commentaires et autres
textes à

communication@eastman.quebec



Imprimé par

Le Réflet
VOTRE MÉDIA D'ICI
du Lac.com

Chers Eastmanoises et Eastmanois,
Au moment d'écrire ces lignes, nous sortons tout juste du congé des fêtes, et j'espère que malgré toutes les mesures sanitaires qui se sont ajoutées, vous avez pu passer du bon temps avec vos proches et faire des choses que vous aimez. Je nous souhaite que l'année 2022 soit la plus heureuse possible, remplie de beaux projets à réaliser, mais surtout en santé! Je vous encourage d'ailleurs à respecter les mesures sanitaires changeantes et parfois frustrantes qui nous sont imposées, par égard aux personnes vulnérables parmi nous.

Si vous avez profité de vos temps libres pour aller jouer dehors, bravo! Continuez, l'hiver n'est pas fini! C'est ce qu'il y a de mieux à faire pour rester en forme et en santé, tout en renforçant notre système immunitaire, alors pourquoi s'en priver?

J'aimerais d'ailleurs remercier notre équipe des travaux publics qui entretient la piste de ski de fond et la patinoire très assidûment, et je vous encourage à faire de même quand vous croisez nos dévoués employés. Merci de faciliter leur travail en respectant les consignes, surtout pour l'utilisation de la patinoire. Vous avez probablement déjà remarqué que nous avons modifié notre approche cette année, en séparant les périodes de patinage libre et celles de hockey, afin de rendre ces activités plus sécuritaires pour tous. Nous avons besoin de la collaboration de tous pour conserver une belle harmonie sur la patinoire!

2022 s'annonce remplie de gros projets à Eastman, comme la réfection des conduites d'aqueduc des chemins du lac d'Argent et de la Grève, la réfection et le réaménagement du chemin du lac

d'Argent, l'installation de jeux d'eau au Parc des Sports ou l'achat d'un nouveau camion de pompiers pour respecter les exigences provinciales en matière de sécurité-incendies, entre autres... Nous aurons à faire face à de grosses dépenses, mais notre bonne santé financière nous le permet. En janvier, nous avons travaillé fort sur le budget, en essayant de réduire au maximum les augmentations de taxes, malgré un taux d'inflation croissant.

Le conseil municipal s'engage aussi à travailler à la mise à jour de l'ensemble de nos règlements d'urbanisme, afin de se conformer au nouveau schéma d'aménagement et de développement durable de la MRC Memphrémagog (le SADD pour les intimes), qui attend son approbation provinciale prévue en mars, mais surtout pour être en mesure de pouvoir contrôler encore mieux le développement de notre village. Tous les membres du conseil sont unanimes : nous voulons un développement encore plus durable, qui respecte notre environnement, nos paysages, notre nature et qui assure l'équité sociale au sein de notre population. De grands mots pour un grand chantier, qui se réalisera en plusieurs étapes, étalées sur plusieurs années.

Sur ce, je vous souhaite à tous une belle fin d'hiver dans notre beau village et reste à votre disposition si vous voulez me rencontrer ou pour toute demande d'information. Vous pouvez prendre rendez-vous avec moi en communiquant par courriel à l'adresse : mairese@eastman.quebec

**Votre mairesse,
Nathalie Lemaire**

Nathalie Lemaire





Lison Laverdure, membre de l'équipe des parcs et espaces verts, Nathalie Lemaire, mairesse d'Eastman et Bernard Lefort, responsable des parcs et espaces verts

La Municipalité d'Eastman reçoit son 5^e fleuron !

La Municipalité d'Eastman a remporté la plus haute distinction de la Corporation des Fleurons du Québec, soit l'obtention de 5 Fleurons. Actuellement, seulement 13 municipalités au Québec, dont deux dans les Cantons-de-l'Est, se classent dans cette catégorie exceptionnelle d'embellissement horticole. Cet accomplissement résulte des efforts de la municipalité et de tous les bénévoles qui ont cru au fil des années que l'embellissement durable via l'aménagement paysager et la protection du capital horticole permet de rehausser la qualité de vie des citoyens et de projeter une image saine et radieuse de la Municipalité.

Le 9 décembre, au cours d'une soirée tenue à la Salle Théâtre La Scène de Saint-Hyacinthe, avait lieu le 16^e dévoilement de la classification horticole des

municipalités évaluées pour la période 2021-2023. Lors des trois dernières classifications, la Municipalité d'Eastman avait su maintenir ses 4 Fleurons. Fièr du village, de la mobilisation citoyenne, du milieu de vie vert et sain d'Eastman, l'équipe des parcs et espaces verts de la Municipalité a redoublé d'efforts l'été dernier afin d'obtenir son 5^e Fleuron. « Nous avons travaillé de concert avec les gens du domaine résidentiel, commercial et industriel et nous tenons à remercier tous nos citoyens pour leurs efforts d'embellissement » affirmait M. Bernard Lefort, responsable des parcs et espaces verts. Il est à noter que les Fleurons ne se concentrent pas que sur l'horticulture ; les édifices, les résidences, les parcs, le patrimoine bâti et même le réseau routier sont considérés dans la classification.

Page Facebook de la municipalité d'Eastman

Suite à la demande des citoyens d'être correctement et plus souvent informés, une page Facebook officielle pour la municipalité d'Eastman a été créée. Des informations factuelles concernant les événements, loisirs, activités, travaux routiers, changements de règlements, avis publics et une foule d'autres informations y seront partagées. Elle permettra aux citoyens de rester en contact avec ce qui se passe chez eux et d'être au fait des plus récentes nouvelles.

Afin de favoriser un climat sain et agréable, il a été décidé de désactiver les commentaires sur les publications de la page Facebook de la Municipalité d'Eastman, et ce, pour une durée indéterminée.

Pour vous abonner : @MunicipaliteEastman ou www.facebook.com/MunicipaliteEastman



En raison de la COVID-19, et jusqu'à nouvel ordre, les séances du conseil de la Municipalité d'Eastman se déroulent en huis clos et par visioconférence conformément aux dispositions du Code municipal et au décret ministériel d'état d'urgence. Les enregistrements des assemblées du conseil, de même que tous les procès-verbaux, peuvent être consultés 2 jours après la date de l'assemblée sur le site de la Municipalité :

<https://eastman.quebec/ma-municipalite/conseil-municipal/seances-du-conseil/>

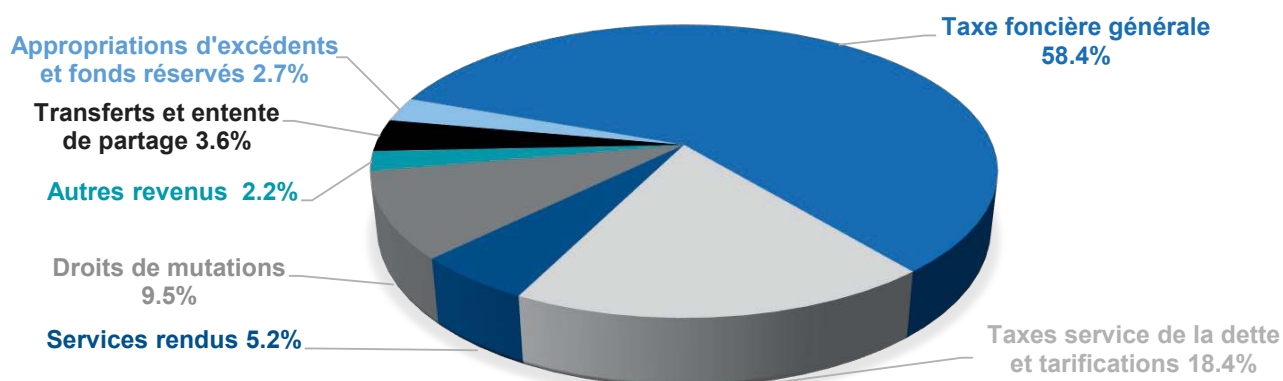
Le projet d'ordre du jour est déposé le vendredi précédent l'assemblée sur le site web de la municipalité.

Les citoyens qui ont des questions concernant les sujets à l'ordre du jour sont priés de les adresser au directeur général au plus tard avant 16 h 30 le jour de la séance, en écrivant à l'adresse dg@eastman.quebec. Toutes les questions reçues seront traitées lors de la période de questions prévue à la réunion du conseil.

