



Eastman obtient la certification bronze

Vélosympathique

À lire en page 9

**Plusieurs bénévoles
honorés**

PAGE 21

**Programmation de la Fête nationale
et du Fest-village**

PAGE 19

Sommaire

Mot de la mairesse	2
Mot du directeur général	3
Affaires municipales	3
Urbanisme	7
Travaux publics	7
Transport actif et vitalité économique	8
Environnement	11
Sécurité publique	13
Arts et culture	13
Loisirs	19
Vie communautaire	22
Santé et Bien-être	26

Prochaine parution

17 septembre 2026

(date de tombée des
articles : 24 août 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,

Après ce long hiver, voici enfin les beaux jours qui arrivent, annonçant l'été qui sera vite à nos portes! C'est le moment de profiter des journées qui rallongent et de nos parcs et espaces verts.

Comme vous l'avez probablement appris, notre municipalité a récemment reçu la certification Vélosympathique, niveau bronze, de Vélo-Québec, récompensant ses efforts pour encourager la pratique des déplacements à bicyclette, que ce soit pour le plaisir ou à des fins utilitaires. (voir l'article en page 9). L'implication de tous, élus, employés municipaux et citoyens, a permis d'accéder à cette reconnaissance, et je remercie tous ceux qui de près ou de loin, ont rendu ce cheminement possible. M^{me} Lucie Lanteigne, en particulier, conseillère municipale de 2021 à 2025, a été une motivatrice et une inspiration pour toute notre équipe municipale dans ce dossier. Je suis très fière de cet honneur, moi qui crois aux multiples vertus du transport actif et essaie de montrer l'exemple en prenant mon vélo chaque fois que je peux pour me déplacer dans notre village. Je ne suis d'ailleurs pas la seule et c'est toujours un grand plaisir pour moi de constater que notre piste multifonctionnelle est de plus en plus utilisée par des cyclistes et piétons. J'aimerais profiter de l'occasion pour vous rappeler que la cohabitation harmonieuse y est de mise, tout comme sur nos routes, avec les automobiles, tel que c'est prévu dans le code de sécurité routière du Québec. Nous sommes tous supposés connaître la réglementation et la respecter, autant les cyclistes que les piétons et automobilistes!

J'ai aussi récemment été invitée à participer à un webinaire de formation s'adressant aux élus municipaux à propos de la mobilité active et j'espère avoir convaincu plusieurs d'entre eux de la pertinence de faciliter l'usage de moyens de transport actif dans leurs communautés.

Dans l'objectif de limiter le nombre d'autos sur nos routes, une autre initiative citoyenne a vu le jour à Eastman, avec l'implantation du programme Locomotion, facilitant le prêt d'autos personnelles et de vélos électriques entre les citoyens d'Eastman et des villages voisins (voir l'article page 8).

La semaine de l'action bénévole, du 19 au 25 avril, a aussi été l'occasion pour moi de remercier chaleureusement les nombreux bénévoles qui œuvrent dans notre village et s'impliquent pour faciliter la vie de tous et la rendre encore plus agréable. De nombreux services n'existeraient tout simplement pas sans nos valeureux bénévoles et tous

**Nathalie
Lemaire**

Mairesse de la Municipalité d'Eastman



ensemble, remercions-les pour toutes ces actions, que ce soit pour la protection de l'environnement, le rayonnement culturel (incluant notre bibliothèque), les activités communautaires ou de loisirs et j'en passe.

Nous avons également profité de la soirée des bénévoles du 23 avril dernier pour nommer M. Alain Paquette bénévole de l'année dans notre village, pour souligner son implication au Frigo communautaire d'Eastman, dans le comité Longévitalité, le projet Locomotion et à l'APLP (Association de Protection du lac Parker) entre autres (voir l'article page 21). Si vous le croisez, n'oubliez pas de le féliciter pour ses nombreuses initiatives, il le mérite vraiment!

Une autre de nos bénévoles a été reconnue pour son implication exemplaire, à l'échelle provinciale cette fois: M^{me} Monique Benoit, notre bénévole de l'année en 2025, a reçu la médaille d'argent de la Lieutenant-gouverneure en avril dernier, en guise de reconnaissance pour son dévouement au sein de la Coopérative de la Villa d'Argent, entre autres.

Finalement, une autre personne bien connue de tous a également été récompensée: M^{me} Monique David a reçu le prix Hommage-Bénévolat Québec le 21 avril dernier, prix qui lui a été remis à l'Assemblée nationale, à Québec. Ce prix met en lumière les efforts exceptionnels de personnes et d'organisations qui s'impliquent dans leur communauté. Décerné depuis 1998, il constitue l'une des plus importantes marques gouvernementales de reconnaissance de l'action bénévole. M^{me} David est un exemple à suivre pour tous: sa générosité et son empathie sont sans limites et elle est toujours prête à aider et rendre service. Comme elle le dit elle-même: « Ce n'est pas l'âge qui va m'empêcher d'aider... tant que je suis capable, pourquoi m'arrêter? ».

Merci et félicitations, Mesdames, vous êtes tellement inspirantes!

Je vous laisse découvrir au fil de ce bulletin municipal les nombreuses activités culturelles et de loisirs qui vont agrémenter notre village au cours des prochains mois, en espérant avoir le plaisir de vous y rencontrer.

Votre mairesse dévouée,

Nathalie Lemaire

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Dans cette édition du Trait d'Union, je désire utiliser mon mot de la direction générale pour lever mon chapeau à toute l'équipe municipale. Leur travail remarquable passe trop souvent inaperçu, alors je tiens à rendre hommage à leur engagement quotidien et à souligner la qualité exemplaire de leur contribution à la vie de notre municipalité.

Tout d'abord, à l'hôtel de ville, notons le travail administratif ô combien précieux de Lise (directrice générale adjointe), Nancy (directrice des finances et ressources humaines), Andrée-Nathalie (commiss-comptable) et Audrey (réceptionniste)! Coup de chapeau également à l'équipe d'urbanisme / environnement : Sarah (directrice du service de l'urbanisme), Mike, Mathieu, Yannick (inspecteurs), Catherine (adjointe administrative) et Léanne (patrouille verte). Eastman a également la chance de compter sur trois coordonnatrices qui travaillent à enrichir notre milieu de vie : Mélanie (loisirs et vie communautaire), Geneviève (arts, culture et communication) et Noémie (patrimoine, transport actif et tourisme).

Viennent ensuite nos valeureux cols bleus (munis de leur tout nouveau garage!) : Alexis (directeur des travaux publics), Bernard et Xavier (chefs d'équipe),

Marc-Antoine Bazinet

Directeur général et greffier-trésorier
dg@eastman.quebec



Mélissa (adjointe administrative) ainsi que tous nos journaliers qui mènent 1001 tâches de front : Martin, Réjean, Dany, Lison et Chantal. Salutations à nos nouveaux employés : Isabelle, Sébastien et Thalie-Ann.

Enfin, les derniers, mais non les moindres, saluons les membres de notre service incendie : Daniel (directeur du Service de Sécurité incendie) et Réjean (capitaine). Merci également à tous nos pompiers/officiers volontaires (par ordre d'ancienneté) : Joël, Michel D, Daniel D., David G, Thierry, Daniel M., Samuel, Marcel, Alexandre, Michel D, Mathieu, Steve LG, Guylaine, David B, Karianne, Daniel L, Laurent, Jérémy, Charles, Marc, Daniel L, Robert, Danny, Steve L, Jean-Michel, Louwis, David P, Thomas et Brandon.

Nous sommes une petite équipe, mais nous mettons tout notre cœur à l'ouvrage pour répondre aux besoins d'Eastman. Je tiens à vous remercier, chers lecteurs, d'avoir prêté attention à ce message de reconnaissance.

Cordialement,

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 6 juillet, 3 août et le
8 septembre (mardi) 2026.
À moins d'une consultation
publique précédant la
séance, les portes seront
ouvertes dès 19h15.**

Bref résumé des assemblées publiques de mars à mai 2026

Mars 2026

- Adoption du Programme municipal de prêt de stationnements à vélo pour les commerces;
- Octroi de contrats pour le balayage des rues et l'épandage d'abat-poussière;
- Octroi d'un mandat pour la réalisation d'une étude visant l'augmentation de la capacité de traitement de la station d'épuration;
- Octroi d'une aide financière à l'Association pour la protection de l'environnement du lac Orford (APELOR) pour l'arrachage du potamot crépu;

Avril 2026

- Reconnaissance de la Coop de solidarité de St-Étienne-de-Bolton dans le cadre de la Politique de reconnaissance;
- Adoption d'une Politique relative à

l'utilisation de l'intelligence artificielle (IA);

- Octroi d'un mandat pour la réalisation d'une étude d'avant-projet pour des travaux de rénovation du Chalet des Sports;
- Fin de probation et embauche du chef d'équipe en voirie, M. Xavier Lusson;
- Octroi d'un contrat pour la réalisation des travaux de remplacement du ponceau du chemin de la Feuillade;
- Octroi du contrat de mise à niveau des chemins du secteur Vertendre;
- Acquisition de réservoirs d'essence pour le nouveau garage municipal;
- Nomination de M. Mathieu Métivier à titre de citoyen au Comité Consultatif d'Urbanisme;
- Octroi du contrat de fourniture de matériaux granulaires pour le rechargement;

Mai 2026:

- Adoption du Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux;
- Signature d'une entente intermunicipale de gestion du 5^e Rang avec la Municipalité de Bonsecours;
- Acquisition de vélos de spinning pour les loisirs intermunicipaux;
- Embauche de M^{me} Léanne Bond et de M^{me} Thalie-Ann Nault, respectivement aux postes de Patrouille verte et de Journalière saisonnière à l'entretien des parcs et espaces verts;
- Appui à la démarche de Fédération québécoise de défense des lacs et cours d'eau auprès de Transports Canada;
- Participation financière et don du lot 5612788 de la municipalité d'Eastman à l'organisme CVS à des fins de conservation à perpétuité.

RAPPORT DE LA MAIRESSE SUR LES FAITS SAILLANTS DU RAPPORT FINANCIER 2025



Déposé au conseil municipal à la séance ordinaire tenue le 4 mai 2026

Chères concitoyennes et chers concitoyens,
Membres du conseil municipal,

Conformément à l'article 176.2.2 du *Code municipal*, je vous présente le rapport de la mairesse sur les faits saillants du rapport financier et du rapport du vérificateur externe de la Municipalité. Le directeur général et greffier-trésorier de la Municipalité a présenté, à la séance régulière du 4 mai 2026, le rapport financier 2025. L'état des activités financières pour l'exercice du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025 se détaille comme suit :

Revenus de fonctionnement	7 942 224 \$
Charges avant amortissement	(8 131 148) \$
Excédent (déficit) de fonctionnement avant conciliation fiscale	(188 924) \$
Remboursement de la dette à long terme	(330 144) \$
Affectations et conciliation à des fins fiscales	1 529 286 \$
Excédent (déficit) de fonctionnement de l'exercice à des fins fiscales	1 010 218 \$
Excédent accumulé non affecté au 31 décembre 2024	2 024 145 \$
Affectations de l'année	1 649 102 \$
Excédent des activités de fonctionnement	1 010 218 \$
Excédent accumulé non affecté au 31 décembre 2025	1 385 261 \$

Les états financiers consolidés ont été vérifiés par la firme Raymond Chabot Grant Thornton et représentent l'état véritable et exact de la situation financière de la Municipalité au 31 décembre 2025 ainsi que les recettes et les dépenses pour l'exercice clos à cette date.

La Loi sur le traitement des élus municipaux prévoit que le rapport financier de la Municipalité doit contenir une mention de la rémunération et de l'allocation de dépenses que chaque membre du conseil reçoit de la municipalité, d'un organisme mandataire de celle-ci ou d'un organisme supra municipal. Ainsi, pour l'année 2025, la rémunération de dépenses pour les membres du conseil se détaillaient comme suit :

Municipalité	Rémunération	Allocation de dépenses
Mairesse	28 985 \$	14 493 \$
Conseillers	9 662 \$	4 831 \$
MRC Memphrémagog	Rémunération	Allocation de dépenses
Mairesse	6 388 \$	3 194 \$

RÉALISATIONS 2025

Voici une liste non exhaustive des principales réalisations de l'année 2025.

