



LA FÊTE NATIONALE  
DU QUÉBEC



## Eastman se rassemble et célèbre en grand !

PAGE 21

Un livre, un village : un roman agro-existential à l'honneur cette année

PAGE 15

Feu de camp et feu de nettoyage :  
Connaissez-vous bien vos responsabilités ?

PAGE 15



**Nathalie Lemaire**

Mairesse de la Municipalité d'Eastman

## Sommaire

Mot de la mairesse .....	2
Affaires municipales .....	3
Urbanisme .....	5
Rapport de la mairesse .....	6
Transport actif et vitalité économique .....	10
Environnement .....	12
Sécurité publique .....	15
Art et culture .....	15
Loisirs.....	20
Vie communautaire .....	23
Santé et Bien-être .....	26

## Prochaine parution

**8 août 2024**

(date de tombée des  
articles : 17 juillet 2024)

Faites parvenir vos articles,  
commentaires et autres  
textes à

[communication@eastman.quebec](mailto:communication@eastman.quebec)



Imprimé par

**Le Réflet**  
VOTRE MÉDIA D'ICI  
du Lac.com

Chères Eastmanoises, chers Eastmanois,

Ce printemps, j'ai participé à plusieurs activités très plaisantes, qui m'ont permis de constater encore une fois combien nos citoyens sont actifs et impliqués pour toujours améliorer le bien-être de tous.

Le vernissage des œuvres réalisées par les élèves de l'école du Val-de-Grâce fut une belle occasion de rencontrer nos jeunes et d'apprécier leur talent. Leurs œuvres de l'an passé, réalisées grâce à l'implication de l'artiste Bénédicte Tétreault, ont été exposées tout l'hiver dans notre sentier hivernal des arts et reviendront assurément l'an prochain, accompagnées de celles produites cette année, avec l'artiste Pascale Gagné.

Le Grand Ménage annuel, début mai, a réuni les meilleures personnes de notre village pour cette grande corvée communautaire. Le beau temps et la bonne humeur étaient au rendez-vous, et notre village en est ressorti encore plus beau! Je compte d'ailleurs sur vous tous pour continuer à ramasser les déchets que vous pourriez trouver lors de vos promenades! N'oubliez pas que cette année, nous aurons la visite des inspecteurs des Fleurons du Québec, alors c'est important de garder notre village toujours plus beau. Cela inclut l'entretien de vos terrains, en plus des aménagements municipaux. Chaque geste compte pour pouvoir conserver les 5 fleurons acquis en 2021!

J'ai eu aussi le grand privilège de participer à un dîner bien spécial, en l'honneur de notre centenaire eastmanoise, Mme Andrée Fortier. Une première centenaire depuis vraiment longtemps! C'est inspirant de rencontrer une personne toujours aussi vive d'esprit, qui avait un petit mot gentil pour tous ceux qui sont venus la saluer. Artiste multidisciplinaire, elle est la preuve vivante que les arts permettent de rester

alerte. Je vous souhaite à tous de rester en santé assez longtemps pour profiter de la vie comme elle le fait!

Lors de la semaine de l'action bénévole en avril, la municipalité a organisé une soirée hommage à nos bénévoles, fort nombreux à s'activer dans notre village, comme vous le savez déjà. Près de 80 personnes se sont réunies pour une belle soirée animée en musique et en danse! Pour cette occasion, nous avons aussi souligné le dévouement et les multiples activités de notre bénévole de l'année, M. Georges Boissé. Ne manquez pas de le féliciter si vous le croisez dans le village!

L'été est maintenant à nos portes, espérons que la météo sera plus clémente que l'an passé!

N'oubliez pas que si vous avez prévu de profiter de nos lacs avec une embarcation, il est impératif (et obligatoire) de laver celle-ci avant de la mettre à l'eau. Même les kayaks et planches à pagaie (gonflables ou non) sont soumis à cette obligation! Je compte sur vous pour respecter ce règlement et le rappeler gentiment à nos visiteurs qui ne seraient pas au courant. Il en va de la préservation de la qualité de l'eau de nos lacs!

Pour ceux et celles qui profitent des beaux jours pour circuler à bicyclette, à assistance électrique ou non, veillez à bien respecter les consignes de sécurité routière. Et pour les automobilistes qui les côtoient sur nos routes, n'oubliez pas qu'ils sont plus vulnérables! Il y a de la place pour tous sur nos routes et chemins, je suis persuadée que nous pouvons tous y circuler en toute sécurité.

Je vous souhaite donc un magnifique été, en espérant vous rencontrer lors des multiples activités estivales dans notre village!

Votre mairesse dévouée,

*Nathalie Lemaire*



## Travaux de remplacement d'aqueduc sur la rue Principale

# Entrave à la circulation à prévoir

La municipalité d'Eastman procédera au remplacement et à la relocalisation d'une partie de la conduite d'aqueduc sur la rue Principale, entre les adresses civiques 669 et 787 rue Principale et sur le chemin d'Orford-sur-le-lac, entre les rues Principale et de la Presqu'île.

Les travaux devraient débuter le **5 août 2024** et se terminer vers le 6 septembre 2024. Les résidences et les commerces continueront d'être alimentés en eau potable et seront accessibles en tout temps lors des travaux.

Ces travaux entraîneront des entraves à la circulation durant cette période puisqu'une seule voie sera ouverte à la circulation en semaine alors que les deux voies seront ouvertes les fins de semaine. **Merci de prioriser la circulation via le chemin George-Bonnallie.**

### Restez informé en tout temps!

Pour connaître l'évolution des travaux, consulter le plan d'entrave à la circulation en vigueur ou émettre un signalement,



rendezvous au [www.eastman.quebec/travaux-rue-principale](http://www.eastman.quebec/travaux-rue-principale)

Il est aussi possible de vous inscrire à une alerte courriel qui vous informera lorsqu'une nouvelle information importante sera publiée au sujet des travaux en vous rendant au [www.eastman.quebec/inscription-alerte-courriel](http://www.eastman.quebec/inscription-alerte-courriel)

Le conseil municipal tient ses séances ordinaires à la **salle du conseil de l'hôtel de ville, située au 160, chemin George-Bonnallie à Eastman**. Elles se déroulent généralement le premier lundi de chaque mois à 19 h 30. Une période de questions est prévue à la fin de l'assemblée.

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

**Pour votre information, les prochaines séances ordinaires auront lieu le mardi 2 juillet et le lundi 5 août.**

# Bref résumé des assemblées publiques d'avril et mai 2024

## Avril

- Acquisition du lot 6 577 398 (sommet du Mont Lily-Butters);
- Signature d'une convention de partenariat avec le Frigo communautaire d'Eastman dans le cadre de la Politique de reconnaissance et de soutien des organismes communautaires;
- Adoption d'un règlement de citation pour l'église Saint-Édouard d'Eastman;
- Embauche de M. Alain Mongeau au poste de chef d'équipe en voirie;
- Embauche, avec Bolton-Est, de Mme Léanne Bond au poste d'agente en environnement (patrouille verte) pour la saison estivale 2024;
- Adoption Règlement no 2023-20 visant à modifier le Règlement de zonage afin d'autoriser les habitations multifamiliales isolées dans certaines zones du cœur villageois;
- Octroi, à EW Excavation, du contrat de relocalisation de la conduite d'eau potable en bordure de la route 112.

## Mai

- Présentation par la direction générale des états financiers audités (voir Rapport de la mairesse aux pages 6 à 9);
- Achat de mobilier urbain et de fibre de terrains de jeux pour le Parc des sports;
- Nominations des citoyens Hélène Martin et Samuel Dalpé à titre de membres du comité de transport actif;
- Embauche de M. Xavier Desautels au poste de préposé à la désinfection saisonnier;
- Vente des lots municipaux nos 3 775 924 et 3 775 925 - Sentier en bordure du chemin Gilbert;
- Adoption du Règlement no 2024-07 autorisant un emprunt au fonds de roulement d'un montant de 56 142.07\$ afin de procéder à l'achat d'une étude nécessaire au processus de municipalisation de certains chemins privés du secteur Vertendre;
- Motion de félicitations à monsieur Nicolas Thireau pour l'obtention de la médaille du lieutenant-gouverneur (voir page 25).



## Ventes de garage

Saviez-vous que vous pouvez tenir une vente-débarras sans permis et gratuitement à Eastman lors des fins de semaine (du vendredi au lundi inclusivement) de la fête des Patriotes, de la fête du Canada et de la fête du Travail? Les ventes de garage sont d'ailleurs autorisées seulement lors de ces fins de semaine.

Veillez prendre note qu'aucun événement ne sera organisé par l'administration municipale et par conséquent, vous êtes autonomes dans l'organisation de votre vente de garage.



## Une nouvelle sculpture à admirer à l'hôtel de ville cet été

La Municipalité d'Eastman est fière d'annoncer l'installation d'une nouvelle œuvre d'art qui orne désormais la façade de notre hôtel de ville. Réalisée par l'artiste local Daniel Monette, cette sculpture de métal représente une échinacée blanche émergeant majestueusement d'une pierre. Celle-ci est accompagnée de deux jeunes pousses.

L'échinacée blanche, qui a été déclarée fleur emblématique d'Eastman dans les années 1990 grâce à la défunte SEVE (Société d'embellissement du village d'Eastman), symbolise non seulement la beauté naturelle de notre région, mais

aussi le bien-être. En effet, cette plante étant reconnue pour ses propriétés médicinales et ses bienfaits pour la santé, l'échinacée incarne parfaitement l'esprit de vitalité qui règne à Eastman. De même, dans le langage des fleurs, l'échinacée est un symbole de force. Cette symbolique résonne avec notre municipalité, car Eastman est reconnue pour sa vie communautaire forte.

Nous vous invitons à admirer cette œuvre lors de votre prochain passage à l'hôtel de ville et à vous laisser inspirer par la beauté et la signification profonde qu'elle apporte à notre village.

## Semaine nationale des travaux publics

### Une équipe en or à Eastman!

L'équipe des travaux publics d'Eastman est au cœur de plusieurs projets qui permettent aux Eastmanaises et Eastmanois de bénéficier de magnifiques espaces publics toujours bien entretenus, dont les nombreux parcs, les sentiers polyvalents et la piste de ski de fond.

Cette équipe dévouée permet de mener à terme les projets de réfection et d'entretien qui assurent la sécurité et la

qualité de vie des citoyens, mais aussi à l'organisation d'événements en loisirs et culture.

À l'occasion de la Semaine nationale des travaux publics, qui se déroulait du 19 au 25 mai 2024, sous le thème #FièrementTP, la Municipalité d'Eastman tenait à remercier les membres de son équipe, qui, chaque jour, veillent à la sécurité, au confort et à la qualité de vie des citoyens.



Légende photo : Sur la photo, de gauche à droite: Alain, Xavier, Alexis, Bernard, Chantal, Dany, Martin, Lison, Camille, Simon et John.

## Des questions? Un signalement? Contactez-nous!

Vous avez une question, un commentaire ou un signalement à adresser à la Municipalité? Vous pouvez le faire via notre outil de demandes citoyennes en ligne au [www.eastman.quebec/signalement](http://www.eastman.quebec/signalement)

Il vous suffit de sélectionner le département concerné et d'envoyer votre requête en ligne. Cet outil permet de traiter rapidement et efficacement votre demande.

## Collecte de sang de la mairesse à Eastman en août

Héma-Québec tiendra une collecte de sang, chapeautée par la mairesse Nathalie Lemaire, le **29 août prochain, de 13 h 30 à 19 h 30**, au Club la Missisquoise (25, rue Missisquoi). L'objectif est de 60 donateurs. Serez-vous des nôtres?



**ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE** par **CITAM**

## En cas d'urgence, soyez rapidement informé pour rester en sécurité!

Lors des inondations sur le territoire à l'automne 2023, les résidents touchés ont rapidement pu être informés de l'évolution de la situation, de la marche à suivre et des ressources à leur disposition grâce à CITAM, le nouvel outil d'alerte de masse utilisé par la Municipalité. Une situation d'urgence peut survenir n'importe quand et la Municipalité doit rapidement contacter ses citoyens pour assurer leur sécurité.

**La Municipalité priorisera désormais cet outil afin de communiquer des informations importantes à ses citoyens** par courriel, texto et/ou téléphone relatives à la sécurité publique, à des travaux majeurs et autres éléments affectant de façon significative leur quotidien.

## Vous n'êtes pas inscrits?

Si vous n'êtes pas déjà inscrit au système d'alerte de masse, il est important de le faire dès maintenant :

- En ligne au [www.eastman.quebec/citam](http://www.eastman.quebec/citam)
- Par téléphone en appelant à l'hôtel de ville au 450-297-3440 poste 121



## Cet été, je sauve la vie d'un enfant en sécurisant ma piscine

Le nombre de décès par noyade ne cesse d'augmenter chaque année. Toute piscine, spa et spa de nage doivent être sécurisés et aux normes et il ne faut jamais laisser un enfant seul et sans surveillance dans une piscine/spa ou près de ceux-ci.

Un spa doit être muni d'un couvercle qui se verrouille et si ce n'est pas le cas, il devra se conformer aux normes d'une piscine. Un spa de nage est considéré comme une piscine et celui-ci doit se conformer aux mêmes normes.

Le Règlement sur les piscines résidentielles du Québec s'applique à toutes les piscines, peu importe la date d'installation et les propriétaires d'une

piscine installée avant le 1er novembre 2010 ont jusqu'au 30 septembre 2025 pour s'y conformer.

Les inspecteurs en bâtiment et en environnement feront des visites afin de s'assurer que le tout soit conforme.

Notez aussi qu'une demande de permis de piscine est obligatoire auprès de la municipalité si vous avez l'intention d'aménager une piscine ou un spa de 2000 litres et plus sur votre propriété et que plusieurs règlements municipaux s'appliquent.

Pour de plus amples informations, visitez le [www.quebec.ca/habitation-territoire/piscines-et-spas/securite-piscines-residentielles](http://www.quebec.ca/habitation-territoire/piscines-et-spas/securite-piscines-residentielles)

## URBANISME

**Marie-Claude Desbois**  
Inspectrice en bâtiment et environnement  
[inspection@eastman.quebec](mailto:inspection@eastman.quebec)



## Saviez-vous que...



### Les véhicules récréatifs

- L'installation d'une roulotte ou tout autre véhicule récréatif est seulement autorisée sur un terrain de camping?
- Il n'est pas autorisé par la municipalité de stationner une roulotte sur un terrain vacant?
- Sur un terrain occupé par un usage résidentiel, il est permis de stationner ou remiser un véhicule récréatif dans les cours latérales et arrières seulement?
- Il est interdit d'habiter une roulotte, tente-roulotte ou un bateau remisé?
- Il est interdit d'utiliser une roulotte comme résidence permanente?
- Ces règlements de zonage sont, avant tout, pour une question de sécurité publique et environnementale?

Pour de plus amples informations, visitez nos règlements d'urbanisme sur le site de la municipalité

[www.eastman.quebec/urbanisme/reglements-urbanisme](http://www.eastman.quebec/urbanisme/reglements-urbanisme)

## Permis/PIIA/CCU

Un PIIA est un Plan d'implantation et d'intégration architecturale tandis qu'un CCU est un comité consultatif d'urbanisme où élus et citoyens siègent afin de s'assurer que la municipalité d'Eastman évolue en harmonie, selon des critères qualitatifs définis au règlement sur les PIIA.

Si votre terrain/bâtiment est situé en zone de PIIA, tout projet de construction que vous désirez réaliser devra s'intégrer avec l'environnement qui l'entoure. Il est important de valider la zone du terrain ou du bâtiment existant auprès du département de l'urbanisme avant la conception de vos plans de construction/agrandissement, transformation du revêtement extérieur, des portes, fenêtres, etc.

Tout projet de construction en zone de PIIA doit être soumis au comité consultatif d'urbanisme et il y a des dates précises pour le dépôt des documents, pour la présentation au CCU et pour la séance du conseil.

Une fois le projet présenté au CCU, les inspecteurs/inspectrices ne peuvent se prononcer sur la recommandation



de celui-ci et vous devez attendre au lendemain de la séance du conseil afin d'obtenir la résolution.

Les inspecteurs en bâtiment et en environnement ont 30 jours dès la réception de tous les documents demandés pour analyser une demande de permis et 45 jours si cette demande est assujettie à un PIIA.

\*Selon la période d'achalandage, ces délais peuvent varier

Pour de plus amples informations, visitez notre section Plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA) [www.eastman.quebec/urbanisme/piia](http://www.eastman.quebec/urbanisme/piia)



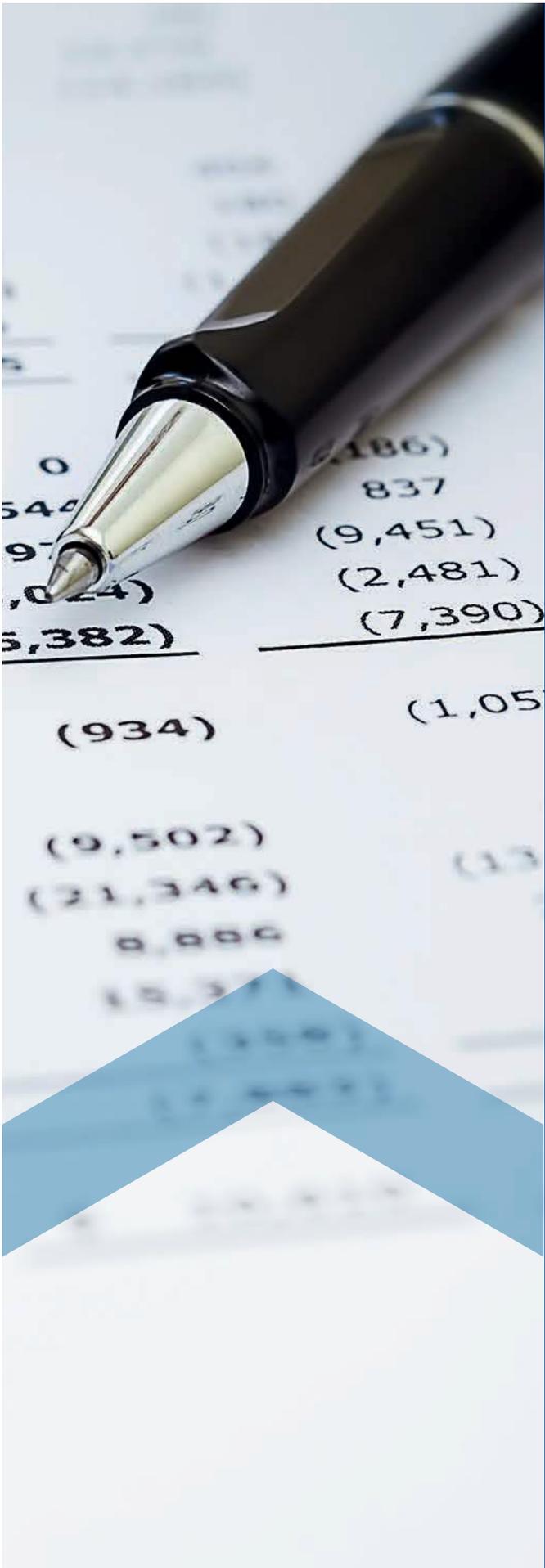
### La location court terme et long terme à Eastman

Saviez-vous que la location à long terme, soit de 31 jours et plus est autorisée sur tout le territoire d'Eastman et qu'il y a des zones spécifiques où la location court terme moins de 31 jours est autorisée?

Une carte montrant les zones de location court terme est disponible sur le site web de la municipalité.

Sachez que le droit acquis d'un usage de location court terme peut être perdu selon certaines conditions.

Pour de plus amples informations, visitez notre section location à court terme [www.eastman.quebec/location-court-terme](http://www.eastman.quebec/location-court-terme)



**RAPPORT DE  
LA  
MAIRESSE  
SUR LES  
FAITS  
SAILLANTS  
DU RAPPORT  
FINANCIER  
2023**

---

**DÉPOSÉ AU  
CONSEIL MUNICIPAL  
À LA SÉANCE ORDINAIRE  
TENUE LE 4 JUIN 2024**



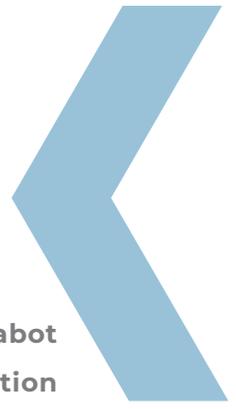
Chères concitoyennes et chers concitoyens,  
Membres du conseil municipal,

Conformément à l'article 176.2.2 du Code municipal, je vous présente le rapport de la mairesse sur les faits saillants du rapport financier et du rapport du vérificateur externe de la Municipalité.

## FAITS SAILLANTS DU RAPPORT FINANCIER 2023

Le directeur général et greffier-trésorier de la Municipalité a présenté, à la séance régulière du 6 mai 2024, le rapport financier 2023. L'état des activités financières pour l'exercice du 1er janvier au 31 décembre 2023 se détaille comme suit :

Revenus de fonctionnement	6 555 181 \$
Charges avant amortissement	(6 800 678)
	<hr/>
	(245 497)
Remboursement de la dette à long terme	(235 096)
Affectations - Excédent accumulé	1 486 636
<b>Excédent des activités de fonctionnement pour l'année 2023</b>	<b><hr/>1 006 043 \$</b>
Excédent accumulé non affecté au 31 décembre 2022	2 210 504 \$
Affectations de l'année 2023	(784 221)
Excédent des activités de fonctionnement pour l'année 2023	760 546
<b>Excédent accumulé non affecté au 31 décembre 2023</b>	<b><hr/>2 186 829 \$</b>



Les états financiers consolidés ont été vérifiés par la firme Raymond Chabot Grant Thornton et représentent l'état véritable et exact de la situation financière de la Municipalité au 31 décembre 2023 ainsi que les recettes et les dépenses pour l'exercice clos à cette date.

La Loi sur le traitement des élus municipaux prévoit que le rapport financier de la Municipalité doit contenir une mention de la rémunération et de l'allocation de dépenses que chaque membre du conseil reçoit de la municipalité, d'un organisme mandataire de celle-ci ou d'un organisme supra municipal.

Ainsi, pour l'année 2023, la rémunération de dépenses pour les membres du conseil se détaillaient comme suit :

MUNICIPALITÉ	RÉNUMÉRATION	ALLOCATION DE DÉPENSES
Mairesse	27 848,83\$	13 742,42\$
Conseillers	9 161,61\$	4 580,81\$
MRC MEMPHRÉMAGOG	RÉNUMÉRATION	ALLOCATION DE DÉPENSES
Mairesse	5 531,68\$	2 260,74\$

# RÉALISATIONS 2023

## ADMINISTRATION

- Installation de 2 bornes doubles de recharge pour véhicules au Complexe St-Édouard;
- Réfection du parvis du Complexe St-Édouard;
- Installation des rideaux de scène au Complexe St-Édouard.

## LOISIRS, CULTURE, PARCS, TERRAIN DE JEUX ET TOURISME

- Achat de mobilier urbain pour les parcs;
- Aménagement du marché public sur la rue des Pins;
- Achat d'un tracteur et remorque à gazon pour les parcs;
- Achat d'un terrain pour l'aménagement du parc pour aînés;
- Achat de modules de jeux au parc des sports (installation en 2024);
- Changement de la bande de la patinoire.

## SÉCURITÉ PUBLIQUE

- Achat d'un camion incendie autopompe 800 IG neuf;
- Installation d'une borne sèche dans le secteur du lac Parker.

