



Projection en compagnie de François Papineau

Habiter la maison, un film sincère et touchant

Article en page 15

Photo : Patrice Lapointe

Sommaire

Mot de la mairesse	2
Mot du directeur général	3
Affaires municipales	3
Urbanisme	7
Travaux publics	8
Transport actif et vitalité économique	9
Environnement	10
Sécurité publique	13
Arts et culture	13
Loisirs	18
Vie communautaire	21
Santé et Bien-être	26

Prochaine parution

11 juin 2026

(date de tombée des
articles : 19 mai 2026)

Faites parvenir vos articles,
commentaires et autres
textes à

communication@eastman.quebec



Imprimé par

Le Réflet
VOTRE MÉDIA D'ICI
du Lac.com

MOT DE LA MAIRESSE

Chères Eastmanoises, chers Eastmanois,

C'est au cœur de l'hiver que j'écris ces quelques mots, et j'espère que vous pouvez bien profiter de cette belle saison hivernale.

Notre service des loisirs a une fois de plus prévu toutes sortes d'activités, et j'espère que vous avez pu apprécier nos Plaisirs d'hiver, nos installations hivernales comme la piste de ski de fond ou la patinoire, ou encore les nombreuses activités mises sur pied dans le cadre des loisirs intermunicipaux. J'aimerais féliciter tous les participants inscrits en très grand nombre aux divers cours qui se donnent à plusieurs endroits dans notre municipalité et les villages voisins. Cet hiver, nous avons battu un record avec plus de 360 inscriptions. Bravo à tous de choisir de bouger!

Plusieurs activités culturelles viendront compléter l'animation de notre village (projection de film, lancement d'un livre un village, etc.) et je vous invite à y participer en grand nombre. Vous pouvez consulter la programmation sur le site web municipal ou en vous abonnant aux alertes, à notre infolettre ou à la page Facebook municipale.

À la mi-décembre, notre nouveau conseil a adopté ses prévisions budgétaires pour 2026 et son plan triennal d'immobilisations (PTI), dont vous trouverez le résumé dans ce bulletin (pages 4 et 5). Malgré les nombreuses augmentations de coûts, nous avons réussi à maintenir un taux de taxation assez raisonnable, comme vous avez pu le constater sur les comptes de taxes que vous avez reçus ou recevrez bientôt. D'ailleurs, si vous voulez contribuer à diminuer certains coûts, je vous invite à vous inscrire pour recevoir votre compte de taxe en ligne, au lieu qu'il vous soit envoyé par la poste, c'est facile et plus rapide! Car je sais bien que vous avez tous hâte d'en prendre connaissance...

Concernant le PTI, les sommes prévues pourront vous sembler assez importantes, mais sachez que nous nous attendons

**Nathalie
Lemaire**

Mairesse de la Municipalité d'Eastman



à obtenir plusieurs subventions pour pouvoir réaliser tous ces projets. Pour plus de détails, je vous laisse le soin de lire le mot du directeur général ci-après.

L'année 2026 sera assez chargée avec, entre autres, l'inauguration de notre nouveau garage municipal prévue pour le début de l'été (si tout va bien), la réparation et la mise aux normes de plusieurs rues, et l'adoption de notre nouveau code d'urbanisme, pour lequel vous serez sollicités lors d'une consultation publique à venir. Surveillez nos infolettres pour connaître les dates précises.

Plusieurs politiques municipales devront aussi être mises à jour, dont la politique familiale et des aînés, pour laquelle votre participation sera également requise.

Notre traditionnelle fête des bénévoles se tiendra comme d'habitude au mois d'avril, une belle occasion pour le conseil de remercier les nombreuses personnes qui offrent leur temps pour diverses causes qui leur tiennent à cœur, mais aussi pour ces bénévoles de se rassembler et passer un agréable moment ensemble.

Si vous avez quelques heures à consacrer à notre communauté, sachez que plusieurs organismes sont toujours à la recherche de relève!

Finalement, je vous rappelle que je suis disponible pour vous rencontrer à l'hôtel de ville sur rendez-vous, au besoin. Vous pouvez aussi me contacter par courriel à l'adresse: mairesse@eastman.quebec ou par téléphone au 450 297-3440, poste 132.

Au plaisir de vous rencontrer,
Votre mairesse dévouée,

Nathalie Lemaire



MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chères Eastmanaises, chers Eastmanois,

Au cours des dernières semaines, le conseil municipal et l'administration se sont penchés sur l'élaboration d'un nouveau Programme triennal d'immobilisations (voir pages 4 et 5). Cet exercice structurant nous permet de planifier les investissements à venir avec une vision claire, réaliste et responsable. Parmi les projets majeurs en cours, la construction du nouveau garage municipal progresse et constitue une étape importante pour améliorer nos services en travaux publics. Parallèlement, des demandes d'aide financière ont été déposées afin de permettre la reconstruction du Sentier Louise-Portal, ainsi que la mise à niveau du Complexe St-Édouard (ajout de salles de bains, travaux sur le bâtiment et améliorations en matière d'accessibilité universelle).

Des discussions sont également en cours avec le ministère des Transports et de la Mobilité durable concernant d'éventuels travaux sur la rue Principale, notamment en lien avec la gestion des eaux pluviales, l'ajout d'un trottoir et la réfection de la chaussée. Ces échanges sont essentiels afin de déterminer la faisabilité et le partage des coûts associés à de tels travaux. Bien sûr, tout

Marc-Antoine Bazinet
Directeur général et greffier-trésorier
dg@eastman.quebec



cela s'ajoute aux autres priorités municipales, telles que l'entretien et l'amélioration de nos parcs, la rénovation de la caserne municipale (à la suite du déménagement du service des travaux publics), l'agrandissement du stationnement Khartoum, le remplacement de génératrices pour les stations de pompage, ainsi que plusieurs autres interventions essentielles au bon fonctionnement de la municipalité.

Il est important de préciser que ces projets ne sont pas planifiés à l'aveuglette. Plusieurs (pour ne pas dire la majorité!) d'entre eux sont conditionnels à l'obtention de subventions ou à la participation financière des partenaires gouvernementaux. Advenant que ces appuis ne soient pas confirmés, certains projets pourraient être reportés ou ne pas aller de l'avant, dans un souci de saine gestion des fonds publics. Soyez assurés que chaque décision est prise avec rigueur, transparence et dans l'intérêt collectif.

Au nom de toute l'équipe municipale, je vous remercie de votre confiance.

ASSEMBLÉES DU CONSEIL

Le conseil municipal tient ses séances ordinaires à

**l'hôtel de ville,
situé au 160, chemin
George-Bonnallie à
Eastman.**

Une période de questions est prévue à la fin de l'assemblée. Le projet d'ordre du jour est déposé le vendredi précédant l'assemblée sur le site Web de la Municipalité.

**Pour votre information,
les prochaines séances
ordinaires auront lieu à 19h30
les 2 mars, 7 avril,
4 mai et 1er juin 2026.
À moins d'une consultation
publique précédant la
séance, les portes seront
ouvertes dès 19h15.**

Bref résumé des assemblées publiques de novembre 2025 à janvier 2026

Novembre 2025 :

- Première réunion du conseil municipal nouvellement élu;
- Formation des comités municipaux 2025-2029;
- Dépôt d'une demande d'aide financière au Programme Véloce III pour la réfection du sentier Louise-Portal;
- Dépôt d'une demande d'aide financière au Programme PRACIM afin de rénover le Complexe St-Édouard;

Décembre 2025:

- Nomination de M. Samuel Landry au poste de pompier éligible (lieutenant) au service de sécurité incendie d'Eastman;
- Appui au projet du ministère des Transports et de la Mobilité durable de mise en place de mesures d'atténuation du bruit au bout de la rue des Pins et de construction de ponts sur l'autoroute 10

au-dessus de la rivière Missisquoi-Nord;

- Octroi d'un mandat pour la réalisation d'une étude hydrologique de l'ensemble du bassin versant du lac d'Argent (caractérisations, risques et solutions);
- Adoptions du Budget 2026 et du programme triennal d'immobilisations (PTI) 2026-28 (voir détails page XY);

Janvier 2026:

- Adoption du règlement de taxation no 2026-01;
- Adoption du Règlement no 2025-10 concernant la rémunération des élus;
- Renouvellement de trois ans du bail avec la Caisse Desjardins du Lac-Memphrémagog;
- Acquisition de la plateforme Beacon pour la gestion des compteurs d'eau;
- Octroi d'aides financières à l'ARPELA et à l'APELS pour la sauvegarde de la qualité de l'eau des lacs d'Argent et Stukely;

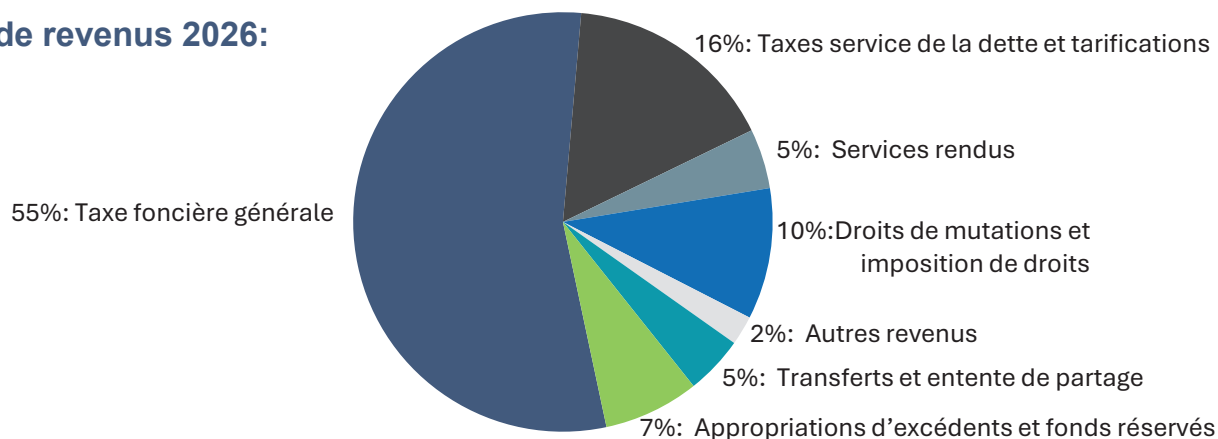
- Acceptation de la redevance pour fins de parcs et terrains de jeux du développement domiciliaire *Les Boisés de la Sucrerie*;

Février 2026:

- Proclamation des Journées de la persévérance scolaire en Estrie du 16 au 20 février 2026;
- Résolution de mobilisation en faveur de la tarification réduite pour les prêts de livres entre bibliothèques;
- Embauche de M. Michael Desforges au titre d'Officier en santé et sécurité au sein du Service de sécurité incendie;
- Achat d'un véhicule côte-à-côte pour les sauvetages d'urgence en milieu isolé (SUMI);
- Achat de deux génératrices pour les postes de pompage Martin et Orford-sur-le-lac.