Des investissements pour assurer la pérennité de nos infrastructures

- Octroi d'un contrat et début des travaux de construction d'un nouveau garage municipal sur le chemin des Étangs;
- Remplacement de la conduite d'aération à l'usine d'épuration des eaux usées;
- Pavage du début du chemin Orford-sur-le-lac;

Une trame urbaine où chacun peut se déplacer activement

- Élargissement de l'accotement du chemin des Diligences pour favoriser une boucle de marche active autour du Lac d'Argent;
- Aménagement d'un belvédère sur la rive ouest du Lac d'Argent;
- Aménagement d'un passage piétonnier et d'une avancée de trottoir à l'intersection du ch. George-Bonnallie et de la rue Principale;
- Achat de délinéateurs pour créer un corridor piéton sur la rue Principale;
- Construction d'une passerelle sur le sentier multifonctionnel Louise-Portal;

Des espaces publics plus accueillants

- Installation d'une affiche *Bienvenue à Eastman* à l'entrée est du cœur-villageois;
- Réfection des panneaux du circuit patrimonial;
- Achat de chaises et tables pour le Complexe St-Édouard;
- Début du réaménagement du parc Normand (jeux pour enfants, terrain de tennis, terrains de pickleball et demi court de basketball);
- Aménagement d'un sentier, d'un terrain de pétanque et d'un jeu d'échecs géant dans la partie sud du Parc des Sports.

Des améliorations concrètes pour nos bâtiments municipaux

- Surfaçage du plancher et travaux de peinture au sous-sol du Complexe St-Édouard;
- Rénovation de la cuisine de l'hôtel de ville;
- Changement des fenêtres au 37 des Pins Sud;
- Travaux de peinture à la bibliothèque Dannielle-Simard;
- Soutien financier au Frigo communautaire pour l'aménagement d'une cuisine;

Des outils modernes pour mieux vous servir

- Achat d'une caméra thermique pour le service des incendies;
- Achat d'un chargeur sur roues *Bobcat* pour les travaux publics;
- Achat de nouveaux boyaux d'incendie.



Nathalie Lemaire
Mairesse

Plan climat de la MRC de Memphrémagog

Ensemble, construisons une société forte face aux changements climatiques!

La MRC de Memphrémagog élabore son tout premier plan climat.

Ce plan d'action concret vise à mieux préparer notre territoire aux impacts des changements climatiques, tout en contribuant à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre (GES). Il proposera une série d'actions permettant d'agir de façon structurante et durable dans notre milieu.

Pour que ce plan reflète nos réalités locales et nos besoins, votre participation est essentielle.

Les grands objectifs du Plan climat

- Contribuer au bien-être et à la sécurité de notre population;
- Réduire les gaz à effet de serre (GES) et notre impact sur l'environnement;



- Réduire les coûts des conséquences causées par le climat;
- Soutenir et mobiliser la communauté dans la transition climatique.

Pour plus de détails, c'est ici : <https://www.mrcmemphremagog.com/participation-citoyenne/plan-climat>



Le saviez-vous?

Le premier nom du lac semble avoir été Missisquoi Lake; c'est du moins ce qui figure sur une carte de 1881. Ce nom emprunte celui de la rivière à sa décharge, déjà nommée plus d'un siècle auparavant. Une carte de 1894 (qu'on peut visionner à l'hôtel de ville) désigne ensuite le lac comme Silver Lake. En supposant que ces cartes reflètent les appellations qui avaient cours à l'époque, il semblerait que le changement de nom ait eu lieu entre les années 1880 et 1890.

Silver Lake dérive très probablement du vocable Silver Valley, lequel était

employé bien avant 1881 pour désigner les abords du lac et les territoires limitrophes au nord. Silver Valley est notamment mentionné comme emplacement géographique dans les rôles d'évaluation du canton de Stukely dès les années 1850; de même, on retrouve au nord du lac le Silver Valley Cemetery, dont la première tombe date de 1854. Ceci étant, l'origine de "Silver" pour désigner la vallée demeure incertaine.

Patrick McDonald (sources : Commission de toponymie du Québec; Société d'histoire du lac Memphrémagog, 1989)

Collecte de sang

LUNDI 6 JUILLET

Club La Missisquoise

En collaboration avec
Le Club Lions



MAIRESSE D'EASTMAN
Mme Nathalie Lemaire



Prendre rendez-vous
hemaquebec.ca • 1 800 343-7264

Héma-Québec tiendra une collecte de sang, chapeautée par la mairesse d'Eastman, M^{me} Nathalie Lemaire, le **6 juillet prochain, de 13 h à 19 h** au Club la Missisquoise (25, rue Missisquoi). L'objectif est de 75 donneurs. Serez-vous des nôtres?

Toute personne qui souhaite faire un don est invitée à prendre rendez-vous avant de se présenter en collecte. Il est facile de le faire en ligne grâce à l'application JeDonne au <https://jedonne.hema-quebec.qc.ca/>. Même sans rendez-vous, l'équipe d'Héma-Québec vous accueillera avec plaisir pour un don si une chaise de prélèvement est disponible.

Pour connaître les principaux critères de qualification, rendez-vous au hema-quebec.qc.ca.

Pour toute question particulière sur votre admissibilité ou pour prendre rendez-vous par téléphone, communiquez avec le Service d'information aux donneurs au 1 800 343-7264.

Nouveau babillard à usage communautaire

La Municipalité d'Eastman a mis à disposition des citoyens et organismes un babillard à usage communautaire au parc du Temps-qui-passe afin de faciliter la diffusion d'événements et/ou de nouvelles d'intérêt public.

Profitez-en et faites en bon usage en vous assurant de respecter les règles d'affichages : <https://eastman.quebec/regles-babillard>

Horaires estivaux à l'hôtel de ville

L'hôtel de ville est fermé les vendredis après-midi, dès midi, jusqu'au 7 septembre 2026 inclusivement. Cet horaire estival vise à optimiser les heures d'opération de l'administration municipale tout en permettant aux employé.e.s de bénéficier d'un horaire facilitant la conciliation travail-vie personnelle.



Alexis L. Riel

Directeur du service des travaux publics
tp@eastman.quebec



Travaux de remplacement de ponceau sur le chemin de la Feuillade

Des travaux de remplacement du ponceau situé au ruisseau Feuillade, sur le chemin de la Feuillade, auront lieu au cours du printemps. D'une durée estimée à une semaine, ces travaux remplaceront l'ouvrage actuel, arrivé en fin de vie, par un nouveau ponceau arqué de type TTOG (1855mm de hauteur, 2700mm de largeur et 9,2 m de longueur). Cette intervention vise à rétablir un écoulement optimal des eaux et à garantir la sécurité de la circulation pour les résidents du secteur. Le coût des travaux est estimé à 180 000 \$.

Il est à noter que **le parc Marc-Aurèle sera complètement fermé au public durant la période de travaux prévue du 15 au 20 juin** afin de laisser l'espace à disposition des travailleurs et des résidents touchés.



Sarah Chiasson

Directrice du service d'urbanisme
urbanisme@eastman.quebec



Demandes, questions et permis en période estivale

Veillez noter que le service de l'urbanisme connaît une période particulièrement achalandée en ce début de la saison estivale. Cette période de l'année entraîne habituellement une hausse significative des demandes liées aux permis, aux certificats et aux informations générales en matière d'aménagement du territoire.

Dans ce contexte, les délais de réponse aux courriels et aux appels téléphoniques peuvent être plus longs qu'à l'habitude. Soyez assurés que notre équipe met tout en œuvre afin de traiter les demandes avec rigueur et diligence, tout en maintenant la qualité du service offert.

Afin d'assurer un traitement optimal de votre demande, assurez-vous que celle-ci soit complète et bien documentée.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre patience durant cette période de forte activité, et en profitons pour vous rappeler que vous pouvez facilement trouver réponses à vos questions sur notre site web aux adresses suivantes : <https://eastman.quebec/services/urbanisme-et-permis> ainsi que <https://eastman.quebec/services/environnement-et-voirie>

Nouveau crédit d'impôt remboursable pour accès à la propriété

Afin que l'accès à la propriété soit davantage facilité, un allègement fiscal est offert à tout particulier qui acquiert une première résidence principale (ou que sa conjointe ou son conjoint acquiert) ou à tout particulier qui, en raison d'une incapacité sévère, acquiert une habitation plus accessible pour lui-même ou une personne handicapée qui lui est liée. En effet, le ministre des Finances du Québec a annoncé l'instauration d'un nouveau crédit d'impôt remboursable pour accès à la propriété. Ce crédit d'impôt est offert à compter de l'année d'imposition 2026 et peut atteindre jusqu'à 5 875 \$. Renseignez-vous : <https://shorturl.at/pumgZ>

Québec vient en aide aux acheteurs d'une première habitation



Nouveau crédit d'impôt remboursable pour l'accès à la propriété :
un remboursement des droit de mutation pouvant atteindre 5 875 \$

Rétroactif au 1^{er} janvier 2026

UNE PREMIÈRE MESURE POUR ALLÉGER LA PRESSION SUR LE PORTEFEUILLE DES QUÉBÉCOISES ET DES QUÉBÉCOIS

Votre gouvernement

Québec

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE

Noémie Fortin-Brunet

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



Des nouvelles de nos commerces locaux !



Huit 5 Quatre : la saveur guide le menu - Été à Eastman

Chez Huit5Quatre, on est fiers de faire partie de la scène gastronomique des Cantons-de-l'Est.

Au printemps, les menus se remplissent de verdure tendres et de saveurs toutes en fraîcheur. C'est une saison délicate : jamais tout à fait prévisible, où chaque service s'inspire de ce que le moment nous offre, frais, surprenant, unique.



(Photo: Crédit photo: Les Artistes de M. Ménard)

Toute une saison de marché public !

Dès le 13 juin, le marché public reprend possession de la rue des Pins pour 18 samedis de bonne bouffe, de rencontres et de culture vivante au cœur du village.

Notre offre agroalimentaire s'élargit avec l'arrivée de petits nouveaux : fromages d'ici, légumes exotiques, champignons, alcools fins, thés, cafés, produits de l'érable, prêt-à-manger créatif... Nos anciens restent fidèles au poste : on retrouve avec joie notre maraîchère du village, La Barouette, nos producteurs de viande Retour à la terre et Passion'air, les huiles d'olive et balsamiques de Sous les oliviers, le miel de L'artisan du miel, et tant d'autres... Il y a de la régalade au programme !

Cette année encore, on vous propose musique et activités toutes les semaines.

Soyez à l'affût de nos rendez-vous spéciaux ! On s'offre un orchestre de rue pour notre **fête d'ouverture le 13 juin**, des Smore's pour le Noël des campeurs le **25 juillet** et une fête interculturelle aux couleurs et aux saveurs de l'Afrique le **1^{er} août**.

Au Marché public d'Eastman, on cultive le vivant sous toutes ses formes : des produits, des idées... et des liens qui se tissent semaine après semaine.

C'est un rendez-vous sur la rue des Pins, les samedis, de 10h à 13h, du 13 juin, au 10 octobre !

Plus d'infos ? Suivez-nous sur Facebook ou sur notre site web, marchepubliceastman.ca

Texte fourni par le Marché public

L'été à Eastman devient notre terrain de jeu le plus généreux. Les petites baies fraîchement cueillies, sucrées et éclatantes, arrivent comme des bonbons du terroir. Les tomates des fermes voisines débordent de jus, pendant que les herbes fraîches et les fleurs comestibles du jardin se déposent dans chaque assiette, avec intention.

On croit que la simplicité est la plus grande forme de luxe, révélant la qualité de chaque ingrédient. C'est ici que Chef François puise sa plus grande inspiration, composant des saveurs subtiles et évocatrices qui transforment le familier en une indulgence saisissante.

Chaque ingrédient est choisi pour sa fraîcheur et sa saveur, auprès de fermiers, fromagers et producteurs d'ici, au cœur de nos menus et de nos boîtes gourmandes à emporter.

S'attabler chez Huit5Quatre, c'est s'offrir un moment de saison, une expérience qui ne se répète jamais tout à fait de la même façon.

La table est prête. Pensez à réserver.

François & Laura
Propriétaires et hôtes, Huit 5 Quatre
huit5quatre.ca

Texte fourni par huit5quatre

Une nouvelle offre de partage de voitures et de vélos à Eastman

LocoMotion a officiellement été lancé ce printemps à Eastman. L'initiative permet aux résidents de prêter et d'emprunter des véhicules entre voisins grâce à une plateforme simple et conviviale.

Déjà implanté dans plusieurs municipalités de l'Estrie, LocoMotion prend doucement de l'ampleur chez nous. Des citoyens d'Eastman et des municipalités voisines commencent à offrir leurs véhicules pour des emprunts par des membres de la communauté, une façon concrète de réduire les coûts liés à la possession d'une voiture tout en

favorisant un mode de vie plus durable.