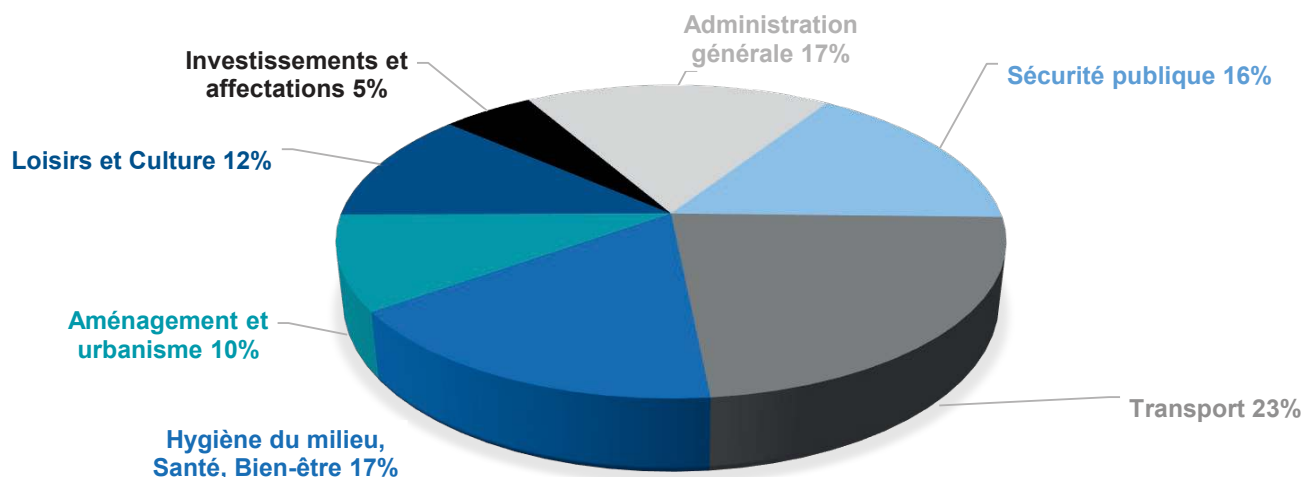
Pour votre information, les prochaines séances ordinaires auront lieu les lundis 7 mars, 4 avril et 2 mai 2022.



REVENUS	2022	2021
Taxe foncière générale	3 108 966 \$	2 782 061 \$
Taxes service de la dette et tarifications	980 745 \$	902 761 \$
Services rendus	277 955 \$	247 285 \$
Droits de mutations	505 000 \$	385 000 \$
Autres revenus	116 352 \$	76 767 \$
Transferts et entente de partage	188 665 \$	232 572 \$
Appropriations d'excédents et fonds réservés	143 180 \$	165 680 \$
Total des revenus	5 320 863 \$	4 938 831 \$



DÉPENSES	2022	2021
Administration générale	852 247 \$	798 761 \$
Sécurité publique	861 542 \$	803 209 \$
Transport	1 308 357 \$	1 214 078 \$
Hygiène du milieu, Santé, Bien-être	926 094 \$	827 622 \$
Aménagement et urbanisme	479 587 \$	485 082 \$
Loisirs et Culture	711 490 \$	573 797 \$
Investissements et affectations	181 546 \$	236 282 \$
Total des dépenses	5 320 863 \$	4 938 831 \$



Budget adopté le 31 janvier 2022

À noter que des documents plus complets sont disponibles à l'Hôtel de ville et sur le site internet.

	2022	2023	2024
100. Administration générale			
Amélioration des bâtiments	638 000 \$	360 000 \$	280 000 \$
Promotion, communication et tourisme	10 000 \$		
Matériel informatique	26 000 \$	84 000 \$	4 000 \$
Sous-total 100. Administration générale	674 000 \$	444 000 \$	284 000 \$
200. Sécurité publique			
Amélioration des bâtiments	130 000 \$		48 000 \$
Infrastructures	120 000 \$		
Équipements	712 000 \$		
Sous-total 200. Sécurité publique	962 000 \$	0 \$	48 000 \$
300. Voirie et transport			
Amélioration des bâtiments			800 000 \$
Réseau routier	5 335 500 \$	200 000 \$	
Équipements de voirie	80 000 \$		
Sous total 300. Voirie et transport	5 415 500 \$	200 000 \$	800 000 \$
400. Environnement et hygiène du milieu			
Services d'égouts et d'aqueduc	878 470 \$	769 864 \$	
Protection de l'environnement		50 000 \$	
Sous-total 400. Environnement et hygiène du milieu	878 470 \$	819 864 \$	0 \$
600. Urbanisme et aménagement du territoire			
Cœur villageois	25 000 \$		
Sous-total 600. Urbanisme et aménagement du territoire	25 000 \$	0 \$	0 \$
700. Loisirs et tourisme			
Sentiers, circuits et piste cyclable	10 750 \$	155 000 \$	75 000 \$
Parcs et espaces verts	280 000 \$	150 000 \$	0 \$
Sous-total 700. Loisirs et tourisme	290 750 \$	305 000 \$	75 000 \$
	8 245 720 \$	1 768 864 \$	1 207 000 \$

Plan triennal d'immobilisation adopté le 22 décembre 2021



À noter que des documents plus complets sont disponibles à l'Hôtel de ville et sur le site internet.



Daniel Lefebvre,
Directeur du service de protection incendie



Comment bien se protéger pendant une vague de froid

Notre service de sécurité publique tient à informer ses citoyens qu'en cas de froid intense, certains comportements sécuritaires sont à adopter, notamment concernant l'utilisation de vos appareils de chauffage.

Conseils:

- Assurez-vous de ne pas surcharger les circuits électriques avec des chaufferettes et des radiateurs portatifs. De plus, ne laissez pas ces appareils sans surveillance.
- Si vous devez utiliser une rallonge électrique, assurez-vous de sa capacité de résister à la charge en comparant la puissance électrique indiquée sur le fil ou sur la prise femelle avec la plaque signalétique de l'appareil. Ainsi, elle ne risquera pas de surchauffer et de causer un incendie. Selon les normes des manufacturiers, veillez à ce que la rallonge soit suffisamment dégagée de

tout matériau combustible (vêtements, rideaux, meubles, etc.).

- Un fusible (que l'on visse au panneau électrique) qui grille signifie généralement qu'il y a une surcharge de courant électrique. Dans ce cas, ne remplacez jamais ce fusible par un autre d'intensité plus forte. Il suffit de brancher certains appareils qui consomment beaucoup d'électricité sur d'autres prises afin de mieux répartir la charge. Demandez l'avis d'un électricien si nécessaire afin de réduire les risques d'incendie.
- Dégagez les plinthes électriques de tout matériau combustible (30 cm minimum) comme des meubles et des rideaux les recouvrant jusqu'au plancher. N'utilisez jamais les plinthes pour faire sécher des vêtements.
- Si vous avez un foyer ou un poêle à bois, faites ramoner la cheminée au minimum une fois par année, et plus

souvent si votre consommation de bois est élevée.

- Si une panne électrique survient, n'utilisez jamais des appareils de chauffage conçus pour le camping. Ceux-ci demandent une bonne ventilation et représentent un haut risque d'intoxication au monoxyde de carbone à l'intérieur de la maison. Ne laissez jamais une chandelle sans surveillance ni trop près de matériaux combustibles. Gardez les chandelles hors de la portée des enfants. Ces négligences sont la cause de plusieurs incendies au Québec.
- Avant la saison froide, une inspection et un entretien des systèmes de chauffage principal et d'appoint (à l'huile, au gaz naturel, au propane et au bois) par une personne qualifiée assurent l'efficacité du système et réduisent les risques d'incendie.



Me Amélie Gérin

L'approche humaine.
L'esprit tranquille.



GÉRIN
POMERLEAU
CRÉPEAU INC.

NOTAIRES
324, rue Principale Ouest, Magog
819-843-3793 | agerin@notarius.net



455, RUE KING OUEST, BUREAU 300
SHERBROOKE (QUÉBEC) J1H 6E9
T 819 780-1515 | F 819 780-1341
CAINLAMARRE.CA

EXCAVATION
N. JEANSON

RRQ - 8289-5715-25
Michael Janson, prop.



2083, route 112, Stukely-Sud | Bur: 450 297.4535
Cell: 819 574.5093 | www.excavationjeanson.com

EXCAVATION GÉNÉRALE - TRANSPORT EN VRAC (VENTE GRAVIER, SABLE, TERRE)

Se préparer aux urgences

Votre famille est-elle prête?

Les situations d'urgence peuvent survenir à tout moment. Advenant une catastrophe, les équipes de secours pourraient mettre un certain temps avant de pouvoir vous prêter main-forte. Il vous revient donc d'accomplir les premiers gestes pour assurer votre propre sécurité, celle de votre famille et la sauvegarde de vos biens. Pour ce faire, vous devez être prêt à faire face aux 72 premières heures d'une situation d'urgence.

À noter : Sur le territoire de la Municipalité d'Eastman, il est possible d'avoir accès à de l'eau saine à l'usine de traitement d'eau potable située au 787 rue Principale. Vous pouvez faire usage du robinet qui se trouve juste à côté de la porte d'entrée.

Un centre d'accueil et d'hébergement en cas de sinistre sera ouvert seulement 72h après un désastre ou avant en cas de force majeure. Les informations seront alors communiquées aux citoyens.

1. Connaissiez les risques

Au Québec, et plus particulièrement dans les Cantons-de-l'Est, quels sont les risques et de catastrophes naturelles? Voici quelques exemples de situations auxquelles il faut se préparer :

- Une inondation;
- Un glissement de terrain;
- Une tempête violente;
- Une onde de tempête;
- Un feu de friches;
- Une panne de courant.

2. Préparez un plan

Tous les foyers ont besoin d'un plan d'urgence. Ce plan vous aidera à prendre les mesures appropriées en cas d'urgence.