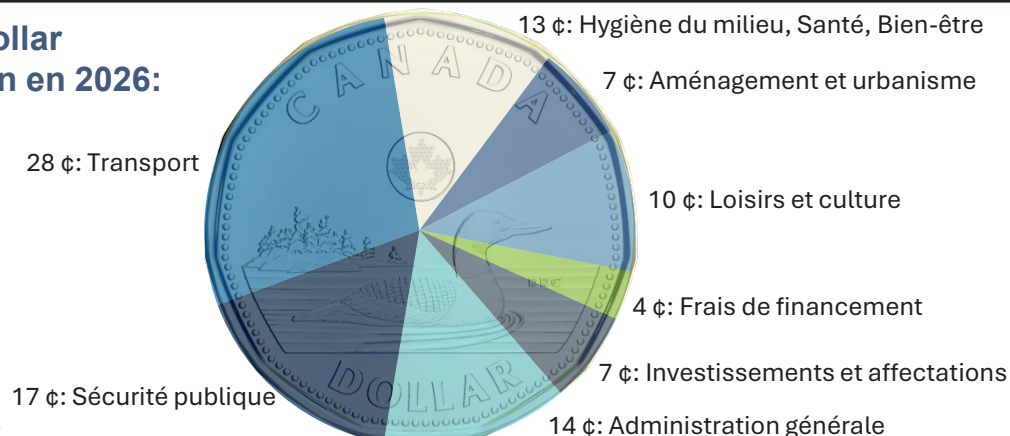
REVENUS	2026	2025	Variation
Taxe foncière générale	4 369 166 \$	4 110 901 \$	+6%
Taxes service de la dette et tarifications	1 310 373 \$	1 357 259 \$	-4%
Services rendus	368 040 \$	337 167 \$	+8%
Droits de mutations et imposition de droits	807 807 \$	792 806 \$	+2%
Autres revenus	180 357 \$	137 765 \$	+23%
Transferts et entente de partage	359 402 \$	363 165 \$	-1%
Appropriations d'excédents et fonds réservés	588 392 \$	450 857 \$	+23%
Total des revenus	7 983 537 \$	7 549 920 \$	+5,4%

Sources de revenus 2026:



DÉPENSES	2026	2025	Variation
Administration générale	1 121 333 \$	1 075 629 \$	+4%
Sécurité publique	1 332 540 \$	1 148 832 \$	+14%
Transport	2 237 563 \$	2 094 079 \$	+6%
Hygiène du milieu, Santé, Bien-être	1 026 434 \$	1 014 770 \$	+1%
Aménagement et urbanisme	570 859 \$	594 081 \$	-4%
Loisirs et Culture	852 161 \$	799 221 \$	+6%
Frais de financement	294 422 \$	274 047 \$	+7%
Investissements et affectations	548 225 \$	549 261 \$	0%
Total des dépenses	7 983 537 \$	7 549 920 \$	+5,4%

Répartition d'un dollar dépensé à Eastman en 2026:



Budget adopté le 8 décembre 2025

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

Programme triennal d'immobilisation adopté le 8 décembre 2025

	2026	2027	2028
100. Administration générale			
Amélioration des bâtiments			
Hôtel de ville	13 000 \$		
Complexe St-Édouard	1 056 250 \$	1 170 000 \$	1 800 000 \$
Matériel informatique	6 000 \$	6 000 \$	6 000 \$
Sous-total 100. Administration générale	1 075 250 \$	1 176 000 \$	1 806 000 \$
200. Sécurité publique			
Caserne - 395 rue Principale	275 000 \$	50 000 \$	
Caserne - 160 ch. George-Bonnallie	12 000 \$		
Immobilisations - Autopompe et équipements du camion			1 000 000 \$
Équipements	44 500 \$	31 000 \$	
Sous-total 200. Sécurité publique	331 500 \$	81 000 \$	1 000 000 \$
300. Voirie et transport			
Amélioration des bâtiments			
Nouveau garage municipal	3 700 000 \$		
Peinture extérieure - Usine de traitement des eaux	30 000 \$		
Réseau routier	2 950 000 \$	2 260 000 \$	1 665 000 \$
Équipements de voirie	100 000 \$	300 000 \$	
Sous total 300. Voirie et transport	6 780 000 \$	2 560 000 \$	1 665 000 \$
400. Environnement et hygiène du milieu			
Services d'égouts et d'aqueduc	453 000 \$	450 000 \$	0 \$
Protection de l'environnement	75 000 \$	100 000 \$	80 000 \$
Sous-total 400. Environnement et hygiène du milieu	528 000 \$	550 000 \$	80 000 \$
600. Urbanisme et aménagement du territoire			
Cœur villageois		65 000 \$	
Sous-total 600. Urbanisme et aménagement du territoire	0 \$	65 000 \$	0 \$
700. Loisirs et tourisme			
Sentiers, circuits et piste cyclable	205 000 \$	1 550 000 \$	
Parcs et espaces verts	105 000 \$	925 000 \$	160 000 \$
Sous-total 700. Loisirs et tourisme	310 000 \$	2 475 000 \$	160 000 \$
Total:	9 024 750 \$	6 907 000 \$	4 711 000 \$

Note importante: La plupart des montants mentionnés dans ce plan triennal sont conditionnels à l'obtention d'aides financières.





Joignez-vous à l'équipe de bénévoles

Vous avez envie de nous donner un coup de main dans la mise en œuvre de l'une de nos nombreuses activités? Remplissez le formulaire en ligne www.eastman.quebec/benevole

Dans le cas d'un sinistre majeur, une équipe de bénévoles doit prêter main forte au centre de services afin de fournir les besoins de base aux personnes sinistrées (inscription, habillement/nourriture/hébergement, recherche de famille/amis, etc.). Si vous êtes intéressés à faire partie de cette équipe, remplissez le formulaire en ligne www.eastman.quebec/sinistre

Infolettre municipale, alerte courriel ou alerte CITAM : quelle différence ?

	Infolettre municipale	Alerte courriel / notification	CITAM (alerte de masse)
Fréquence	Envoyée une fois par mois pour vous tenir informé de l'actualité générale d'Eastman.	Envoyée occasionnellement pour vous informer d'événements spécifiques.	Envoyée uniquement en cas de situation d'urgence ou d'événements ayant un impact majeur sur la sécurité ou le quotidien des citoyens.
Contenu	Articles couvrant différents sujets liés à la vie municipale.	Informations concises et ciblées sur un sujet particulier.	Messages concernant la sécurité publique, les travaux majeurs ou toute situation nécessitant une intervention rapide.
Inscription	Simple et rapide via le lien dédié.	Par catégorie (ex : travaux publics, événements, etc.).	Via le lien dédié vers la plateforme CITAM* (formulaire à compléter)

Si vous voulez recevoir toutes les informations mentionnées dans le tableau ci-dessus - et même plus - veuillez vous abonner aux trois services !

*Pour vous inscrire à CITAM : <https://eastman.quebec/citam/>

La MRC, qu'est-ce que c'est ?

Eastman est située dans la MRC de Memphrémagog, qui réunit 17 municipalités localisées de part et d'autre du lac Memphrémagog. Mais qu'est-ce qu'une MRC ?

L'acronyme signifie : Municipalité régionale de comté, et l'organisme assume plusieurs responsabilités ou compétences, entre autres :

- l'aménagement et l'urbanisme,
- le développement local et régional,
- la gestion des cours d'eau,
- la préparation des rôles d'évaluation foncière,
- le transport collectif et adapté, etc.

La MRC est responsable, par exemple, d'établir le plan de gestion des matières résiduelles, le schéma de couverture de risques (sécurité incendie) ainsi que le schéma d'aménagement auquel chacune des municipalités doit se conformer.

Le conseil de la MRC est composé des maires et mairesses de chacune des municipalités membres, qui élisent l'un d'entre eux comme préfet et se rencontrent chaque mois en assemblée publique.

Les maires et mairesses se réunissent également de façon régulière au sein de comités décisionnels ou consultatifs.

Les MRC sont aussi très souvent désignées par le gouvernement provincial pour gérer différentes enveloppes budgétaires qu'elles redistribuent aux municipalités ou aux organismes concernés selon des critères bien précis. Par exemple, la MRC gère le Fonds Régions et Ruralité (FRR) qui sert à soutenir la vitalité des territoires. Elle élabore son plan Climat pour répondre aux enjeux posés par les changements climatiques et se doter d'objectifs climatiques tangibles (réduction des gaz à effets de serre, par exemple).

Au mois de janvier dernier, le nouveau conseil des maires a réélu son préfet, M. Jacques Demers, maire de Ste-Catherine-de-Hatley, ainsi que sa préfète suppléante, M^{me} Lisette Maillé, mairesse d'Austin. Il a aussi nommé les maires et mairesses qui siègeront sur les différents comités au cours des 2 prochaines années, ainsi que les représentants de la MRC au sein de divers organismes.

Pour ma part, j'ai été nommée



aux comités d'aménagement, de développement durable, de mobilité durable et au comité culturel, à titre de présidente pour ce dernier. J'ai aussi été déléguée au conseil d'administration de RécupEstrie, la régie de récupération qui dessert notre MRC, et où est trié le contenu de vos bacs bleus.

Pour en savoir plus sur notre MRC, je vous invite à visiter son site web : www.mrcmemphremagog.com et à vous abonner à son infolettre et/ou sa page Facebook.

Nathalie Lemaire



Une formation suivie avec les municipalités voisines

Le 30 janvier dernier, les élus de Bolton-Est, Eastman, Saint-Étienne-de-Bolton et Stukely-Sud se sont réunis, au Complexe St-Édouard, afin de suivre une formation obligatoire en éthique et déontologie; une exigence légale visant à assurer une gouvernance intègre, transparente et responsable. Soulignons la concertation de ces quatre municipalités qui se sont regroupées pour partager les coûts de la formation et offrir un espace d'échange entre élus. Un bon coup, à la fois efficace et collaboratif!



Le saviez-vous?

À compter du dépôt de votre demande de permis ou de certificat, les frais applicables sont exigibles, que les travaux soient réalisés ou non.

Tout permis ou certificat qui n'est pas récupéré dans un délai de 30 jours suivant son émission verra son montant automatiquement porté au compte de taxes, auquel s'ajouteront les intérêts en vigueur.

Cette mesure s'explique par le fait que l'émission d'un permis ou d'un certificat implique une analyse approfondie du dossier par plusieurs intervenants. L'adjointe à l'urbanisme vérifie d'abord la conformité et la complétude des

documents requis, prépare le dossier et le transmet ensuite à un inspecteur pour analyse. Ces étapes nécessitent fréquemment plusieurs échanges par courriel et/ou par téléphone.

Dans les dossiers plus complexes ou lorsque la demande requiert une recommandation du Comité consultatif d'urbanisme (CCU), la directrice du service est également appelée à intervenir.

En conséquence, l'émission d'un permis ou d'un certificat représente plusieurs heures de travail administratif et professionnel.

Pour toute question ou précision, nous vous invitons à communiquer avec notre service.



Compte de taxes

Éviter les frais de retard liés à une grève ou du courrier non rendu!

En vous inscrivant à la plateforme Voilà! vous pouvez consulter votre compte de taxes en ligne avec la possibilité de recevoir un courriel de rappel dès qu'il est prêt à être consulté. C'est simple, écologique et sécuritaire!

Rendez-vous au www.eastman.appvoila.com/fr pour vous inscrire.

Dates d'échéance, arrérages et intérêts

Comptes de taxes de moins de 300 \$: Les comptes de taxes de moins de 300 \$ sont payables en un seul versement, le 20 mars 2026.

Comptes de taxes de 300 \$ et plus: Les comptes de taxes de 300 \$ et plus sont payables en quatre (4) versements, aux dates d'échéance suivantes:

Versements

- 1^{er} versement 20 mars 2026
- 2^e versement 20 mai 2026
- 3^e versement 20 juillet 2026
- 4^e versement 21 septembre 2026

URBANISME

Sarah Chiasson

Directrice du service d'urbanisme
urbanisme@eastman.quebec



Alexis L. Riel

Directeur du service des travaux publics
tp@eastman.quebec



En vue de la prochaine crue printanière

En cette saison, il est essentiel de faire la vérification de vos systèmes de pompage et des clapets antiretours 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.

N'oubliez pas de sécuriser les objets qui se trouvent sur les terrains qui



pourraient se déplacer et causer des obstructions aux infrastructures en aval. Finalement, 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.

L'entretien des fossés et contrôle de la végétation – des travaux nécessaires au bon fonctionnement des infrastructures

L'entretien des fossés et le contrôle de la végétation sont des éléments essentiels pour maintenir un bon fonctionnement des infrastructures d'assainissement, de drainage et de gestion des eaux pluviales. Ces fossés jouent un rôle primordial pour le drainage de l'infrastructure des chemins. Un chemin saturé d'eau réagira davantage aux effets du gel/dégel. Cependant, leur efficacité peut être grandement réduite si leur entretien est négligé, notamment à cause de l'accumulation de sédiments ou de la croissance incontrôlée de la végétation. C'est pour cette raison que la Municipalité procédera, durant les mois à venir, à ces travaux d'entretien dans différents secteurs. Les secteurs touchés par ces travaux seront avisés par écrit.

À titre d'exemple, voici des images permettant de visualiser la nature et la zone de travaux.



Période de dégel

Le ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD) décrète annuellement une période de dégel afin de prévenir la dégradation prématurée de la chaussée sur l'ensemble du territoire de l'Estrie. Il est donc important de rappeler que durant cette période, établie du 24 mars au 2 mai 2026, le ministère impose une réglementation plus stricte concernant le poids des véhicules circulant sur les routes.

Le ministère demande à toute la population, dans la mesure du possible, d'éviter d'utiliser des véhicules ou de la machinerie lourde durant cette période critique.

En parallèle, cette période de dégel impose également des ajustements pour le ramassage des matières résiduelles. Les chemins étant particulièrement fragiles à ce moment de l'année, nous demandons aux citoyens de placer leurs bacs à ordures ménagères, matières recyclables et matières organiques sur l'accotement des chemins, plutôt que dans leur entrée. Cette précaution vise à éviter que les camions de prélèvement ne circulent sur les accotements, devenus très mous et vulnérables sous le poids des véhicules. Cette collaboration de tous est essentielle pour préserver la qualité de nos infrastructures et assurer un ramassage optimal.

*Prenez note que ces dates sont sujettes à changement.



Des nouvelles de nos commerces locaux !