Au courant de l'été, quatre vélos électriques seront également mis à la disposition de la population, dont deux à l'entrée du sentier Louise-Portal. Ces vélos pourront être empruntés pour des déplacements quotidiens ou des sorties récréatives, élargissant encore les options de mobilité partagée. Les emprunts seront faits sur contribution volontaire via la plateforme web.

La communauté continue de grandir, avec maintenant plus de 30 utilisateurs, et le comité citoyen invite les résidents



à s'inscrire sur la plateforme (www.info.locomotion.app/eastman).

Pour suivre les nouveautés et ne rien manquer de l'arrivée des vélos électriques, abonnez-vous à la page Facebook de LocoMotion Eastman. Pour joindre le comité citoyen : eastman@locomotion.app

Texte fourni par LocoMotion Eastman

Eastman décroche la certification bronze Vélosympathique dès sa première année

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE

La municipalité d'Eastman s'est démarquée en atteignant le niveau bronze de la certification Vélosympathique, de Vélo Québec, le mercredi 15 avril, dès sa toute première candidature. Cette reconnaissance fait d'Eastman la plus petite communauté au Québec à recevoir cet honneur.

Le mouvement Vélosympathique vise à accompagner les collectivités qui souhaitent faire du vélo une véritable option de transport et de loisir pour tous. Grâce à une démarche structurée d'accompagnement et de certification, il propose des outils concrets pour soutenir le développement de milieux favorables au cyclisme.

Un engagement municipal déjà bien amorcé

Pour la mairesse d'Eastman, Nathalie Lemaire, cette reconnaissance confirme la direction prise par la Municipalité en matière de mobilité durable.

« La vision et les actions mises en place pour favoriser le transport actif et la pratique du vélo sont essentielles pour rendre cette option accessible et sécuritaire. L'adoption de notre plan de transport actif a été un véritable point de départ. Nous avons accompli plusieurs projets pour encourager et faciliter l'usage du vélo chez nos citoyens, et nous en avons beaucoup d'autres en cours », souligne-t-elle.

Des actions concrètes sur le terrain

Dans le cadre de sa démarche



Vélosympathique, la Municipalité a notamment mis en place un programme de prêt de supports à vélo destiné aux commerçants.

Huit commerces ainsi que le Centre de la petite enfance (CPE) d'Eastman bénéficieront de ces installations dès mai 2026, offrant ainsi des stationnements sécuritaires et accessibles pour les cyclistes.

Une ambition tournée vers l'avenir

Eastman entend poursuivre sur sa lancée. Le rapport de rétroaction transmis dans le cadre de la certification contient plusieurs recommandations que la Municipalité souhaite mettre en œuvre dans les prochaines années.

« Nous ne comptons pas nous arrêter là. Ce rapport nous donne des pistes concrètes pour aller plus loin. Notre objectif est clair : continuer d'améliorer nos infrastructures et viser la certification argent lors du renouvellement, dans cinq ans », conclut la mairesse.

Pour en savoir plus

- Programme de prêt de supports à vélo pour commerçants : <https://eastman.quebec/programme-supports-velo>
- Informations sur la pratique du vélo à Eastman : <https://eastman.quebec/infos-velo>

À propos de Vélosympathique

Lancé par Vélo Québec en 2015, le mouvement Vélosympathique s'inspire du programme Bicycle Friendly America, créé en 1980 par The League of American Bicyclists, et implanté par Share the Road Cycling Coalition en Ontario depuis 2010, et dans le reste du Canada depuis 2020.

Le mouvement Vélosympathique est financé par le gouvernement du Québec dans le cadre d'Action-Climat Québec, un programme coordonné par le Fonds d'action québécois pour le développement durable et qui découle du Plan pour une économie verte 2030.

Comment se mettre ou se remettre au vélo : un guide pratique

Se lancer dans le cyclisme ou reprendre cette activité physique est une excellente initiative pour la santé et le plaisir. Cependant, la clé du succès ne réside pas uniquement dans la performance, mais dans le confort et la sécurité. Voici les étapes essentielles pour bien démarrer.

Choisir le bon vélo

Voici un aperçu des différents types de vélos disponibles sur le marché :

Vélo de route : Conçu pour la vitesse et les longues distances sur asphalte, il possède un guidon bas et des pneus fins.

Vélo de montagne : Idéal pour les sentiers, les chemins forestiers et les terrains accidentés, avec des pneus larges et une suspension.

Gravel : Vélo polyvalent qui combine l'agilité du vélo de route avec la capacité du vélo de montagne sur chemins non pavés.

Vélo hybride : Le compromis parfait pour les promenades sur piste cyclable,

offrant une position de conduite droite et un grand confort.

Chaque catégorie est disponible en mode mécanique ou électrique, selon votre préférence. **Choisissez un vélo à votre taille** sur lequel vous vous sentez à l'aise. Un mauvais réglage ou un cadre inadapté rendra toute sortie désagréable.

Conseil avant l'achat : Avant de vous lancer dans un achat définitif, profitez de l'option d'emprunt. Deux vélos électriques seront bientôt mis à disposition au village par le comité LocoMotion pour que vous puissiez tester le ressenti d'un vélo hybride électrique sur les voies cyclables d'Eastman.

Initiation à la mécanique

Vous n'avez pas besoin d'être un expert, mais savoir gérer les pannes basiques est rassurant. Commencez par apprendre à réparer une crevaisson, une opération courante qui vous évitera d'être bloqué en route. Apprenez également à nettoyer et graisser la chaîne, une tâche simple qui

prolonge la durée de vie de votre vélo et améliore le rendement de la transmission.

Choisissez une boutique de vélo locale et créez un lien de confiance avec les mécaniciens et mécaniciennes.

Entretiens réguliers : Faites faire une mise au point de votre vélo au moins une fois par an.

Itinéraire recommandé

Pour vos premières sorties ou pour vous remettre en forme, nous recommandons un parcours spécifique : l'aller-retour au parc du Mont Orford via le sentier Louise-Portal et la Montagnarde. Cet itinéraire offre une belle balade de 24 km avec des paysages variés, idéale pour s'habituer à l'effort sans s'épuiser.

Des défis techniques, des appréhensions, des questions ? Le comité de transport actif peut organiser des ateliers et cliniques avec des experts pour répondre à vos besoins.

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE

La virée vélo s'annonce festive

Plongez dans une soirée magique le **29 août** au parc du Temps-qui-passe, où Eastman se transforme pour un événement cycliste inoubliable. Que vous soyez passionné de vélo d'aventure ou simplement en quête d'une ambiance festive, ce rassemblement intergénérationnel vous invite à vous approprier les rues du village tout en apprenant à rouler en toute sécurité la nuit.

L'événement débutera avec de



nombreux kiosques interactifs, offrant des ajustements de vélo gratuits, des smoothies que vous mélangez vous-même en pédalant, et différents kiosques menés par des citoyens qui partagent leur passion pour le cyclotourisme ou le vélo utilitaire.

À 18h, le spectacle d'Alfa Rococo mettra l'ambiance festive avec son style musical éclectique et énergique - une

fusion de pop, de rock et d'électro, avec des influences de funk et de soul feront danser la foule.

Après le coucher du soleil, les cyclistes pourront profiter des rues fermées et des animations clownesques sur le trajet autour du lac d'Argent. N'oubliez pas d'amener vos lumières et vos costumes loufoques afin de rendre cette soirée inoubliable.

Une riche programmation printanière pour le comité Patrimoine et Paysages



Projection du film *Rêveurs et bateaux à vapeur - L'époque des bateaux à vapeur sur le lac Memphrémagog*

La municipalité a eu la chance d'accueillir la réalisatrice Odgemoise Louise Abbott pour venir présenter son dernier documentaire bilingue qui porte sur l'époque des bateaux à vapeur. On y découvre les débuts du développement touristique et économique autour du lac et les personnages marquants qui y ont contribué. La réalisatrice a généreusement répondu aux questions du public et échangé avec ceux-ci au sujet du processus de création du documentaire. Le film est maintenant disponible gratuitement au www.louiseabbott.ca

Exposition La rue Principale d'hier à aujourd'hui

Cette exposition, par la juxtaposition d'images du début du 20^e siècle et de rephotographies actuelles, met en relief les transformations économiques et démographiques d'Eastman à travers son patrimoine bâti.

Le vernissage a eu lieu le vendredi 12 juin. L'exposition peut être visitée gratuitement à la bibliothèque Danielle Simard pendant les heures d'ouverture.

Le projet a été développé par le comité Patrimoine et Paysages d'Eastman et M. Patrick McDonald en collaboration avec la Brome County Historical Society.



Le dimanche 17 mai dernier, la municipalité organisait une sortie d'interprétation de la nature à vélo. Guidés par Jessica Adams, éducatrice en nature, le groupe a pu apprendre à repérer plusieurs oiseaux printaniers présents dans les différents écosystèmes le long de la piste.

Envie de participer à la prochaine sortie? Écrivez à tourisme@eastman.quebec

Conférence Les différentes formes du patrimoine

Le magazine Continuité a été invité à venir présenter sa conférence sur les différentes formes du patrimoine: patrimoine immatériel, paysager, bâti, mobilier, archéologique, etc. Les participant.es ont pu saisir toute la richesse et la diversité du patrimoine québécois à travers cette présentation richement imagée. La conférencière Bianca Cadieux, diplômée de l'Université Laval à Québec en muséologie et en études patrimoniales, a su vulgariser toutes sortes de notions sur l'histoire et le patrimoine.

M. Patrick McDonald en collaboration avec la Brome County Historical Society.

Un petit geste, un grand impact pour nos lacs

Avec l'arrivée de l'été, plusieurs personnes souhaitent aménager leur terrain pour mieux profiter de leur accès à l'eau. C'est tout à fait normal, mais il est essentiel de se rappeler que la bande riveraine joue un rôle clé dans la santé de nos lacs et cours d'eau.

La bande riveraine, c'est la zone naturelle qui borde un plan d'eau (lac, ruisseau, rivière). Lorsqu'elle est végétalisée, elle agit comme un véritable filtre naturel. Elle retient les sédiments, absorbe les nutriments (comme le phosphore) et limite l'érosion des sols, ce qui aide à avoir une eau plus claire avec moins de prolifération d'algues et un habitat de qualité pour la faune.

À l'inverse, une rive gazonnée ou déboisée laisse les polluants et les sols s'écouler directement vers le lac. Cela



contribue notamment aux épisodes d'algues bleu-vert, un enjeu bien réel dans notre région.

À Eastman, la réglementation prévoit le maintien d'une bande riveraine naturelle



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

d'une largeur minimale de 10 à 15 mètres, selon la pente du terrain. Dans cette zone, la végétation doit être conservée ou restaurée. Les aménagements y sont très limités afin de protéger l'équilibre des milieux aquatiques.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'avoir une rive à la fois écologique et esthétique. La plantation d'espèces indigènes (arbustes, herbacées, arborescents) permet de stabiliser les sols tout en créant un aménagement harmonieux. Un accès au plan d'eau peut également être aménagé de façon conforme, par exemple avec un sentier sinueux ou un escalier sur pilotis.

Chaque geste compte. En protégeant votre bande riveraine, vous contribuez directement à la qualité de l'eau de nos lacs, à la biodiversité et à la valeur collective de notre environnement.

Pour toute question ou pour valider un projet d'aménagement, n'hésitez pas à communiquer avec le Service de l'environnement de la Municipalité.

Ensemble, prenons soin de nos rives.

Pollution lumineuse

Éteindre pour mieux voir... et mieux protéger

La lumière artificielle fait partie de notre quotidien. Mais lorsqu'elle est mal utilisée, elle devient une source de pollution souvent invisible... aux impacts bien réels.

On parle de pollution lumineuse lorsque l'éclairage extérieur est excessif, mal orienté ou inutile. Et ses effets vont bien au-delà de l'esthétique du ciel nocturne.

Chez certaines espèces, comme les lucioles, la lumière est essentielle à la reproduction. Les mâles émettent des signaux lumineux pour attirer les femelles. Or, un éclairage artificiel trop intense ou mal dirigé vient brouiller ces signaux. Alors les lucioles peinent à se trouver... et leurs populations déclinent.

Même chose pour plusieurs oiseaux, dont le martinet ramoneur, une espèce en situation préoccupante au Québec. Nocturne ou actif à l'aube et au crépuscule, il peut être désorienté par les sources lumineuses artificielles, ce qui perturbe ses déplacements et ses comportements naturels.