## TRAVAUX PUBLICS

- Finalisation des travaux de réfection du chemin du Lac-d'Argent et de l'aménagement de l'aire de repos;
- Réfection du chemin Khartoum, phase III;
- Achat d'un élévateur pour véhicule pour la voirie.

## HYGIÈNE DU MILIEU ET ENVIRONNEMENT

- Entente pour l'achat du Mont Lily Butters pour conservation ;
- Installation d'un réservoir de sulfate ferrique à l'usine d'épuration des eaux;
- Installation d'un horodateur à la station de lavage de petites embarcations au parc Missisquoi-Nord;
- Aménagement de l'intersection de la route 112 et du chemin George-Bonnallie.



## Des nouvelles de nos commerces locaux!

**Noémie Fortin-Brunet**

coordonnatrice au transport actif,  
tourisme et patrimoine  
tourisme@eastman.quebec



## Célébrons l'été et les 5 ans de LA Station 2.0 !

**Cette année, LA Station version 2.0 fête ses 5 ans! Oui, oui, déjà cinq ans à partager avec vous des moments de bonheur.**

Pour marquer cet anniversaire, La Station a prévu des surprises et des événements tout au long de l'été. Le four à pizza sera au rendez-vous le samedi toute la journée et le dimanche midi. Jeux de poches, bar à fût, bières de microbrasserie, vin d'importation privée. Tout un été parfait vous attend!

Restez connectés sur leurs réseaux sociaux pour ne rien

manquer de ces festivités !

Rendez-vous à LA Station pour un été de plaisir et de festivités !

### La Station, finaliste pour le Gala des Omer

LA Station est finaliste pour le prestigieux Gala des Omer ! Cet événement organisé par la Chambre de Commerce de Memphrémagog, met en lumière le dynamisme et l'importance de notre milieu d'affaires, tout en honorant les entreprises et entrepreneurs qui jouent un rôle essentiel dans le développement de la région Memphrémagog.



## Les 4 à 7 du huit5 quatre table d'hôte... en mode estival!

**Avec les journées plus longues et les soirées plus chaudes qui s'annoncent, le huit 5 quatre a élaboré un programme spécial pour la saison afin de profiter au maximum de vos moments d'été. Les 4 à 7 sont conçus pour le partage et la dégustation à un rythme tranquille, permettant à chacun de goûter et de savourer chaque délicieux ingrédient - un régal pour les sens.**

Le plat pour deux est une aventure culinaire qui rassemble les gens pour s'adonner aux plaisirs simples de la bonne chair et de la bonne compagnie. Pour enrichir votre expérience, nous sommes fiers de dévoiler notre modeste sélection de vins provenant de notre distributeur privé. Embrassez l'esprit vibrant de la saison, chacun d'eux témoignant de l'art et de la passion.

Laissez Le huit 5 quatre participer à votre découverte de l'été. Alors que les portes seront ouvertes de 16h à 19h pour des rencontres détendues et des bouchées légères. Les dîners, avec des menus saisonniers fixes, resteront le cœur et l'âme de notre offre culinaire à partir de 19h30.

Faites confiance à l'expertise culinaire de notre chef et optez pour notre concept de menu saisonnier fixe non



dévoilé. Il ne s'agit pas d'une expérience gastronomique ordinaire, mais d'une découverte culinaire à Eastman. Dans cet espace intime, le huit 5 quatre accueillera un nombre limité de convives pour

préserver la qualité et l'authenticité de l'expérience gastronomique.

Veillez faire vos réservations à l'adresse [www.huit5quatre.ca](http://www.huit5quatre.ca) et venez les rejoindre pour leur été inaugural.



## Marché public d'Eastman

# Une saison aux petits oignons

**La saison 2024 du Marché public d'Eastman débute le samedi 15 juin: réservez la date! On vous attend avec votre cabas, votre tasse réutilisable et votre chaise pliante. Vous ne viendrez plus au marché "juste" pour vous approvisionner en fruits et légumes et faire la connaissance de vos producteur-rices et artisan-es locaux: vous serez des nôtres pour vivre une belle expérience communautaire en plein cœur villageois.**

Voici les nouveautés et surprises de cette année.

### Une offre alimentaire renouvelée

En plus du barbecue roumain d'O'Dac, venez goûter aux gaufres sucrées et salées du chef Cédrik (LA Station),

profitez du petit café du Marché, de nos douceurs maison et des viennoiseries et pains de L'atelier du pain.

### Musique, art et animations

Le marché sera animé presque tous les 17 samedis de la saison: musique traditionnelle pour la Fête nationale, fête interculturelle avec Boogât le 3 août, accordéon, homme-orchestre, clowneries... et une belle surprise pour l'ouverture du marché le **15 juin!** Il y aura aussi une œuvre d'art collective en co-réalisation chaque samedi: tout le monde est invité à participer, pas juste les artistes!

### Du monde extraordinaire

Bénévoles, marchand.es, partenaires, commanditaires... tant de beau monde

pour faire de cette édition 2024 une saison extraordinaire. Un merci tout spécial à notre présentateur officiel, Multi-Prêts Hypothèques, représenté par Pierre De Serres, grâce à qui notre programmation culturelle s'est largement étoffée.

### Bénévoles recherchés

Le Marché est toujours à la recherche de bénévoles. Écrivez-nous!

[info@marchepubliceastman.ca](mailto:info@marchepubliceastman.ca)

[marchepubliceastman.ca](http://marchepubliceastman.ca)

[facebook.com/marchepubliceastman/](https://facebook.com/marchepubliceastman/)

### Marché public d'Eastman

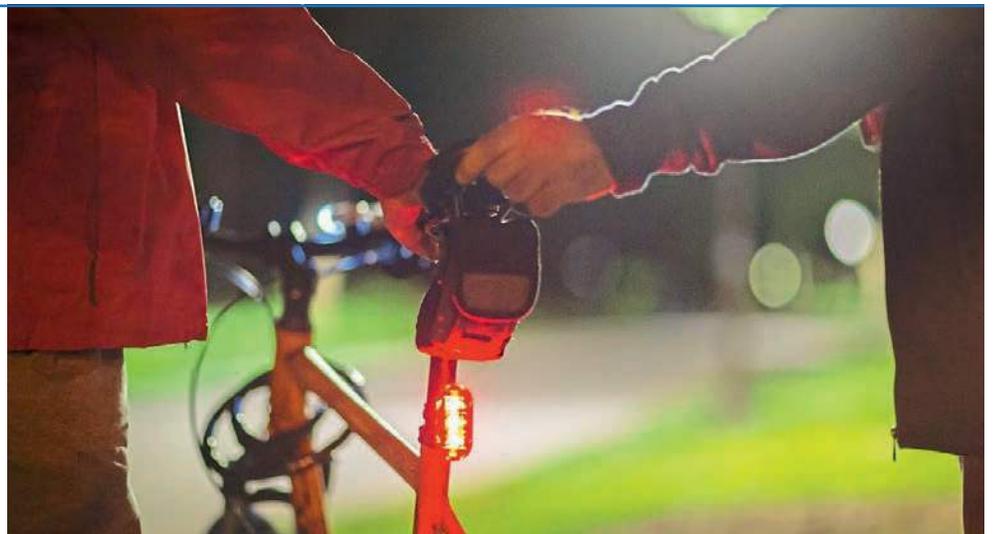
Tous les samedis,

du 15 juin au 5 octobre

Rue des Pins, de 10 h à 13 h

# Une soirée vélo festive pour toute la famille à Eastman cet été

Réservez la date! Le **24 août** aura lieu la *Virée Vélo d'Eastman*, une soirée festive à saveur vélo. Au menu: parcours à vélo dans les rues et sentiers d'Eastman, kiosques thématiques, concours de costume... Préparez vos costumes et vélos lumineux! Plus de détails à venir dans le Trait d'union du mois d'août et sur le site web de la municipalité.





L'approche humaine.  
L'esprit tranquille.

**PME INTER**  
NOTAIRES

GÉRIN POMERLEAU  
CRÉPEAU INC.

324, rue Principale Ouest, Magog  
819-843-3783 agerin@notarius.net



**CAIN LAMARRE**  
AVOCATS & NOTAIRES

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

**EXCAVATION**  
N. JEANSON

R.R.O. - 8289-5715-25  
Michael Jeanson, prop.



2083, route 112, Stukely-Sud | Bur: 450 297.4535  
Cell: 819 574.5093 | [www.excavationjeanson.com](http://www.excavationjeanson.com)  
EXCAVATION GÉNÉRALE - TRANSPORT EN VRAC (VENTE GRAVIER, SABLE, TERRE)

# ENVIRONNEMENT

**Yannick Neveux,**  
inspecteur en bâtiment et environnement  
environnement@eastman.quebec



## Corvée de nettoyage Merci aux bénévoles!

Plus de 70 bénévoles ont participé au grand ménage du printemps du territoire eastmanoï, le samedi 4 mai dernier. Merci à ces citoyens qui ont participé à rendre Eastman plus attrayante pour la belle saison! Grâce aux dons de précieux commanditaires locaux, les bénévoles ont pu être récompensés pour leur coup de main.

La municipalité encourage les citoyens à déposer leurs déchets aux endroits appropriés afin de conserver le territoire eastmanoï propre et invitant.



## Lavage des embarcations nautiques obligatoire

Les équipements des stations de lavage de la municipalité d'Eastman pour embarcations nautiques sont maintenant accessibles, et ce, jusqu'au 14 octobre 2024.



## Évitez les amendes, nettoyez votre embarcation nautique

Saviez-vous qu'il est obligatoire de laver son embarcation nautique avant toute mise à l'eau sur tous les plans d'eau de la municipalité d'Eastman?

Deux stations de lavage sont mises à votre disposition et émettent une preuve de lavage une fois l'embarcation nettoyée, ce qui évite des amendes aux utilisateurs en cas de contrôle de la part de la patrouille verte, qui sera active durant toute la belle saison.

### Station de lavage pour petites embarcations

Parc Missisquoi-Nord, 37 rue des Pins Sud  
**Gratuite**

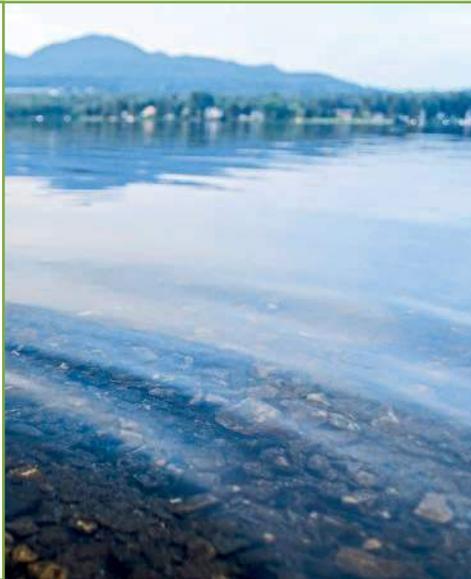
\*Notez que la station de lavage sert **EXCLUSIVEMENT** à nettoyer les embarcations nautiques. Une surveillance caméra est en fonction et les fautifs sont passibles d'amendes.

### Station de lavage pour grandes embarcations

Parc Normand  
59, ch. des Normand  
**5\$ pour les embarcations non-motorisées et de 15\$ pour les embarcations motorisées.**

## Vous puisez l'eau dans un lac?

Nous voulons le savoir! La Municipalité met sur pied une procédure de signalement en cas de situation à risque avec la qualité de l'eau des lacs (ex : taux de coliformes trop élevé, présence de cyanobactéries, etc.). Au besoin, nous aviserons les citoyens concernés des mesures à prendre, ce qui rend encore plus important de savoir ceux qui s'alimentent directement dans un lac. Si c'est votre cas, nous vous invitons à nous faire parvenir votre adresse et adresse courriel en nous écrivant à [environnement@eastman.quebec](mailto:environnement@eastman.quebec).