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE

Noémie Fortin-Brunet

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



(Photo : France Martin)

Les grands chantiers du Marché public

Hiver, saison calme ? Au Marché public d'Eastman, même sous un pied de neige, on continue de travailler fort !

L'un des gros défis pour la saison 2026 est de recruter de nouveaux agroproducteur·rices afin de bonifier l'offre de produits alimentaires locaux. C'est une demande récurrente de la part de nos visiteur·euses. En plus d'une nouvel·le maraîcher·ère pour remplacer la Ferme du Maple Ridge, on cherche à augmenter notre offre de prêt-à-manger, sur place et pour emporter, et à attirer des spécialités qui font défaut, comme les confitures et condiments, les épices, le fromage, les alcools, le café, le thé... Que

les candidat·es se fassent connaître ! Les inscriptions ouvrent le 1^{er} mars : consultez notre formulaire sur notre site web.

On compte également ouvrir un kiosque de fromages locaux, qui sera géré par un membre de notre équipe agrandie, selon l'obtention de subventions en attente.

Vous souhaitez discuter avec nous des nouvelles orientations du Marché public d'Eastman ? Rendez-vous le **mardi 17 mars à 19 h**, à La Mésanine au 350 rue Principale (deuxième étage), à l'occasion de notre assemblée générale annuelle.

info@marchepubliceastman.ca
marchepubliceastman.ca

Facebook : Marché public d'Eastman

Texte fourni par le Marché public



Huit 5 Quatre : Les saisons en bouche

Quand l'hiver s'installe et que le rythme de vie ralentit, notre menu saisonnier prend toute sa place à notre table. Il demeure volontairement non dévoilé laissant chaque soirée se déployer comme une véritable découverte pour le palais.

Huit 5 Quatre Table d'hôte est de ces lieux qu'on ne visite pas seulement pour manger, mais pour s'attarder à table, prendre le temps, sans se presser, et redécouvrir le plaisir d'un repas qui se déploie en bonne compagnie, dans une lumière douce et apaisante.

Discrète par nature, notre table gastronomique accueille ses invités uniquement sur réservation. Chaque menu est composé spécialement pour les convives présents ce soir-là, une approche qui soutient à la fois la qualité des produits, la liberté créative et le respect de notre philosophie zéro gaspillage.

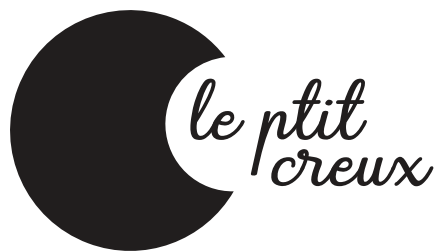
En cuisine, le chef François Lessard propose une cuisine raffinée, sensible aux saisons, inspirée de ses années sur la côte Ouest canadienne et de ses voyages, tout en étant profondément enracinée dans des ingrédients frais et expressifs. En salle, Laura orchestre l'expérience avec douceur, en guidant le rythme naturel de la soirée.

Nous sommes ouverts à l'année, et notre menu fixe d'hiver est offert jusqu'au 15 mars.

Limitée à la saison hivernale, notre Boîte Gourmande adopte aussi l'esprit de l'hiver : nos tartinades signature cèdent leur place à deux soupes maison réconfortantes, créant une version « à emporter » détendue et conviviale. Une boîte remplie de bouchées gourmandes et de saveurs à partager à deux, parfaite pour cocooner pendant les journées froides.

François & Laura
Propriétaires et hôtes, Huit 5 Quatre
Réservation : huit5quatrec.ca

Texte fourni par Huit 5 Quatre



Le p'tit creux maintenant ouvert du mercredi au dimanche

Bonne nouvelle! Le p'tit creux est maintenant ouvert du mercredi au dimanche, pour mieux vous servir tout au long de la semaine!

Une journée de plus pour pousser la porte de notre charmante boutique gourmande, profiter de l'accueil chaleureux de notre équipe expérimentée, et faire

le plein de bons plats soigneusement préparés, de cadeaux gourmets et de pâtisseries savoureuses et originales.

Le P'tit Creux est fidèle au savoir-faire artisanal : tout est fait sur place avec passion et des ingrédients de première qualité. Que ce soit pour agrémenter un pique-nique ou recevoir en grand, notre plaisir est de vous apporter du bonheur et vous simplifier la vie!

Passez les voir en boutique! Maintenant du mercredi au dimanche, c'est encore plus d'occasions de vous régaler à prix doux!

338 rue Principale, Eastman
leptitcreuxeastman@gmail.com
438-924-8553

Mercredi - Jeudi - Vendredi - Dimanche
10h à 17h / Samedi 9h à 17h

Texte fourni par Le p'tit creux



ENVIRONNEMENT

Mathieu Vaillancourt,
inspecteur en bâtiment et environnement
environnement@eastman.quebec



Distribution d'arbres

Mai étant le mois de l'arbre, surveillez ce printemps les dates d'ouverture de programmes pour la distribution d'arbres subventionnés et gratuits. Plus de détails à venir prochainement ici : www.eastman.quebec/programmes-subventions



Accès à l'écocentre Magog

Saviez-vous que vous n'avez plus besoin de carte d'écocentre pour avoir recours aux services? Dorénavant, vous devez seulement présenter une preuve d'identité avec photo et une preuve de résidence (peut être la même preuve, par exemple un permis de conduire).

Pour connaître les matières acceptées et les tarifs en vigueur pour l'année 2026, visitez le www.eastman.quebec/ecocentre-magog

Eastman se démarque au Gala des Prix d'excellence en environnement

La Municipalité s'est démarquée dans la catégorie « Protection de la biodiversité », pour son projet de protection des corridors, lors du gala des prix d'excellence en environnement, tenu le 13 novembre 2025 par la Fondation Estrienne en Environnement, en recevant l'un des 26 prix « Distinction » sur la quarantaine de candidatures reçues.

Ce projet a permis à la Municipalité d'ajuster sa réglementation afin de protéger ses corridors fauniques identifiés

grâce à une étude réalisée par Corridor Appalachien.

Elle a aussi fait l'acquisition de terrains privés à des fins de conservation, dont le sommet du mont Lily Butters ainsi que de plusieurs terrains au pied du mont Sylvio Lacharité.

« Et nous ne comptons pas en rester là, admet la mairesse d'Eastman, Nathalie Lemaire. Nous sentons que les citoyens ainsi que le conseil municipal sont sensibilisés et mobilisés autour de cet enjeu. »



La municipalité a reçu son prix avec fierté. De gauche à droite : Nathalie Lemaire, mairesse; Serge Meunier, conseiller municipal, Agnès Mager Grandmaison, conseillère municipale; Sarah Chiasson, directrice du service de l'urbanisme; Mathieu Vaillancourt, inspecteur en environnement et bâtiment; Richard Voisine, conseiller municipal, Yves Boileau, conseiller municipal, Charles Simard, conseiller municipal.

Votre voisin qui protège la nature

Saviez-vous que les bureaux de Corridor appalachien se trouvent ici même, à Eastman ? Cet organisme de conservation, actif depuis 2002, œuvre pour protéger les milieux naturels des Appalaches du sud du Québec, soit les montagnes Vertes du Nord.



L'année 2025 s'est conclue sur une note très encourageante pour la conservation dans notre région. Grâce à la collaboration entre Corridor appalachien, ses membres affiliés et des propriétaires engagés, cinq nouvelles aires protégées à perpétuité et totalisant plus de 140 hectares ont été ajoutées au réseau de conservation des milieux naturels de l'Estrie. Ces gestes posés à Bolton-Est, Coaticook, Mansonville et Austin ont permis de

préserver des habitats essentiels pour des dizaines d'espèces en situation précaire.

Vous êtes propriétaire terrien à Eastman ? Vous pourriez contribuer à protéger notre patrimoine naturel tout en bénéficiant d'avantages fiscaux importants grâce au Programme des dons écologiques. Que ce soit par un don de terrain ou une servitude de conservation, votre geste aura un impact durable pour les générations futures.

Journée du Grand ménage et concours pour le mois du Grand ménage

Vous prévoyez un bon ménage du printemps? Nous aussi!

Venez nous aider à nettoyer notre belle municipalité lors de la journée du Grand ménage qui aura lieu le **2 mai dès 8 h à l'hôtel de ville, au 160, ch. George-Bonnallie**! Une bonne occasion de faire une action concrète pour l'environnement tout en profitant de l'air du printemps, et ce, au bénéfice de toute la communauté. Collations et prix de présence offerts!

Tous les détails sur cette journée à venir ici: www.eastman.quebec/grand-menage

Vous aimeriez participer, mais n'êtes pas disponible le 2 mai? Pas de problème!

La Municipalité organise cette année

le **concours du mois du Grand ménage**. Pour participer, il suffit de procéder au nettoyage (ramassage des déchets) d'un espace privé (votre terrain et le fossé de rue devant votre terrain) ou public (fossés de rues, parcs, sentiers, etc.) et de nous faire parvenir une photo de vous (et de votre équipe!) en pleine action ou avec le fruit de vos efforts. Le concours a lieu entre le **1^{er} mai et le 31 mai**. Trois prix seront distribués au hasard parmi les participants au début de juin.

Si vous procédez à un nettoyage de fossés de rues avant le 2 mai, merci de nous aviser afin de ne pas y renvoyer de bénévoles lors de la journée du grand ménage.

ENVIRONNEMENT



Collecte des gros rebuts (encombrants)

Le **12 mai prochain** aura lieu la collecte des gros rebuts. Il s'agit d'un service de dernier recours, car les matières ramassées ne sont pas valorisées, mais plutôt envoyées à l'enfouissement. Cette collecte est réservée à certains objets volumineux en fin de vie utile. Si vos résidus sont réutilisables, recyclables ou valorisables, privilégiez les organismes de charité ou l'écocentre.

La collecte des encombrants se fait sur 2 jours (mardi et mercredi). Voici quelques consignes à suivre:

- Assurez-vous de mettre vos matières au chemin la journée précédente (lundi soir) et suffisamment éloignées de vos bacs roulants.
- Laissez vos matières en retrait de la voie publique de manière à ne pas compromettre la sécurité des usagers de la route.

Pour consulter la liste des matières acceptées, visitez le www.eastman.quebec/gros-rebuts

Installations septiques

Réglementation et crédit d'impôt

Il est important de vous mentionner que selon notre réglementation (règlement n° 2024-13 relatif à la gestion des installations septiques), les installations septiques de plus de 35 ans devront avoir une « Attestation de fonctionnement des installations septiques » à fournir à la Municipalité si votre résidence a été construite avant 1991 et qu'elle n'a pas de nouveau système septique.

Crédit d'impôt pour la mise aux normes

Pour aider à la mise à niveau du système septique, un crédit d'impôt provincial est disponible: Le crédit d'impôt remboursable pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles.

Vous pourriez avoir droit à ce crédit d'impôt si, entre autres, les conditions suivantes sont remplies:

- Vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande (ou le jour où vous avez cessé de résider au Canada);
- Vous ou votre conjointe ou conjoint avez conclu une entente, après le 31 mars 2017 et avant le 1er avril 2027, avec un entrepreneur qualifié afin qu'il réalise des travaux portant sur des installations d'assainissement des eaux usées à l'égard d'une habitation admissible (soit, en règle générale, une habitation située au Québec dont vous êtes propriétaire et qui constitue votre lieu principal de résidence ou, à certaines conditions, un chalet dont vous êtes propriétaire);
- Les dépenses engagées pour ces travaux ont été payées dans l'année visée par la demande.

Ce crédit d'impôt s'applique pour les années 2017 à 2027 seulement.



Pour plus d'informations sur ce crédit d'impôt, consultez le site de Revenu Québec.

Aidez-nous à contrôler la population de bernaches

Afin de contrôler la population de bernaches et de maintenir une bonne qualité de l'eau, des clôtures à bernaches sont installées aux abords de l'accès à l'eau aux parcs J.-C. Marc-Aurèle, Martin, Petite-Rivière, de la Grève et du Lac d'Argent afin d'empêcher les bernaches d'y installer leurs nids et de revenir année après année. Merci de nous aider en refermant les portes de ces clôtures lorsque vous accédez à l'eau.

Ne pas nourrir les oiseaux pour leur bien-être

Ils pourraient souffrir de problèmes diététiques et de problèmes de nutrition. Il vaut mieux que les oiseaux constituent leurs réserves en se déplaçant d'un lieu à l'autre à la recherche d'un régime alimentaire naturel et sain. Le pain peut se coller dans leur gorge et les empêcher de déglutir. Le pain leur cause aussi des douleurs digestives car elles sont herbivores. En devenant moins farouches,



elles sont plus vulnérables au danger et peuvent également développer des comportements agressifs s'ils sont habitués à être nourris par l'homme.