La pollution lumineuse a aussi un impact direct sur notre capacité à profiter du ciel étoilé. Chaque été, les Perséides offrent un



spectacle naturel remarquable. Pourtant, dans les secteurs trop éclairés, il devient difficile d'observer les étoiles filantes.

À Eastman, où la nature est au cœur de notre identité, préserver l'obscurité naturelle est un geste simple, mais important.

Quelques bonnes pratiques :

- Diriger les lumières vers le sol
- Utiliser des ampoules de faible intensité, de teinte chaude
- Installer des détecteurs de mouvement ou des minuteries
- Éteindre les lumières extérieures lorsqu'elles ne sont pas nécessaires

Réduire la pollution lumineuse, c'est protéger la biodiversité, améliorer notre qualité de vie... et redécouvrir la beauté du ciel nocturne.

Cet été, prenez un moment pour analyser votre aménagement. Les étoiles et les lucioles vous remercieront.



Mission accomplie pour le Grand ménage !

Le samedi 2 mai dernier, une cinquantaine de bénévoles ont pris part au Grand ménage 2026 du territoire d'Eastman. Grâce à leur mobilisation et à leurs efforts, l'équivalent d'un conteneur de 20 verges cubes de déchets a été retiré de la nature afin d'être disposé adéquatement.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à rendre notre milieu plus propre et plus agréable pour tous !



Une programmation inspirante pour mieux protéger la nature

Situé sur la rue Principale à Eastman, Corridor appalachien, organisme à but non lucratif dédié à la protection de la nature et de la biodiversité, propose une riche programmation d'activités à contribution volontaire de juin à novembre. Destinées autant aux curieux qu'aux passionnés, ces rencontres vous invitent à approfondir vos connaissances et à poser des gestes concrets pour la conservation des milieux naturels.

Parmi les activités offertes, plusieurs conférences abordent des enjeux environnementaux majeurs, notamment le déclin des insectes pollinisateurs et des insectivores aériens. Ces espèces, essentielles au bon fonctionnement des écosystèmes, subissent une diminution inquiétante, avec des impacts directs sur la biodiversité. Une autre activité permettra de découvrir les chauves-souris en compagnie d'un biologiste, révélant leur rôle écologique crucial et leurs étonnantes particularités.

Les participants pourront également explorer l'histoire géologique des Montagnes Vertes, vieille de plus de 540 millions d'années, ou encore mieux comprendre les forêts anciennes, véritables trésors naturels aujourd'hui rares au Québec. Des solutions concrètes pour protéger ces milieux et préserver leur richesse seront aussi présentées. Pour les propriétaires de terrains, une activité spécifique présentera des options de conservation permettant de protéger sa terre à perpétuité tout en conservant sa propriété. Enfin, une expérience immersive d'écriture en pleine conscience, en collaboration avec les Correspondances d'Eastman, invite à ralentir, méditer et créer au contact de la nature.

Soutenir Corridor appalachien, c'est contribuer à protéger la biodiversité. Rejoignez une communauté engagée et participez aux activités éducatives offertes gratuitement.

Texte fourni par
Corridor appalachien



Le lac prend des couleurs en été pour le protéger



Association des résidents pour la
protection de l'environnement
du Lac d'Argent Inc.

Depuis 8 ans, des bénévoles se mobilisent pour améliorer la qualité du lac en travaillant à combattre l'avancée d'une plante exotique envahissante : le myriophylle à épis. Pour y arriver, un travail intense est réalisé en juin et juillet pour étendre d'énormes toiles sur des surfaces préalablement repérées. Elles ont pour but d'éliminer les plantes au cours de l'été. La superficie du lac est très grande et il est impossible de couvrir toutes les surfaces infestées en un seul été, comme en fait foi notre travail depuis 8 ans. Il est important que les plaisanciers comprennent le but des couleurs qui apparaissent sur le lac lors de ce travail :

BOUÉES ORANGES : Chacune d'elles est rattachée à une toile synthétique. N'y touchez pas car vous pourriez la déplacer. Ces bouées permettent de relever les toiles en septembre et de les réutiliser à chaque année.

BALLONS ROUGES : ils forment un cercle entourant des zones très chargées de myriophylles et que nous n'avons pu traiter à date.

PANNEAUX FLOTTANTS : Placés au centre des cercles, ils demandent de ne pas circuler dans toute la zone des bouées rouges.

Texte fourni par l'ARPELA

Le lavage de votre embarcation : une obligation!

Il est essentiel de nettoyer les embarcations avant de changer de plan d'eau pour limiter la propagation des espèces exotiques envahissantes. La Municipalité d'Eastman a un règlement qui oblige le lavage des embarcations avant toute mise à l'eau. Le présent règlement s'applique à tous les plans d'eau situés en tout ou en partie sur le territoire de la municipalité d'Eastman.

Des horodateurs émettent une preuve de lavage une fois l'embarcation nettoyée, ce qui évite des amendes aux utilisateurs en cas de contrôle de la part de la patrouille verte, qui sera active durant toute la belle saison.

Deux stations de lavage situées à Eastman fournissent tous les outils nécessaires pour déloger les organismes envahisseurs, tel le myriophylle à épis.

Station de lavage pour petites embarcations

Parc Missisquoi-Nord
37, rue des Pins Sud
Eastman (Québec) JOE 1P0
Tarif : Gratuit



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

Station de lavage pour grandes embarcations

Parc Normand
59, chemin des Normand
Eastman (Québec) JOE 1P0
Tarif : 5 \$ pour les embarcations non-motorisées et de 15 \$ pour les embarcations motorisées

Les deux stations de lavage sont accessibles en tout temps jusqu'à la mi-octobre.

Feu, feu, joli feu

La saison des feux de camp est bien entamée, mais pour que cette pratique demeure sécuritaire, quelques règles de base sont à suivre.

Feu de camp

Le feu doit être allumé dans un appareil fermé ou grillagé et muni d'un pare-étincelles sur une surface incombustible. Le grillage et le pare-étincelles doivent avoir une grille ayant une ouverture maximale par maille de 1 centimètre et n'a pas besoin de permis.

L'appareil doit respecter un dégagement minimal de 3 mètres d'une limite de propriété latérale ou arrière et avoir un dégagement minimal de 6 mètres de tout bâtiment, ses annexes et composantes ;

Toute personne désireuse d'allumer un feu de camp :

- s'engage à respecter les conditions prévues dans la présente section et toutes dispositions pertinentes du présent règlement ;
- respecter tout règlement municipal concernant les nuisances ;
- ne pas faire de mise à feu au moyen de liquides combustibles.

Feu de débroussaillage et de nettoyage

Un feu de débroussaillage et de nettoyage peut être constitué branchages.

Les dimensions du feu de débroussaillage et de nettoyage ne doivent pas dépasser 1 mètre de diamètre par 1 mètre de haut ; le feu doit être à plus de 30 mètres de tout bâtiment, buissons ou autres éléments combustibles ;



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

- Faire une demande d'autorisation par courriel ou par téléphone auprès de la municipalité à securiteincendie@eastman.quebec ou au 450-297-3440 poste 222 au moins 15 jours avant l'utilisation prévue. L'autorité compétente doit répondre par courriel ou retourner l'appel à cette demande d'utilisation au moins 48 heures avant l'événement.
- s'engager à respecter les conditions prévues dans la présente section et toutes dispositions pertinentes du présent règlement ;
- respecter tout règlement municipal concernant les nuisances ;
- ne pas faire de mise à feu au moyen de liquides combustibles.

Le fait d'allumer un feu ou de permettre que soit allumé un feu en plein air sans respecter le présent règlement constitue une infraction. L'autorité compétente ou un agent de la paix peuvent, lorsqu'ils constatent une telle infraction, donner un constat d'infraction et prendre toutes

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Daniel Lefebvre,
Directeur du service de protection incendie



les mesures nécessaires pour faire cesser l'infraction.

Une fois le feu terminé à la fin de la journée, il doit être éteint avant de quitter les lieux.

Le permis de feu de débroussaillage et de nettoyage est seulement valide pour une journée.

Feu de joie et feu à ciel ouvert

Les feux de joie ou les feux à ciel ouvert n'étant pas allumés derrière un pare-étincelles **sont interdits sur le territoire de la Municipalité.**

Il est désormais obligatoire d'effectuer tout type de feu dans un foyer muni d'un couvercle pare-étincelles.

Vérifiez l'indice de danger de la SOPFEU avant d'allumer un feu

Il est important de vérifier l'indice de danger de la SOPFEU avant de penser à allumer un feu.

Voici la définition de ces deux indices de danger d'incendie :

Très élevé : risque d'incendie de haute intensité, avec embrasement partiel ou total des cimes, dépassant la capacité d'intervention des équipes au sol.

Extrême : risque d'incendie de cimes à haute intensité, se propageant rapidement et pouvant devenir incontrôlable.

Pour consulter la carte de la SOPFEU ainsi que les indices de danger, c'est ici : <https://eastman.quebec/indice-feu>



Vernissage des œuvres réalisées par les élèves de l'école du Val-de-Grâce

Pour une quatrième année consécutive, l'école du Val-de-Grâce a pris part au volet scolaire du Sentier hivernal des arts, une initiative culturelle qui vise à rendre les arts accessibles aux enfants et

à leur offrir l'opportunité de s'exprimer artistiquement.

Cette année, les élèves ont eu la chance de participer à deux ateliers animés par l'artiste en design graphique et arts visuels

ARTS ET CULTURE



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

Line Lewandowski. Grâce à ses conseils et à son accompagnement, chaque élève a pu explorer différentes techniques et réaliser une œuvre.

L'expérience a été particulièrement enrichissante pour les élèves. Leurs œuvres témoignent de leur implication et de leur enthousiasme.

Les créations des élèves ont été exposées au complexe Saint-Édouard, et c'est avec une grande fierté qu'ils ont présenté leurs œuvres lors du vernissage qui a eu lieu en avril.

Une mosaïque rassemblant toutes les œuvres sera exposée sur le Sentier hivernal des arts, dès décembre 2026.



Invitation aux artistes: proposez vos œuvres pour le Sentier hivernal des arts 2026

Le Sentier hivernal des arts fait maintenant partie du paysage d'Eastman, de décembre à avril. Il reviendra avec de nouvelles œuvres pour une cinquième édition, dès décembre 2026.

Le comité de sélection étudiera les propositions soumises par les artistes vivant à Eastman, c'est-à-dire résidant ou travaillant à Eastman, ainsi que par les artistes entretenant un lien fort avec le village.

Critères de sélection

Le comité culturel a établi, en plus du critère d'admissibilité déjà indiqué, ses critères de sélection pour les œuvres qui seront retenues pour le projet, soit:

- Les artistes n'ayant jamais exposé sur le Sentier hivernal des arts seront priorités;
- L'œuvre doit être une œuvre originale d'art visuel (création intellectuelle, artistique ou littéraire qui résulte de l'effort créatif personnel de son auteur)
- La création de l'œuvre ne doit pas avoir été conçue, en tout ou en partie, à partir de l'intelligence artificielle
- L'œuvre doit être colorée afin d'ajouter des couleurs au paysage hivernal monochrome du Sentier Louise-Portal;
- L'œuvre doit s'ajuster au format de l'impression qui sera de 24 x 24 pouces (minimum) à 36 x 36 pouces (maximum) pour la résolution et le format. Toutefois, l'œuvre originale peut différer de ce format.

Marche à suivre pour la sélection

Vous pouvez soumettre votre candidature, **au plus tard le 13 juillet 2026**, en remplissant le formulaire à cet effet: <https://eastman.quebec/sentier-arts-2026>

Les personnes dont les œuvres auront été retenues seront alors informées des prochaines étapes du projet.

Tout commence par une lettre

Venez découvrir la 24^e édition des Correspondances d'Eastman



Du 10 au 13 septembre 2026, Les Correspondances d'Eastman vous feront vivre une programmation plus inclusive que jamais. À l'aube de son quart de siècle, cette 24^e édition reviendra à l'esprit des origines en réinventant les emblématiques jardins d'écriture:

des espaces inspirants où des auteurs et autrices chevronné.e.s guideront les participant.e.s dans des ateliers renouvelés. Au Bureau des Lettres, avec le soutien de personnalités du monde littéraire, le public sera convié à écrire cette lettre jamais osée à un être cher.

Au cours de grandes entrevues et de cafés littéraires, sous le thème rassembleur «Les amitiés», le festival invitera chacun à explorer les liens qui nous façonnent. Le thème se déclinera sous de multiples formes: les amitiés improbables, réunissant des artistes issus de différents horizons; les amitiés du bout du monde, pour un voyage entre cultures et territoires; ainsi qu'un volet famille célébrant les liens profonds entre les

humains, les animaux et la nature.