## Tournée des bandes riveraines

Au courant de l'été, notre équipe effectuera une tournée des propriétés riveraines des quatre lacs (Stukely, d'Argent, Orford et Parker) et de quelques cours d'eau du territoire afin de constater l'état de leurs bandes de protection riveraines. Des recommandations seront ensuite

données afin de les améliorer pour le bénéfice de la qualité de l'eau.

Toutes interventions de contrôle de la végétation dont la tonte de gazon, le débroussaillage et l'abattage d'arbres sont interdites en bordure de tout lac et cours d'eau sur une bande d'une

profondeur minimale de 5 mètres, mesurée à partir de la ligne des hautes eaux. Toutefois, un accès au lac ou cours d'eau d'une largeur maximale de 5 mètres est permis. À cet effet, un fanion sera installé sur chacune des propriétés riveraines afin de délimiter votre bande riveraine respective.

SPA  
EASTMAN  
DEPUIS 1977

**Économisez en regroupant vos assurances**

Communiquez avec moi pour des conseils personnalisés!

**beneva**

© Beneva Inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisés sous licence.

**Linda Lapalme**  
Agente en assurance de dommages\*  
819 780-3288  
514 865-7312  
assurance@lindalapalme.com

\* Pour le compte de Beneva Inc., agence en assurance de dommages

Services et soins de santé **gfortin**  
Soins infirmiers à domicile

Lavage d'oreilles et examen  
Prise des signes vitaux et évaluation  
Retrait agrafes/sutures (avec ordonnance)  
Injection de médicament (avec ordonnance)  
Injection de vaccin (avec ordonnance)  
Soins de plaie et évaluation  
Soins du pied, Autres...

Eastman et environs  
819-639-6949  
Facebook  
gfortin.infirmiere@gmail.com

# Pour une gestion de l'eau potable responsable à Eastman!

Un robinet qui fuit à raison d'une goutte par seconde gaspille 20 litres d'eau par jour, soit l'équivalent de 40 bains par année.

Selon le Règlement sur la gestion de l'eau potable en vue de préserver la qualité de l'eau potable et la quantité de la ressource :

- L'arrosage manuel (pistolet à fermeture automatique) est permis en tout temps, mais l'arrosage mécanique (asperseurs amovibles ou tuyaux poreux) et automatique (détecteur d'humidité ou interrupteur automatique en cas de pluie) est permis uniquement de 20h à 6h.
- Pour les nouvelles pelouses, il est permis d'arroser toute la journée d'installation.
- Le lavage des autos est permis en tout temps avec un seau de lavage ou un boyau d'arrosage muni d'un pistolet à fermeture automatique.
- Les bassins paysagers doivent avoir une pompe de recirculation de l'eau. L'alimentation continue en eau potable est strictement interdite.



- Vous devez favoriser l'infiltration à même le sol avant de diriger les gouttières directement au réseau d'égout, causant ainsi beaucoup de pression sur le réseau.
- Utilisez le balai pour les patios, terrasses, entrées d'auto, sentiers, etc. pavés ou asphaltés
- Il est interdit de remplir sa piscine avec l'eau de l'aqueduc. Faites venir un camion-citerne. La régularisation du niveau d'eau d'une piscine ou le remplissage d'un spa est interdite de 6h à 20h.

# Ensemble, contrôlons les espèces exotiques envahissantes

**Vous devez éliminer les plantes envahissantes sur votre terrain et bordures de rue, notamment la Berce du Caucase, le roseau commun (Phragmite) et la Renouée du Japon. L'exposition de la peau à la sève de Berce du Caucase et au soleil cause de sévères brûlures. Aviser la Municipalité de la présence d'une de ces plantes en mentionnant l'adresse exacte.**

Si les plantes se situent dans la rive ou le littoral de votre propriété, l'obtention d'un certificat municipal est requis. Il est délivré sans frais et permet à la Municipalité de valider l'essence des plantes et la méthode utilisée pour la retirer. Aucun produit chimique n'est autorisé.



Phragmite



Berce du caucase



Renouée japonaise



Myriophylle à épis

**IMPRIMERIE**  
**Copie Rapide Magog**  
CENTRE D'IMPRESSION NUMÉRIQUE  
73, rue Lasalle, Magog  
819 868-0877  
info@imprimeriecrm.ca

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

## ENVIRONNEMENT



### Saviez-vous que...

- Saviez-vous qu'en 2023, 300 cas de maladies de Lyme et l'Anaplasmose ont été déclarés en Estrie? L'Estrie est particulièrement touchée par les tiques porteuses de la maladie de Lyme. C'est pourquoi la prévention est de mise. La Santé publique conseille notamment :
  - d'utiliser un chasse-moustiques sur les parties du corps exposées;
  - de porter des vêtements longs de couleurs claires et des souliers;
  - entrer le bas du pantalon dans ses chaussettes et son chandail dans le pantalon;
  - de marcher dans les sentiers dégagés;
  - d'examiner tout le corps après une activité extérieure dans un environnement à risque.

Plus de détails : [www.eastman.quebec/securite-publique/maladie-de-lyme/](http://www.eastman.quebec/securite-publique/maladie-de-lyme/)

- Saviez-vous les frais engendrés par le retrait de tout quai ou ponton à la dérive et les dommages causés par celui-ci seront chargés au propriétaire? La Municipalité vous rappelle donc l'importance de bien fixer son quai ou de le retirer du rivage afin d'éviter qu'il ne parte au large et n'endommage des infrastructures municipales.
- Saviez-vous que les citoyens d'Eastman ont accès à l'écocentre de Magog pour apporter leurs matières? Vous avez simplement besoin d'une carte d'accès disponible gratuitement à la réception de l'hôtel de ville. Si vous avez une carte d'une autre année et ne l'avez pas renouvelée pour l'année en cours, inutile de se déplacer ou d'appeler, simplement utiliser le formulaire de renouvellement en ligne disponible ici : [www.eastman.quebec/renouvellement-de-la-carte-dacces-a-lecocentre-de-magog/](http://www.eastman.quebec/renouvellement-de-la-carte-dacces-a-lecocentre-de-magog/). Vous pouvez accéder directement au formulaire à partir de l'onglet « Raccourcis pratiques » de la page d'accueil de notre site web!



## Poursuite du contrôle du myriophylle à épis au lac Stukely

Après les nombreux efforts investis depuis 2018 pour contrôler le myriophylle à épis au lac Stukely, l'inventaire effectué par le RAPPEL à l'automne 2023 indique une très importante réduction dans les zones où la proportion du myriophylle était élevée. Toutefois, on observe encore plusieurs zones à faible densité de myriophylle. Pour maintenir le cap et obtenir des résultats à long terme, l'APELS prévoit installer environ 4 000 m<sup>2</sup> de toiles sous les quais et poursuivre les travaux d'arrachage à l'aide du relevé de l'automne dernier.

Au besoin, des toiles additionnelles seront installées ailleurs dans le lac au cours de l'été, selon les observations effectuées. L'APELS demande aux utilisateurs du lac de lui signaler les herbiers de myriophylle observés. Des travaux de pose de toiles et d'arrachage sont également prévus en 2024 par le parc national du Mont-Orford.

Les plongeurs bénévoles formés l'été dernier ont confirmé qu'ils poursuivront l'arrachage manuel aux endroits où la densité du myriophylle est moins grande. En tout, une vingtaine de plongeurs participeront bénévolement aux travaux. Le RAPPEL sera également mis à

contribution pour les travaux d'arrachage.

Cette année, l'APELS tient à rehausser la sécurité de ses plongeurs bénévoles, qui ont connu l'été dernier quelques problèmes causés essentiellement par une trop grande vitesse des embarcations et les lignes de pêcheurs lancés trop près d'eux. Il est essentiel que les plaisanciers et les pêcheurs restent à bonne distance des drapeaux de plongée.

L'association travaille également sur d'autres dossiers d'importance pour la protection des utilisateurs et de l'environnement du lac.

## L'ARPELA entreprend la 6<sup>e</sup> année de ses opérations de contrôle du myriophylle à épis au lac d'Argent



À nouveau, les bénévoles de l'ARPELA sont à pied d'œuvre pour lutter contre cette plante envahissante. Nous procédons un peu différemment cette année, en avançant les travaux par rapport aux années précédentes: les toiles synthétiques ont été installées du 20 au 23 mai, les toiles de jute du 3 au 6 juin. Nous allons vérifier s'il est plus efficace d'écraser les tiges lorsqu'elles sont moins longues et développées. L'opération se réalise avec deux plongeurs professionnels, et tous les autres opérateurs sont bénévoles: quatre personnes à la pose des toiles, deux personnes/demi-journée, en kayak, pour ramasser les fragments de myriophylle coupés par les moteurs du ponton.



### Projet-pilote de contrôle des phragmites

Ce printemps, les propriétaires concernés découvriront une partie des

toiles et planteront des arbustes pour éviter la reprise de la plante. Le projet-pilote se poursuivra encore d'une à deux années.

**Daniel Lefebvre,**  
Directeur du service de protection incendie

Feu de camp, feu de nettoyage et feux d'artifice

## Connaissez-vous bien vos responsabilités?

### Feu de camp

Saviez-vous que depuis octobre 2023, il est obligatoire d'effectuer tout type de feu dans un foyer muni d'un couvercle pare-étincelles, à l'exception d'un feu de débroussaillage et/ou de nettoyage? En effet, un feu doit être allumé dans un appareil fermé ou grillagé et muni d'un pare-étincelles sur une surface incombustible. Le grillage et le pare-étincelles doivent avoir une grille ayant une ouverture maximale par maille de 1 centimètre. Aucun permis n'est nécessaire pour cette situation.

L'appareil doit respecter un dégagement minimal de 3 mètres d'une limite de propriété latérale ou arrière et avoir un dégagement minimal de 6 mètres de tout bâtiment, ses annexes et composantes. L'utilisation de liquides combustibles n'est pas autorisée.

### Qu'est-ce qu'un feu de débroussaillage et/ou de nettoyage?

- Un feu de débroussaillage et de nettoyage peut être constitué de broussailles, feuilles, matières végétales.
- Les dimensions du feu de débroussaillage et de nettoyage ne doivent pas dépasser 2 mètres de diamètre par 2 mètres de haut.
- Le feu doit être à plus de 30 mètres de tout bâtiment, buissons ou autres éléments combustibles.

### Comment faire une demande de permis de feu de débroussaillage et/ou de nettoyage?

Toute personne désireuse d'allumer un feu de débroussaillage et de nettoyage doit :

- Faire demande adressée au directeur du Service de sécurité incendie d'Eastman au 450-297-3440 au poste 222 ou par courriel à [securiteincendie@eastman.quebec](mailto:securiteincendie@eastman.quebec),

au moins 15 jours avant l'utilisation prévue. L'autorité compétente doit répondre par écrit à cette demande d'utilisation au moins 48 heures avant l'événement.

- S'engager à respecter les conditions prévues dans la section 16.2.2 du Règlement sécurité incendie et toutes dispositions pertinentes du présent règlement
- Respecter tout règlement municipal concernant les nuisances
- Ne pas faire de mise à feu au moyen de liquides combustibles.

Une fois le feu terminé, il doit être éteint avant de quitter les lieux. Le permis de feu de débroussaillage et de nettoyage est valide seulement pour une journée.

Il est possible de consulter le Règlement sécurité incendie ici : [www.eastman.quebec/securite-publique/permis-de-feu](http://www.eastman.quebec/securite-publique/permis-de-feu)

### Feux d'artifice

Si vous désirez utiliser des feux d'artifices, qu'ils aient été achetés au dépanneur ou en ligne ou déclenchés par un artificier professionnel, il est nécessaire de procéder à une demande d'autorisation et que celle-ci soit approuvée par notre service de sécurité incendie. Les demandes doivent être faites au minimum 15 jours avant la date de l'événement.

