

JUILLET 2023



## Mot de la présidente

### Une année chargée!

Bonjour à toutes et à tous,

Ça sent la fin! La fin de l'année scolaire pour plusieurs enfants de notre coopérative. La fin d'un chapitre pour la Coopérative des Citoyens Unis, qui a été officiellement absorbée par fusion le 1er juillet 2023. La fin d'une année plutôt mouvementée pour la CHCE : venue d'une nouvelle conseillère, accueil d'un nouvel homme d'entretien, mise en place de la nouvelle version d'évaluation des membres, construction de deux bâtiments pour le projet Ô, début de réflexion pour le projet de la Toque Rouge. On ne peut pas dire que la CHCE a manqué de défis.

Ça sent les projets aussi : party de rue organisé par votre comité social, 24 nouveaux membres au 1er juillet, 24 autres le 1er septembre, un colloque des aînés en octobre, etc.

Le conseil d'administration s'est renouvelé aussi lors de l'assemblée générale annuelle, qui a eu lieu le 27 mai dernier.

Dès la fin des vacances estivales, le nombre de membres à la coopérative passera de 373 à 421. Ça fait du mouvement dans nos maisons : visites d'appartement, entrevues de sélection, parrainage/marrainage, accueil des nouveaux membres. N'oubliez pas que l'équipe du bureau est là pour vous soutenir dans toutes ces étapes-là.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé!

Christyne Lavole, présidente

## À noter

Veillez noter l'horaire estival du bureau, du 23 juin au 3 septembre:  
de 9 h à 12 h et  
de 13 h 30 à 16 h 30,  
du lundi au jeudi.  
Fermé le vendredi.

Notez que le bureau sera fermé pour les vacances du 24 juillet au 6 août 2023.

On vous souhaite à toutes et à tous un très bel été!

[www.chce.coop](http://www.chce.coop)



# Échos de l'assemblée générale

Près de 70 personnes ont participé à l'assemblée générale des membres qui s'est tenue en personne le 27 mai dernier.

En plus de la présentation du rapport d'activité et du rapport financier, les personnes présentes ont discuté des projets en cours. Les projets de construction ont été abordés, de même que la fusion avec la coopérative les Citoyens Unis.

Les prix de présence à l'AGA ont aussi permis de faire des heureux. Marie-Josée Hamel a mérité un mois de loyer gratuit, tandis que les certificats cadeaux de 50 \$ chez Maxi sont allés à Chantal Quirion, Mohamed Chouikha et Mariette Hamel.

Une grande majorité de membres sont restés pour partager un buffet froid!



## Le conseil d'administration

Par ailleurs, 5 postes du conseil étaient en élection cette année. Deux nouveaux administrateurs ont fait leur arrivée au conseil d'administration, soit Louis-Philippe Yargeau et Jacob Hamelin-Lucas, en relève à Marie-Josée Rodrigue et Yvon Provost qui ont terminé leur mandat. Nous tenons à les remercier pour leur engagement.

À leur première rencontre tenue le 26 juin dernier, les administrateurs se sont partagé les différents postes.

Présidente **Christyne Lavoie** Wilson (K)  
 Vice-président **Alexandre Lavallée** L'Orée de Bellevue (QA)  
 Secrétaire **Chantal Simoneau** Grands Espaces (HE)  
 Trésorier **Olier Raby** La Marmottière (P)  
 Conseiller à l'autogestion **Nicolas Bessette** Le St-Michel (T)  
 Conseillère à l'attribution **Marie-Michelle Beaugard** Cap-Boisé(CC)  
 Administratrice **Mélissa Blouin** La maison Racine (UA)  
 Administrateur **Louis-Philippe Yargeau** Alice Gravel (LB)  
 Administrateur **Jacob Hamelin-Lucas** La Closerie des Cèdres (L)

Le lien s'adresse aux membres de la



Direction: Philippe Grenier  
 Rédaction: Martine Charest

Coopérative d'habitation  
 Des Cantons de l'Est  
 548, rue Dufferin  
 Sherbrooke (Québec) J1H4N1  
 Téléphone: (819)566-6303  
 Télécopieur: (819) 829-1593  
 courriel: [chce@reseaucoop.com](mailto:chce@reseaucoop.com)  
[www.chce.coop](http://www.chce.coop)