Avant de commencer, vous devrez penser aux aspects suivants :

- les sorties sûres de la maison et du quartier;
- les lieux de rassemblement pour les membres de votre famille, vos colocataires ou vous-même;
- les personnes désignées, chargées d'aller chercher vos enfants si vous ne pouviez le faire vous-même;
- les personnes-ressources, proches et à l'extérieur de la ville;
- les renseignements sur la santé et les assurances;
- un endroit pour votre animal de compagnie;



- les risques dans la région;
- l'emplacement de votre extincteur de feu, du robinet d'adduction d'eau, du panneau électrique, de la valve à gaz et du drain de sol.

Grâce aux outils offerts par le gouvernement, vous pouvez compléter un plan d'urgence familial en ligne ou télécharger un guide de préparation aux urgences.

3. Ayez une trousse d'urgence !

Une trousse d'urgence de base doit contenir :

- deux litres d'eau par personne par jour (y compris des petites bouteilles);
- des aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacez l'eau et les aliments chaque année);
- un ouvre-boîte manuel;
- une lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange);
- une radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange);
- une trousse de premiers soins (antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de

- gaze stériles, ciseaux, etc.);
- des clés supplémentaires pour la voiture et la maison;
- de l'argent comptant et monnaie;
- un briquet ou des allumettes et des chandelles;
- les documents importants de la famille, tels que vos pièces d'identité, vos documents d'assurance et vos relevés bancaires;
- un plan d'urgence – conservez-en une copie dans votre trousse, ainsi que les coordonnées importantes.

Premiers intervenants

Si votre santé, votre sécurité ou vos biens sont menacés et que vous avez besoin d'une intervention immédiate, téléphonez au centre d'urgences (CU 9-1-1) et la personne qui répondra avertira les secours appropriés à votre situation.

Les premiers répondants, pompiers, les policiers, le personnel paramédical et les équipes de recherche et sauvetage sont normalement les premiers à intervenir en cas d'urgence. Ils ont la responsabilité de gérer la plupart des urgences locales dans le cadre du plan municipal d'urgence.

Les crampons de marche : quand les mettre?

Avec l'augmentation de l'achalandage sur les sentiers de randonnée pédestre, il est rendu difficile d'être le premier à ouvrir un sentier après une tempête de neige. Les sentiers se retrouvent donc rapidement tapés, durcis et même glacés! Dans ce contexte, il peut devenir intéressant de laisser les raquettes à la maison et de sortir seulement avec des crampons de marche.

Il existe, maintenant, une grande variété de crampons de marche. Voici trois points à prendre en considération lorsque vous devez magasiner des crampons :

- La première question à se poser avant d'acheter des crampons est : où voulez-vous marcher le plus souvent? Si vous cherchez des crampons pour marcher sur les trottoirs glacés en ville, optez pour un modèle avec des chaînes ou des pics moins prononcés. Si vous marchez plus souvent sur les sentiers, recherchez des pics plus agressifs.
- Recherchez un modèle avec une armature de caoutchouc souple qui résistera mieux au froid.
- Choisissez la bonne grandeur. La plupart des crampons viennent en



différentes tailles: petit, moyen ou grand. Tant qu'à faire, pourquoi ne pas aller magasiner vos futurs crampons avec vos bottes de randonnée hivernale préférées et essayer de les enfiler directement dans votre magasin de plein air de prédilection.

Si vous pensez avoir besoin d'un peu plus de stabilité, pourquoi ne pas compléter votre ensemble avec une paire de bâtons de marche...

Vous êtes maintenant prêt à affronter tous les sentiers glacés!

Jean-Sébastien Tougas
Missisquoi Nord

Gestion et ressources d'urgences

■ Municipalités eastman.quebec.ca/

160, chemin George-Bonnallie Eastman
450-297-3440

- Demande d'assistance;
- Alertes diverses;
- Demande de soutien de la direction régionale;

■ Sûreté du Québec www.sq.gouv.qc.ca/

819-564-1212 ou 1-800-461-2131

- Avis d'accident majeur;
- Avis de sinistres divers;
- Échanges d'états de situation.

■ Transports Québec www.transports.gouv.qc.ca

Partout au Québec : 511

- Avis de fermeture de route;
- Rapport d'accident ferroviaire.

■ Service météorologique d'Environnement Canada

www.meteo.gc.ca

1-900-565-4455; des frais de 2,99 \$ la minute s'appliquent.

- Alertes météorologiques;
- Carte prévisionnelle des conditions météorologiques violentes (la station météorologique pour la région d'Eastman est celle de Lawrenceville);
- Vous pouvez aussi consulter les données de Magog, disponibles sur le site web du gouvernement fédéral.

■ Entreprises de téléphonie

- Avis de panne du réseau téléphonique.

■ Ministère de la Sécurité publique du Québec www.securitepublique.gouv.qc.ca

Coordonnées du ministère: 1-866-644-6826

Information générale (Services Québec) : 1-877-644-4545

Urgence en sécurité civile : 1-866-776-8345

- Envoi de bulletins divers;
- Québec En Alerte : système permettant de diffuser rapidement une alerte d'urgence sur un événement réel ou imminent pouvant menacer la vie ou la sécurité des citoyens.

■ Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques

www.environnement.gouv.qc.ca

Urgence-Environnement : 1-866-694-5454

- Avis de sinistre environnemental;
- Échanges d'états de situation.

■ Centre d'expertise hydrique du Québec www.cehq.gouv.qc.ca

- Transmission de données hydrométriques;
- Tableau et bulletin de fonte et de ruissellement;
- Avis de manœuvre de barrage;
- Expertise hydraulique;
- Prévisions hydrologiques.

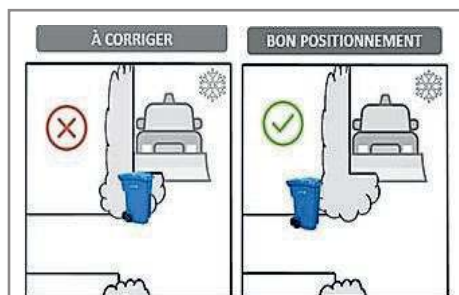
■ Croix-Rouge canadienne www.croixrouge.ca

Services en cas de sinistre et d'urgence au Québec :
1 800 363-7305 pour la région de l'Estrie.

- Aide aux personnes sinistrées pour une catastrophe de grande envergure.
- Service gratuitement offert seulement en cas d'incendie. Toute autre catastrophe demandera rémunération.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la préparation aux urgences, visitez le site Preparez-Vous.ca.

Points importants à retenir lors de la saison hivernale



Collectes des ordures, du recyclage et du compost

Lors de la collecte, il est important de placer les bacs dans les entrées charretières de façon à ce que le collecteur soit en mesure de l'atteindre avec le bras mécanisé et non sur la route.

On demande aussi de placer votre bac dans votre entrée le matin même de la collecte et de le récupérer rapidement une fois la cueillette terminée.

De cette façon, vous faciliterez les opérations de déneigement et éviterez que le conducteur de la déneigeuse provoque un accident en faisant une manœuvre pour éviter le bac roulant ou endommager ce dernier.

En vue de la prochaine crue printanière

Il est essentiel de faire la vérification de vos systèmes de pompage et des clapets anti-retours installés sur vos appareils ainsi que ceux que l'on peut retrouver sur les drains de fondation de certaines résidences.

Nous vous encourageons également à faire l'essai de vos équipements d'urgence (batteries et/ou génératrices) nécessaires au fonctionnement de vos différents dispositifs de pompage en cas de panne électrique. De plus, assurez-vous de retirer le matériel qui pourrait être entreposé dans les vides sanitaires ou dans les sous-sols en zone inondable.

Veuillez aussi être présent ou mandater une personne qui pourrait se déplacer rapidement afin de vérifier l'état de votre résidence lors des crues. Sécurisez les objets qui se trouvent sur les terrains qui pourraient se déplacer et causer des obstructions aux infrastructures en aval. Assurez-vous aussi que le ponceau de votre entrée charretière ne soit pas obstrué par des débris ou des amoncellements de neige causés par les opérations de déneigement.

Stationnement en bordure de rue

Dans le but de faciliter les opérations de déneigement, la Municipalité tient à vous rappeler qu'il est interdit de stationner ou d'immobiliser votre véhicule en bordure de rue, la nuit, entre 23 h et 8 h du 1^{er} novembre au 1^{er} avril inclusivement, comme stipulé dans le règlement no 2018-13. Il est à noter que les véhicules qui posent obstacle aux opérations de déneigement pourront être remorqués sur le champ et sans préavis de la part de la Municipalité.

Dégagement des accotements

Il est important de savoir que le déneigement des accotements jusqu'au fossé fait partie des tâches que le déneigeur doit exécuter. Cette opération est nécessaire afin de permettre l'évacuation de l'eau hors de la route lors des périodes de fonte. Il est donc impératif de retirer tous poteaux, objets ou dispositifs de l'emprise de la rue. Les boîtes aux lettres doivent être positionnées en se référant au document Lignes directrices pour les boîtes aux lettres rurales disponible sur le site web de Poste Canada: https://www.canadapost-postescanada.ca/cpo/mc/assets/pdf/personal/rmb_guidelines_f.pdf



Demandes de permis

L'importance de bien planifier

Vous avez un projet de construction neuve, d'agrandissement, de rénovation ou tout autre projet nécessitant un permis pour l'été prochain? Commencez dès maintenant à vous préparer afin d'éviter des délais qui pourraient malheureusement retarder votre projet ou même le bloquer.