Ne pas nourrir les oiseaux, un avantage pour la sécurité humaine

Les oiseaux deviennent plus agressifs et développent un esprit de compétition entre eux au fur et à mesure que les populations se concentrent. Cela peut poser des risques

pour la sécurité humaine. Ils doivent aussi survivre dans un monde plein de dangers (les chiens, les chats, les voitures et les humains). Il y a donc des risques pour la sécurité humaine. Le surpeuplement dans un secteur restreint peut entraîner la dégradation de l'habitat – le surpâturage peut endommager les zones herbeuses en plus de favoriser une concentration plus élevée de la bactérie E. Coli.

Lorsqu'arrivera le printemps...

Au cours de l'été qui s'en vient nous allons poursuivre la lutte à l'envahissement du lac par le myriophylle. Nous avons reçu une subvention du Fonds Environnement de la municipalité qui nous permettra d'acheter des toiles de jute, doublant ainsi les surfaces traitées. Cela fait 3 ans que nous couvrons des surfaces totalisant 10,000 m² pour les libérer de la plante. C'est autant de gagné mais nous constatons que de nouvelles zones apparaissent et d'autres continuent de s'étendre.

Prévenir plutôt que guérir

Tous les riverains doivent veiller à éviter l'introduction d'espèces exotiques envahissantes. Ça commence par exiger que chaque embarcation provenant d'un autre lac soit préalablement lavée à la station de lavage (parc Missisquoi-Nord au 37, rue des Pins Sud ou au parc Normand au 59, chemin des Normand). À noter que la municipalité fournit des autocollants pour marquer vos embarcations qui restent en permanence sur le lac.



Pour avoir tous les détails sur le travail que nous faisons, les efforts réalisés par nos bénévoles et le coût annuel du projet, vous pouvez consulter le rapport déposé sur notre site web à l'onglet Opération myriophylle 2025: www.arpela.ca.

Assemblée générale annuelle et analyse d'eau de puits

Elle se tiendra le samedi 6 juin, 9 h 30, à la salle La Missisquoise. À la fin de l'assemblée, les résidents qui veulent faire analyser l'eau de leur puits pourront ramasser les bouteilles et s'enregistrer. Ils ramèneront leur échantillon le lendemain, 7 juin à l'hôtel de ville, entre 9 h et 11 h 30. Nous bénéficions d'un prix de groupe. Le bénéficiaire doit par contre être membre de l'ARPELA. Vous pourrez renouveler votre abonnement sur place le dimanche.

Texte fourni par l'ARPELA



Des défibrillateurs sur le territoire eastmanoï pour sauver des vies

Saviez-vous que 7 défibrillateurs externes automatisés (DEA) sont accessibles en cas d'urgence à Eastman? On peut les trouver grâce à l'enseigne verte apposée de façon visible dans un commerce ou un bâtiment municipal.

Qu'est-ce qu'un DEA et comment l'utiliser?

Les défibrillateurs externes automatisés (DEA) sont des appareils électroniques qui permettent de faire battre à nouveau un cœur qui s'est arrêté. Ils peuvent contribuer à sauver des vies.

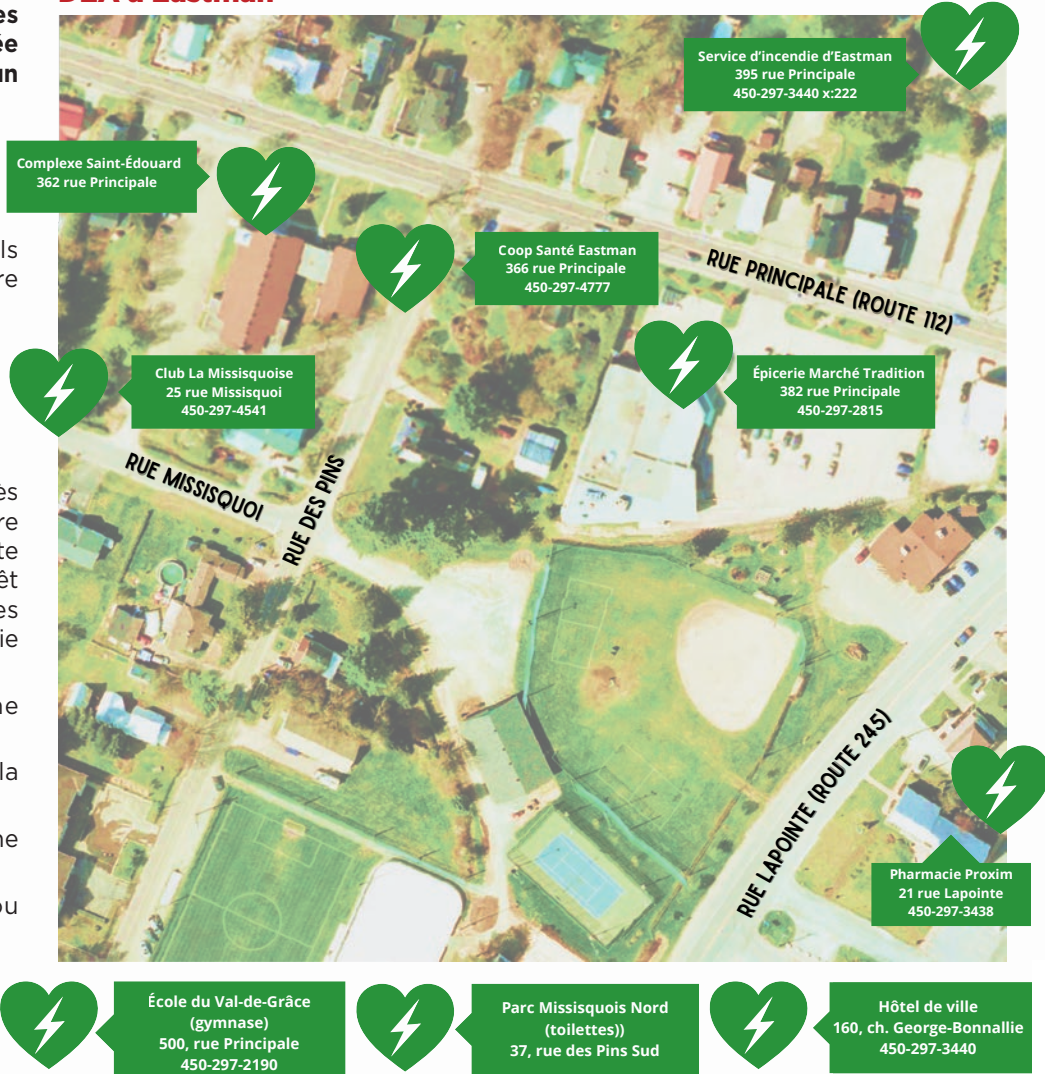
D'après la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, jusqu'à 45 000 Canadiens font un arrêt cardiaque soudain chaque année. L'accès rapide à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et à la défibrillation (dans la minute ou dans les trois minutes qui suivent l'arrêt cardiaque) est essentiel. Ces mesures peuvent accroître les chances de survie d'au moins 75%.

Un DEA est une petite machine portable qui:

- analyse le rythme cardiaque de la victime;
- détermine s'il faut lui administrer une décharge ou non;
- donne des directives sonores ou visuelles pour guider l'utilisateur tout au long du processus.

L'utilisation est simple: il suffit d'écouter les consignes données vocalement par la machine et de suivre les instructions.

Voici où se trouvent les DEA à Eastman



SÉCURITÉ PUBLIQUE

Daniel Lefebvre,
Directeur du service de protection incendie



Daniel Marcoux: d'Eastman aux montagnes de l'Himalaya

Dans son atelier d'Eastman, Daniel Marcoux a donné vie à sa toile *Le chaos trouvant son rythme*. Bientôt, elle quittera les paysages québécois pour rejoindre l'Himachal Pradesh, la « province des montagnes enneigées », au nord de l'Inde.

Pour assurer le succès de ce long voyage — une vingtaine d'heures de vol suivies de routes sinueuses — une caisse en bois sur mesure est en préparation, conçue avec des matériaux spécialisés.

Une histoire qui rappelle à quel point notre époque crée des ponts inattendus: grâce au web, un tableau né dans un petit atelier peut toucher le cœur d'un collectionneur à l'autre bout du monde.



ARTS ET CULTURE

Geneviève Lapalme
Coordonnatrice en communication, culture et tourisme
communication@eastman.quebec



ARTS ET CULTURE

De nouvelles œuvres à admirer

Ce projet du comité Arts et Culture d'Eastman illustre la richesse artistique de la communauté locale et offre une véritable invitation à ralentir, observer et réfléchir.

Vous voulez en savoir plus à ce sujet? Visitez le <https://eastman.quebec/sentier-hivernal-des-arts/>.

Pour vous inscrire au répertoire des artistes et artisans d'Eastman, c'est ici: www.eastman.quebec/repertoire-artistes



Le Chœur Libre Voix d'Eastman enchante, encore une fois!

Le 14 décembre dernier, les citoyens d'Eastman sont venus nombreux pour assister au concert de Noël auquel la Municipalité les avait conviés. Encore une fois, le Chœur Libre Voix d'Eastman, sous la direction de Cécile Allemand, a ravi le public avec de superbes chants choisis avec soin. Cet événement a permis de rassembler la communauté et de lui offrir une pause juste avant le grand tourbillon des fêtes.



Hommage à Béatrice Picard

En ce début d'année, le Théâtre La Marjolaine souhaite souligner le départ de Béatrice Picard et lui rendre hommage.

Béatrice Picard n'était pas seulement une grande comédienne. C'était une femme de théâtre au sens le plus noble. Elle a ainsi marqué la scène du Théâtre La Marjolaine par ses rôles dans Crackpot en 1970 et Mascarade en 1971. À un moment charnière de son histoire, alors que le milieu traversait une période difficile, elle a accepté de monter sur scène pour presque rien, simplement parce qu'elle croyait au lieu, aux gens, au théâtre.. Sans hésiter. Sans calcul.

Ce geste en dit long.

Béatrice travaillait avec rigueur, droiture

et un profond respect du métier. Toujours préparée, à l'écoute, elle jouait avec vérité. Elle aimait sincèrement le théâtre et respectait le public tout autant. Pour plusieurs, elle a été un modèle. Non par les discours, mais par l'exemple. Elle rappelait que le théâtre n'est pas une affaire d'ego, mais de présence, de générosité et de transmission.

Le Théâtre La Marjolaine fait partie de son histoire, et elle fait à jamais partie de la nôtre. Son passage a laissé une empreinte humaine et artistique durable.

Merci, Béatrice.
Pour ton talent.
Pour ton courage.
Pour ton amour du théâtre.

Théâtre la Marjolaine





Me Amélie Gérin

**L'approche humaine.
L'esprit tranquille.**

PME INTER
NOTAIRES

GÉRIN POMERLEAU
NOTAIRES inc.

324, rue Principale Ouest, Magog
819-843-3793 agerin@gpnotaires.com



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

RRQ: 8289-5715-25
Michael Jeanson, 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)

Habiter la maison en compagnie de François Papineau

La Municipalité d'Eastman et le comité Arts et Culture d'Eastman vous invitent à une soirée cinéma gratuite, en compagnie de François Papineau, un comédien qui a touché le public québécois à travers plusieurs rôles marquants au fil de sa carrière.

Venez découvrir *Habiter la maison*, un film profondément touchant, qui explore avec délicatesse ce que signifie trouver — ou retrouver — sa place, à toutes les saisons de la vie.

À propos du film

Le récit suit une famille confrontée à des bouleversements intimes : des adolescents en quête de repères, des parents fragilisés par la maladie et un couple qui, après de longues années de vie commune, tente de se redéfinir.

Simon, le père, a construit la maison comme on bâtit un refuge : pour rassembler sa famille et lui offrir un ancrage. Lorsque cet équilibre se fragilise, il doit apprendre à accueillir l'imprévisible. Sa mère, interprétée avec sensibilité par France Castel, est une chanteuse qui rêve encore de partir en tournée, rappelant que les désirs et les élans personnels ne s'éteignent pas avec l'âge. Entre obligations, rêves inachevés et liens familiaux, chacun cherche à habiter sa place autrement.

C'est un film qui prend son temps, qui observe et qui écoute. *Habiter la maison* touche juste et résonne auprès de toutes les générations. C'est un film à voir en famille, qui ouvre le dialogue et invite à la réflexion.