# Espace membres

## À VENDRE

Souffleuse White 28" 305cc, comme neuve. Démarrage électrique, direction assistée avec une commande de virage sous les deux poignées, 6 vitesses avant, 2 vitesses arrière. Facile à manipuler, elle démarre du premier coup, l'entretien annuelle chez un réparateur se fait à chaque année, le carburateur a été reconditionné. Prix demandé \$900, le même model neuf se vend \$2300  
Réjean, de la maison V  
(819) 791-2838



## À DONNER

3 bacs roulants verts à donner.  
Nous contacter au bureau.  
chce@reseaucoop.com



## Arbres à donner

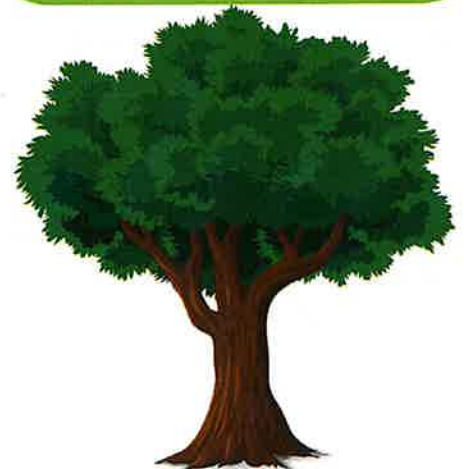
1 érable de 24-30 pouces, trois bouleaux gris (1x24 pouces et 2x 8-10 pouces)  
Contacter Alexandre: (819) 542-1338

## Créations collectives – La maison L, rue de Vimy

La grande table de la maison a changé de look!

Sous la direction de Maya Bérubé (fille de David), une dizaine de personnes ont participé à la réalisation de l'œuvre, chacun selon son talent et sa disponibilité.

Tous sont fiers du résultat, la table est bien agréable à utiliser sur le terrain.



## La fourmi gâte-bois, cet être charmant, mais dehors!

Zut, la visite arrive! Eh non! Ce n'est pas la belle-famille ou le voisin fatiguant. C'est la fourmi gâte-bois et ses amis.

Comment savoir que l'on est infesté? Quand la chère bête est visible sur le plancher (elle semble être diurne), sur les murs et dans votre chandail, on peut parler d'infestation. Ce phénomène, à mon expérience, se produit souvent par temps chaud et humide.

Le locataire (et membre) qui a le sens des responsabilités peut communiquer avec Terminix, la firme avec laquelle la Coop a un contrat annuel. Il faut spécifier que la Coop a un contrat avec Terminix et donner l'adresse de votre immeuble et qui doit être rejoint parmi les membres.



La fourmi gâte-bois

# TERMINIX CANADA®



On vous fixera un rendez-vous. Le technicien passera installer des trappes. La trappe est constituée d'un réservoir contenant un liquide bleu (une petite piscine) où la fourmi viendra boire et parfois se noyer. Le contenant a aussi sur son contour un gel transparent que la fourmi apportera au nid où ses congénères se bourreront la face, ne sachant pas quel mortel avenir les attend. De plus, il peut être nécessaire d'épandre sur les fondations de votre immeuble un liquide anti-fourmi qui dissuadera la moindre écervelée de fréquenter votre salon.

Même après le traitement, il est possible qu'après 20 jours, vous voyez encore des fourmis. Le traitement peut être répété en faisant appel à Terminix.

Comment diminuer les risques d'avoir la visite de la fourmi gâte-bois? Il faut savoir que la fourmi qui entre chez soi peut avoir marché depuis environ 5 maisons. En effet, les nids qui se forment dans le voisinage sont susceptibles d'être les responsables de l'envahissement. Comme il est hors de question d'aller frapper chez le 3<sup>e</sup> voisin à 5 heures du matin pour porter plainte, on peut réduire sur son propre terrain, la possibilité que des nids soient créés. Il faut retirer tout amas de bois ou de planches qui se trouverait près de la maison et vérifier si les planches dont est constitué votre perron sont toujours saines; dans ce cas, prévoir une réparation aussitôt que votre budget le permettra.