Pour nous aviser de votre intention d'utiliser des feux d'artifices, contacter le directeur du service de sécurité incendie au 450-297-3440 p.222 ou par courriel à [securiteincendie@eastman.quebec](mailto:securiteincendie@eastman.quebec).

Si vous entreposez des feux d'artifices dans votre maison, veuillez également aviser le directeur du service de sécurité incendie. Notez aussi qu'il est interdit de troubler la paix par le bruit entre 21h et 7h. Pour consulter le règlement municipal à cet effet, rendez-vous au <https://rb.gy/80cuh>

**Geneviève Lapalme**  
Coordonnatrice en communication, culture et tourisme  
[communication@eastman.quebec](mailto:communication@eastman.quebec)



### Un livre, un village

#### Un roman « agronomico-existential » à l'honneur cette année

Les Eastmanois et Eastmanoise pourront cette année découvrir *Hors-sol*, le premier roman de l'étoile montante de la littérature québécoise et professeur au collège Stanislas, Philippe Yong.

*Hors-sol* c'est l'histoire d'Alvare, un agronome passionné et méticuleux qui se cherche entre ses origines portugaises et sa vie à plusieurs endroits du globe.

« Notre choix s'est arrêté cette année sur un roman lumineux qui parle d'écologie, explique Diane Tétreault, membre du comité de sélection d'Un livre, un village. C'est tout à fait dans l'air du temps et l'auteur a trouvé un angle rafraîchissant afin de parler d'enjeux importants de notre époque », précise-t-elle.

*Hors-sol* s'est d'ailleurs démarqué en étant lauréat du Prix des Rendez-vous du premier roman, où seulement 8 romans ont été choisis parmi la totalité des premiers romans québécois et franco-canadiens parus en 2023.

Ce fut une surprise et une grande joie pour l'auteur du livre, Philippe Yong d'être sélectionné pour cette 14e édition. « Une surprise, car dans la foule de beaux romans qui émergent de notre si vivante scène littéraire, j'ai pensé : « Mais pourquoi donc le mien ? » Une grande joie car l'idée d'être lu, durant des mois, à Eastman, dans ce coin du Québec que j'adore, est un merveilleux cadeau. Me voilà donc déjà impatient de venir échanger avec les gens du coin en novembre », raconte-t-il.

L'auteur Philippe Yong sera de passage à Eastman le dimanche **10 novembre 2024**, à 14h, lors de la clôture d'Un livre, un village pour échanger avec les curieux et adeptes d'Un livre, un village.

Venez chercher votre exemplaire à la bibliothèque Danielle-Simard et prêtez-le ensuite à un voisin.e!



**Marc-Antoine Bazinet**  
Directeur général et greffier-trésorier

## Critique littéraire du directeur général

### *Eastman la rayonnante* de Gérard Marinovich

Le 9 mai dernier, le Spa Eastman était l'hôte du lancement du livre de Gérard Marinovich intitulé *Eastman la rayonnante*, troisième opus de ses mémoires réunies sous le titre *Une valse à quatre temps*. En tant que directeur général d'Eastman, sachant que M. Marinovich fut maire de 2001 à 2013, mon intérêt fut piqué et j'ai donc lu le livre, dans son entièreté, le soir même du 9 mai. Je profite donc de cette petite page du Trait d'union pour vous partager cette suggestion de lecture intimement liée à notre Municipalité. Je ne me considère pas comme un critique littéraire, veuillez excuser le style des prochaines lignes.

Premier constat, c'est une œuvre légère qui fait du bien à lire. M. Marinovich évoque divers aspects très variés de sa vie à Eastman, décrivant des petits moments qu'il a vécus à l'aube du nouveau millénaire : Son arrivée dans les Cantons-de-l'Est, l'évolution du Spa Eastman, la crise du verglas, la Coupe du monde de 1998, la naissance des Correspondances d'Eastman, etc.

Étant attaché à la vie municipale



d'Eastman, j'ai apprécié plonger dans les pages de ce livre qui traite du sujet. M. Marinovich décrit bien ses souvenirs lorsqu'il était question de la fusion avec la municipalité de Stukely, de son arrivée à la mairie et d'autres moments politiques personnels. J'ai eu un sourire en coin lors de sa description d'une séance du conseil, où des sujets aussi divers que les crottes de chien et les corvées de pelletage furent abordés avec humour et légèreté. De même, j'ai particulièrement apprécié sa description, bien à lui, des caractères colorés des gens qui ont croisé son

chemin lors de sa vie politique.

Pendant, au-delà de ces anecdotes, *Eastman la rayonnante* est un livre qui touche. Il nous rappelle l'importance de savourer les petits bonheurs quotidiens et de cultiver un sentiment de gratitude envers ceux-ci. J'ai particulièrement aimé le dernier paragraphe du livre qui souligne qu'il est facile de rayonner dans un endroit rayonnant; un beau lien avec le titre du livre, un beau lien avec notre village.

Marc-Antoine Bazinet,  
directeur général et critique littéraire  
à ses heures

## Sentier portage des mots

### Un sentier artistique magique à découvrir dès août !

Tout près du Théâtre de la Marjolaine, une forêt magique présente, grandeur nature, des romans, des poèmes ou des bandes dessinées à travers des installations ou des sculptures conçues par des artistes d'ici. Plus de 70 installations, sculptures ou tableaux conçus par des artistes d'ici se retrouvent dans cette forêt magique.

À chaque année, depuis 14 ans, c'est une nouvelle découverte à laquelle nous vous convions. Marcher dans cette forêt enchantée pour vous y ressourcer,

reposer, recueillir, seul ou avec d'autres, à l'ombre des arbres, mais dans la lumière et la verdure.

Pour vous y rendre, vous vous stationnez au Théâtre de la Marjolaine et suivez les indications. Diane et Philippe Denis vous y accueillent. Cette année, le site sera ouvert au public du **3 au 25 août et du 6 au 8 septembre 2024**. Stationnement possible au Théâtre La Marjolaine et au 4, 9<sup>e</sup> rue (places limitées). Informations : [dianefettreault@hotmail.com](mailto:dianefettreault@hotmail.com)



# Un été haut en culture à Eastman!



Le défilé poétique de marionnettes géantes Acupunk sera présenté dans le cadre des Journées de la culture, le vendredi 27 septembre à 19h.



Dans le cadre de la série Le Marché public d'Eastman s'anime!, l'artiste eastmanoï Boogàt sera en spectacle avec son nouvel album Del Horizonte, le samedi 3 août dans le cadre d'une fête interculturelle



Animations et spectacle de cirque ne sont qu'un élément de la programmation à couper le souffle du Festi-village, qui aura lieu les 24 et 25 août à Eastman.

**Le Marché public et la Municipalité d'Eastman unissent leurs forces pour offrir un été haut en culture aux citoyens et aux visiteurs d'Eastman, en proposant plus d'une trentaine d'activités culturelles et de spectacles de juin à octobre, au cœur du village.**

En plus des événements phares organisés chaque année par la municipalité, tels que la Fête nationale, le Festi-village et les Journées de la culture, le Marché public propose des animations culturelles et des spectacles tout au long de l'été afin d'animer le marché, qui se déroule tous les samedis, du **15 juin au 5 octobre**, de 10h à 13h, sur la rue des Pins.

Cet ajout est le fruit d'un appui financier de la MRC de Memphrémagog et de la Municipalité d'Eastman au Marché public dans le cadre du Programme de soutien financier aux initiatives culturelles de la MRC.

« Cette année, on souhaite vraiment que

le marché devienne un lieu de rencontre et de partage communautaire, en plus d'être un événement agrotouristique, explique Léonore Pion-Williams, la coordonnatrice de la saison 2024. On veut donner aux Eastmanoïes de bonnes raisons de venir au marché le samedi, soit pour acheter des fruits et des légumes et rencontrer leurs producteurs locaux, bien sûr, mais aussi pour flâner en famille, savourer un café/croissant en écoutant de la musique, profiter du plaisir simple d'être ensemble », explique-t-elle.

### Une programmation variée pour tous les goûts!

Que ce soient des ateliers de danse hip-hop et country, le spectacle d'Orford musique, dans le cadre d'Orford sur la route, le spectacle de Boogàt qui présentera son nouvel album dans le cadre d'une grande fête interculturelle, ou des spectacles de cirque et familiaux, la programmation culturelle estivale

2024 fait appel à plusieurs disciplines artistiques et saura répondre aux intérêts variés des spectateurs.

D'autres nouveautés s'ajoutent à la programmation, dont un marché d'artisans de nuit, qui se déroulera le **vendredi 27 septembre**, dans le cadre des Journées de la culture. Un défilé poétique de marionnettes géantes illuminées du Théâtre de la Dame de Cœur aura lieu au même moment.

« On souhaite aussi à travers cette programmation faire découvrir des artistes régionaux et de nouvelles expériences aux spectateurs, piquer leur curiosité et faire vivre de belles expériences aux citoyens d'Eastman et aux visiteurs », conclut la mairesse et présidente du comité arts et culture d'Eastman, Nathalie Lemaire.

La programmation détaillée est disponible sur le site web de la municipalité au [www.eastman.quebec/rv-culturels](http://www.eastman.quebec/rv-culturels)

### Orford sur la route

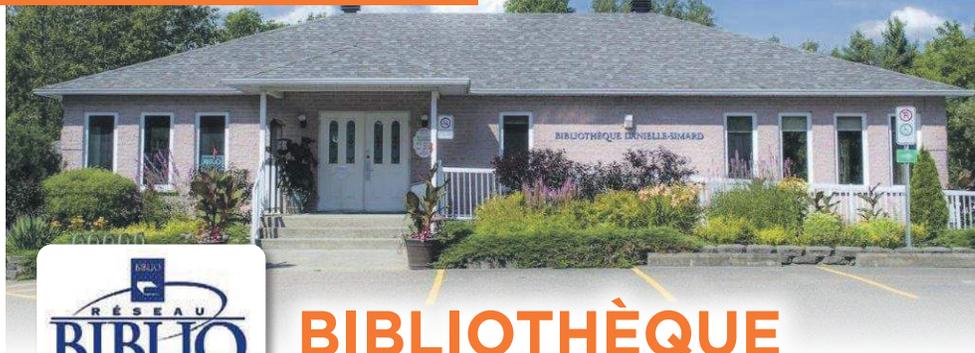
## Un moment en musique mémorable!

Orford sur la route s'arrête encore une fois cet été à Eastman. Un concert gratuit aura lieu le mercredi **3 juillet, à 19h30**, au Complexe Saint-Édouard (362, rue Principale).

Les artistes en concert seront des étudiants de l'Académie de musique classique d'Orford Musique. Celle-ci offre, depuis 1951, une opportunité unique à des musiciens classiques émergents du Canada et du monde entier, une expérience d'apprentissage de calibre exceptionnel menée par une faculté composée d'artistes de renommée mondiale et de pédagogues réputés.

Le concert sera un moment de musique unique qui sera animé par le musicologue Louis Brouillette et la médiatrice Paola Deteix. Entrez dans leurs univers et laissez-vous transporter au son de chaque note.





## BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

### Un tout nouvel espace de lecture en plein air

**Avez-vous eu la chance d'essayer le nouveau coin lecture en plein air de la bibliothèque Danielle-Simard?**

Depuis l'automne dernier, l'équipe des travaux publics travaille à ce que cet espace soit parfait pour la lecture et la détente.

En plus d'une table à pique-nique et de chaises adirondacks, des ombrières pour assurer votre confort et des prises électriques pour recharger vos petits appareils électroniques seront bientôt installées.

On espère que vous profiterez bien de l'été en lecture et en plein air!