Il est important de bien planifier son projet et les demandes de permis en font partie.

Plusieurs points peuvent ralentir le processus d'émission de permis:

- processus PIIA (Plan d'implantation et d'intégration architecturale): dans certaines zones, vos demandes de permis qui y sont sujettes doivent être soumises au comité consultatif d'urbanisme;
- réception des documents de professionnels;
- le nombre de demandes reçues, etc.

Nous vous suggérons de déposer vos demandes de permis au moins deux mois avant la date prévue du début de vos travaux afin de prévoir des délais supplémentaires, s'il y a lieu, pour quelque raison que ce soit. Pour les dossiers assujettis au PIIA: malgré le fait qu'une date limite de dépôt de documents est imposée, veuillez prévoir aussi un délai supplémentaire (si jamais vous receviez une recommandation défavorable de la part du comité consultatif d'urbanisme et que vous deviez refaire le processus).

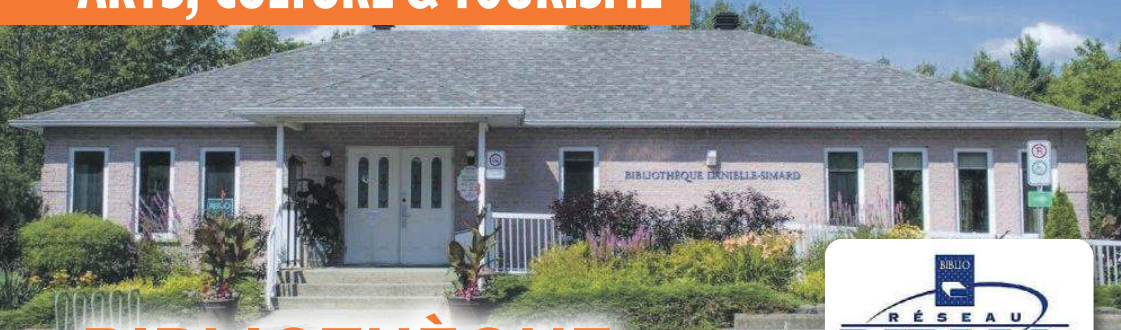
Les inspecteurs municipaux ne peuvent délivrer les permis si le dossier n'est pas complet, ceci incluant les formulaires de demandes, plans et documents de professionnels et autres informations pertinentes à la compréhension de votre projet.

Nous vous conseillons de communiquer avec la municipalité pour connaître la liste des documents requis lors de la présentation de votre dossier ainsi que la procédure d'émission de permis. Pour ce faire, veuillez contacter madame Mélissa Lavoie, adjointe administrative - services techniques par téléphone au 450 297-3440 poste 131 ou par courriel permis@eastman.quebec.

Vous pouvez aussi consulter le site internet de la municipalité

<https://eastman.quebec/urbanisme/permis-et-autorisations/>

Bonne planification et au plaisir de discuter de vos projets avec vous!



BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD



Février, mois Coup de Cœur

Quoi de mieux pour mettre un peu de joie que des coups de cœur littéraires? Tout au long du mois de février, nous mettons en valeur les coups de cœur de nos bénévoles via une série de publications sur Facebook et notre sélection en bibliothèque. Si vous avez besoin de suggestions de lectures, c'est une belle façon de trouver des idées! Cette initiative a été développée par l'Association des bibliothèques publiques Mauricie - Centre du Québec et est présentée en collaboration avec le Réseau BIBLIO du Québec.

Des nouveautés à la bibliothèque

Début janvier a eu lieu un des 3 échanges de livres annuels : à cette occasion, un tiers des livres déposés à notre bibliothèque par le Réseau Biblio Estrie y est retourné, et nous en recevons autant de nouveaux. Une belle occasion d'enrichir notre collection, en plus de toutes les nouveautés acquises pour notre collection locale. Ces dernières sont annoncées sur la page Facebook de la bibliothèque : <https://www.facebook.com/bibliothequedeastman/>

C'est aussi lors de cet échange que nous prenons possession de la nouvelle bibliothèque. Avez-vous découvert celle qui est arrivée en janvier? Venez en profiter en famille!

Nous avons également reçu des nouvelles troupes littéraires thématiques pour les jeunes enfants : Les Contes de Coco.

Le projet pilote exécuté par le Réseau BIBLIO de l'Estrie a d'abord été lancé dans la région du Haut-Saint-François pour que les familles moins favorisées puissent avoir accès à des livres de qualité et adaptés à leurs enfants sans le tracas d'une recherche

Les Contes de Coco



en bibliothèque (parfait en temps de pandémie!). C'est maintenant à notre tour de bénéficier de ce service! Le but des troupes est de démontrer aux enfants que la lecture, c'est aussi pour le plaisir.

Les troupes *Les Contes de Coco* sont constituées de quatre livres, dont deux albums, un documentaire et un chiffrier, d'un objet accompagnateur ainsi qu'une fiche de jeu. Elles peuvent être empruntées par les familles pour une durée de 3 semaines et devront être retournées à la bibliothèque avant le prochain échange (début mai). Si vous en empruntez une, merci de faire bien attention de la rapporter au complet et en bon état!

Sondage à venir!

Afin d'amorcer une réflexion sur l'amélioration de nos services, nous avons mis sur pied un sondage qui vous permettra de vous exprimer sur vos attentes concernant notre bibliothèque. Que vous soyez abonné ou non, merci de le compléter. Voici le lien pour y accéder : <https://fr.surveymonkey.com/r/HZ3678C> Des copies papier sont aussi disponibles à la bibliothèque, pendant nos heures d'ouverture, soit le **lundi de 16h à 18h, le mercredi de 13h à 17h ou le samedi de 10h à 14h.**

Au plaisir de vous y rencontrer!

Renouveau L'École de poterie des Cantons-de-l'Est

De grands changements s'opèrent à La Maison Dejafa!

C'est avec plaisir que nous vous annonçons que nous changeons de nom pour devenir **L'École de poterie des Cantons-de-l'Est!** Cette nouvelle appellation représente plus spécifiquement notre mission de vous initier et de vous accompagner avec ce magnifique médium qu'est l'argile. Nous demeurons toujours situés au 350 rue Principale à Eastman.

Notez que notre équipe s'agrandit et que nous sommes heureux d'accueillir Dominique Gauthier, qui se joint désormais à Denis Pradet comme formatrice. Ainsi prêts à vous accueillir en plus grand nombre, nous avons ajouté 3 tours de poterie, pour un total de 5 tours dans l'école. Par ailleurs, nos plages horaires s'élargissent : en plus des 5 journées comprenant la fin de semaine, nous avons ajouté plusieurs plages horaires de soir. Et finalement, dernier grand changement : la tarification de nos ateliers libres passe en abonnement mensuel où vous aurez accès à l'école de façon illimitée. Des forfaits à tarif avantageux sont aussi disponibles si vous souhaitez vous abonner pour 3 ou 6 mois. Vous aurez tout le loisir de créer à vos heures et partager le plaisir de vos découvertes avec d'autres apprentis potiers.

Découvrez comment faire prendre forme à la terre, à votre guise. Voilà un autre défi qui nous transporte au centre de nous-mêmes. Une passion à la portée de votre cœur et de votre geste. Ouvrirez-vous cette porte sur un univers où seul le moment présent existe?

Pour plus d'information, visitez www.ecoledepoterie.com

Activités passées

Féeries de Noël

Le samedi 11 décembre se sont tenues les Féeries de Noël au Complexe St-Édouard. Tout près d'une quarantaine de jeunes et d'adultes ont eu beaucoup de plaisir à prendre part aux ateliers de décoration de desserts de **Sweet Isabelle**. Tout autant ont assisté aux 2 spectacles de Noël pour enfants des **Animations Clin d'œil**, tandis que les adultes étaient présents au sous-sol pour le **Marché Public d'Eastman** qui proposait des produits diversifiés de qualité. Le tout accompagné du formidable ensemble vocal **Trio Java**. Pour sa part, le père Noël a fait de nombreux heureux le dimanche 12 décembre de 8 h 30 à 12 h 30 en rendant visite à 62 enfants, soit 34 familles des quatre coins de la municipalité. D'ailleurs Radio-Canada a même fait un reportage à ce sujet!

Dans le cadre du concours de décors de Noël, le prix du public d'un montant de 100\$ a été remporté ex aequo par **Olivier Quentin** et **Jean-Paul Beauregard**, alors que le prix de participation de 100\$ a été décerné à **Nathalie Raymond**. Félicitations aux participants et merci à tous ceux qui ont pris le temps d'aller voter en ligne!



La famille Fortier a reçu la visite du père Noël dimanche



Olivier Quentin



Trio Java

Mélanie Savoie,
coordonnatrice en loisirs,
vie communautaire et tourisme



Jean-Paul Beauregard



Décoration de cupcakes



POLITIQUE DES SAINES
HABITUDES DE VIE

Savez-vous que...