Pendant quatre jours, le festival proposera une expérience unique: jeudi, tout est gratuit avec un grand échange de livres; vendredi, l'Estrie s'écrit, une mise en lumière des auteurs et autrices de la région; samedi, tout est permis, place à la créativité sans frontières; et dimanche, Avalanche, une journée foisonnante d'activités surprises qui mèneront au dévoilement du thème de la 25^e édition!

Le festival multipliera les collaborations avec les commerçants et les organismes d'Eastman. Pour tous les détails, restez à l'affût des mises à jour sur notre site, abonnez-vous à nos réseaux sociaux et à notre infolettre. N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez participer comme bénévole ou si vous avez des idées à nous proposer.

Plus que jamais, en toute amitié, nous sommes reliés par les livres!

L'équipe des Correspondances d'Eastman

lescorrespondances.ca

Nous tenons à remercier chaleureusement la Municipalité d'Eastman ainsi que nos précieux partenaires, qui rendent ces rendez-vous littéraires uniques au cœur d'Eastman.

Noël des campeurs: cinéma, livres et frissons le 25 juillet!

Grâce à la collaboration entre Les Correspondances d'Eastman et le Festival du film de Knowlton, **le 25 juillet**, dès 18 h 30, le Complexe Saint-Édouard se transformera, le temps d'une nuit, en refuge magique où se rencontreront cinéma, littérature et esprit des fêtes... en plein cœur de l'été!

Laissez-vous emporter par le film *Marche au pays réel*, en présence de la réalisatrice Marie-France L'Ecuyer et de l'auteur-aventurier Samuel Lalande-Markon. Cette aventure suit deux hommes qui traversent le Québec en hiver — un défi aussi grandiose qu'inspirant, où l'amitié devient parfois le plus beau des présents. Au fil de près de 3000 km, le pays se révèle à eux dans toute sa splendeur et son impétuosité!

La narration de ce magnifique documentaire, avec des images à couper le souffle, est portée par la voix bien connue de Sébastien Ricard.



Après la projection: discussion avec les artistes invités, puis veillée de Noël des campeurs! Entre surprises glacées, éclats de rire et un soupçon de magie, la féérie de décembre s'invite en juillet.

Les amoureux des livres pourront se procurer un exemplaire dédicacé du récit. Cette aventure fera aussi écho à la 24^e édition des Correspondances d'Eastman, du 10 au 13 septembre 2026, dont le thème sera Les amitiés. Au programme: une grande entrevue autour du livre et une activité jeunesse pour inviter les jeunes aventuriers à explorer leur imaginaire...

**Texte fourni par
Les Correspondances d'Eastman**

C'était ça ou mourir de Thélyson Orélien à l'honneur pour la 16^e édition d'Un livre, un village

Le coup d'envoi à la 16^e édition d'*Un livre, un village* a été donné en avril en présence de la journaliste littéraire et autrice, Claudia Larochelle.

Avec sa grande générosité et sa touchante sincérité, M^{me} Larochelle a su communiquer son amour de la lecture et de l'écriture à l'auditoire. C'est d'ailleurs lors du lancement de la 16^e édition qu'a été révélé le titre du livre mis à l'honneur en 2026. Il s'agit de *C'était ça ou mourir*, le premier roman de Thélyson Orélien, cet auteur québécois d'origine haïtienne, qui raconte la violence de la route migratoire.

«*C'était ça ou mourir* a été choisi pour son humanité sans apitoiement. Ce roman décrit le parcours haletant d'un professeur d'histoire-géographie, qui utilise le rire comme réaction à l'odieux comme au moment où il doit fuir son quartier mis à feu et à sang, explique Diane Tétreault, membre du comité de sélection. Il traversera 12 pays et accumulera

12 000 kilomètres. Il perdra toute dignité humaine à travers les multiples embûches qui se dresseront sur son chemin : leurres, mensonges, vols, attitudes méprisantes, etc. Malgré tout, il restera debout et ne perdra pas espoir. Finalement, il déposera son maigre bagage au Québec.»

Le comité souligne l'écriture riche sur le plan des images et la poésie sensible qui se heurte aux événements auxquels Jonas Dorléon est confronté et qui permet de transcender le malaise de ce récit qui arrache le cœur. «Ce roman suit le parcours d'un migrant mais aussi de tous ceux qui sont confrontés à l'exil dans cette Amérique violente», ajoute M^{me} Tétreault.

Réagissant à cette annonce, l'auteur a déclaré : «Je reçois cette nouvelle avec un immense bonheur, confie Thélyson Orélien. Savoir qu'un village entier partagera la lecture de mon œuvre me touche profondément. C'est la preuve qu'un livre peut encore rassembler,

ARTS ET CULTURE



susciter des questions et des émotions et créer une vraie rencontre humaine. Venir échanger avec les lecteurs en novembre sera pour moi un moment très précieux.»

Vous êtes invités à découvrir cette œuvre marquante. Passez à la bibliothèque Danielle-Simard pour emprunter un exemplaire, et pensez à le rapporter une fois votre lecture terminée ou à le prêter à un.e voisin.e.



Orford sur la route

Une soirée musicale à Eastman

Orford sur la route fait escale à Eastman cet été pour un concert gratuit à ne pas manquer! Rendez-vous le mercredi 1^{er} juillet, à 19h30, au complexe Saint-Édouard (362, rue Principale) pour découvrir les jeunes talents de l'Académie de musique classique d'Orford Musique.

Laissez-vous emporter par la magie des notes et le talent exceptionnel de ces musiciens. L'Académie de musique classique d'Orford Musique offre, depuis 1951, une opportunité unique à des musiciens classiques émergents du Canada et du monde entier, de vivre une expérience d'apprentissage de calibre exceptionnel menée par une faculté composée d'artistes de renommée mondiale et de pédagogues réputés.

Sentier Portage des mots

Une forêt magique à redécouvrir

Du 8 au 30 août ainsi que du 10 au 13 septembre 2026, laissez-vous porter par la magie du Portage des mots et découvrez un lieu unique où la nature et la littérature se rencontrent.

Nichée au cœur d'une forêt enchantée, à proximité du Théâtre de la Marjolaine, cette promenade immersive vous invite à explorer un univers inspirant peuplé d'installations artistiques, de sculptures et de tapisseries réalisées par des créateurs d'ici. À chaque détour du sentier, les mots prennent vie et ouvrent la porte à la découverte de romans, d'albums jeunesse, de bandes dessinées et de poèmes.

Sous le couvert apaisant des arbres, prenez le temps de ralentir, de réfléchir, de rêver ou d'écrire. Le Portage des mots propose des espaces propices à la contemplation, à l'inspiration et au ressourcement. Et même si vous avez déjà parcouru ses sentiers, l'expérience se transforme d'année en année : de nouvelles œuvres, de nouvelles découvertes et de nouvelles rencontres vous y attendent.

Au fil du mois d'août ainsi que pendant les Correspondances d'Eastman, une programmation littéraire viendra enrichir



l'expérience avec des lectures, des ateliers d'écriture et des rencontres inspirantes.

Que vous soyez amoureux de la lecture, curieux de culture ou simplement à la recherche d'une escapade différente en pleine nature, Le Portage des mots vous promet une expérience aussi inspirante qu'inoubliable. Au plaisir de vous accueillir dans cette forêt où les mots prennent racine.

Pour vous y rendre, stationnez-vous au Théâtre de la Marjolaine et de là, suivez les indications.

Diane Tétreault et
Philippe Denis Richard



BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

Depuis le 1^{er} mai dernier, la bibliothèque a modifié ses heures d'ouverture. Elle est désormais ouverte les vendredis de 16 h à 18 h (comme les lundis) et ferme à 16 h les samedis, au lieu de 14 h. L'horaire du mercredi, lui, reste inchangé, soit de 13 h à 17 h. Un grand merci aux nouvelles bénévoles qui se sont jointes à notre équipe pour rendre ce projet possible.

Le Sentier des contes est de retour en 2026

Après un autre grand succès l'été dernier, le Club de lecture d'été TD est heureux d'annoncer le retour du Sentier des contes, qui mettra en vedette Colette n'a besoin de personne de Jean-François Sénéchal et Pascale Bonenfant.



En suivant le Sentier, les enfants et leurs familles parcourent un livre jeunesse page par page, sur des panneaux placés le long d'un trajet au parc des Sports, dès le 20 juin 2026.

Toute personne éprouvant des difficultés de lecture en raison de la taille des caractères peut découvrir le Sentier en version audio; il suffit de lire le code QR au bas de chaque panneau. La version audio est aussi une excellente façon d'expérimenter le Sentier de façon immersive.



Échange du 23 avril

Trois fois par année, nous échangeons une partie de la collection déposée par le Réseau Biblio Estrie: au printemps, à la fin de l'été et au début de l'année. À cette occasion, nous échangeons aussi notre bilinguisme et les trousse de Coco pour les jeunes. Pour la période estivale, nos jeunes abonnés pourront découvrir un bilinguisme sur le thème du bricolage. Des activités et jeux à faire sur place mais aussi des livres et des fiches d'activités à emprunter pour prolonger les plaisirs à la maison!

Comme nouveauté, nous avons aussi une première collection de livres jeunesse en anglais. Plus de livres pour adultes suivront plus tard dans l'année pour nos lecteurs anglophones ou ceux qui veulent se pratiquer dans la langue de Shakespeare!



NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE

Lundi : 16 h à 18 h
Mercredi : 13 h à 17 h
Vendredi : 16 h à 18 h
Samedi : 10 h à 16 h

ATTENTION : elle sera fermée le mercredi 24 juin pour la Fête nationale, le lundi 1er juillet, en raison de la Fête du Canada et le 7 septembre pour la fête du Travail.

Pour nous rejoindre,
par téléphone : 450 297-2120
ou par courriel :
biblio076@reseaubiblioestrie.qc.ca
ou sur notre page Facebook :
www.facebook.com/bibliothequedeastman/

Prêts entre bibliothèques : changement de procédures

Depuis le 1^{er} mai, le système Zportal qui était utilisé par les abonnés pour faire venir des livres des autres bibliothèques du Réseau Biblio du Québec a été désactivé et remplacé par un nouveau logiciel. La procédure a été simplifiée, puisqu'il faut maintenant réserver les livres qui vous intéressent directement à partir du catalogue en ligne du Réseau Biblio Estrie (https://mbcpe.ent.sirsidynix.net/client/fr_CA/Estrie) qu'ils fassent partie de notre collection ou de celle d'une autre bibliothèque. Cette nouvelle procédure permettra aussi une circulation plus rapide des livres entre les bibliothèques, donc un peu moins d'attente pour recevoir vos livres, qui arriveront comme toujours à notre bibliothèque. Comme d'habitude, un avis vous sera envoyé par courriel et vous n'aurez qu'à venir les chercher dans les 7 jours suivants. Nos bénévoles pourront aussi faire ces réservations pour vous sur demande, lors de votre visite à la bibliothèque, mais aussi par téléphone ou par courriel, selon ce qui vous convient le mieux.

Me Amélie Gérin

L'approche humaine.
L'esprit tranquille.

PME INTER
NOTAIRES

GÉRIN POMERLEAU
NOTAIRES inc.

324, rue Principale Ouest, Magog
819-843-3793 agerm@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)



Bientôt des jeux à emprunter!

Grâce à un généreux don de la Société St-Jean-Baptiste de Sherbrooke récemment dissoute, notre bibliothèque est en train d'acquérir des jeux de société pour tous que vous pourrez bientôt emprunter gratuitement. La mise en place de ce service devrait débuter au cours de l'été, venez vous informer à la bibliothèque!

Jel'is autochtone!

En juin, je lis autochtone

Comme chaque année pour célébrer le mois des peuples autochtones, notre bibliothèque met de l'avant les livres de nos auteurs et autrices autochtones. Nos bénévoles les ont sortis de nos rayons pour leur donner une place de choix pendant tout le mois de juin, n'hésitez pas à venir les découvrir ou les redécouvrir!

Tout apprendre devient Mozaik

Des centaines de cours sur toutes sortes de sujets sont disponibles gratuitement grâce à votre abonnement à notre bibliothèque. Vous pouvez y accéder via les ressources numériques sur notre site web. Pour un premier accès, il faudra vous créer un compte avec une adresse de courriel et un mot de passe, et vous aurez accès à une plate-forme modernisée qui

ARTS ET CULTURE

conservera vos préférences et les cours que vous avez suivis. Une fois votre compte créé, vous pourrez télécharger une application sur votre tablette ou votre téléphone, vous permettant d'avoir accès à vos cours via votre compte en tout temps. Pour apprendre une nouvelle langue avant de partir en vacances, vous familiariser avec de nouveaux logiciels, vous initier à la photo, au yoga, aux arts créatifs, apprendre la musique, et bien plus!