(Photo: Patrice Lapointe)

Une présence de marque

Nous aurons le grand plaisir d'accueillir François Papineau lors de la projection. Comédien reconnu, il a marqué le public par ses rôles dans *Les Armes*, *Doute raisonnable*, *Cérébrum* et *Unité 9*, ainsi qu'au cinéma dans *Le Club Vinland* et *Habiter la maison*, où son jeu tout en retenue touche droit au cœur. À propos de son personnage, il confie :

« Pour Simon, c'est important la maison, la famille. Il est habitué à être en contrôle, et là, il y a des choses qui lui échappent... C'est un peu un hommage à mon propre passé. »

Résident de la région, François développe actuellement un projet autour du retour à la campagne avec sa conjointe, la comédienne Bénédicte Décary. Cette dernière a marqué les esprits dans la série

ARTS ET CULTURE



Habiter la maison



STAT, et le couple a également partagé l'écran dans la comédie *Entre deux draps*.

Détails de l'événement

Quand : Samedi 21 février, 18 h 30

Où : Complexe Saint-Édouard (sous-sol - porte #2), 362 rue Principale, Eastman

Modalités : Entrée gratuite, aucune inscription nécessaire et popcorn gratuit

Court-métrage sur le Portage des mots également diffusé en primeur

Une belle activité à vivre en famille, entre amis, ou même en solo !

Texte : Elyzabeth Walling

Appel aux artistes d'Eastman

La municipalité souhaite mettre en lumière les œuvres d'artistes visuels d'Eastman tout en ajoutant un peu de vie à la salle du conseil de l'hôtel de ville.

C'est pourquoi elle lance un appel aux artistes visuels d'Eastman inscrits au répertoire des artistes et artisans.

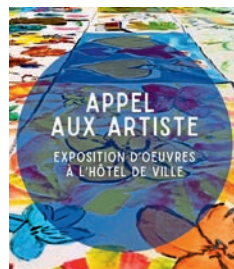
Critères et conditions

- L'œuvre doit être une toile ou une photo de dimension maximale de 172 cm par 132 cm.
- L'œuvre sera exposée durant 4 mois ou jusqu'à la vente de celle-ci;
- Une identification de l'œuvre affichera le nom de l'artiste, le titre de la toile et un code QR référera

au profil de l'artiste dans le répertoire des artistes et artisans;

- L'œuvre sera choisie au hasard;
- La municipalité prend en charge les assurances relatives à l'exposition de l'œuvre;
- Il s'agit d'une collaboration bénévole.

Pour vous inscrire au répertoire des artistes et artisans d'Eastman, c'est ici : www.eastman.quebec/repertoire-artistes



Un événement pour célébrer l'art et le patrimoine à Eastman

Le 16 avril prochain, les artistes et artisans inscrits au répertoire ainsi que les membres des comités patrimoine, arts et culture et refonte de la politique culturelle et patrimoniale sont invités à prendre part au lancement officiel de cette politique, ainsi qu'au lancement du répertoire des artistes et artisans d'Eastman.

Ça sera également l'occasion d'échanger lors de ce 5 à 7 de réseautage ainsi que de célébrer la Journée mondiale de l'art (15 avril) et la Journée mondiale du patrimoine (18 avril).

Pour vous inscrire au répertoire des artistes et artisans d'Eastman, c'est ici : www.eastman.quebec/repertoire-artistes

Claudia Larochelle à Eastman pour le lancement de la 16^e édition d'*Un livre, un village*



un livre
un village

Cette année marque la 16^e édition d'*Un livre, un village*, événement phare de la vie culturelle d'Eastman. Depuis sa création, *Un livre, un village* rassemble la communauté autour de la lecture, met en lumière la richesse de la littérature et le plaisir du partage autour des mots.

La Municipalité d'Eastman convie les citoyens pour ce lancement en compagnie de Claudia Larochelle, journaliste littéraire et autrice, le **dimanche 26 avril, au complexe Saint-Édouard** (362, rue Principale, Eastman), à 14h. Le livre sélectionné pour cette édition sera dévoilé lors de cet événement.

Claudia Larochelle est une journaliste et écrivaine montréalaise. Elle anime les émissions Claudia à la page et Lire pour vivre à Savoir Médias, qui

comptent parmi les rares émissions littéraires du paysage télévisuel québécois. Elle collabore à la télé et à la radio de Radio-Canada, elle signe aussi régulièrement des textes dans *Elle Québec*, *Les Libraires* et mensuellement dans *Le Devoir*. Elle est impliquée dans plusieurs causes liées à l'importance de la lecture, à la promotion et la défense de la langue française. Elle est l'idéatrice et l'autrice des célèbres aventures de la doudou (illustrations de Maira Chiodi) et de livres pour adultes comme *Les Disgracieuses* et *Nos géantes, nos géants*: le français au Québec en 22 destins, ses plus récents titres. Elle enseigne aussi la littérature et le français langue seconde au collégial.

Cet événement littéraire festif est gratuit et ouvert à tous et à toutes.



Retour sur la rencontre entre Mélakah Abdelmoumen et le public eastmanoï



Une oeuvre résumant l'expérience et la rencontre a été réalisée en direct par la facilitatrice graphique Nancy Roberge.

Le 16 novembre dernier, Eastman a célébré la clôture de la 15^e édition d'*Un livre, un village*.

Pour cette édition, c'est *Petite-Ville* de Mélakah Abdelmoumen qui a été mis à l'honneur. L'autrice était présente pour cette rencontre marquante, permettant aux lecteurs et passionnés de littérature de découvrir la femme derrière l'œuvre.

L'événement a été animé par Nathalie Lemaire, mairesse d'Eastman, qui a su, par ses questions pertinentes et réfléchies, offrir une plongée captivante dans l'univers de l'autrice. Mélakah Abdelmoumen, par sa générosité et sa profondeur, a partagé des anecdotes sur

l'écriture de *Petite-Ville* et ses sources d'inspiration. Elle a également évoqué ses projets littéraires à venir, suscitant la curiosité et l'intérêt du public.

Une œuvre résumant l'expérience et la rencontre a été réalisée en direct par la facilitatrice graphique Nancy Roberge.

Cette rencontre, riche en échanges et en découvertes, s'est terminée par un moment en musique, le partage d'un gâteau et la remise de signets souvenir pour le 15^e anniversaire de cet événement phare.

Il est d'ailleurs possible d'emprunter *Petite-Ville*, de se procurer un signet souvenir et de contempler l'œuvre de Nancy Roberge à la bibliothèque Danielle-Simard.





BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

Plus de temps pour visiter votre bibliothèque!

Devant la forte augmentation de la fréquentation de notre bibliothèque au cours des dernières années, de nouvelles heures d'ouverture seront bientôt ajoutées. De nouvelles bénévoles sont actuellement en formation pour cela, et nous vous remercions pour votre patience pendant cette période, pendant laquelle elles doivent se familiariser avec nos procédures et surtout avec notre logiciel de prêt.

Nous prévoyons ouvrir les vendredis de 16 h à 18 h, et prolonger les heures d'ouverture les samedis jusqu'à 16 h. Surveillez notre infolettre et notre page Facebook pour connaître l'entrée en vigueur de ces nouvelles heures d'ouverture.

Un grand merci à toutes les bénévoles qui donnent de leur temps pour permettre à notre bibliothèque de continuer à se développer!

Février est le mois Coup de cœur à la bibliothèque

Comme c'est maintenant la tradition, en février, le Réseau Biblio Estrie, auquel nous sommes affiliés, vous propose de découvrir les coups de cœur des bénévoles qui œuvrent dans nos bibliothèques. Chaque jour une suggestion de lecture vous sera proposée sur la page Facebook de notre bibliothèque: www.facebook.com/bibliothequedeastman

Nos abonnés sont invités à nous faire part eux aussi de leurs coups de cœur qu'ils souhaitent partager. Nos bénévoles s'occuperont de réunir tous ces livres dans une étagère identifiée à cet effet.

À vous d'aller les découvrir... bonnes lectures!



Un nouveau bibliothème pour nos jeunes!

Jusqu'au mois d'avril, un nouveau bibliothème sur les animaux est disponible pour nos jeunes abonnés. Ils pourront venir jouer avec des marionnettes ou à divers jeux sur place, ou tout simplement lire des histoires sur ce thème, et bien sûr emprunter les livres de cette collection!

Dès le mois de mai, lors de l'échange de livres du Réseau Biblio Estrie, un nouveau bibliothème sera disponible, ainsi que plusieurs nouveautés à découvrir!

Une gagnante à notre bibliothèque!

Lors du tirage qui a clôturé le mois des bibliothèques publiques de l'Estrie, en novembre dernier, c'est M^{me} Josée Poisson, une abonnée de notre bibliothèque résidant à St-Étienne-de-Bolton, qui a gagné une tablette électronique. Félicitations et merci d'avoir participé au concours Visitez votre bibliothèque!



Croque-livre

Au retour des beaux jours, le Croque-livres reprendra sa place à l'entrée de l'allée de la bibliothèque. Petit rappel: il est destiné uniquement aux livres pour les enfants! N'oubliez pas de le nourrir si vous venez y emprunter des livres. Il s'agit d'une boîte d'échanges de livres, après tout!



Pour les adultes, des boîtes d'échanges de livres sont disponibles au Parc-du-Temps-qui-passe et au Parc Missisquoi-Nord.

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

ATTENTION: elle sera fermée le lundi 6 avril à l'occasion du congé du lundi de Pâques et le lundi 18 mai, en raison de la Journée nationale des patriotes.

Pour nous joindre, par téléphone: 450 297-2120 ou par courriel:

biblio076@reseaubiblioestrie.qc.ca ou sur notre page Facebook: www.facebook.com/bibliothequedeastman/

Une heure du conte jeunesse, tous les mois et gratuite!

Une heure du conte jeunesse, s'adressant aux enfants de 4 à 7 ans et à leur famille, a lieu tous les mois, de 10 h 30 à 11 h 15. Aucune inscription n'est requise et l'activité est gratuite. Les prochaines heures du conte auront lieu les samedis 28 février, 28 mars, 25 avril et 30 mai 2026.

Saviez-vous que ...

■ Si nous n'avons pas le livre que vous aimeriez lire, il est peut-être dans une autre bibliothèque du Réseau Biblio, et que nous pouvons vous le faire venir sans frais?

Effectivement, nos bénévoles peuvent vous remettre un formulaire à compléter et faire la démarche pour vous, mais vous pouvez aussi le faire vous-même par Internet. Dans tous les cas, vous recevrez un courriel quand le livre sera disponible pour vous et n'aurez qu'à passer le prendre à la bibliothèque!

■ Votre abonnement vous donne accès tout à fait gratuitement à des milliers de documents numériques?

En effet, en étant abonné à notre bibliothèque, vous pouvez télécharger sans frais de nombreux livres (romans ou documentaires) et des magazines d'ici et d'ailleurs via l'application Libby, entre autres. Vous avez aussi accès à un site de généalogie, toute la banque de données de Protégez-vous ainsi que plus de 700 cours des plus variés!



Politique des saines habitudes de vie

Plus d'activités pour vous, plus d'argent dans vos poches!

Saviez-vous que la Politique des saines habitudes de vie d'Eastman vous permet entre autres de recevoir un remboursement de 50 % à l'achat d'une carte annuelle (parc national du Mont-Orford, etc.) ou un remboursement de 50% des frais de surtaxe pour certaines activités ayant lieu à Magog ?

Grâce à cette politique, Eastman se démarque au niveau des activités et infrastructures en loisirs disponibles pour ses citoyens.

Voyez tout ce à quoi vous avez accès ici www.eastman.quebec/shdv



Activités à venir

Des conférences pour moins gaspiller et mieux voyager

Grâce à l'ACEF Estrie, une conférence sur le thème « Voyager en consommateur averti » sera présentée le **mercredi 4 mars à 19h** au Complexe St-Édouard. Le contenu est en lien entre autres avec la préparation financière, l'assurance voyage, vos droits et recours, etc.

Pour information: www.eastman.quebec/voyager

Une autre conférence aura lieu le **jeudi 19 mars à 14h**, toujours au Complexe St-Édouard, dont le sujet est « Zéro gaspillage en cuisine ». Découvrez des astuces pour réduire le gaspillage alimentaire, économiser sur sa facture d'épicerie et agir concrètement pour la protection de notre environnement.

Pour information: www.eastman.quebec/gaspillage

Fête du voisinage - samedi 6 juin

Cet événement vise à rapprocher les gens habitant un même voisinage; original, car organisé par les citoyens eux-mêmes, il permet de développer la cordialité et la solidarité dans son milieu de vie. Afin de favoriser la tenue de ces fêtes de quartier, la Municipalité rembourse jusqu'à concurrence de 250 \$ les frais de location



de matériel, autre que celui qu'elle prête gratuitement, sur présentation de facture(s) en date du 6 ou 7 juin. Vous aimeriez obtenir plus d'informations sur l'événement ou des idées pour créer votre fête? Rendez-vous au www.eastman.quebec/fete-voisinage

Fête de la pêche - samedi 6 juin

Cette journée sera le moment d'initier les citoyens à la pêche sportive. C'est d'ailleurs le seul weekend de toute l'année où il est possible de pêcher sans permis! Comme chaque année, nous vous donnons rendez-vous au barrage du lac d'Argent où des milliers de truites auront été ensemencées pour l'occasion.