### Nouvel arrivage de livres

C'est le 2 mai dernier qu'a eu lieu l'échange de livres avec le Réseau Biblio Estrie (RBE) : plus de 800 volumes ont été retournés au RBE, qui nous en a renvoyé tout autant, donc plusieurs nouveautés à découvrir! Par la même occasion, de nouvelles trousse de Coco (incluant des livres adaptés à l'âge de chaque enfant) et un nouveau bibliothème (sur les pirates!) sont arrivés. N'hésitez pas à venir les découvrir avec vos jeunes. Il y a même des jeux de société à utiliser sur place!

#### **Vous n'êtes pas abonné?**

Sachez que votre inscription est gratuite et vous permet d'emprunter jusqu'à 4 livres par personne, en plus de l'accès gratuit à nos services numériques, à découvrir sur le site web du RBE : [www.reseaubiblioestrie.qc.ca](http://www.reseaubiblioestrie.qc.ca)



**La bibliothèque est ouverte**  
les lundis de 16 h à 18h,  
les mercredis de 13 h à 17 h et  
les samedis de 10 h à 14h.

**ATTENTION : elle sera fermée les lundis 24 juin et 1er juillet 2024, à l'occasion de la Fête nationale et de la Fête du Canada.**

Pour nous joindre, par téléphone :  
450 297-2120

ou par courriel : [biblio076@reseaubiblioestrie.qc.ca](mailto:biblio076@reseaubiblioestrie.qc.ca)

ou sur notre page Facebook :

[www.facebook.com/bibliothequedeastman/](https://www.facebook.com/bibliothequedeastman/)

Du plaisir pour les enfants dans les bibliothèques publiques du Canada

### Vis l'aventure!

#### **Club de lecture TD**

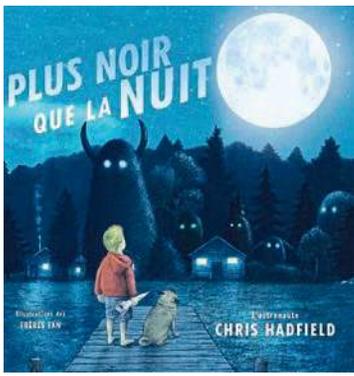
Dès la mi-juin, vos jeunes pourront s'inscrire au Club de lecture TD, qui a pour but de les motiver à continuer de lire tout au long de l'été. Ils recevront un carnet adapté à leur âge avec des collants à y insérer pour chaque livre lu et de petites surprises. Ils pourront aussi participer au concours de dessin organisé par le RBE, qui leur permettra de gagner une belle surprise à la fin de l'été! Nous comptons sur vous, les parents, pour les motiver à lire tout l'été, en leur montrant l'exemple!

En juin  
**Je lis autochtone!**

#### **En juin, je lis autochtone**

Cette année encore, pendant **tout le mois de juin**, nos bénévoles vont mettre de l'avant les livres écrits par des auteurs autochtones ou traitant de sujets s'y rattachant. *Je lis autochtone* souhaite favoriser les rencontres interculturelles grâce à la littérature et faire rayonner le talent des auteurs et autrices des Premières Nations, Inuit et Métis, publiés en français au Canada.

Notre collection s'agrandit, et c'est une belle occasion de découvrir ces artistes, qu'ils soient poètes, romanciers ou autres. Nous vous souhaitons de belles découvertes!



## Le Sentier des contes est de retour en 2024!

Le Club de lecture d'été TD est heureux d'annoncer le retour du Sentier des contes, qui mettra en vedette *Plus noir que la nuit*, de Chris Hadfield et Kate Fillion, au parc des Sports d'Eastman, **dès le 20 juin**.

En suivant le Sentier, les enfants et leurs familles parcourent un livre jeunesse page par page, sur des panneaux placés le long d'un trajet ou dans un parc.

## Des billets à tarif réduit au Théâtre de la Dame de Coeur

Le Théâtre de la Dame de Coeur (TDC), en collaboration avec le Conseil des arts et des lettres du Québec et la bibliothèque Danielle-Simard, permet aux abonnés de la bibliothèque d'assister à moindre coût au spectacle « Victor et le cadeau des songes », soit 12\$ pour un billet d'adulte et un billet d'enfant (6\$ par billet).

Si vous désirez acheter des billets supplémentaires pour les autres membres de votre famille, le TDC offre 30% de rabais sur le prix régulier.

Ce spectacle familial fait appel à des marionnettes géantes et se déroule à l'extérieur dans une salle de spectacle protégée par un toit garantissant les représentations en cas de pluie.

### Pour réserver et avoir accès aux billets à tarif réduit :

Rendez-vous au : <https://shorturl.at/cTU46> ou Téléphonez au (450) 549-5828 option 1



## Invitation aux artistes téméraires et au public avide de découvertes

### Les lundis à micro ouvert du Piano Rouge

Vous avez toujours rêvé de chanter en public, de jouer du piano (sur le piano de Claude Léveillé!) ou de raconter une histoire à un public captivé? Inscrivez-vous! Au programme: chansons, musiques, poésies, humour, contes et surprises. Pour participer: Envoyez-nous par courriel la description de votre proposition artistique à [info@lamarjolaine.info](mailto:info@lamarjolaine.info)

**Quand: Le 1<sup>er</sup> juillet, 5 août et 2 septembre. Entrée gratuite (contributions volontaires)**



### Les Rendez-vous bleus de la Marjolaine

Les concerts gratuits du dimanche après-midi sont de retour cet été, **dès le 28 juillet, 16h**. Ils sont présentés sous la marquise, à l'arrière du Théâtre la Marjolaine.

La liste des artistes invités sera connue d'ici le 1<sup>er</sup> juillet via la page Facebook du Théâtre la Marjolaine au [www.facebook.com/TheatreLaMarjolaine](https://www.facebook.com/TheatreLaMarjolaine)



## ARTS ET CULTURE



### RÉVOLTES, Écologiques • Féministes • Sociales. aux Correspondances d'Eastman cette année

Nous sommes ravis de vous convier à l'édition 2024 du festival littéraire des Correspondances d'Eastman qui se déroulera les **6, 7 et 8 septembre prochain**.



Le thème choisi cette année est: **RÉVOLTES, Écologiques • Féministes • Sociales**.

Le dévoilement de la programmation complète et la mise en vente des billets se fera à la **mi-août 2024**.

D'ici là, abonnez-vous à notre infolettre et suivez-nous sur notre page Facebook pour ne rien manquer de cette nouvelle édition!

[www.lescorrespondances.ca](http://www.lescorrespondances.ca)

### Circuit des arts Memphrémagog

## Une 30<sup>e</sup> édition du 29 juin au 7 juillet

L'équipe du Circuit des arts Memphrémagog est fière de proposer une brochette de 33 artistes professionnels dont deux artistes d'Eastman, soit Carine Plomteux et Jeannine Bouthillier.



Les visiteurs sont invités à aller rencontrer les artistes à leur atelier ou dans un lieu collectif désigné de 10 h à 17h, **du 29 juin au 7 juillet 2024** et à participer au concours Coup de cœur.

Pour plus d'information, visiter le site web de l'événement au [www.circuitdesarts.com](http://www.circuitdesarts.com)

**Mélanie Savoie,**  
coordonnatrice en Loisirs et vie communautaire



## Activités en cours et à venir

### Soccer Eastman

Les éducatrices Myleine et Frédérique seront de retour pour animer les 51 enfants inscrits au soccer. Sachez que quelques places sont encore disponibles pour les 7-8 ans.

Pour information: [eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/soccer](http://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/soccer)



### Loisirs intermunicipaux

Malgré un début de saison timide, il y a tout de même eu 160 inscriptions pour la session de printemps 2024. La période d'inscription pour l'automne aura lieu début septembre.



#### Recherche de bénévoles

Nous sommes d'ailleurs à la recherche de personnes-ressources pour donner des cours ou atelier(s) ponctuellement ou hebdomadairement, particulièrement pour les 3-5 ans et les ados. Si vous êtes intéressé, signifiez votre intérêt à [loisirs@eastman.quebec](mailto:loisirs@eastman.quebec) et passez ce message!

Pour information: [www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux](http://www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux)

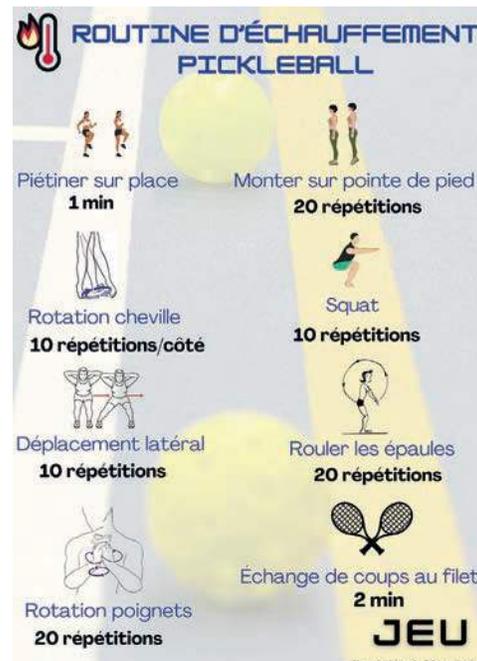
### Ultimate frisbee

Une ligue amicale se rencontre le **mardi vers 19h** sur le terrain de soccer du parc des Sports.

Pour joindre le groupe: [facebook.com/groups/718834685970981](https://facebook.com/groups/718834685970981)

### Pickleball

Prendre note que les terrains sur la patinoire sont réservés exclusivement à l'Association Pickleball Eastman du **lundi au samedi de 9h à 12h**. Si vous possédez une raquette et une balle, vous pouvez y aller à tout autre moment.



### Camp de jour estival

L'Air en fête s'occupera encore cet été du camp de jour d'Eastman et de rares places sont encore disponibles à [www.qidigo.com/u/Air-en-fete-Z6/activites/session](http://www.qidigo.com/u/Air-en-fete-Z6/activites/session)

Pour information: [airenfete.com/camps-de-jour/eastman](http://airenfete.com/camps-de-jour/eastman)

### Club Ados

La Municipalité d'Eastman rembourse 50% de la surtaxe aux adolescents d'Eastman intéressés à s'inscrire au **Club ADOS** de Magog sur présentation des pièces justificatives requises.

Pour information: [www.eastman.quebec/remboursement-surtaxe](http://www.eastman.quebec/remboursement-surtaxe)



## En loisir et vie communautaire, la municipalité offre :

- Camp de jour, événements et soccer [eastman.quebec/loisirs-et-culture](http://eastman.quebec/loisirs-et-culture) ;
- Entente de loisirs avec Waterloo [eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/entente-waterloo](http://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/entente-waterloo) ;
- Infrastructures (parcs, piste multifonctionnelle, jardins communautaires) [eastman.quebec/loisirs-et-culture](http://eastman.quebec/loisirs-et-culture) ;
- Location d'infrastructures municipales et de matériel [eastman.quebec/location-infras](http://eastman.quebec/location-infras) ;
- Loisirs intermunicipaux [eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux](http://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux) ;
- Programme de remboursement de carte annuelle de la SÉPAQ et des Sentiers de l'Estrie [eastman.quebec/remboursement-carte-annuelle](http://eastman.quebec/remboursement-carte-annuelle) ;
- Programme de remboursement de la surtaxe pour des activités offertes par les organismes de la ville de Magog [eastman.quebec/remboursement-surtaxe](http://eastman.quebec/remboursement-surtaxe) ;

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](mailto:loisirs@eastman.quebec).

## Spectacle familial, de musique, atelier de danse et de nombreuses autres surprises!

Lors de cette grande célébration au parc des Sports ayant pour thème Retrouvons-nous à la belle étoile, de nombreuses activités vous sont proposées au cours de la journée du dimanche 23 juin.

Cette année, on vous propose une nouvelle formule d'offre alimentaire et de rafraîchissement avec le restaurant O'Dac qui saura combler votre appétit, votre soif et vos fringales, de 13h30 à 22h30.