Afin de permettre le développement et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, la Municipalité d'Eastman a adopté une « **Politique des saines habitudes de vie** » à la fin de l'année 2021. Effective dès janvier 2022, en voici les grandes lignes :

- La Municipalité d'Eastman entretient des infrastructures de loisirs et de jardinage;
- La Municipalité d'Eastman promeut une belle offre de loisirs via les loisirs intermunicipaux;
- La Municipalité d'Eastman a signé une entente intermunicipale de loisirs avec la ville de Waterloo: les citoyens d'Eastman peuvent inscrire leur enfant au hockey mineur et peuvent aussi profiter d'une offre complémentaire en loisirs (en plus de celle des loisirs intermunicipaux);
- **MODIFIÉ** - La Municipalité d'Eastman offre un remboursement de 50% pour les enfants sur les frais de surtaxe des activités offertes par les organismes de la ville de Magog, soit la balle molle/baseball (seulement pour les catégories non offertes par Eastman), la gymnastique, le hockey, le patinage artistique, la nage synchronisée, le soccer (seulement pour les catégories U11 et U12 régional, ainsi que pour les catégories U13 à U16) et la voile;
- **NOUVEAU** - La municipalité d'Eastman offre un remboursement à l'achat d'une nouvelle carte annuelle :
 - Parc national du Mont-Orford (PNMO) : rabais de 50%;
 - Sentiers de l'Estrée (individuelle ou familiale) : rabais de 50%
 - Réseau des parcs de la SÉPAQ : montant équivalent aux 50% de la carte annuelle au PNMO.
- La Municipalité d'Eastman offre 1 passe par famille et par saison pour le ski et le golf au Mont Orford.

Pour information :

eastman.quebec/politique-des-saines-habitudes-de-vie-deastman/

Activités en cours

-MONT- ORFORD

Accès VIP pour le ski au Mont-Orford

Quatre passes quotidiennes de ski VIP au Mont-Orford sont offertes aux citoyennes et citoyens d'Eastman selon la formule d'une passe par famille. À noter que cette promotion n'est accessible qu'une seule fois dans la saison.

Pour information : eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/mont-orford/

Défi Château de Neige

Lors de cet événement provincial, les participants sont invités à construire un château, un fort, ou même une gigantesque forteresse pour favoriser l'activité physique durant la saison froide. Pour être éligibles, les constructions ne doivent pas comporter de toits ni de tunnels, afin de rester sécuritaires. De nombreux prix sont à gagner. Il vous suffit de soumettre une photo de votre construction d'ici le 14 mars 2022 en vous inscrivant sur le site web du défi : defichateaudeneige.ca/



Loisirs intermunicipaux

Au moment d'écrire ces lignes, la session d'hiver était en suspens, vu les nouvelles mesures en lien avec la COVID-19. Dès que celles-ci le permettront, les loisirs débiteront.

Dans le but d'adopter de saines habitudes de vie, il est plus qu'avantageux d'acheter une carte santé qui vous permettra d'obtenir un rabais substantiel sur l'inscription à plusieurs activités physiques. Profitez aussi d'un escompte lors de l'inscription de plus d'un membre d'une même famille. De plus, une aide financière peut être offerte pour les personnes/ménages à faibles revenus; informez-vous !

Pour information : eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux/ et la page Facebook [@loisirseastman](https://www.facebook.com/loisirseastman).



Patinoire

Nous vous rappelons que la patinoire est éclairée dès le coucher du soleil jusqu'à 21h. En nouveauté cette année, l'horaire est partagé entre des plages de patinage libre et de hockey, bâton et rondelle. Nous sommes sûrs que les usagers sauront cohabiter de façon harmonieuse en respectant les panneaux d'utilisation affichés à cet effet à quelques endroits au Parc des Sports.

7 jours sur 7	
8h - 10h	Patinage libre
10h - 12h	Bâton et rondelle
12h - 15h	Patinage libre
15h - 17h	Bâton et rondelle
17h - 19h	Patinage libre
19h - 21h	Bâton et rondelle

Route verte 1 (marche et ski de fond)

La piste au départ de la rue Principale jusqu'au chemin des Diligences est complètement déneigée pour permettre une circulation piétonnière. Mise en garde : Les usagers doivent être chaussés adéquatement, car la piste ne fera pas l'objet d'un épandage d'abrasif. Pour plus de renseignement sur une manière sécuritaire de vous chauffer, consultez l'article *Les crampons de marche : quand les mettre?* en page 6.

Le sentier de ski de fond quant à lui est entretenu uniquement au départ du chemin des Diligences jusqu'à l'entrée du Parc national du Mont-Orford; l'accès est gratuit et des stationnements sont prévus sur les chemins des Diligences, George-Bonnallie (au croisement avec la piste) et des Plaines. La courtoisie est de mise. Les piétons qui utilisent cette section ne doivent pas marcher sur les traces de ski et les fondeurs qui descendent une côte ont priorité sur ceux qui la montent.

Pages d'intérêt sur Facebook:

- Municipalité d'Eastman: [@MunicipaliteEastman](https://www.facebook.com/MunicipaliteEastman)
- Loisirs à Eastman et environs: [@loisirseastman](https://www.facebook.com/loisirseastman)
- Eastman Bibliothèque Danielle-Simard: [@bibliothequedeastman](https://www.facebook.com/bibliothequedeastman)

Groupes d'intérêt sur Facebook:

- [Immobilier ou coloc recherché à Eastman et environs](#)
- [Commerces Eastman et environs](#)
- [Covoiturage Eastman et environs](#) ou [Eastman-Montréal](#)
- [Histoire d'Eastman](#)
- [Babillard Communautaire Pour Eastman Et Ses Environs](#)
- [Eastman Vert](#)
- [Club La Missisquoi](#)
- [Club Lions Eastman](#)
- [Eastman grandeur nature](#)
- [Frigo communautaire Eastman](#)
- [Friperie la Corde à linge](#)
- [Offre de services Eastman, Stukely, et les environs](#)
- [Parents de l'école primaire d'Eastman](#)

Sites intéressants pour la communauté :

- lebelage.ca/
- montougo.ca/
- naitreetgrandir.com/
- viedeparents.ca/
- vifamagazine.ca/
- viragemagazine.com/

Afin d'être au courant des dernières informations, aimez la page Facebook **Loisirs à Eastman et environs**; si vous avez des commentaires ou suggestions à formuler, n'hésitez pas à m'en faire part au 450-297-3440, poste 130 ou à loisirs@eastman.quebec.

Activités à venir

Camp de jour

Nous sommes à la recherche de futurs ani-mateurs pour notre camp de jour estival;



Tu es âgé de plus de 15 ans, tu aimes les enfants, le travail d'équipe et faire de l'animation, tu as le sens de l'organisation et de la planification, tu as un intérêt pour le plein air, la cuisine, le jardinage, les activités sportives et artistiques? Joins-toi à notre équipe dynamique! De plus, nous avons un salaire de départ à près de 16\$/h!

Si tu es intéressé, envoie ton C.V. à loisirs@eastman.quebec et/ou transfère ce message aux personnes concernées! Par ailleurs, les inscriptions pour le camp de jour devraient débuter en avril.

Pour information:

eastman.quebec/loisirs-et-culture/camp-de-jour/

et la page Facebook [@loisirseastman](https://www.facebook.com/loisirseastman).

Soccer Eastman ou balle molle

Nous recherchons également des entraîneurs (idéalement certifiés PNCE) pour le soccer et la balle molle.



Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer votre C.V. à loisirs@eastman.quebec et/ou transférer ce message aux personnes concernées!

De plus, les inscriptions pour la saison estivale vont probablement avoir lieu dès avril. Si la demande est suffisante, une ligue amicale pour les adultes pourrait également voir le jour.

Pour information:

eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/soccer/ ou

eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/balle-molle/

RAPPEL recyclage du verre

Il est important de ne mettre que du verre dans le conteneur de recyclage de verre.* Il est interdit de mettre de la céramique, de la porcelaine, du pyrex, etc. Si une de ces matières se retrouve dans le conteneur, celui-ci sera considéré comme contaminé et sera entièrement envoyé au site d'enfouissement.

Le conteneur de verre est situé sur le terrain adjacent aux locaux de Corridor Appalachien, au 466 rue Principale.

Merci de votre collaboration.



CONFÉRENCE VIRTUELLE



Propulsé par  Fonds Éco IGA
Par le Jour de la Terre™

Des astuces pour contrer le gaspillage alimentaire.



Conférence À vos frigos

Des astuces pour contrer le gaspillage alimentaire

À vos agendas! On vous attend le mardi 22 février 2022 avec l'association Jour de la Terre pour tout savoir de la lutte au gaspillage alimentaire!

Une conférence virtuelle dynamique et gratuite pour passer à l'action à la maison.

Inscrivez-vous sans tarder:

<https://lepointdevente.com/billets/ny1220222001>

Animée par une experte du Jour de la Terre, cette conférence d'une heure vous donnera une multitude de solutions

pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien, à l'épicerie et en cuisine ! Une belle opportunité de découvrir:

- les meilleures recettes touskis;
- comment sauver ses aliments;
- comment alléger son compost!

Cet événement est rendu possible grâce au soutien des marchands IGA à travers le Fonds Éco IGA. Il s'inscrit dans une série de conférences gratuites À vos frigos, dans plus d'une centaine d'organisations du Québec et du Nouveau-Brunswick, jusqu'en juin 2022.

Au plaisir de vous y voir nombreux pour moins gaspiller, une bouchée à la fois!