Pour information: www.eastman.quebec/fete-peche/



Entraîneurs recherchés pour le soccer



Nous recherchons des entraîneurs (idéalement certifiés PNCE) pour enseigner de la fin mai à la fin août. Ça vous intéresse? Envoyez votre CV à loisirs@eastman.quebec et/ou partagez ce message! Notez que les inscriptions pour la saison estivale auront lieu en avril.

Pour information: www.eastman.quebec/soccer et la page Facebook des Loisirs

Camp de jour estival

Entreprise privée dédiée à la gestion de 39 camps de jour au Québec, **L'Air en fête s'occupera encore du camp de jour d'Eastman** qui sera offert autant aux citoyens qu'aux non-résidents et les inscriptions auront lieu à la fin mars. Prenez note que les frais de garde sont admissibles à d'importants allègements fiscaux: utilisez le calculateur économique sur le site d'Air en fête www.airenfete.com/camps-de-jour/eastman pour les connaître.

Club Ados

Par ailleurs, savez-vous que la Municipalité d'Eastman rembourse 50 % de la surtaxe aux adolescents d'Eastman qui souhaitent s'inscrire au Club Ados de Magog, et ce, sur présentation des pièces justificatives requises?

Pour information: www.eastman.quebec/surtaxe/

Aide financière

Une aide financière pour le camp de jour est disponible pour les familles à faible revenu: veuillez-vous informer



(Photo: Air en fête)

auprès de Mélanie au 450 297-3440, poste 130 ou à l'adresse courriel loisirs@eastman.quebec.

Animateurs et accompagnateurs recherchés

Un emploi où ton degré de plaisir est garant de ta réussite, ça te branche? Alors, viens lire la description de poste complète au www.airenfete.com/emploi.

Activités en cours



Glissade hivernale

Une aire de glissade a été aménagée au parc Missisquoi-Nord, près du bloc sanitaire, où il est possible d'emprunter des tubes, tapis glissants et soucoupes. Elle est éclairée dès la tombée de la nuit jusqu'à 22h. Vous pouvez donc vous amuser en tout temps en apportant vos engins glissants !

Grand défi - La petite Expé

Le volet hivernal du Grand défi Pierre Lavoie a pour but d'initier les jeunes aux plaisirs du ski de fond et de les encourager à être plus actifs durant l'hiver. Les centres de ski partenaires accueillent les enfants de 12 ans et moins en leur faisant bénéficier gratuitement de l'accès aux pistes, ainsi que du prêt d'équipement complet.

Pour information : www.cubesenergie.com/fr/école-primaire/pages/la-petite-expé et www.facebook.com/LeGDPL



Loisirs intermunicipaux

Les loisirs font de plus en plus d'adeptes en raison de la qualité des activités et le prix accessible. En effet, il y a eu 363 inscriptions, à comparer 292 à l'hiver 2025, et plus d'une trentaine de participants prennent part à



au moins deux cours au tarif préférentiel de 210\$, grâce à la carte fidélité. Il est toujours possible de vous inscrire à une activité sur la plateforme Qidigo pour les 6 derniers cours de la session d'hiver, soit de la fin février à la fin mars. Vous pourrez également vous inscrire à la mi-mars pour la session de printemps qui va avoir lieu début avril.

Pour information : www.eastman.quebec/loisirs-im ou la page [Facebook des Loisirs](#)

Patinoire

La patinoire est illuminée dès le coucher du soleil jusqu'à 22h et la glace est partagée entre le patinage libre et le hockey, bâton et rondelle. Nous sommes confiants que les usagers sauront cohabiter de façon harmonieuse.

De plus, des aides à patiner sont accessibles gratuitement dans le vestiaire du chalet des sports. Pour savoir si la patinoire est ouverte ou non, consulter www.eastman.quebec/conditions



Route verte 1 pour la marche et le ski de fond

La piste multifonctionnelle 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 fait pas l'objet d'un épandage d'abrasif.

Les pistes de ski de fond, quant à elles, sont entretenues 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 le chemin des Diligences et sur le chemin George-Bonnallie (au croisement avec la piste). La courtoisie est de mise : les piétons et les fatbikes qui utilisent cette section ne doivent pas passer sur les traces de ski. Pour connaître l'état de la piste, consulter www.eastman.quebec/conditions

LOISIRS



Billet journalier à 50 % de rabais !

Les 21 et 22 mars 2026, le Mont Orford invite tous les résidents de la MRC de Memphrémagog à venir skier à 50 % de rabais.

-MONT-ORFORD

Pour profiter de cette offre, vous devrez vous présenter au comptoir du service à la clientèle du Mont-Orford la journée même de votre journée de ski. Vous devrez présenter les documents suivants :

- Une pièce d'identité avec photo ET
- Une preuve de résidence valide indiquant votre adresse à l'intérieur de la MRC Memphrémagog telle que :
 - Carte citoyenne ; - Permis de conduire ;
 - Compte de taxes ; - Facture d'Hydro-Québec ou d'un fournisseur en services de téléphonie/câblodistribution.
- Pour les enfants, un bulletin scolaire ou toutes preuves de résidence ou de parenté seront acceptées. Chaque enfant devra être accompagné d'un adulte, et l'adulte devra prouver la parenté ou résidence de l'enfant.

Saisissez cette occasion pour dévaler les pentes du Mont-Orford à prix réduit et savourer pleinement les joies de l'hiver en plein cœur de notre magnifique région!

www.montorford.com

Économisez en regroupant vos assurances

Communiquez avec moi pour des conseils personnalisés!

beneva

© Beneva Inc. 2025. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisées sous licence.

Linda Lapalme
Agente en assurance de dommages*

819 780-3288
514 865-7312
assurances@lindalapalme.com

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

Maryse Tremblay
Opticienne

maryseopticienne@hotmail.com

819-345-7654

services professionnels à domicile
qualité et bas prix assurés

JP CADRIN
et associés

évaluateurs agréés

288, rue Marquette, bureau 300
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3

Tél. : 819 843-3635
Téléc. : 1 844 296-0448

info@jpcadrin.ca

Activités passées

Plaisirs d'hiver

La météo était de notre côté pour cette édition où quelques centaines de personnes en ont bien profité! En avant-midi le samedi 31 janvier, la remorque Accès-Loisirs contenant des fatbikes, skis de fond et trottinettes a grandement été utilisée à la Montagnarde, alors que plusieurs personnes ont pris part aux ateliers d'initiation de ski de fond. Dimanche le 1er février, la promenade en traîneau à chiens a été le coup de cœur



des participants, alors que les jeux de toutes sortes sur le terrain de soccer, le spectacle familial, l'initiation au snowskate et au patin, les courses de trottinettes et la patinoire ont été fort populaires du côté du parc des Sports. Le prix de participation du concours de château de neige a été remis à Susie Shin.

Nous tenons à remercier pour leur aide :

- La coordonnatrice en culture et communication et l'équipe des travaux publics
- Les bénévoles Véronique Harrer, Georges Boissé, Louiselle Roy et Lucie Lanteigne ;
- Les fournisseurs : Amarok Expedition, Bulle Soccer, Camille Perreault, Gonflable.ca, Michelle Huot et SkatÉducation et les production Le Gros Orteil



(Photos: Francis Mann)



Féeries de Noël

Cet événement a eu lieu le samedi 13 décembre au complexe St-Édouard. La course des lutins ayant lieu en simultané, le Marché Public d'Eastman a eu un achalandage record, au grand bonheur des commerçants et artisans. Le stationnement s'est toutefois avéré très achalandé durant cette période et cette coordination sera améliorée pour 2026.

Les ateliers de décoration de cupcakes et de biscuits, les bricolages de Noël et les magnifiques maquillages de Virgies Fantaisies ont été fort appréciés par les familles dans le Complexe St-Édouard, de



même que la chasse aux lutins, les jeux de kermesse et le trio de conteurs / musiciens au parc du Temps-qui-passe. Le moment fort de cet événement fut sans contredit le spectacle de feu et de lumière, suivi du spectacle de drones qui ont été acclamés par une foule fort nombreuse.

Nous tenons à remercier pour leur aide :

- La coordonnatrice en culture et communication et celle en tourisme ainsi que l'équipe des travaux publics
- Les bénévoles Louiselle Roy et ceux du Frigo communautaire et du Marché public d'Eastman
- Les fournisseurs : Balfolk Sherbrooke, Jenny Faulkner, Jeux d'antan, Luca Palladino et ses comparses, Mel



(Photos: Cariboo Photo)

et Figurines, Northstar Fireworks Entertainment, Raynald Nadeau, Rose Lafleur, Sweet Isabelle, Virginie Tétreault

Échos de l'école primaire du Val-de-Grâce

Cette nouvelle chronique a pour objectif de vous informer sur l'école. Cette année, ce sont 325 élèves qui fréquentent ce milieu de vie dynamique, rempli de projets fantastiques pour le développement des enfants de notre communauté.



Par exemple, certains élèves ont pu, depuis l'automne dernier, développer leur esprit sportif et leur sentiment d'appartenance en participant à des tournois de dek hockey ou des matchs de basketball. D'autres se sont impliqués dans une chorale et ont performé, pour vous ravir, lors du dîner de Noël au Club La Missisquoi. Il existe aussi un club d'improvisation et une troupe de théâtre, où les élèves s'émancipent en travaillant l'affirmation de soi et l'écoute de l'autre. Chacune de ces activités parascolaires est menée de main de maître par des enseignants impliqués, du personnel motivé ou des bénévoles passionnés.

L'organisme de participation des parents (OPP) a aussi permis aux élèves



INSCRIPTION SCOLAIRE 2026-2027

**PRÉSCOLAIRE,
PRIMAIRE ET
PASSE-PARTOUT**

2 AU 13 FÉVRIER 2026

SECONDAIRE

23 AU 27 FÉVRIER 2026

cssds.gouv.qc.ca/inscriptions

Centre
de services scolaire
des Sommets

Québec

de profiter de diverses activités spéciales jusqu'à maintenant, notamment dans la période précédant les Fêtes : livraison de chocolat chaud, chasse aux lutins et soirée cinéma à l'école - plusieurs autres sont prévues sous peu!

Pour conclure, l'OPP, le conseil d'établissement de l'école ainsi que l'équipe-école tiennent à remercier chaleureusement la population pour sa

précieuse participation aux différentes levées de fonds. Outre la traditionnelle levée de fonds de Noël, l'OPP était présente cette année lors des Plaisirs d'hiver pour offrir une offre alimentaire. Votre soutien et collaboration font toute la différence pour les élèves en stimulant la vitalité et en permettant la tenue de merveilleuses activités.

Texte fourni par l'École-du-Val-de-Grâce



Activité d'échange de vêtements Pour le plaisir et pour l'environnement

Le samedi 11 avril, venez participer à une activité d'échange de vêtements pour tous (adultes et enfants), une initiative citoyenne, au sous-sol du complexe Saint-Édouard, de 10 h à 16 h. Merci d'apporter seulement des vêtements et accessoires en bon état, sans trou, ni tache ou usure trop apparente. À partir de 14 h, vous pourrez venir fouiner pour trouver des merveilles sans l'obligation d'apporter des articles. Au plaisir de vous rencontrer!

Nouveautés sur le Circuit de l'Abbaye pour la saison 2026

Fort du succès des groupes guidés tout inclus proposés l'an dernier, le Circuit de l'Abbaye revient en 2026 avec une offre bonifiée. Dix groupes guidés seront offerts, dont sept sur le Circuit Nord et trois sur le Circuit Sud.

Pensés pour celles et ceux qui souhaitent vivre l'expérience en toute simplicité, ces groupes proposent une formule clé en main idéale pour marcher l'esprit léger, en couple ou entre amis. Les participants seront hébergés au Gîte R112N à Austin, un lieu chaleureux et adapté aux besoins des marcheurs. À noter que le Gîte permet aussi de réaliser le Circuit Nord en formule tout inclus, en dehors des groupes guidés.

Parallèlement, le Circuit de l'Abbaye poursuit le déploiement de ses circuits Nord et Sud. D'une distance variant entre 60 et 80 kilomètres, ces parcours complètent l'itinéraire original de 149 kilomètres au départ de l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac. Réalisables en quatre jours avec trois nuits

d'hébergement, ils sont idéaux pour une escapade en semaine.

Le thème de la saison 2026, Prendre le temps, invite les marcheurs à ralentir, à se reconnecter à eux-mêmes et au territoire, en savourant la richesse naturelle et culturelle de la région.