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

Le dernier samedi de chaque mois à 10h30, nos jeunes abonnés peuvent venir participer à une heure du conte animée par M^{me} Emmanuelle Vincent-Racicot. Beaucoup de plaisir en perspective pour les enfants de 3 à 8 ans! Veuillez noter qu'elle fera relâche pour les mois de juillet et d'août.



Croque-Livres

Avec les beaux jours, le Croque-Livres a repris sa place à l'entrée de l'allée de la bibliothèque, prêt à nourrir l'appétit de nos jeunes lecteurs! N'oubliez pas que comme toute boîte d'échange de livres, il a aussi besoin d'être nourri à son tour... Donc si vous y prenez des livres, n'oubliez pas d'en rapporter! Le Croque-livres est réservé aux livres pour les jeunes.

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



Une rencontre inspirante avec Gabrielle Filteau-Chiba

La bibliothèque Danielle-Simard a accueilli, en mai, l'autrice Gabrielle Filteau-Chiba dans le cadre d'une rencontre littéraire inspirante réunissant plusieurs citoyens.

Au fil des échanges, les participants ont pu découvrir ou redécouvrir l'univers sensible et engagé de l'écrivaine, marqué par un profond attachement au territoire, à la nature et au vivant.

Fidèle à l'esprit de ses œuvres, dont *Louve en juillet*, Gabrielle Filteau-Chiba a offert une réflexion touchante sur notre rapport au monde et l'importance de ralentir.

Les romans de l'autrice sont disponibles à la bibliothèque pour les personnes souhaitant poursuivre la découverte de cette œuvre ancrée dans la nature, la liberté et la résilience.

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

assurancelindalapalme.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

Cet été, réservez votre place dans votre théâtre !



La comédie MONSIEUR LE MAIRE
Bienvenue dans les coulisses savoureusement absurdes de la politique municipale!

Collusion, magouilles, rivalités de pouvoir, soirées arrosées et ambitions démesurées: Monsieur le Maire est une comédie mordante et hilarante qui nous



plonge dans les derniers jours d'un maire populiste bien décidé à remporter ses ultimes élections... même si tout s'écroule autour de lui!

Dans une ambiance de campagne électorale survoltée, où s'entremêlent stratégies tordues, triangles amoureux, influenceurs en quête de gloire et retournements de veste à répétition, les alliances changent plus vite que les pancartes électorales. Un spectacle drôle, rythmé et rassembleur, qui fait rire tout en jetant un regard piquant sur notre monde politique.

Une soirée feel-good pour le grand public, les groupes et les amateurs de comédies savoureuses, du **18 juin au 8 août 2026**.



Te retrouver Lhasa

Venez assister à ce théâtre musical sur la vie et l'oeuvre de Lhasa de Sela, le **samedi 22 août, 20h**.



Les Nonnes sont de retour!

Venez voir ou revoir ce classique, le **6 septembre 2026, 15h**.

Micros ouverts du Piano Rouge

Le Piano Rouge, boîte à chansons nommée ainsi en l'honneur du petit piano qui fut apporté par Claude Léveillé en 1964, s'anime les **6 juillet, 3 août et 7 septembre, dès 19h00**. Ouvert à toutes les disciplines.

Animation, talents et surprises au rendez-vous!

Portes ouvertes du Chœur Libre Voix d'Eastman

Le Chœur Libre Voix convie la population à sa soirée **Portes ouvertes**, le **lundi 7 septembre 2026 à 18h45**, à Eastman. Une occasion unique de plonger dans l'univers d'un chœur engagé, accueillant et en pleine effervescence.

Établi à Eastman depuis 2023 et comptant une cinquantaine de choristes, le Chœur Libre Voix interprète un répertoire polyphonique riche et diversifié, allant du chant sacré aux chants du monde, du gospel aux chansons québécoises et françaises, en passant par les œuvres classiques. Cette diversité musicale reflète l'esprit du groupe: ouvert, curieux, profondément humain et animé par le désir de faire rayonner la beauté du chant choral.

Sous la direction artistique de Cécile Allemand, le Chœur Libre Voix se distingue par une approche du chant



tirée de l'École du Dévoilement de la Voix qui vise à libérer la voix et à trouver une harmonie vocale au sein du groupe.

Cécile Allemand, fidèle à sa signature artistique, propose des interprétations qui sortent des sentiers battus. Son approche pédagogique, à la fois exigeante et bienveillante, permet aux choristes d'évoluer autant sur le plan vocal que sur le plan humain.

Que vous soyez chanteur d'expérience, amateur curieux ou simple amoureux de musique, Le Chœur Libre Voix vous ouvre grand ses portes. Venez découvrir la puissance du chant partagé et laissez-vous inspirer par une soirée où les voix, les rythmes et les cœurs vibreront à l'unisson.

Renseignements et inscriptions: choeurlibrevoix@gmail.com

Page Facebook: Le Chœur Libre Voix d'Eastman

Activités à venir

Fête nationale du Québec

Le 23 juin prochain, joignez-vous à nous pour une journée de festivités, où le plaisir, les jeux, les arts, la culture et la fierté québécoise seront à l'honneur au parc des Sports et qui aura pour thème 75^e anniversaire de naissance de *Guy Lafleur*.

Le site sera ouvert de 15 h à 23 h. Des jeux gonflables et une maquilleuse seront de la fête de 15 h à 20 h.

Un service de nourriture au profit des premiers répondants sera offert sur le site.

Voici la programmation qui vous est proposée :

- 15 h 00 – Maquillage, jeu d'évasion mobile, jeux gonflables et autres jeux
- 15 h 30 – Spectacle familial *Le petit Capuchon rouge*



- 16 h 30 – Bingo
- 18 h 00 – Souper côtes levées au profit des premiers répondants
- 19 h 00 – Quiz Guy Lafleur

Traditionnel souper au profit des pompiers et des premiers répondants

Le traditionnel souper-bénéfice au profit des pompiers et des premiers répondants d'Eastman est de retour cette année et aura lieu entre 18 h et 20 h. Au menu, côtes levées, saucisses, pommes de terre et salades. Les billets sont en prévente au coût de 25 \$ pour 1/2 côte et de 30 \$ pour une côte. Le 23 juin, les billets seront au coût de 30 \$ et 35 \$.

Vous pouvez vous procurer des billets en écrivant à marceldeschamps53@gmail.com en mentionnant le nombre de billets désirés, votre adresse et un numéro de téléphone pour vous joindre.

LOISIRS



Mélanie Savoie,
coordonnatrice en Loisirs et vie communautaire

- 19 h 30 – Spectacle musical avec Bonté Divine (1^{ère} partie)



- 20 h 45 – Spectacle de feu et de lumière avec Shakti Jenny



- 21 h 15 – Feu d'artifice et feu de joie
- 21 h 30 – Spectacle musical avec Bonté Divine (2^{ème} partie)

Pour information : <https://eastman.quebec/evenements/fetes-et-festivals/fete-nationale>



Voici la programmation qui vous est proposée le samedi 29 août :



- 11 h 00 – Spectacle familiale Aquaphonie

Le Festi-Village d'Eastman est de retour les 29 et 30 août 2026! Venez célébrer la fin de l'été avec deux journées d'activités gratuites, festives et accessibles à tous, au parc du Temps-Qui-Passe le samedi et au parc des Sports le dimanche.



- 12 h 30 – Spectacle de cirque Retrouvailles oniriques



- 18 h 00 – Spectacle de musique avec Alfa Rococo

La virée vélo suivra en soirée.

Restez à l'affût des détails à venir de la programmation du dimanche 30 août ici : eastman.quebec/festi-village

Camp de jour estival avec Air en Fête

Faites vite, quelques places sont encore disponibles! Tous les frais de garde sont admissibles à d'importants allègements fiscaux: consultez le [calculateur \(https://shorturl.at/fp2pB\)](https://shorturl.at/fp2pB). De plus, une partie des frais peut être remboursée pour une famille à faible revenu via le Fonds Marché Tradition: pour en profiter, écrivez à loisirs@eastman.quebec ou appelez au 450 297-3440 poste 130.

Pour information: gidigo.com/u/Air-en-fete-Z6/activities/session

Club Ados

Saviez-vous que la Municipalité d'Eastman rembourse 50% de la surtaxe aux adolescents d'Eastman intéressés à s'inscrire au Club ADOS de Magog, et ce, sur présentation des pièces justificatives requises?

Pour information: eastman.quebec/surtaxe

Entente de loisirs avec Waterloo

Eastman a une entente avec la ville de Waterloo, jusqu'en septembre, afin de permettre à nos citoyens de profiter d'une offre complémentaire en loisirs. Les citoyens d'Eastman peuvent:

- S'inscrire à toutes les activités de loisirs de Waterloo, incluant des ateliers créatifs, des cours de musique et de théâtre, du baseball mineur, du hockey mineur, du tennis et des arts martiaux;
- Utiliser les infrastructures en place (aréna, terrains de tennis, pumtrack, etc.);
- Louer des embarcations à un tarif préférentiel à la plage municipale.



Pickleball

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

Nouveautés en loisirs dès cet été à Eastman!

Quelques nouveautés en loisirs seront implantées dans la municipalité prochainement.

Nouvelles infrastructures au parc Normand

L'ajout d'infrastructures sera complété au parc Normand d'ici juillet. Afin de favoriser les citoyens d'Eastman dans la pratique du tennis et de pickleball, un système de réservation des terrains est prévu à cet endroit, de même qu'au parc des Sports pour le tennis uniquement. Vous trouverez les informations sur notre site internet <https://eastman.quebec/location>

Emprunt de matériel en libre-service

Grâce au projet Circonflexe, il sera maintenant possible d'emprunter gratuitement du matériel en libre-service (raquettes de toutes sortes et des balles, différents ballons, des quilles finlandaises, etc.) aux parcs des Sports et Normand en suivant, bien entendu, les instructions énumérées sur les bacs.

Circonflexe est coordonné en région par le Conseil Sport Loisir de l'Estrie et propulsé par le Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec, grâce à la contribution financière du ministère de l'Éducation du Québec.



Groupes d'intérêt communautaire d'Eastman sur Facebook :

- [Bon voisinage et entraide - Eastman](#)
- [Club La Missisquoise](#)
- [Club Lions Eastman](#)
- [Commerces Eastman et environs](#)
- [Covoiturage Eastman](#)
- [Eastman bibliothèque Danielle-Simard](#)
- [École du Val-de-Grâce](#)
- [Frigo communautaire Eastman](#)
- [Offre de services Eastman, Stukely, et les environs](#)

Sites intéressants pour la communauté :

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

www

Parcs et sentiers

Connaissez-vous tous nos parcs municipaux et leurs commodités ?

Les voici :

- **Parc de la Grève** : lac d'Argent, rue de la Grève, stationnement rue Martin, mobilier urbain, toilette chimique
- **Parc de Petite-Rivière** : lac d'Argent, rue de Petite-Rivière, pas de stationnement, mobilier urbain
- **Parc de Villebois** : rue Lambert, pas de stationnement, modules de jeux pour enfants, mobilier urbain
- **Parc des Sports** : rue des Pins, stationnement, mobilier urbain, toilettes
- **Section Nord** : jeux d'eau, modules de jeux pour enfants, patinoire : 2 paniers de basketball + 6 terrains de pickleball, terrain de soccer et de tennis, sous le préau : table de soccer sur table + ping-pong
- **Parc du Lac d'Argent** : lac d'Argent, rue Martin, stationnement, mobilier urbain, toilette chimique
- **Parc du Temps-qui-passe** : rue des Pins, stationnement au Complexe St-Édouard, mobilier urbain
- **Parc J-C Marc-Aurèle** : lac Parker, chemin de la Feuillade, stationnement, mobilier urbain, toilette chimique
- **Parc Martin** : lac d'Argent, rue Martin, pas de stationnement, mobilier urbain

LOISIRS

- **Parc Normand** : ch. Normand, stationnement, jardin communautaire, module de jeux pour enfants, surface aménagée : 4 terrains de pickleball + tennis + demi-terrain de basketball, 2 terrains de pétanque, toilette chimique, station de lavage

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

Mis à part le parc Missisquoi-Nord, vous pouvez explorer les sentiers dans le secteur du Vertendre (carte <https://eastman.quebec/carte-vertendre>) ou le tout nouveau sentier des écoliers derrière l'École du Val-de-Grâce.