La protection de l'environnement à Eastman

Comment prendre soin des oiseaux en hiver?

Plusieurs espèces d'oiseaux restent au Québec tout l'hiver afin de se donner l'avantage sur les espèces migratrices au printemps. Toutefois, pour survivre aux rigueurs de l'hiver, un coup de pouce des humains peut leur être bénéfique.

Vous aimez les oiseaux et avez toujours chez vous des mangeoires pour les accueillir? Voici quelques trucs pour les aider à traverser l'hiver :

Mangeoires

■ **Garnissez votre mangeoire d'aliments caloriques comme des graines de tournesol noires et du suif.** Vous pouvez même ajouter des vers de farine! Le suif, très énergétique et important par temps froid, est très aimé d'oiseaux comme les pics et les mésanges. Les oiseaux percheurs préfèrent les graines de tournesol.



Credit photo : Susan Enders, CWF PHOTO CLUB

- Ne placez pas votre mangeoire près des fenêtres ou des routes pour éviter les collisions.
- Gardez votre mangeoire bien garnie, surtout s'il fait très froid – les oiseaux comptent sur elle.

Refuges

Vous pouvez équiper les aires de repos de boîtes-dortoirs ou nichoirs, ainsi que de brise-vent. Nettoyez vos boîtes-nichoirs chaque automne, surtout si elles ont été utilisées.

Eau

Il est difficile pour les oiseaux de

trouver de l'eau non gelée à boire l'hiver. Ils peuvent parcourir de grandes distances pour trouver de l'eau vive, mais ces déplacements épuisent leur réserve d'énergie.

Si vous désirez fournir de l'eau lors des mois d'hiver, faites attention avec les vasques pour oiseaux. Lorsqu'il fait sous zéro, les oiseaux qui se baignent ou se trempent les pattes peuvent souffrir ou mourir si leurs plumes gèlent ou que leurs pattes restent collées par le froid sur une barrière métallique. La bonne façon de faire consiste à utiliser une grille en plastique qui laisse seulement le bec toucher l'eau.

Savez-vous comment les oiseaux conservent leur chaleur l'hiver?

- Ils s'isolent en produisant plus de plumes.
- Ils débourent leurs plumes, les gonflant pour y piéger l'air.
- Les espèces sociales (comme les mésanges) dorment ensemble dans les cavités ou les nichoirs.
- Ils réchauffent une patte à la fois en les repliant sous leurs plumes.
- Certaines espèces abaissent leur température corporelle et leur fréquence cardiaque en dormant, pour survivre aux nuits froides et maintenir leur énergie le jour.

Référence : blog.cwf-fcf.org/index.php/fr/prendre-soin-des-oiseaux-sauvages-en-hiver/

Interdiction de nourrir les oiseaux aquatiques

Sur les lacs et cours d'eau, ainsi que dans les secteurs riverains, il est interdit de nourrir les canards, oies, bernaches et autres anatidés afin de les décourager de s'y installer. La concentration d'un grand nombre d'oiseaux aquatiques dans un secteur



Credit photo : ezobles

limité augmente considérablement le danger de transmission de maladies, tant pour les oiseaux que pour l'être humain. Ces espèces augmentent effectivement considérablement la pollution des cours d'eau: les coliformes contenus dans leurs fientes engendrent, entre autres, des problèmes cutanés chez l'humain.

De plus, nourrir les oiseaux aquatiques

les rend dépendants de la nourriture humaine, ce qui peut atténuer leur instinct migrateur et engendrer chez eux des comportements nuisibles. Leur menu naturel se compose de plantes aquatiques, d'insectes, d'amphibiens et de petits poissons. Une alimentation riche en nutriments comparativement aux gâteries offertes par l'humain

Programmes d'aide financière

AGIR pour la faune

Le programme **AGIR pour la faune** offre une aide financière aux initiatives de conservation et de mise en valeur des habitats fauniques qui cadrent avec la mission de la Fondation de la faune du Québec, mais qui ne sont pas admissibles à ses autres programmes d'aide.

Il soutient la planification des actions de conservation, permet aux propriétaires d'habitats fauniques et aux divers intervenants d'être mieux informés sur la valeur écologique de ces habitats et les moyens de les conserver ou de les mettre en valeur. Il vise également à susciter l'engagement et à soutenir les acteurs dans la conservation, la restauration et l'aménagement des habitats fauniques.

Date limite pour présenter une demande: 15 mars.

Comment soumettre sa demande d'aide financière

Toute demande d'aide financière doit être faite au moyen du formulaire de demande d'aide prévu à cette fin (disponible sur le site web fondationdelafaune.qc.ca/programmes-daide-financiere/



agir-pour-la-faune) et retournée par courrier électronique en format original à la Fondation de la faune du Québec avec les pièces jointes exigées à l'adresse suivante : projets@fondationdelafaune.qc.ca.

Pour obtenir plus de renseignements sur les dates de dépôt des propositions, l'élaboration ou la présentation d'un projet, ou pour valider son admissibilité et sa pertinence, les organismes intéressés peuvent communiquer avec la responsable du programme, Geneviève Lacroix. Vous pouvez la joindre par téléphone au 418 644-7926, poste 139 ou par courriel à genevieve.lacroix@fondationdelafaune.qc.ca.

Faune-Forêt sur terre privée

Le programme Faune-Forêt s'applique exclusivement sur terre privée. Il offre une aide financière aux initiatives de protection et de mise en valeur des habitats fauniques en milieu forestier.

Il permet aux propriétaires de boisés d'être mieux informés et soutenus techniquement en ce qui concerne l'aménagement et la conservation des

ENVIRONNEMENT

ressources fauniques que leurs propriétés supportent.

Date limite pour présenter une demande: 15 mars.

Comment soumettre sa demande d'aide financière

Toute demande d'aide financière doit être faite au moyen du formulaire de demande d'aide prévu à cette fin (disponible sur le site web fondationdelafaune.qc.ca/programmes-daide-financiere/faune-foret-sur-terre-privée) et retournée par courrier électronique en format original à la Fondation de la faune du Québec avec les pièces jointes exigées à l'adresse suivante : projets@fondationdelafaune.qc.ca.

Pour obtenir plus de renseignements sur les dates de dépôt des propositions, l'élaboration ou la présentation d'un projet, ou pour valider son admissibilité et sa pertinence, les organismes intéressés peuvent communiquer avec la responsable du programme, Amélie Collard. Vous pouvez la joindre par téléphone au 418-644-7926, poste 137 ou par courriel à amelie.collard@fondationdelafaune.qc.ca.

Les dangers de ne pas nettoyer son embarcation nautique

Le 3 septembre dernier, nous avons demandé à Regroupement des associations pour la protection de l'environnement des lacs et des bassins versants (RAPPEL) de faire un suivi de l'inventaire des plantes aquatiques effectué en 2018. Malheureusement, le RAPPEL nous a informés en septembre 2021 que pour la première fois, une plante envahissante a été détectée dans le lac Orford, au déversoir. Heureusement, il ne s'agit pas du myriophylle à épis, mais du potamot crépu. Sans délai, et avec la collaboration du RAPPEL, nous avons procédé aux travaux d'éradication de cette plante envahissante. Notre suivi de l'inventaire des plantes aquatiques de 2018 a été effectué en temps opportun, car il s'agissait d'un herbier relativement petit de 65 mètres carrés. Nous avons l'intention d'effectuer un suivi afin de nous assurer qu'aucun autre plant ne soit encore présent.



Le RAPPEL nous a confirmé que la présence de cette plante envahissante résulte, très probablement, de la présence d'embarcations non lavées dans le lac. Cette situation illustre le danger important de la présence d'embarcations non lavées dans notre lac. L'expérience des moules zébrées du lac Massawippi est un autre exemple de ce risque.

Il faut prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger le lac Orford

contre ce danger. Il ne faut pas oublier que le lac Orford est le réservoir d'eau potable pour la municipalité d'Eastman et cette considération milite en faveur d'une protection encore plus proactive de la qualité de l'eau du lac.

Si vous êtes intéressés à devenir membre de l'association, nous vous invitons à consulter notre site internet: sites.google.com/site/apelorlacorford/home

Collecte de vivipares chinoises au lac Stukely

La vivipare chinoise (espèce exotique envahissante animale) est un gros escargot importé pour la consommation humaine vers les années 1960 sur la côte ouest-américaine qui s'est frayé un chemin jusqu'à nos portes. Elle s'alimente de la nourriture de la faune indigène de nos lacs. Les adultes mesurent généralement 4 cm de diamètre, mais peuvent atteindre 6,5 cm. La vivipare a un haut potentiel de reproduction, soit environ 65 petits par année pour une femelle seulement. L'apparition massive de cette espèce envahissante semble être assez récente au lac Stukely, soit depuis environ 2017.