Les inscriptions pour les groupes guidés ouvriront le 7 février 2026. Les marcheurs solos pourront s'inscrire à compter du 15 mars 2026.

Les résidents habitant le long du Circuit qui souhaiteraient accueillir un banc pour offrir un lieu de repos aux marcheurs sont invités à nous écrire à info@circuitdelabbaye.com.

Pour découvrir le tracé complet et pour vous inscrire :

www.circuitdelabbaye.com

Carte interactive :

www.circuitdelabbaye.com/carte-interactive

Texte fourni par le Circuit de l'Abbaye



VIE COMMUNAUTAIRE



Une cuisine professionnelle MAPAQ au Frigo pour 2026!

Grâce aux dons reçus durant notre campagne de sociofinancement, le Frigo profitera d'une cuisine professionnelle pour préparer des repas et pour offrir des cours de cuisine aux jeunes de notre communauté.

Un grand merci est adressé à toutes les personnes qui ont généreusement contribué à ce projet dont la Caisse Desjardins du Lac-Memphrémagog (40 000 \$) et la Municipalité d'Eastman (25 000 \$)

Vous êtes convié-es à nos soupers tissés serrés : des rencontres festives et conviviales!

Offerts à toute la communauté environnante de Eastman

Pourquoi? Contrer l'isolement, tisser des liens, partager un bon repas, se faire plaisir en solo, en couple ou en famille.

Quand? Les vendredis à 18 h, les 27 février, 27 mars et 24 avril

Où? au Club La Missisquoise, 25, rue Missisquoi, Eastman

Comment? Inscription via Facebook ou auprès de nos bénévoles au Frigo

Gratuit - Contribution volontaire suggérée

Le Frigo en bref

Mission: combattre l'insécurité alimentaire tout en réduisant le gaspillage.

Horaires: lundi et mercredi de 15 h 30 à 17 h 30 et jeudi de 16 h 00 à 17 h 30. La première heure est réservée aux personnes vivant une situation d'insécurité alimentaire.

Adresse: 37, rue des Pins Sud, Eastman, au Parc Missisquoi Nord

Envie de faire une différence?

Faites un don: en espèces, par virement, chèque ou dons consignés (bouteilles, contenants et canettes) ou en ligne: frigoeastman.org/donner (Reçu d'impôt disponible pour 20 \$ et plus)

819 574-3653 Jocelyne Nadeau, coordonnatrice aux opérations (offre de bénévolat)

frigoeastman@gmail.com
<https://www.facebook.com/frigoeastman>
www.frigoeastman.org

Texte fourni par le
Frigo communautaire d'Eastman

Jardins communautaires

Inscriptions 2026 en cours

Les inscriptions pour la prochaine saison sont en cours. Si vous désirez avoir une place, nous vous invitons à lire ce qui suit.

À cette période de l'année, il est parfois difficile de penser aux récoltes et aux bienfaits d'avoir un petit bout de terre pour y voir pousser des légumes. Or, il est temps de commencer à y réfléchir. Deux sites sont destinés aux jardins communautaires à Eastman : la rue des Pins et le parc Normand.

Un des avantages d'en faire partie sont les commodités que l'on retrouve sur les lieux offerts par la municipalité, telles que l'eau, endroit clôturé qui permet d'être à l'abri des cervidés tout en étant à une

distance raisonnable de votre résidence. L'autre avantage est que le membre n'est pas seul à vivre son expérience. Il peut apprendre et échanger avec les autres personnes. Si vous êtes une personne passionnée et qui souhaite vous impliquer, le jardin communautaire est pour vous. Un rappel que nous avons toujours notre site avec seize boîtes à jardin sur la rue des Pins en plein cœur de notre municipalité.

N'attendez plus et inscrivez-vous en remplissant le formulaire de demande de lot ici www.eastman.quebec.ca/jardins-communautaires

Si vous avez besoin de plus d'informations, communiquer 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.

Une rencontre aura lieu avant l'ouverture des jardins. Seules les personnes inscrites seront invitées. D'ici là commencez à penser à vos semis!

Diane Joly

Cuisines Collectives Memphrémagog

Activités adultes

20 février - Atelier: Améliorer votre microbiome
Magog 13 h 30-15 h 30

16 mars - Atelier: Lacto-fermentation
Magog 10h-12h

25 mai - Atelier: Plantes-bandes nourricières, tisanes et salades
Magog 10h-12h

Activités jeunesse

2 mars, 15 mai, 5 juin - Cuistot de la pédagogie 10-15 ans
Magog 9h-12h



9 mars - Cuistot de la pédagogie 10-15 ans
Stukely-Sud 9h-12h

5 juin - Atelier: Sandwichs savoureux et sans routine (Parents-enfants)
Magog 13h30-15h30

Nouveauté

2 avril au 7 mai - Cuisine « presque comme le resto »
Magog 16h30-19h



Boutique

Série de 6 ateliers pour les 16 à 25 ans afin d'imiter les classiques des grandes chaînes de restauration. Une façon d'économiser et de manger plus sainement

Pour information et inscription: 819 868-2153 ou secretariat@cuisinescollectivesmagog.com

Texte fourni par les
Cuisines collectives Memphrémagog

- 15 mars ;
- 19 avril ;
- 17 mai ;

Activités physiques

Le mini-gym et le pickleball sont opérationnels.

Si vous êtes intéressé.e, informez-vous à sentraines@gmail.com.

Série de conférences

Le Club organise une série de conférences qui débutent à 13h30 aux dates suivantes :

- 10 mars : reprendre le pouvoir sur son plancher pelvien

Nos événements

Brunchs

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

Le Train des mots

Reprendre confiance, un mot à la fois

Le Train des mots va bien au-delà de l'alphabétisation. C'est un lieu où renaît l'espoir pour tous ceux et celles qui, un jour, ont hésité devant une page, une lettre ou même un formulaire simple.

Ici, chaque adulte bénéficie d'un accompagnement bienveillant et personnalisé, sans jugement. On avance à son rythme, avec le soutien nécessaire pour redécouvrir ses capacités et retrouver confiance en soi. Peu à peu,

les mots cessent d'être un obstacle pour devenir de véritables clés ouvrant de nouvelles portes.

Que ce soit pour lire une histoire à ses enfants, réussir un examen, décrocher un emploi ou simplement savourer le plaisir de comprendre le monde autour de soi, chaque petit progrès a le pouvoir de transformer une vie.

Monter à bord du Train des mots, c'est choisir de s'ouvrir, d'oser croire en soi et

VIE COMMUNAUTAIRE

- 14 avril : un vieillissement actif et en santé

- 12 mai : la santé sexuelle après 50 ans

Coût : 5\$ pour les membres et 10\$ pour les non-membres.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous à l'adresse courriel infos@lamissisquoise.com.

Pour plus de détails sur les activités du club, consultez le site web.lamissisquoise.com.

Texte fourni par le Club La Missisquoise



de se diriger vers un avenir plus libre et épanouissant.

Les services offerts sont individuels, confidentiels et gratuits.

819 993-6193

info@letraindesmots.org

Texte fourni par le Train des mots



PAROISSE
Notre-Dame
du Mont-Carmel

Célébration de la messe tous les dimanches à 9h, à Eastman. Contactez le secrétariat pour obtenir les informations portant sur :

- L'organisation d'un baptême, d'un mariage ou des funérailles;
- L'intention de messe, au coût de 25\$, pouvant être demandée pour un

défunt, en action de grâce pour une faveur reçue ou pour une intention personnelle ou familiale.

Pour les cimetières, qu'il s'agisse d'acquérir un lot, renouveler un contrat ou procéder à une inhumation, contactez le responsable M. André Aubut, qui vous guidera.

Vente des bancs d'église

La Fabrique vend les anciens bancs de l'église d'Eastman. En échange d'un don, mettez la main sur un banc.

Pour plus d'informations: 450 297-2932 ou ndmcfabrique@gmail.com

Texte fourni par la fabrique NDMC



Coopérative de solidarité en habitation d'Eastman, Villa d'Argent

Nous prenons des inscriptions à longueur d'année pour nos logements de 3 1/2 pièces chauffés, éclairés, accessibles (ascenseur) et à coût abordable.

Nous recherchons de futurs membres résidents de 65 ans et plus, autonomes et avec l'ouverture et la générosité pour partager la vie quotidienne en coopérative au sein de notre petite communauté de 18 personnes.

N'hésitez donc pas à nous rejoindre, nous vous rappellerons dans les meilleurs délais possibles.

Monique Benoit et Jean Clairoux pour le comité de sélection et d'intégration des nouveaux membres

Pour information : 450 297-1017

Texte fourni par la Villa d'Argent



Le Club de Judo Magog est heureux de poursuivre son aventure à Eastman pour une deuxième année, en offrant aux citoyens une activité sportive complète, accessible et formatrice. Fort des encouragements reçus lors la première saison, le club continue de promouvoir le judo comme un sport éducatif, rassembleur et adapté à tous les âges.

Les cours ont maintenant lieu au complexe St-Édouard, le mercredi soir. Les entraînements pour les enfants se déroulent de 18h à 19h30, tandis que les adultes peuvent pratiquer de 19h30 à 21h. Que l'on soit débutant ou plus expérimenté,

chacun peut progresser à son rythme sous la supervision de Yannick Degasne.

Le Club de Judo Magog invite les familles d'Eastman à découvrir ou redécouvrir cet art martial, qui est aussi un sport olympique. Cette deuxième année s'annonce dynamique, enrichissante et remplie de belles réussites.

Les inscriptions sont ouvertes en tout temps, contactez-nous au 819 434 7275 pour vous inscrire (essai gratuit) et suivez-nous sur notre page Facebook (<https://www.facebook.com/judo.magog>)

Texte fourni par Judo Magog



Une équipe dynamique pour guider et accompagner les 16-35 ans.

Viens nous voir à Magog ou nous pouvons nous déplacer à Eastman!

612, rue Sherbrooke, Magog
info@cjemm.com
www.cjemm.com
819 843-3007



**Carrefour
jeunesse-emploi**
Memphrémagog

GRATUIT 16-35 ANS

EMPLOI

ÉTUDES

ORIENTATION

IMMIGRATION

IMPLICATION

S'ÉTABLIR

Statistique Canada

Employés recherchés pour le recensement

Le prochain recensement de la population aura lieu en mai 2026. Afin de mener à bien cette importante tâche, Statistique Canada embauche environ 32 000 personnes partout au Canada pour aider les résidents à remplir leur questionnaire du recensement.

Le recensement permet de recueillir des données précieuses pour planifier les services locaux, en plus de créer des emplois valorisants. Ces emplois permettent aux résidents de soutenir leur collectivité, tout en gagnant un revenu et en développant leurs compétences.

Nous acceptons actuellement les candidatures à des postes de supervision et à des postes sans fonctions de supervision partout au pays. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter la page recensement.gc.ca/emplois.

Texte fourni par Statistique Canada

**Statistique Canada
embauche pour le
Recensement de 2026!**

POSTULEZ DÈS MAINTENANT :

recensement.gc.ca/emplois

Service d'aide à l'impôt

Des bénévoles formés par Revenu Canada et Revenu Québec sont disponibles pour remplir vos formulaires d'impôt 2025.

Ce programme est réservé aux personnes :

- Personne seule ayant un revenu annuel inférieur ou égal à 40 000 \$
- Une personne seule avec un enfant OU aux couples ayant un revenu annuel inférieur ou égal à 55 000 \$

Entre le 1^{er} mars et le 15 avril, vous devez appeler pour prendre rendez-vous au 450 292-3114 votre appel sera dirigé vers Jennifer, qui se fera un plaisir de vous aider. Notez que ce service est offert sans frais.

Texte fourni par
Service d'aide en impôt

La longévité en santé ne se construit pas seul. Elle est le fruit d'un engagement collectif, d'actions concertées et d'une communauté qui choisit d'avancer ensemble. C'est dans cet esprit que l'initiative Longé-Vitalité poursuit la mise en place d'un environnement favorable à la longévité en santé à Eastman.

Entre février et juin 2026, une période riche en actions s'amorce. Un groupe citoyen s'est réuni afin de développer trois initiatives concrètes visant à soutenir l'activité physique, la saine alimentation et la participation sociale. Ces actions se veulent inclusives et ouvertes à l'ensemble de la population, car chaque geste compte lorsqu'il s'agit de mieux vieillir ensemble.

Le 31 mars prochain à 19 h à la Missisquoi se marquera le lancement officiel de ces initiatives auprès de la communauté. La première activité mettra à l'honneur la marche, un moyen simple, accessible et rassembleur de bouger au quotidien. La deuxième initiative portera sur l'éducation et la formation des citoyens afin de favoriser des choix alimentaires éclairés, contribuant ainsi à la santé et au bien-être de tous. Enfin, un passeport de participation sera développé pour encourager la participation sociale et valoriser l'implication des citoyens dans



les événements existants à Eastman.