### Spectacle familial Planète en musique, 15h30

Plongez dans un voyage où les personnages de Zagor et Namu vous emmènent dans une aventure musicale et écologique inoubliable. Zagor est un passionné de la construction d'instruments de musique, tandis que Namu est un elfe mélodieux qui sensibilise à la cause des animaux et de l'écologie.

### Bingo et animation de micro-magie, 16h45

Quoi de mieux qu'une petite partie de bingo en famille ou entre amis pour bien débiter la soirée de festivités?



### Spectacle musical avec Trio des Cantons, 19h30 à 20h30 et 21h30 à 22h30

Le Trio des Cantons c'est Olivier Brousseau, Jérôme Fortin et Isaël McIntyre. Ces trois artistes vous feront vivre une soirée de musique envoûtante teintée d'humour et de simplicité avec des chansons traditionnelles québécoises afin de faire lever la fête!



### Spectacle de feu et de lumière avec Hula Hoop Québec, 20h45

Les artistes de Hula-Hoop Québec sauront impressionner petits et grands avec leur spectacle de feu et de lumière.



### Feux d'artifice et feu de joie, 21h15

Tradition oblige : une Fête nationale rime avec feux d'artifice et feu de joie.



### Atelier de danse country avec Marie-Pier Verret, 14h

Apprenez les pas de base et découvrez la magie de la danse country avec Marie-Pier Verret. Elle vous promet que les pieds suivront le rythme du cœur et que chaque instant deviendra une expérience unique.



### Initiation au skateboard et à la trottinette, 14h

Apprenez ou améliorez certaines techniques avec les professionnels de SkatÉducation.



## Un rendez-vous à ne pas manquer les 24 et 25 août!

Le Festi-Village, c'est l'occasion de profiter d'une des dernières fins de semaine de l'été en famille ou entre amis. Du samedi 24 au dimanche 25 août 2024, la Municipalité organise une série d'activités culturelles et de loisirs gratuites pour tous les goûts. Programmation détaillée à venir d'ici la mi-juillet 2024 au [www.eastman.quebec/festi-village](http://www.eastman.quebec/festi-village)



## Des parcs et des sentiers pour profiter de l'été

Saviez-vous que les citoyens ont accès à 8 parcs et plusieurs sentiers sur le territoire eastmanoïse? Rendez-vous au [www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/attraits/parcs](http://www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/attraits/parcs) pour connaître leur emplacement et les services qui y sont offerts!

Afin que l'harmonie demeure, nous vous prions de bien vouloir respecter les autres usagers, la réglementation des lieux et la quiétude du voisinage.



## Ouverture des jeux d'eau

Avec la chaleur et le beau temps arrivés tôt cette année, nous sommes heureux de vous annoncer que vous pouvez maintenant aller vous rafraîchir dans les jeux d'eau au parc des Sports.

L'aire récréative est munie de plusieurs modules, de bancs, d'ombrières et de tables à pique-nique. Les jeux d'eau sont accessibles au parc des Sports (15 rue des Pins), de 6h à 22h, de juin à septembre. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Informations :

[www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/attraits/parcs](http://www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/attraits/parcs)

## Nouveautés au parc des Sports



### Tennis de table et table de soccer

Du tennis de table et table de soccer sont maintenant accessibles sous le préau au parc des Sports. Apportez vos raquettes et vos balles pour en profiter.

### Nouveaux modules de jeux

Enfin! Les nouveaux modules de jeux sont installés et accessibles au parc des Sports. Vous trouverez

- un module pour les 18 mois à 5 ans;
- un module pour les 5 à 12 ans;
- 2 balançoires pour enfants;
- 2 pour adultes;
- 1 nid de coucou;
- 1 balançoire parent-enfant;
- 1 jeu sur ressorts;
- 1 tourniquet.

# La saison est débutée

**La municipalité a maintenant deux sites de jardins communautaires à son actif: celui de la rue des Pins qui en est à sa quatrième année et celui du Parc Normand qui entame sa deuxième année.**

Les jardiniers ont travaillé fort pour mettre en terre toutes leurs semences et semis malgré les soubresauts de dame nature ce printemps.

Les gens nous demandent souvent pourquoi un jardin communautaire alors que nous avons pour la plupart tous des grands espaces dans notre cour! Être membre d'un jardin communautaire permet de multiples avantages tels que l'espace clôturé pour limiter la visite des cervidés et des autres bêtes indésirables,

les connaissances des jardiniers qui ont de l'expérience, la création d'un réseau d'entraide et l'aide de la municipalité pour résoudre les problèmes rencontrés ou pour améliorer nos espaces.

Seules les personnes inscrites qui cultivent les jardins sont autorisées à récolter le fruit de leur travail.

Si vous désirez plus d'informations ou connaître les modalités pour s'inscrire, vous pouvez appeler Mélanie Savoie à la municipalité d'Eastman au 450 297-3440 au poste 130 ou communiquer par courriel avec Diane Joly au [diane.joly02@outlook.com](mailto:diane.joly02@outlook.com) qui se fera un plaisir de répondre à votre message.

En attendant la récolte, bonne saison!

## VIE COMMUNAUTAIRE



## Combat à l'insécurité et au gaspillage alimentaires

**Le Frigo communautaire Eastman est accessible à tous-toutes, peu importe le lieu de résidence et sans besoin de s'inscrire.**

Avec plus de 6 520 visiteurs et 15 000 bouches nourries en 2023, nous constatons que 2024 se dessine aussi profitable pour les nombreux usagers-ères de notre organisme qui a distribué 23 000 Kg de denrées aux familles d'au moins 13 municipalités environnantes.

### Pourquoi faire un don au Frigo?

Le Frigo est un organisme communautaire sans but lucratif qui fonctionne grâce aux dons reçus et au travail inestimable de ses bénévoles. C'est pourquoi nous avons besoin de ces dons

pour assurer le bon fonctionnement et le service à notre population environnante.

### À quoi servent les dons reçus?

- Salaire de notre coordonnatrice aux opérations
- Coût de transport des denrées
- Dépenses reliées à nos opérations
- Achat d'équipement divers, réparations et entretien
- Coûts de roulement : assurances, formations, permis, fournitures, etc.

**Service offert à tous-tes :** Un sac d'épicerie par famille. Aucune inscription nécessaire.

**Adresse :** 37, rue des Pins Sud, Eastman (au parc Missisquoi-Nord)

**Heures d'ouverture :** Lundi et mercredi de 15h30 à 17h30 et jeudi de 16h00 à 17h30

Pain offert au congélateur extérieur en tout temps.

**Notez que...** la première heure d'opération est pour favoriser les personnes touchées par l'insécurité alimentaire et la deuxième heure s'adresse aux usagers-ères désirant contrer le gaspillage alimentaire.

**Faire un don :** en espèces \$, par transfert bancaire ou chèque. Dons de bouteilles et canettes acceptés.

819.574.3653 Jocelyne Nadeau, Coordonnatrice aux opérations

[frigoeastman@gmail.com](mailto:frigoeastman@gmail.com)

<https://www.facebook.com/frigoeastman>

[www.frigoeastman.org](http://www.frigoeastman.org)

### Plan de modernisation du réseau électrique de l'Estrie

## Une rencontre citoyenne avec Hydro-Québec prévue le 19 juin à Bolton-Est

Le réseau électrique sert bien l'Estrie depuis 130 ans, mais les lignes à haute tension et les postes de la région sont maintenant exploités à leur pleine capacité. Pour continuer de bien alimenter l'Estrie en électricité propre et renouvelable, le réseau doit être modernisé.

Le plan de modernisation du réseau électrique de l'Estrie est en déploiement depuis 2016 et Hydro-Québec arrivera prochainement dans votre secteur.

Hydro-Québec souhaite élaborer ses projets en étroite collaboration avec vous.

Vous êtes invités à participer à une première rencontre d'échange pour mieux comprendre comment fonctionne le réseau électrique dans votre région, connaître les prochaines étapes du plan de modernisation du réseau de l'Estrie et partager vos premiers commentaires sur les projets à venir dans votre région.

Une équipe sera disponible le **mercredi 19 juin, de 15h à 20h**, au parc Terrio, sous le chapiteau (18 rue Terrio, Bolton-Est). Boissons et collations offertes sur place. Coin pour enfants. Aucune inscription requise.



Vous ne pouvez pas participer à cette rencontre? Consultez le site web d'Hydro-Québec qui présente les projets faisant partie du plan de modernisation du réseau de l'Estrie. [hydroquebec.com/projets/modernisation-reseau-estrie](http://hydroquebec.com/projets/modernisation-reseau-estrie)

Ligne Info-projets : 1 877 653-1139

Au cours de l'été, de l'information sera ajoutée sur les projets à venir dans votre région.



## Nos événements

### Brunchs

Le Club tient ses brunchs tous les troisièmes dimanches du mois, de 10h à 13h. Les dates à retenir sont:

- 16 juin (brunch et assemblée générale annuelle)
- 21 juillet

### Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle se tiendra le **16 juin à 13 h** après le brunch.

Nous sommes à la recherche de personnes intéressées à faire partie de la belle famille des administrateurs du Club La Missisquoise.

Faites parvenir un petit texte parlant de vos compétences et de l'intérêt qui vous amène à donner votre nom.

Bienvenue à tous !

### Jeux d'extérieurs et de société

Nous aurons bientôt un espace dédié aux jeux de fers à l'arrière du Club.

Hâtez-vous de vous procurer les vôtres et venez jouer entre amis!

Les jeux de société sont en pause pour l'été, de retour à l'automne.

### Mini-gym

Le mini-gym est ouvert, promotion 50\$ pour 3 mois.

Les détails sont sur le site web : [lamissisquoise.com](http://lamissisquoise.com)

## Invitation à la COMMUNAUTÉ

Les CHSLD et les maisons des aînés et alternatives de l'Estrie vous ouvrent leurs portes!

Vivez une expérience ENRICHISSANTE et VALORISANTE, une expérience UNIQUE en son genre au cœur de rencontres intergénérationnelles!



Vous œuvrez au sein d'un établissement d'enseignement, d'un CPE, d'un organisme communautaire, d'une association sportive, sociale ou artistique ?

Venez réaliser des activités dans un milieu de vie pour le plus grand bonheur des personnes hébergées!

Elles vous attendent pour assister ou participer à vos activités!

Soumettez une ou des activités dès maintenant!

Les frais associés à la réalisation des activités pourront vous être remboursés.



Pour tous les détails et pour vous inscrire, cliquez ici.

Date limite : 28 juin 2024



Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie - Centre Hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec

## 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 un traiteur. Deux logements sont actuellement disponibles pour la location. Pour informations et visites (sur rendez-vous), veuillez appeler au 450 297-1017.



# Une fête pour souligner l'apport des précieux bénévoles!



Georges Boissé a reçu un hommage spécial pour sa grande implication au fil des ans au sein de plusieurs organismes.



Le duo composé de Marie-Claude Dubeau et de Geoffrey Pinel a conquis le public avec leur musique.

**La Municipalité d'Eastman a célébré ses précieux bénévoles le mercredi 17 avril, lors d'un 5 à 7 festif. Plus d'une centaine de personnes ont été honorées, et M. Georges Boissé a reçu le titre de bénévole de l'année et un hommage spécial pour sa grande implication au fil des ans, et ce, au sein de plusieurs organismes.**

Encore une fois, le Club la Missisquoise nous a plus que bien accueillis en nous servant de délicieuses petites bouchées et du vin, alors que le duo composé de Marie-Claude Dubeau et de Geoffrey Pinel a conquis le public avec leur musique. Les gens ont chanté, dansé et grandement apprécié leur soirée. Encore une fois, merci aux bénévoles pour leur implication vitale à notre communauté et au plaisir de se revoir l'an prochain!



Le Club la Missisquoise a bien accueilli les convives avec de délicieuses petites bouchées et du vin.