En 2020, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) a accordé à l'Association pour la protection de l'environnement du lac Stukely (APELS) un permis de type expérimental pour faire la collecte à petite échelle de spécimens de vivipares chinoises. En 2021, après l'émission d'un second permis, une équipe de volontaires déterminés a fait la collecte, durant l'été, de près de 2 700 vivipares. Des spécimens prélevés de façon représentative (aux endroits où des vivipares ont été observées) ont été envoyés mensuellement au MFFP aux fins d'analyses. Un rapport exhaustif des sites de prélèvements et des milieux de vie de cette espèce a été préparé par l'APELS



Spécimen femelle avec œufs et spécimen mâle de vivipares chinoises

conformément aux directives très strictes du MFFP, qui par ailleurs suit de très près ce dossier. Les informations et spécimens fournis par l'APELS permettront de mieux connaître cette espèce exotique envahissante pour pouvoir en faire un meilleur contrôle. L'APELS poursuivra le programme l'an prochain.

Référence : <https://mffp.gouv.qc.ca/la-faune/especes/envahissantes/vivipare-chinoise>



Les bandes riveraines

On peut d'avance planifier nos bandes riveraines en vue de l'été prochain. Ça ira plus vite au printemps si on y a déjà pensé. On tient compte qu'une bande d'arbustes d'à peine un mètre de haut maintient le sol et les rives qu'il ombrage au frais, même par gros soleil. C'est déjà un antidote à la venue des cyanobactéries. Mais plus important encore, la bande riveraine agit comme filtre pour empêcher les sédiments et tous nutriments de se rendre à l'eau et de générer la prolifération des plantes aquatiques.

En quoi consiste une bande riveraine? Elle comprend trois étages: des herbes, des arbustes et des arbres. Elle doit avoir une profondeur d'au moins 5 mètres sur votre terrain. Il suffit de cesser de tondre cette bande et vous verrez que la végétalisation se fera tout naturellement. Et si vous êtes impatient d'obtenir une bande riveraine rapidement efficace, vous pouvez planter des arbustes indigènes qui auront tôt fait de remplir tous les espaces. Dès les premières lueurs du printemps, nous vous aviserons du moment pour commander vos arbustes à la MRC. Et bonus appréciable, la Municipalité défraie 50 % du prix d'achat des arbustes, qui est déjà très raisonnable.



Autre élément non négligeable, un ou deux arbres dans la bande riveraine peuvent faire une grosse différence: jusqu'à 4 °C dans l'air ambiant. On n'a pas à compromettre notre vue sur l'eau. Il suffit de couper les branches basses au fur et à mesure que l'arbre pousse. Profitez de l'hiver pour vous promener sur la glace et remarquer les arbres et arbustes qui décoorent efficacement nos rives.

**Michèle Desrochers
et Robert Dupont
APELS**



LA TABLE RÉGIONALE DE
CONCERTATION DES AÎNÉS
DE L'ESTRIE

Le bottin-ressources des aînés est disponible

En novembre 2021, la Table de concertation des aînés Memphrémagog (TCAM) a procédé à la distribution de la 11^e édition du Bottin-Agenda des ressources pour les aînés.

Cet outil est très apprécié par les aînés de la MRC pour son côté pratique. C'est un outil de référence important qui permet d'avoir toujours à portée de main son agenda, son calendrier et une foule d'informations en français et en anglais sur les ressources et les services offerts dans la MRC de Memphrémagog. De plus, en cette période éprouvante, ce bottin est plus que jamais nécessaire, car

plusieurs services ont été spécifiquement adaptés afin de rejoindre les personnes vulnérables et isolées.

Cette année, ce sont 6 000 copies du Bottin-Agenda qui seront distribuées gratuitement lors des cliniques de vaccination et dans l'ensemble des ressources destinées aux aînés dans la MRC. On peut s'en procurer un exemplaire à la Caisse Desjardins du Lac-Memphrémagog, aux trois Centres d'action bénévole (CAB), à la réception des points de services de Magog, de Stanstead et de Mansonville du CIUSSS de l'Estrie - CHUS et dans certaines pharmacies.

Saviez-vous que le tiers des gens âgés de 65 ans et plus chute au moins une fois par an?

Programme PIED

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est conçu pour les aînés autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre. Ce programme est gratuit et il vise à augmenter l'autonomie et l'espérance de vie, de même qu'à retarder le plus possible l'hébergement en institution. Dans la région, le Centre d'action bénévole de la Missisquoi-Nord (CABMN) a intégré le PIED à

son programme Soutien Autonomie Personnes Aînées (SAPA). Pour plus d'information, consultez le site du CABMN: <https://cabmn.org/services-directs-du-cab/sapa-soutien-aux-personnes-ainees/>

En lien avec le soutien de l'autonomie des aînés, la Municipalité d'Eastman encourage les commerçants à installer un banc ou un siège à l'entrée de leur établissement afin que les aînés puissent mettre ou enlever leurs crampons en toute sécurité. Merci d'avance pour votre coopération.

Club La Missisquoise

Nos événements et activités

Sous toute réserve, voici un aperçu de nos activités à venir.

Le tout est sujet à changement selon l'évolution de la Covid.

- Brunch, le 20 février de 10h à 13h.
- Brunch, le 20 mars de 10h à 13h.
- Le Mini-Gym est prêt à fonctionner, mais l'ouverture est conditionnelle aux recommandations de la Santé publique.



Vous pouvez réserver à sentraines@gmail.com

Vous pouvez consulter notre site web lamissisquoise.com

VIE COMMUNAUTAIRE

Coopérative d'habitation d'Eastman, Villa d'Argent

Au cœur d'Eastman (34, rue des Pins) à distance de marche de tous les services, la Villa d'Argent offre aux personnes autonomes de 65 ans et plus: 18 beaux appartements 3 1/2 chauffés et éclairés, avec deux repas complets par jour, cinq jours par semaine, servis par le traiteur «Le petit creux».

Un logement est actuellement disponible pour la location. Pour informations et visites (sur rendez-vous), veuillez appeler au **450 297-1017**.



Bonne nouvelle: le Jardin communautaire d'Eastman s'agrandit!

Grâce à l'octroi d'une subvention de la MRC de Memphrémagog d'un montant de 19 600 \$, le Jardin communautaire de la rue des Pins connaîtra des améliorations dès la prochaine saison. Pour l'instant, les discussions en cours portent, entre autres, sur l'ajout de nouvelles boîtes à jardin et l'installation d'une clôture pour délimiter et sécuriser l'endroit. D'autres ajouts pourraient voir le jour, mais rien n'a été décidé pour le moment.

Si l'idée d'avoir un espace pour jardiner au Jardin communautaire d'Eastman vous intéresse, je vous invite à communiquer avec moi par courriel à Diane.joly02@outlook.com ou encore par téléphone avec Mélanie Savoie, coordonnatrice en loisirs et vie communautaire d'Eastman au 450 297-3440, poste 130. La date limite pour s'inscrire est le vendredi 4 mars 2022.

D'ici là, commencez à penser à vos semis!

Au plaisir!
Diane Joly

Prendre soin de soi

Il n'aura jamais été aussi évident qu'il est impératif de prendre soin de soi, avant tout. Vous vous en doutez, mais si vous avez besoin d'un petit rappel amical: vous êtes ce que vous avez de plus précieux.

On doit se donner la responsabilité et les moyens pour y arriver. Je vous suggère ainsi 2 outils gratuits dont vous seul avez le contrôle: votre respiration et votre mobilité. Et oui, qui aurait pu dire que ces deux aspects de votre vie peuvent avoir un si gros impact sur votre bien-être général.

La première pratique vous permet d'avoir une sensation immédiate de bien-être, une meilleure récupération après un effort, une diminution des troubles

du sommeil et de l'anxiété, une meilleure gestion du stress, etc. La cohérence cardiaque, c'est vous permettre 5 minutes de votre temps, 3 fois par jour, pour des bienfaits durant 3 à 6 heures.

C'est simple, rappelez-vous des chiffres **3-6-5: 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes (inspiration de 5 secondes et expiration de 5 secondes)**. Vous pouvez télécharger une application qui va compter ce temps pour vous, tel que Insight Timer.

La deuxième pratique vous permet de vous remettre en forme... sans faire trop d'effort et il est facile de la pratiquer au travail. Saviez-vous qu'il est plus bénéfique de bouger 3 à 5 fois 10 minutes dans notre journée, qu'une seule fois de 30 à 50 minutes? Pour une courte période, après

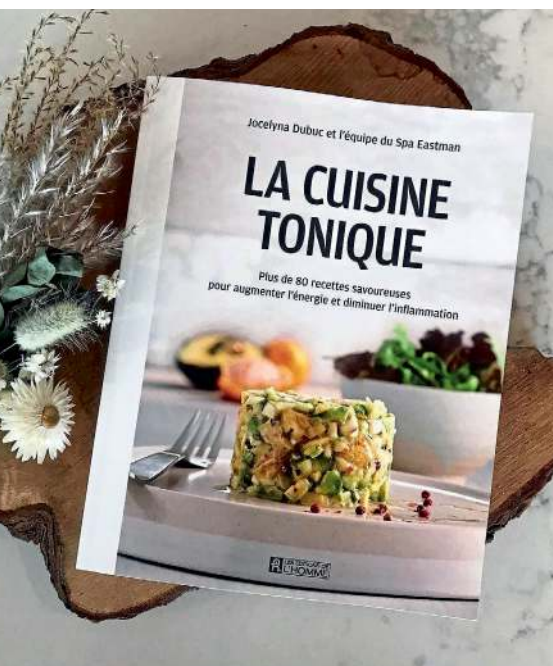
chaque heure de travail, levez-vous pour: prendre un verre d'eau en faisant quelques petits étirements au passage, monter les escaliers, marcher lorsque vous parlez au téléphone, etc. Votre objectif pourrait ainsi être de vous offrir l'opportunité de vous lever et d'aller marcher 3 minutes après chaque heure de travail, pour la prochaine semaine. Vous allez voir, vous allez y prendre goût.