Ces actions rappellent que la longévité ne repose pas uniquement sur des choix individuels, mais bien sur une dynamique collective. En participant, en s'informant et

en s'impliquant, chaque citoyen contribue à bâtir une communauté plus active, plus solidaire et plus en santé, aujourd'hui et pour les années à venir.

Texte fourni par Longévitalité

La force d'un village : Fiers de soutenir notre Coop Santé !



COOP SANTÉ EASTMAN et les environs

366, rue Principale, Eastman QC J0E 1P0
www.coopsanteeastman.com

t. 450-297-4777
t. 450-297-4151

À Eastman, nous avons raison d'être fiers. Imaginez : un citoyen sur quatre a choisi de s'impliquer activement dans l'offre de soins de santé de proximité. Avec 800 de ses membres qui y résident, soit 25 % de notre population, nous ne faisons pas que soutenir une clinique, nous bâtissons un modèle de solidarité qui fait envie.

Plus qu'une clinique, un choix de vie

Cette mobilisation exceptionnelle est le reflet de ce qui rend notre milieu de vie si précieux. Grâce à votre engagement :

- La proximité devient une réalité : La santé reste ici, chez nous, au cœur de notre village.
- La qualité de vie s'enracine : En assurant un service de soins de première ligne,

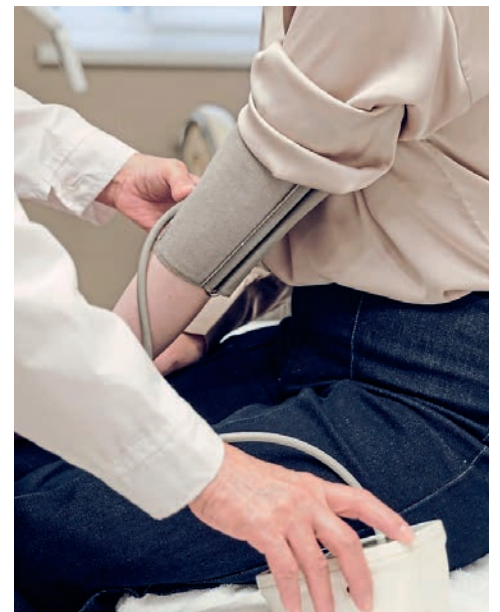
vous protégez le bien-être de nos aînés, de nos familles et de nos futurs citoyens.

- L'humain prime : Votre solidarité permet de maintenir une médecine à échelle humaine, où l'on n'est pas qu'un numéro, mais un voisin que l'on soutient.

Un modèle qui nous ressemble

Être membre de la Coop Santé, c'est affirmer que nous sommes maîtres de notre vitalité. C'est transformer une cotisation en une coopération directe à notre autonomie collective. Grâce à son adhésion à une vision solidaire, chaque membre est bâtisseur d'une communauté où il fait bon vivre en toute sérénité.

Portons fièrement cette réussite : à Eastman, on prend soin les uns des autres !



Devenir bénévole et contribuer à l'amélioration des soins et services en santé

Vous songez à faire du bénévolat et vous aimeriez contribuer à l'amélioration des soins et services en santé? Joignez-vous à des gens qui ont le respect des droits des usagers et des résidents de la MRC de Memphrémagog. Votre implication au sein du Comité des usagers ou du Comité des résidents peut être d'une heure ou plusieurs heures par semaine ou par mois. Les membres des comités discutent entre eux des actions à poser et des tâches à effectuer selon leurs intérêts et leurs disponibilités. Vous pouvez choisir des

tâches qui impliquent des interactions avec les usagers (suivi des demandes reçues, appels téléphoniques, activités de promotion, etc.) ou des tâches que vous pouvez effectuer seul (collecter et/ou compiler les feuilles de sondages, changer les affiches dans les vitrines, etc.). En plus de poser des actions qui peuvent contribuer au mieux-être des usagers et des résidents de la MRC de Memphrémagog, vous aurez l'occasion de rencontrer des gens, de partager vos compétences, d'apprendre de nouvelles connaissances, etc.



Vous pouvez faire une différence!

Faites-le pour vous, pour vos proches, pour votre communauté!

Visitez notre page Facebook pour obtenir des exemples de tâches qui pourraient vous intéresser à titre de bénévole.

Comité des usagers et des résidents de Memphrémagog :

819 843-2572, poste 2639 ou cusagers.mm@ssss.gouv.qc.ca.

Texte fourni par la Coop Santé d'Eastman



Maryse Tremblay,
opticienne, service à domicile

L'importance de protéger ses yeux l'hiver

L'hiver en Estrie nous offre de magnifiques journées pour profiter de l'extérieur, mais les rayons ultraviolets ne diminuent pas d'intensité avec le froid.

Protéger ses yeux est donc très important, car la neige réfléchit jusqu'à 90% des rayons UV, contre 10 à 25% pour l'eau et le sable.

Cette double exposition, venant du ciel et de la neige, augmente les risques de dommages oculaires comme la

photokératite (coup de soleil de la cornée) et d'autres maladies plus graves.

Utiliser des lunettes de soleil qui couvrent bien, munies d'une protection UV-400, est une bonne solution. Les lentilles polarisées offrent un confort supplémentaire en éliminant les reflets gênants sur la neige et l'asphalte mouillée.

Vous pouvez également mettre votre prescription dans vos solaires, ce qui vous offre un confort et une sécurité inégalés. Le seul problème est que vous ne voudrez plus vous en passer!

Maryse Tremblay opticienne, service à domicile, offre cette possibilité: choisir vos lunettes dans le confort de votre foyer, avec tous les ajustements nécessaires et à moindre coût que dans les cliniques d'optique. Vous pourrez bénéficier de l'accumulation de 30 années d'expérience dans le domaine!

Prendre soin de vos yeux en hiver n'est pas seulement une question d'esthétique: cela aidera à préserver la qualité de votre vision à long terme.

Texte fourni par
Maryse Tremblay opticienne

Les 1000 et un visages de l'hébergement en Estrie

Venez découvrir, comprendre et expérimenter les milieux de vie offerts aux jeunes, aux adultes et aux aînés en Estrie.

santeestrie.qc.ca/salon-hebergement

Salon de l'hébergement 0-100 ans
14 mars 2026 de 9 h 30 à 16 h
Centre culturel de l'UdeS



ÊTRE PLEINEMENT. SAVOIR COMMENT.

Fatigué ou épuisé?

Il existe une différence fondamentale entre la fatigue et l'épuisement. Pourtant, dans nos vies bien remplies, ces deux états sont souvent confondus — parfois jusqu'au point de rupture.

La fatigue est un signal normal.

L'épuisement, lui, est un signal d'alarme.

Quand la fatigue n'est plus anodine

La fatigue apparaît généralement après un effort ponctuel : surcharge de travail, stress temporaire, sommeil écourté. Elle est réversible. Le repos fait son travail.

Le problème survient lorsque l'on traite l'épuisement comme une simple fatigue : on se repose un peu, on repart... et on recommence. Ce cycle donne l'illusion que tout va bien, jusqu'à ce que le corps commence à envoyer des signaux plus insistants.

Les signaux discrets de l'épuisement

L'épuisement ne s'installe pas toujours brutalement. Il se manifeste souvent par une accumulation de signes subtils : sommeil non réparateur, irritabilité, perte

de motivation, sensation de fonctionner « sur les réserves », inconforts physiques récurrents.

Cultiver la vitalité plutôt que la subir

Une question simple peut faire toute la différence :

Le repos me régénère-t-il réellement... ou me permet-il seulement de tenir encore un peu ?

En apprenant à lire les indicateurs de

notre corps — énergie, sommeil, clarté, équilibre — il devient possible d'agir avant l'épuisement. Il n'est pas nécessaire d'attendre de s'effondrer pour s'arrêter. Parfois, ralentir suffit pour entendre ce que le corps murmure déjà.

Cet article a été rédigé par Nancy Bilodeau, en collaboration avec le Spa Eastman, où elle anime la retraite Retrouver l'énergie de ses ambitions.

Texte fourni par le Spa Eastman

S'échauffer avant le ski de fond : une idée qui prévient des blessures

En ski de fond, on a souvent le réflexe de partir rapidement pour se réchauffer, surtout quand il fait froid. Pourtant, prendre quelques minutes pour s'échauffer fait toute la différence. Un échauffement de moins de 10 minutes permet de préparer le corps en douceur et de profiter pleinement de sa sortie.

Par temps froid, les muscles et les articulations sont moins souples de manière naturelle. Sans préparation, le risque de blessure augmente, notamment aux épaules, au dos, aux hanches, incluant le psoas et aux genoux. L'échauffement aide à activer la circulation sanguine, à améliorer la mobilité et à rendre les mouvements plus fluides dès les premières foulées.

Il permet aussi d'éviter l'essoufflement rapide. En augmentant progressivement la fréquence cardiaque, le transport d'oxygène se fait alors plus facilement, le

corps s'adapte mieux à l'effort vigoureux et la glisse devient plus efficace et agréable.

Quelques mouvements simples suffisent : marche ou glisse lente avec des mouvements de grande amplitude, cercles de bras, rotations du tronc, mobilisation des hanches et chevilles. L'objectif n'est pas de se fatiguer, mais de réveiller le corps.



En résumé, un court échauffement rend la séance plus sécuritaire, plus confortable et plus plaisante. Dix minutes bien investies pour skier plus longtemps, avec moins d'effort et avec plus de plaisir.

Voici une courte séquence de 3 exercices pour vous activer avant votre sortie. (psst...il en existe beaucoup d'autres!)



Marie-Noëlle Fontaine
Kinésiologue en communauté à Eastman et
Move50plus de Sercovie

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR À EASTMAN

	21 février, 18 h 30	Projection d' <i>Habiter la maison</i> en compagnie de François Papineau, Complexe Saint-Édouard (détails p. 15)
	27 février, 27 mars, 24 avril, 18 h	Souper tissés serrés du Frigo communautaire, Club la Missisquoise, 25, rue Missisquoi (détails en p. 21)
	28 février, 10 h 30	Heure du conte, bibliothèque Danielle-Simard (détails p. 17)
	2 mars, 7 avril, 4 mai, 1^{er} juin, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	4 mars, 19 h	Conférence <i>Voyager en consommateur averti</i> , Complexe Saint-Édouard (détails en p.18)
	10 mars, 13 h 30	Conférence <i>Reprendre le pouvoir sur son plancher pelvien</i> , Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p.22)
	15 mars, 19 avril, 17 mai, 10 h à 13 h	Brunch du Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p.22)
	17 mars, 19 h	Discussion des orientations du Marché public d'Eastman, La Mezzanine, 350, rue Principale (détails en p.9)
	19 mars, 14 h	Conférence <i>Zéro gaspillage en cuisine</i> , Complexe Saint-Édouard (détails en p.18)
	21 et 22 mars	Billets de ski au Mont Orford à 50% de rabais pour les résidents de la MRC Memphrémagog (détails en p.19)
	28 mars, 10 h 30	Heure du conte, bibliothèque Danielle-Simard (détails p. 17)
	31 mars, 19 h	Lancement d'initiatives de Longévité, Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails p. 25)
	11 avril, 10 h à 16 h	Activité d'échange de vêtements, Complexe Saint-Édouard (détails en p. 21)
	14 avril, 13 h 30	Conférence Un vieillissement actif et en santé, Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p.22)
	25 avril, 10 h 30	Heure du conte, bibliothèque Danielle-Simard (détails p. 17)
	26 avril, 14 h	Lancement <i>Un livre, un village</i> avec Claudia Larochelle (détails en p.16)
	2 mai, 8 h	Grand ménage, hôtel de ville (détails en p.12)
	12 mai	Collecte des gros rebuts (détails en p.12)
	12 mai, 13 h 30	Conférence <i>La santé sexuelle après 50 ans</i> , Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p.22)
	30 mai, 10 h 30	Heure du conte, bibliothèque Danielle-Simard (détails p. 17)
	6 juin	Fête du voisinage (détails en p.18)
	6 juin	Fête de la pêche, barrage du lac d'Argent (détails en p.18)
	6 juin, 9 h 30	Analyse de l'eau de puits de l'ARPELA, Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p.11)

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

ANIMAL FRAPPÉ: sur les routes 112, 245 ou G.-Bonnallie 819 562-2693, ailleurs sur les routes 450 297-3440

MUNICIPALITÉ D'EASTMAN

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

 450 297-3440

 info@eastman.quebec

 www.eastman.quebec

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

Hôtel de ville fermé le 3 avril, 6 avril et le 18 mai 2026