## Un jeune Eastmanois reçoit les grands honneurs de la lieutenant-gouverneure du Québec

**Nicolas Thireau, ce jeune Eastmanois de 18 ans, a reçu la médaille de la lieutenant-gouverneure du Québec, catégorie Jeunesse. L'honorable Manon Jeannotte lui a remis sa médaille pour souligner son implication au sein de sa communauté lors d'une cérémonie officielle en mai dernier.**

Il est non seulement un passionné de mécanique automobile, il est aussi un passionné d'entraide, toujours prêt à aider ses collègues lorsqu'ils en ont besoin. À preuve, il a livré un soutien indéfectible à son partenaire de travail afin qu'il se distingue lors des Olympiades québécoises des métiers et des technologies. Son

travail et ses encouragements faits dans l'abnégation et dans l'ombre ont porté fruit auprès de son ami tout comme auprès de plusieurs élèves de son groupe durant leur formation.

Dans sa communauté, il se fait une joie et un devoir de rendre service, que ce soit de manière individuelle ou en participant à une corvée collective.

La Médaille du lieutenant-gouverneur reconnaît l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi de Québécoises et de Québécois qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.



L'honorable Manon Jeannotte, lieutenant-gouverneure du Québec, accompagnée de M. Nicolas Thireau



## Des nouvelles du président du conseil d'administration

**Grâce au soutien de ses membres, collaborateurs et municipalités partenaires, la Coop Santé Eastman et les environs conclut lors de son assemblée générale annuelle du 17 juin 2024 un autre exercice sous le signe de la vitalité, de la croissance et de l'optimisme.**

Dans le contexte d'un réseau de santé en pleine transformation, la voie coopérative et de solidarité citoyenne est clairement affirmée par notre succès. Ce sont maintenant 2800 membres qui

valident par leur adhésion que ce type de prise en charge répond à leurs attentes.

Durant la dernière année, grâce à une approche collaborative entre médecins et infirmières qui a continué à évoluer, nous avons pu améliorer encore une fois notre performance en augmentant de 25% le nombre de rendez-vous cliniques.

Fidèle à sa mission d'approche globale de la santé, nous avons aussi mis de l'avant des cliniques de santé préventive

ouvertes à tous les membres et citoyens des municipalités partenaires. C'est avec conviction que la Coop poursuit son engagement envers les communautés environnantes en contribuant à un milieu social favorable aux saines habitudes de vie.

Votre Coop Santé peut compter sur une équipe dédiée, qui a à cœur votre santé et soucieuse de bien vous servir.

Georges Boissé

Président du conseil d'administration

### Projet sur la nutrition et la santé des Québécois.es

## NutriQuébec et le gouvernement du Québec ont besoin de vous!

L'équipe NutriQuébec, en partenariat avec le gouvernement du Québec, réalise présentement un grand projet sur la nutrition et la santé. NutriQuébec évalue les habitudes alimentaires, les habitudes de vie et l'état de santé des participant(e)s. Le but de ce projet est d'améliorer la santé des Québécois et Québécoises.

### Quelle sera mon implication?

Vous serez invité(e) à remplir les mêmes questionnaires de base une fois par année (pour une durée de 3 ans jusqu'à un maximum de 25 ans). Ces questionnaires porteront sur votre alimentation, vos habitudes de vie, vos caractéristiques personnelles et votre santé. Le temps nécessaire pour remplir tous les questionnaires de base est d'environ 1 heure et vous aurez 30 jours pour les remplir. Si vous le voulez, vous pourrez aussi remplir des questionnaires complémentaires. Les questionnaires seront remplis sur un site Web hautement sécurisé. Toutes vos données seront conservées de façon confidentielle.

### Qu'est-ce que je recevrai?

Chaque année, après avoir rempli vos questionnaires de base, vous recevrez votre bilan alimentaire personnalisé. De plus, un tirage d'un livre relatif à l'alimentation et à la nutrition et/ou d'une carte-cadeau se fera tous les deux mois. Tous les participants et participantes seront admissibles aux tirages.

- Vous êtes un adulte et habitez au Québec?
- Vous avez accès à Internet et possédez une adresse courriel valide?
- Vous pouvez participer!



### INTÉRESSÉ(E)?

Pour participer ou pour avoir plus d'informations visitez le site [www.nutriquebec.com](http://www.nutriquebec.com)



## Et si bouger permettait de mieux vivre la périménopause

**Je m'appelle Mélanie Franco, je suis étudiante en 2<sup>e</sup> année en kinésiologie. Je suis présentement en stage avec Marie-Noëlle Fontaine. Dans le cadre de mon stage, je m'occupe du Mini-gym cardio qui se situe au club de La Missisquoise et parmi mes objectifs j'ai celui d'écrire un article. Cet article a pour sujet la ménopause. C'est une amie me l'a inspiré et aussi parce que c'est un thème qui est peu discuté et pourtant très important.**

**La ménopause:** une étape dans la vie d'une femme qui peut être vécue comme une longue marche vers une liberté, un choc ou encore un deuil pour certaines. Chaque femme traversera cette étape à sa manière, en vivant les divers changements physiologiques et physiques qui se produiront pendant quelques années. Et si l'activité physique était d'une aide cruciale pour passer à travers ces changements avec plus de facilité? Quels bienfaits l'exercice peut-il avoir sur les effets collatéraux de cette grande période de changement hormonal ...

Des sports ou des activités physiques de

nature cardiovasculaire tels que la natation ou le vélo engendrent une diminution des risques cardiovasculaires en aidant à:

- Réguler la tension artérielle;
- Limiter les modulations des triglycérides sanguins (cholestérol);
- Aider au maintien d'un tour de taille santé;
- Diminuer la masse graisseuse viscérale.

Combiner l'endurance et le renforcement musculaire permet également le maintien ou l'amélioration de la masse musculaire, important soutien métabolique. Associé à une alimentation saine ainsi qu'à une faible sédentarité, la gestion de poids sera facilitée, de même qu'un meilleur taux de glycémie sanguin, limitant ainsi les risques de développer un diabète de type 2... Cela aidera aussi à la gestion des petites fringales!

Les activités physiques impliquant des impacts légers ou plus soutenus permettront également de diminuer les risques d'ostéoporose, maladie dégénérative des os pouvant être induite par la chute hormonale.

Afin d'améliorer la gestion du sommeil, du stress et des émotions, le tai-chi, le yoga ou la méditation sont des activités pertinentes. Par exemple, la méthode de Jacobson qui consiste à contracter les différents groupes musculaires sur une période de 5 à 10 secondes puis de relâcher la tension peut être pratiquée à tout moment dans la journée.

Enfin, toutes activités physiques contribuent à un maintien des capacités cognitives (mémoire, concentration) et engendrent une certaine protection au niveau du cerveau.

L'exercice favorise même une meilleure gestion des glandes sudoripares... et oui, à limiter les bouffées de chaleur!

L'objectif est de pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée à intense par jour en comprenant: l'endurance cardiovasculaire, la force, la souplesse et l'équilibre. Pour vous aider à bouger davantage dans votre journée, voici 5 trucs et astuces faciles à intégrer au quotidien!



### Assis-débout avec chaise

- Pousser les hanches vers l'arrière (pour aller s'asseoir)
- Toucher les fesses sur la chaise et remonter aussitôt



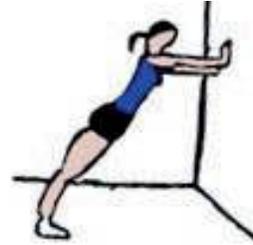
### Flexion du coude avec bouteille d'eau

- Bras tendu vers le bas avec le poids dans la main
- Plier le bras en ayant le poids qui se rapproche de l'épaule



### Décoller talons (petits sauts)

- Décoller les talons
- Faire des petits sauts



### Pompes au mur

- Face à un mur, placer les mains contre un mur à la hauteur des pectoraux
- Tendre les bras et placer les pieds un peu en arrière, le buste doit être penché vers l'avant
- Fléchir les coudes, toucher le buste sur le mur



### Monter-descendre sur première marche d'escalier

- Monter un pied après l'autre

#### Marie-Noëlle Fontaine B.Sc.

Agente au projet Move50plus de Sercovie | Responsable du Mini Gym S'entr'ainés au Club La Missisquoise d'Eastman  
Étudiante à la maîtrise en Science de l'activité physique du vieillissement | Étudiante à la Maîtrise en kinanthropologie  
Université de Sherbrooke et Centre de recherche sur le vieillissement

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

# CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR À EASTMAN

	<b>15 juin, 10 h à 13 h</b>	Début de la saison du Marché public d'Eastman
	<b>16 juin, 10 h et 13 h</b>	Brunch et assemblée générale annuelle du Club la Missisquoise
	<b>19 juin, 15 h à 20 h</b>	Rencontre citoyenne avec Hydro-Québec (détails, p.xx), 18 rue Terrio, Bolton-Est
	<b>20 juin, 17 h 30</b>	Assemblée générale annuelle du Centre d'Action bénévole Missisquoi-Nord, 309 Principale, Mansonville
	<b>20 juin</b>	Ouverture du Sentier des contes <i>Plus noir que la nuit</i> , parc des Sports
	<b>22 juin, 10 h 30</b>	Le Marché public d'Eastman s'anime!, Musique traditionnelle avec Istorlet, rue des Pins
	<b>23 juin, 13 h 30 à 22 h 30</b>	Fête nationale à Eastman, parc des Sports (détails p.21)
	<b>29 juin au 1<sup>er</sup> juillet</b>	Ventes de garage autorisées
	<b>1<sup>er</sup> juillet</b>	Micro ouvert au piano rouge, Théâtre de la Marjolaine
	<b>2 juillet, 19 h 30</b>	Séance du conseil, Salle du conseil, Hôtel de ville
	<b>3 juillet, 19 h 30</b>	Concert gratuit Orford sur la route, Complexe Saint-Édouard
	<b>13 juillet, 10 h 30</b>	Le Marché public d'Eastman s'anime!, Musique ambulante avec l'accordéoniste Céline Labranche, rue des Pins
	<b>21 juillet, 10 h à 13 h</b>	Brunch du Club la Missisquoise
	<b>28 juillet, 16 h</b>	Début des Rendez-vous bleus de la Marjolaine, concerts gratuits, tous les dimanches
	<b>3 août, 10 h 30</b>	Le Marché public d'Eastman s'anime!, Fête interculturelle avec spectacle de Boogat, Les voisin.es en visite, rue des Pins
	<b>5 août, 19 h 30</b>	Séance du conseil, Salle du conseil, Hôtel de ville
	<b>5 août</b>	Micro ouvert au piano rouge, Théâtre de la Marjolaine
	<b>3 au 25 août</b>	Sentier portage des mots, Stationnement possible au Théâtre La Marjolaine et au 4, 9 <sup>e</sup> rue (places limitées)

Il y a de l'action à Eastman. Consultez ce calendrier pour ne rien manquer!

Vous désirez afficher vos événements dans les prochains bulletins municipaux?

Contactez Geneviève Lapalme, coordonnatrice aux communications : [communication@eastman.quebec](mailto:communication@eastman.quebec)

## TÉLÉPHONES D'URGENCE

**FEU - AMBULANCE - URGENCE:** 911 **SERVICE DE POLICE:** Sûreté du Québec 819 564-1212 ou \*4141 (sur cellulaire)

**ÉCHEC AU CRIME:** 1 800 711-1800 **ANIMAL FRAPPÉ:** sur les routes 112, 245 ou G.-Bonnallie 819 562-2693, ailleurs sur les routes 450 297-3440

**SIGNALER OISEAU, RATON, MOUFETTE OU RENARD, MALADE OU MORT (non-frappé) :** 1-877-346-6763

## MUNICIPALITÉ D'EASTMAN

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

 450 297-3440

 [info@eastman.quebec](mailto:info@eastman.quebec)

 [www.eastman.quebec](http://www.eastman.quebec)



Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h,

**Fermé le 24 juin pour la Fête nationale et le 1<sup>er</sup> juillet pour la Fête du Canada**