Votre cœur, votre corps et votre esprit vous remercieront.

**Jocelyna
Dubuc**



Le livre « La Cuisine Tonique » du Spa Eastman désormais en librairie!



Notre corps est comme notre maison. Il lui faut les bons matériaux pour garantir une construction durable. Et vous... comment décririez-vous votre maison? Fatiguée? Gonflée? Que diriez-vous de faire de cette maison un laboratoire?

On dit souvent que l'alimentation est le point de départ d'une vie en santé. Cependant, il peut être intimidant d'opérer un changement au bout de sa fourchette. On craint de se restreindre, d'y perdre goût. Cela dit, il y a une façon d'avoir une alimentation consciente, de donner les bons nutriments à notre corps tout en gardant ce plaisir. Le Spa Eastman en fait d'ailleurs une priorité, un fondement de son « Art de Vivre ». Jour

après jour, son équipe remporte le pari d'offrir une cuisine qui fait du bien, qui donne de l'énergie tout en offrant une expérience culinaire délicieuse. Jocelyna Dubuc et l'équipe du Spa Eastman ont dévoilé les secrets de leur cuisine, de ses fondements, de son histoire dans le livre La Cuisine Tonique. Ce livre de 80 recettes présente autant des plats végétaliens, qu'omnivores, des déjeuners, des repas, des accompagnements, des bouillons et des soupes.

Vous pourrez y découvrir une cuisine qui fait du bien à votre corps, votre cerveau, votre esprit et... à votre maison.

Procurez-le-vous directement au Spa Eastman ou dans toutes les librairies.

Bonne popotte!

SPA EASTMAN

Si vous êtes intéressé à commanditer cet espace disponible, veuillez communiquer avec Mme Sabrina Lapointe au 450-297-3440 #129 ou par courriel : communication@eastman.quebec

IMPRIMERIE
CRMagog
CENTRE D'IMPRESSION NUMÉRIQUE
819 868-0877 • info@imprimeriecm.ca
73, rue Lasalle, Magog

288, rue Marquette, bureau 300
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3
Tél. : 819 843-3635
Téléc. : 1 844 296-0448
JP CADRIN et associés
évaluateurs agréés
info@jpcadrin.ca



Quoi faire à la maison pour garder vos muscles en bonne santé!

Que vous soyez actif ou plutôt sédentaire, il n'empêche que la situation actuelle nous laisse un peu perplexes et bouleverse nos habitudes actives dans un bon ou mauvais sens!

Pour plusieurs, il est plus facile de se motiver à marcher et faire le minimum afin de maintenir sa santé cardio-vasculaire. Toutefois, il ne faut pas oublier l'importance de la musculation dans notre routine hebdomadaire! En effet, les experts nous recommandent d'activer

tous nos muscles et de les faire travailler avec des surcharges à l'aide d'haltères, d'élastiques ou du poids de son propre corps, et ce, au moins deux fois par semaine. Oui! 2X par semaine...TOUS nos muscles!

Bien sûr, on peut travailler plus d'un muscle à la fois! Voici donc une suggestion de cinq exercices à exécuter au minimum deux fois par semaine afin de stimuler les fibres des muscles squelettiques, améliorer votre force, votre endurance et votre

équilibre en plus d'améliorer la capacité de vos muscles à absorber le glucose sanguin en circulation. Bref, juste des avantages! Vous avez accès gratuitement à plusieurs suggestions de programmes d'exercices en ligne directement sur le site www.move50plus.ca ainsi que sur la chaîne YouTube du même nom. Profitez-en! Bonne santé 2022.

Source : www.move50plus.ca
combinaisons des programmes imprimables

SQUAT

- Placez les pieds à la largeur des épaules en position debout.
- Descendez les fessiers, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise invisible, jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils et qu'ils ne rentrent pas vers l'intérieur.
- Gardez le dos et la tête droits comme si une ficelle vous tirait le dessus de la tête vers le plafond.



2 séries de 10 répétitions.
1 minute de repos entre les séries.

DEMI-FENTE ARRIÈRE

- Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.
- Faites un grand pas vers l'arrière avec une jambe et appuyez seulement vos orteils au sol.
- Descendez en fléchissant légèrement les deux genoux.
- Poussez la jambe arrière pour revenir dans la position initiale.



2 séries de 10 répétitions.
1 minute de repos entre les séries.

ÉLÉVATION BRAS ET JAMBE OPPOSÉE À QUATRE PATTES

- Placez-vous à 4 pattes sur un tapis.
- Gardez votre dos droit et votre tête alignée avec votre dos, de façon à former une table.
- Allongez un bras devant vous et la jambe opposée vers l'arrière, en les gardant alignés avec votre corps pour former une ligne

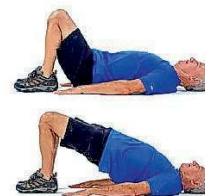


- droite parallèle au sol. Revenez les poser au sol.
- Alternez le bras et la jambe à chaque répétition.

2 séries de 12 répétitions
(6 répétitions / côté).
1 minute de repos entre les séries.

PONT

- Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, placez les pieds à plat au sol et les genoux au-dessus des chevilles.
- Appuyez-vous dans vos mains et serrez les fessiers pour soulever le bassin de manière à former une ligne droite entre les épaules et les genoux.
- Gardez la tête et les épaules bien à plat au sol.
- Redescendez le bassin tranquillement dans sa position initiale.



2 séries de 10 répétitions.
1 minute de repos entre les séries.

PLANCHE MAINS/ COUDRES SUR GENOUX

- Placez-vous en position de planche sur les genoux avec appui sur les mains en ayant les paumes sous les épaules.
- Descendez au sol un bras à la fois en position de planche basse, coudes sous les épaules.
- Remontez pour retrouver la position initiale en poussant avec les bras en alternance. Assurez-vous de varier le bras qui initie la poussée entre chaque série.
- Gardez le dos droit et rentrez le ventre.



2 séries de 10 répétitions.
1 minute de repos entre les séries.

Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue en communauté

Agente au projet MOVE50plus

www.move50plus.ca • www.mnkinésiologue.com • mnkinésiologue@gmail.com



Malgré tous les soubresauts de la dernière année, la Coop Santé Eastman a su maintenir et même améliorer les services offerts à ses membres. Notamment par l'arrivée d'un nouveau médecin dans l'équipe et l'ajout d'heures de présence de son infirmière clinicienne.

C'est donc en 2022 que la Coop Santé amorce avec confiance sa troisième phase de développement qui vise, entre autres, une stabilisation et une augmentation des services offerts, de même que le recrutement de près de 600 nouveaux membres au cours des trois prochaines années (dont 200 membres en 2022). Pour ce recrutement, le Conseil d'administration de la Coop Santé a décidé d'accepter en priorité les adhésions des résidents des municipalités partenaires actuelles soit

Eastman, Austin, St-Étienne-de-Bolton et Stukely-Sud.

Comme le mentionnait Georges Boissé, président de la Coop Santé, à l'automne 2021: « nous espérons ainsi reprendre l'élan de développement de la Coop Santé amorcé depuis notre déménagement et dont l'objectif est d'atteindre un bon équilibre entre notre capacité d'accueil de médecins et professionnels et un nombre de membres suffisant pour assurer notre autonomie financière ».

Ainsi, nous pourrions poursuivre notre mission première qui est d'offrir à l'ensemble de la population d'Eastman, et des municipalités environnantes, des services de santé de première ligne dans leur milieu. En plus d'améliorer et de

promouvoir la santé par une approche de prise en charge globale, préventive et curative.

Pour toute information additionnelle, n'hésitez pas à visiter le site Internet de la Coop Santé au www.coopsanteeastman.com

Si vous êtes un médecin résidant dans les environs et que vous êtes intéressé par une pratique d'une journée ou plus à proximité de votre milieu de vie, nous serions ouverts à vous rencontrer et à vous présenter les conditions de pratique avantageuses à la Coop Santé. Pour toute information, veuillez communiquer avec la directrice générale au 450 297-4777 poste 5 ou par courriel à sdesroches@coopsanteeastman.com.



MUNICIPALITÉ D'EASTMAN

160, chemin George-Bonnallie, Eastman (Québec) J0E 1P0

Téléphone: 450 297-3440 Télécopieur: 450 297-3448 Courriel: info@eastman.quebec

Heures d'ouverture : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h, du lundi au vendredi www.eastman.quebec



TÉLÉPHONES D'URGENCE

FEU - AMBULANCE: 911 **SERVICE DE POLICE:** Sûreté du Québec 819 564-1212 ou 1 800 461-2131

ÉCHEC AU CRIME: 1 800 711-1800 **SIGNALER UN OISEAU MORT:** 1 877 644-4545 (virus du Nil)

SIGNALER UN ANIMAL MORT:

route 112 ou G.-Bonnallie 819 562-2693, ailleurs sur les routes 450 297-3440