Activités passées

Fête des bénévoles

La Municipalité d'Eastman a célébré la Fête des bénévoles le jeudi 23 avril lors d'un 5 à 8 où 108 personnes ont été honorées, dont M. Alain Paquette, nommé bénévole de l'année, qui a reçu un hommage spécial pour sa grande implication au fil des ans au Frigo communautaire, à l'Association pour la protection du Lac Parker et comme membre des comités Longévitalité et Locomotion.

En nouveauté, l'événement s'est tenu au rez-de-chaussée du Complexe St-Édouard, alors que les bouchées ont été concoctées par Chef Caroline McCann et que le groupe Nath Creamer band a charmé le public. Les gens ont chanté, dansé et grandement apprécié leur soirée!



Prix Hommage Bénévolat-Québec

Par ailleurs, M^{me} Monique Benoit a reçu la médaille de la Lieutenant-gouverneure dans la catégorie Aînés pour la région de l'Estrie le 26 avril à Stanstead, alors que M^{me} Monique David a reçu le prix Hommage Bénévolat-Québec pour la région de l'Estrie le 21 avril à Québec.

Encore une fois, merci aux bénévoles pour leur implication bénévole vitale à notre communauté et au plaisir de se revoir l'an prochain!



Loisirs intermunicipaux

Malgré l'annulation de certains cours, il y a tout de même eu 359 inscriptions, à comparer 265 au printemps 2025. La période d'inscription pour la session d'automne aura lieu début septembre.

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

Pour information : <https://eastman.quebec/loisirs-im>



Jardins communautaires

C'est parti pour la saison 2026!

La municipalité dispose de deux jardins communautaires: celui de la rue des Pins qui en est à sa sixième année et celui du parc Normand qui entame sa quatrième année.

Les jardiniers ont travaillé fort pour organiser et mettre en terre leurs semences et semis malgré la pluie et le froid du mois de mai cette année.

Les gens nous demandent souvent pourquoi un jardin communautaire alors que nous avons tous, pour la plupart,



de grands espaces dans notre cour. Être membre d'un jardin communautaire permet de multiples avantages tels que l'espace clôturé pour limiter la visite des cervidés et des autres bêtes indésirables, les connaissances des jardiniers qui ont du savoir-faire, la création d'un réseau d'entraide et l'aide de la municipalité pour résoudre les problèmes rencontrés ou pour améliorer nos espaces.

Si vous désirez plus d'informations ou vous inscrire, vous pouvez compléter le formulaire en ligne ici <https://eastman.quebec/jardins-communautaires>

ou communiquer par courriel avec Diane Joly au diane.joly02@outlook.com qui se fera un plaisir de répondre à votre message. En attendant la récolte, bonne saison!

Diane Joly

Le Recensement de 2026 est en cours et chaque réponse compte!

Le recensement aide à brosser un portrait statistique de la population diversifiée du Canada et des lieux où nous vivons en recueillant des renseignements démographiques, sociaux et économiques auprès des ménages du Canada.

Les Canadiens et Canadiennes comptent sur les données du recensement pour obtenir des renseignements qui appuient les décisions importantes qui touchent les familles, les quartiers et les entreprises du pays. Les renseignements que vous fournissez garantissent que le recensement représente fidèlement l'évolution de la société canadienne. Vos réponses sont essentielles à la planification de services qui soutiennent l'emploi, l'éducation, le transport public, les soins de santé et autres.

Comment remplir le questionnaire du Recensement de 2026

Tous les ménages canadiens ont reçu une lettre d'invitation au recensement par la poste contenant des instructions sur la façon de remplir leur questionnaire. Remplir le questionnaire du recensement en ligne au site recensement.gc.ca est sécuritaire et confidentiel.

5^e anniversaire du Frigo et inauguration de notre nouvelle cuisine professionnelle La Jeanne



Le 1^{er} mai, en présence de plusieurs bénévoles, dignitaires et partenaires financiers, le Frigo a inauguré sa nouvelle cuisine certifiée MAPAQ.

Notre mairesse Madame Nathalie Lemaire a coupé le ruban pour officialiser le début de nos nouvelles activités à venir:

- Cours de cuisine: Ateliers jeunesse (15-29 ans)
- Ateliers de cuisines collectives
- Transformation des surplus alimentaires
- Préparation des Soupers tissés serrés

Un grand Merci aux donateurs et donatrices qui ont contribué à notre campagne de sociofinancement propulsé par La Ruche et le Fonds Mille et UN pour la jeunesse, Caisse Desjardins du Lac-Memphrémagog, la Municipalité d'Eastman et plusieurs autres donateurs.

Le Frigo en bref

Mission: combattre l'insécurité

alimentaire tout en réduisant le gaspillage.

Horaire: 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)

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

Texte fourni par le
Frigo communautaire d'Eastman



Le Circuit de l'Abbaye : au rythme des pas et des rencontres

VIE COMMUNAUTAIRE

Les groupes accompagnés du Circuit de l'Abbaye séduisent de plus en plus de marcheurs en quête d'une expérience humaine autant que ressourçante. Pendant quatre jours, les participants parcourent les magnifiques paysages des Cantons-de-l'Est sans avoir à se soucier de la logistique. « On déconnecte, puis on se laisse porter », résume Patrick, un des guides accompagnateurs.

Chaque journée débute vers 8 h 30. Les marcheurs partent avec des navettes vers leur point de départ de la journée, avec un simple sac de jour pendant que leurs bagages demeurent au camp de base au Gîte R112 Nord à Austin pendant toute la durée du séjour. Ils marchent environ cinq heures par jour à travers chemins de campagne, forêts et points de vue spectaculaires. De retour au gîte vers 15 h 30, ils peuvent relaxer avant le souper, profiter d'un bain de pied bien mérité et terminer la soirée autour du feu de camp.



(Photo : Patrick Samson)

Mais au-delà des paysages, ce sont surtout les liens humains qui marquent les participants. « L'énergie de groupe se bâtit de jour en jour », explique Patrick. Les groupes réunissent des marcheurs de tous horizons... et de tous âges. « De 20 à 80 ans », souligne-t-il.

Les témoignages parlent d'eux-mêmes. « Quelle belle aventure humaine ! Plaisir, bonne humeur et camaraderie ont guidé

nos pas », racontent Pascale et Geneviève, de la Rive-Sud de Montréal. Hélène, de l'Outaouais, ajoute : « La magie du groupe opère et un sentiment d'appartenance se confirme au fil des kilomètres. »

Envie de ralentir et de vivre une aventure humaine unique au cœur des Cantons-de-l'Est ? Pour consulter les disponibilités, visitez Circuitdelabbaye.com.

Texte fourni par le Circuit de l'Abbaye

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

Les derniers mois ont été riches d'expériences pour nos élèves! Juste avant la relâche scolaire, l'école a célébré le Carnaval d'hiver sous le thème des Olympiques. Les enfants ont représenté différents pays, participé à des jeux et des défis sportifs et partagé des moments précieux avec leurs camarades et enseignants.

Le dynamisme s'est poursuivi jusqu'à la fin de l'année, alors que les élèves ont pu mettre de l'avant leurs talents et leurs intérêts. Les élèves du 3e cycle du volet Basketball ont remporté la 2e position du tournoi Memphrémagog, alors que les élèves du volet Arts ont participé à un vernissage au Complexe St-Édouard.

Sur la scène artistique, le Spectacle de talents a permis à 130 élèves de briller

sur la scène du Théâtre de la Marjolaine, tandis que la pièce de théâtre *Rideau sur l'amitié!*, réalisée dans le cadre du projet "Une école, cent rôles à jouer" a été présentée au complexe Saint-Édouard.

Finalement, les mois de l'alimentation et de l'activité physique ont été soulignés dignement alors que les classes ont d'abord reçu un atelier de littérature alimentaire. Puis une journée de découverte d'activités physiques (1ère à 6e année) et une journée multisports (préscolaire) ont été organisées afin de permettre aux élèves de découvrir et d'essayer de nouvelles disciplines, les inspirant ainsi à adopter un mode de vie sain et actif.

MERCI aux précieux donateurs de la campagne de financement 2026, supportant les activités mises en place par l'OPP



(organisme de participation des parents).

La Shop - Atelier mécanique, Spa Eastman, Club des lions, Excavation Jeanson, Philippe-Denis Richard, Benoit Savard, Yin Yan Sung, Normand Jr Delinelle et Jaclyn Trybowski physiothérapeute.

Grâce à eux, nos élèves peuvent profiter d'activités variées, stimulantes et enrichissantes.

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

Les Cuisines collectives Memphrémagog

Ateliers et activités à venir

Les Cuisines collectives Memphrémagog invitent la population à participer à leurs activités estivales !

Les ateliers Chefs cuistots pour les jeunes de 10 à 15 ans auront lieu à Magog

■ de 9 h à 12 h

■ Les 1er, 2, 14, 15, 21, 22 et 23 juillet.

Quelques places sont encore disponibles.

Des ateliers auront aussi lieu à Stukely-Sud pour les jeunes de 8 à 15 ans

■ de 9 h à 12 h

■ Les 1er, 8 et 15 juillet.

Le brunch de la rentrée aura lieu le **27 août 2026**, dès 10 h, à la salle Ovila-Bergeron du Centre communautaire de Magog.

L'organisme invite ses membres ainsi



que les personnes intéressées à le devenir.

Inscription obligatoire pour toutes les activités : www.cuisinescollectivesmagog.com | 819-868-2153

Texte fourni par les Cuisines collectives Memphrémagog

VIE COMMUNAUTAIRE



Nos événements

Brunchs

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

- 21 juin ;
- 19 juillet ;
- 16 août ;
- 20 septembre.



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, pouvant être demandée pour un défunt, en action de grâce pour une faveur reçue ou pour une intention personnelle ou familiale.
- La concession d'un lot au cimetière, le renouvellement d'un contrat ou la procédure pour une inhumation

Fête de Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Date : Jeudi 16 juillet

Lieu : 366 Principale, Eastman

Rassemblons-nous à 19 h pour la célébration eucharistique en l'honneur de Notre-Dame-du-Mont-Carmel, puis nous pourrons partager un léger goûter et un café. Merci de confirmer votre présence.

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

Texte fourni par la fabrique NDMC



BANQUE
ALIMENTAIRE
Memphrémagog

Parce que personne n'est à l'abri ...
La faim peut frapper à tout moment

819-868-4438, poste 1

www.banquealimentaire.ca
info@banquealimentaire.ca



Assemblée générale annuelle (AGA)

L'AGA du Club la Missisquoise aura lieu le 21 juin, dès 13h, après le brunch.

Nouveautés

La carte de membre est maintenant accessible à partir de 40 ans.

On a maintenant un petit coin café à l'entrée du club. Vous êtes les bienvenus pour y faire la causette et socialiser.

Conférences

Il y aura 2 conférences par mois à partir

INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS en personne
ou via virement au Club La Missisquoise

• Informations et inscriptions:
sentraines@gmail.com

Maria-Nicole Fontaine
Club La Missisquoise
Carrefour du mieux-être

Ouvert cet été les
mardis et jeudis matins
de 8h45 à 11h

40\$

de septembre. Les détails seront sur notre site web un peu plus tard.

Portes ouvertes

La journée portes ouvertes se tiendra le 10 septembre. Les détails suivront sur notre site web lamissisquoise.com

Activités physiques

Il y a une marche à tous les jeudis du mois. Départ du club vers 9 heures.

Le mini-gym et le pickleball sont opérationnels.

Texte fourni par le Club La Missisquoise



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

Un nouvel élan collectif pour mieux vivre à Eastman

À la fin de mars, à La Missisquoise, une salle comble et une énergie contagieuse ont marqué le lancement officiel de Longévitalité, un mouvement communautaire qui souhaite inspirer le mieux-vivre par l'adoption de saines habitudes de vie. L'enthousiasme des citoyens présents a démontré à quel point la population ressent le besoin de se rassembler autour de projets porteurs de santé, de solidarité et de vitalité.

La soirée a permis de présenter trois grandes initiatives qui guideront le mouvement au cours des prochains mois. D'abord, « Bouger naturellement » mettra de l'avant des marches collectives mensuelles favorisant autant la santé physique que le bien-être mental et les échanges humains.

Les prochaines marches sont prévues les **11 juin, 19 juillet et 13 août**. Le départ se fait à 10h, de la Missisquoise mais les gens sont invités à se présenter vers 9h afin d'échanger autour d'un café.

Ensuite, « Manger avec sagesse » proposera des activités de sensibilisation et d'accompagnement afin d'aider les citoyens à faire des choix alimentaires plus éclairés. Des rencontres et découvertes auront notamment lieu lors des marchés publics d'Eastman pendant l'été.

Enfin, « Cultiver le soutien » encouragera la participation sociale grâce à un passeport communautaire valorisant l'implication dans les activités locales.

Le moment le plus émouvant de la soirée fut la nomination du premier ambassadeur Longévitalité, le marcheur



Eastmanois Adrien Bérubé, reconnu pour son énergie et son engagement inspirant.

Des citoyens d'Eastman, d'Austin, de Bolton-Est, de Saint-Étienne-de-Bolton, de Stukely-Sud et d'Orford ont répondu présents, preuve que ce mouvement pourrait rapidement rayonner dans toute la région. Suivez-nous sur notre page Facebook Longévitalité.

Texte fourni par Longévitalité

Le Judo en pleine action à Eastman

Le club poursuit ses activités à Eastman tous les mercredis au Complexe St-Édouard. Les jeunes judokas s'entraînent de 18 h à 19 h 30, suivis des adultes de 19 h 30 à 21 h, dans un environnement stimulant.

Depuis les derniers mois, les judokas ont démontré une belle progression dans une ambiance basée sur le respect, la camaraderie et le dépassement de soi. Plusieurs membres ont participé à des activités régionales et provinciales afin de développer leur expérience en compétition et de perfectionner leurs techniques, avec d'excellents résultats.

Le club a vécu un moment fort avec la participation de trois judokas au Championnat canadien de judo présenté à Calgary à la mi-mai. Cette présence sur la scène nationale représente une grande fierté et souligne l'engagement de tous.

Le gala annuel du 23 mai, tenu au Complexe St-Édouard, a permis de souligner les efforts et la persévérance des judokas. Les remises officielles de grades ont rassemblé les membres et leurs familles dans une ambiance festive et chaleureuse.

Les cours de la saison régulière prendront fin le 18 juin. La session d'été débutera le lundi 29 juin avec des entraînements à Magog de 18 h à 20 h et le mercredi à Eastman de 18 h à 20 h pour les cours enfants et adultes. C'est le moment idéal pour découvrir le



Judo! Une pause de deux semaines aura lieu pendant les semaines du 20 et du 27 juillet. La session estivale se terminera le mercredi 19 août.

Le Club sera aussi présent au Festi-Village du 30 août afin de présenter ses activités. Venez nous rencontrer!

Texte fourni par le
Club Judo Magog - Judo Eastman



Vente itinérante interdite pour certains produits et services

Un commerçant fait du porte-à-porte? Ou il se présente à votre domicile après avoir pris contact avec vous pour demander l'autorisation de passer? Attention!

Il est interdit aux commerçants itinérants de vous solliciter pour vous vendre certains produits et services, incluant tout ce qui est en lien avec ceux-ci :

- le chauffage et la climatisation;
- les travaux de décontamination ou d'isolation;
- le financement ou la location à long terme.

Pourquoi ces interdictions? Certains vendaient leurs biens trop chers ou mettaient de la pression sur les consommateurs. D'autres leur promettaient des économies d'énergie exagérées ou tentaient de leur faire peur pour les inciter à entreprendre des rénovations. La page Quebec.ca/vente-itinerante présente les situations dans lesquelles il importe de demeurer prudent. Informez vos proches!

Une offre complémentaire dans un réseau de la santé en transformation

Chacun de nous a un lien incontournable avec le système de santé. Ce lien prendra différentes formes selon notre âge et notre condition de santé et les transformations en cours ne laissent pas indifférents.

Dans la foulée des changements, certains citoyens en attente d'un médecin de famille recevront, avec grand soulagement, une offre de prise en charge



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

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

par un médecin ou encore un avis à l'effet qu'ils ont obtenu un statut de membre associé à un GMF.

Il est important de noter que le statut de membre associé à un GMF ne donne pas accès à un médecin de famille mais vise avant tout à faciliter la prise de rendez-vous durant les périodes défavorables comme les soirs et les fins de semaine.

Il faut aussi comprendre qu'être inscrit auprès d'un médecin de famille exerçant hors Coop Santé ne signifie pas pour un membre que les services de la Coop Santé ne lui sont plus disponibles.

Au cœur de la communauté d'Eastman et des environs, la Coop Santé continue d'être un service reconnu pour :

- La vaccination sur place, dans un environnement familial
- Les prélèvements effectués à la Coop, sans déplacements inutiles
- Des suivis médicaux et infirmiers à l'écoute et adaptés aux besoins de chacun

En étant membre de la Coop Santé Eastman, vous contribuez aussi par votre engagement à maintenir une communauté offrant des soins accessibles à proximité.

Texte fourni par la Coop santé

Plantes médicinales : une pharmacie à portée de main!

Créer une pharmacie naturelle à la maison, c'est plus simple qu'on le croit. De nombreuses plantes médicinales sont faciles à cultiver et demandent peu d'entretien... nul besoin d'avoir le pouce vert pour se lancer!

Par où commencer?

La voie la plus accessible? Cultiver soi-même ses plantes. On lève ainsi le principal obstacle : l'identification. Quelques notions de base suffisent pour commencer, en privilégiant l'usage au fil des récoltes.

Cinq alliées pour la belle saison

Voici 5 alliées à cultiver en pot, en bac ou au jardin, disponibles dans la section des fines herbes biologiques en jardinerie. Quelques tiges infusées chaque jour suffisent pour en ressentir les bienfaits :

- **La mélisse** : Apaisante, digestive et antivirale, elle réduit l'anxiété et calme le système nerveux
- **Le basilic sacré** : adaptogène, il soutient la réponse au stress et améliore la concentration
- **L'agastache** : belle et aromatique, elle soulage la digestion et calme la nervosité
- **La marjolaine** : sédative douce, elle favorise le sommeil et apaise l'hyperagitation mentale

- **La camomille** : alliée du ventre et du système nerveux, idéale aussi pour les tout-petits

Et si cet été, entre votre plant de tomates et de concombres, on faisait une petite place aux plantes qui prennent soin de nous? Quelques pots suffisent pour commencer, et les bienfaits, eux, durent

bien au-delà de la belle saison.

Cet article a été rédigé par Véronik Tanguay, en collaboration avec le Spa Eastman, où elle anime la retraite Herboristerie & Aromathérapie au cœur des jardins du Spa Eastman.

Texte fourni par le Spa Eastman



En forme pour jardiner !

Le jardinage est une excellente activité pour rester actif, profiter du plein air et se reconnecter à la nature. Au Québec, la belle saison arrive rapidement dès le dégel : préparation du sol, désherbage, plantation et entretien demandent beaucoup d'énergie en peu de temps. Ces tâches impliquent souvent des mouvements répétitifs comme se pencher, soulever des sacs de terre, tirer des outils ou rester accroupis longtemps. Sans préparation physique, ces efforts peuvent provoquer des douleurs au dos, aux épaules ou aux genoux.

Quelques exercices simples de renforcement musculaire et d'étirement peuvent aider à prévenir les inconforts et rendre le jardinage plus agréable.

Parmi les exercices utiles, on retrouve les squats et les fentes avant pour renforcer les jambes et améliorer la stabilité, la tirade avec élastique pour fortifier le haut du dos, ainsi que le demi-pont et les exercices du transverse de l'abdomen pour soutenir le bas du dos et la région pelvienne. Réaliser 2 séries de 10 à 12 répétitions est

généralement suffisant.

Les étirements sont tout aussi importants : mobiliser le dos, étirer les ischio-jambiers, les épaules, les hanches et les avant-bras aide à réduire les tensions musculaires après plusieurs heures de travail.

Pour jardiner sans douleur, commencez progressivement, alternez les tâches, utilisez des outils adaptés et prenez des pauses régulières. En combinant jardinage, exercices cardiovasculaires et musculation chaque semaine, votre corps sera mieux préparé aux efforts physiques. Résultat : plus d'énergie, moins de douleurs et davantage de plaisir à voir pousser fleurs et légumes.

Bonne saison de jardinage !

Pour un programme de prévention primaire des chutes accessibles en ligne et soutenu par la santé publique et le centre de recherche sur le vieillissement, visitez le site internet gratuit <https://move50plus.ca/move-en-equilibre/> Téléchargez aussi les fiches d'exercices gratuitement !

1. SQUAT

2-3 x 12 Répétitions



2. FENTE AVANT

2-3 x 12 Répétitions



3. TIRAGE ÉLASTIQUE

2 x 12 Répétitions



4. DEMI-PONT

2 x 12 Répétitions



5. GAINAGE TRANSVERSE

2 x 12 Répétitions

Bascule du Bassin & Périnée



Rentrez le nombril en expirant.

Les teintes solaires

Dans la continuité de ma précédente chronique, je vous propose d'approfondir le sujet des différentes teintes solaires.

Les principales sont le gris, le brun, et le gris-vert.

Le gris est neutre : il réduit l'intensité lumineuse sans dénaturer les couleurs. Le brun augmente beaucoup les contrastes : Il améliore la perception des reliefs mais change la vision des couleurs. Le gris-vert est un compromis entre le gris et le brun : Il modifie très peu la vision des couleurs mais augmente les contrastes.

Il existe des dérivés de ces couleurs, qui ont chacune des caractéristiques plus ou moins accentuées.

L'intensité de la teinte et la filtration des UV sont deux propriétés distinctes. Une lentille claire peut filtrer 100% des rayons UV. Il faut donc s'assurer que la solaire choisie possède un filtre UV-400. Quant à elle, l'intensité de la teinte gère la quantité de lumière qu'elle laisse passer. Le choix dépend de votre sensibilité à la lumière.



Vous pouvez également choisir une lentille qui possède un filtre polarisant, qui offre un confort supplémentaire en éliminant les reflets sur l'eau, la neige et l'asphalte.

Avec tous ces choix, il est recommandé d'essayer différentes teintes afin de connaître votre préférence, car les perceptions varient

d'une personne à l'autre.

Maryse Tremblay opticienne, services 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.

Texte fourni par Maryse Tremblay

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR À EASTMAN

	13 juin, 10h à 13h	Fête d'ouverture de la saison du Marché public, rue des Pins (détails en p. 8)
	18 juin	Première de la pièce Monsieur le Maire, Théâtre la Marjolaine (détails en p. 18)
	20 juin	Ouverture du sentier des contes, parc des Sports (détails en p. 16)
	21 juin, 19 juillet, 16 août, 10h	Brunch du Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p. 24)
	23 juin, 15h à 23h	Fête nationale à Eastman, parc des Sports (détails en p. 19)
	1^{er} juillet, 19h30	Orford sur la route à Eastman, 362 rue Principale (détails en p. 15)
	6 juillet, 13h à 19h	Collecte de sang de la mairesse, 25 rue Missisquoi (détails en p. 6)
	6 juillet, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	25 juillet, 10h à 13h	Noël des campeurs au Marché public, rue des Pins (détails en p. 8)
	25 juillet, 18h30	Projection du film Marche au pays réel, 362, rue Principale (détails p. 14)
	1^{er} août, 10h à 13h	Fête interculturelle au Marché public, rue des Pins (détails en p. 8)
	3 août, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	8 août	Ouverture du sentier Portage des mots (détails en p. 15)
	22 août, 20h	Théâtre musical Te retrouver Lhasa, Théâtre la Marjolaine (détails en p. 18)
	29 et 30 août	Festivillage (détails p. 19)
	29 août, 18h	Virée vélo et spectacle d'Alfa Rococo, parc du Temps-qui-passe (détails p. 10)
	6 septembre, 15h	Théâtre Les Nonnes, Théâtre la Marjolaine (détails en p. 18)
	7 septembre, 18 h 45	Portes ouvertes du Choeur Libre Voix, (détails en p. 18)
	8 septembre, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	10 septembre	Portes ouvertes du Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi (détails en p. 24)
	10 au 13 septembre	Les Correspondances d'Eastman, Théâtre la Marjolaine (détails p. 14)

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

Vous désirez afficher vos événements dans les prochains bulletins municipaux?

Contactez Geneviève Lapalme, coordonnatrice aux communications: communication@eastman.quebec.

TÉLÉPHONES D'URGENCE

FEU - AMBULANCE - URGENCE: 911 **SERVICE DE POLICE:** Sûreté du Québec 819 564-1212

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 jusqu'au 4 septembre inclusivement : du lundi au jeudi de 9h à 12h & 13h à 16h. Vendredis : de 9h à 12h.

Hôtel de ville fermé le 24 et 29 juin, 7 septembre