Hélène Liard, avec la collaboration de Kathy Paquet de Terminix et de quelques fourmis gâte-bois



# La communication

Voici donc le début d'une chronique du bulletin qui traitera de la communication sous toutes ses formes.

Aujourd'hui, nous aborderons les caractéristiques d'une communication efficace.

1. La clarté : Un message pourra être qualifié de « clair » si les personnes à qui il s'adresse l'ont bien compris.

2. La compréhension : Deux techniques permettent de valider que les interlocuteurs ont bien compris le message : la rétroaction et la reformulation.

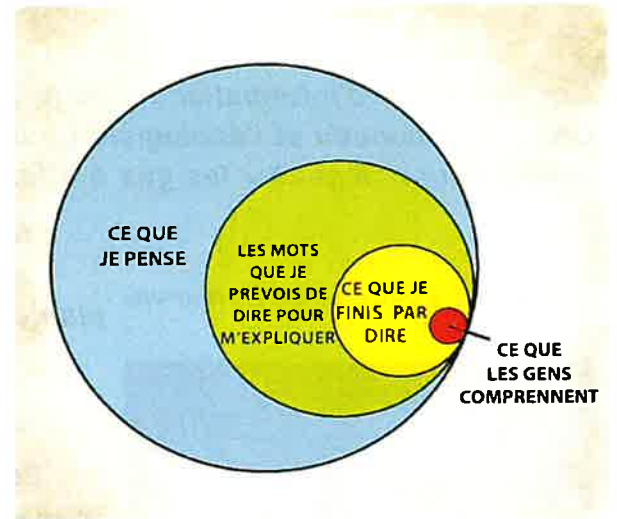
3. L'écoute active : L'écoute active implique que l'interlocuteur se mette, en quelque sorte, à la place de l'émetteur du message pour mieux saisir et comprendre son point de vue. Elle suppose aussi de décoder le nonverbal.

4. Les gestes et les paroles qui suscitent l'engagement : Force est de constater que le meilleur des messages ne passera pas si son émetteur n'a pas le talent de captiver son auditoire. Outre la clarté du discours, le non-verbal a ici une importance essentielle parfois plus que des mots choisis avec soin. Les aspects du non-verbal à considérer sont : les gestes; les comportements; les postures; les expressions du visage et les zones d'interaction. Par ailleurs, si l'émetteur du message doit surveiller son non-verbal, il doit aussi observer le non-verbal de son interlocuteur afin de déceler les réactions de celui-ci. Cette observation attentive peut parfois permettre à l'émetteur de s'ajuster pendant son discours.

5. Le contexte: Les informations qui sont communiquées répondent à un besoin, elles doivent donc être pertinentes et justes mais aussi être données dans des conditions favorables. Ainsi, il faut surveiller: le moyen de communication choisi; le moment choisi pour communiquer le message et l'environnement dans lequel le message est livré.

6. L'adéquation entre paroles et actions: La crédibilité d'un message passe par la cohérence entre ce qui est dit et ce qui est fait.

Évidemment, ces caractéristiques peuvent paraître évidentes au premier abord. Cependant, il est normal que parfois, sous le coup de l'émotion, on ne soit pas tant attentif à ces caractéristiques. Parfois, la formule gagnante est simplement de mentionner que ce n'est pas le bon moment pour régler un dossier, en proposant d'autres moments pour le faire, quand les deux parties concernées seront disposées à communiquer, c'est à dire s'exprimer et écouter. On vous souhaite de bons échanges positifs!



# Les gaz à effet de serre et la compensation que fait la CHCE pour lutter contre eux

Une rencontre d'informations a eu lieu le 29 octobre 2022 entre Gregory Bach, Hélène Liard, Chantal Simoneau et l'écologiste Laurence Fouquet sur une terre à bois où sont plantés des arbres pour compenser les gaz à effets de serre

Les arbres à deux temps de leur vie



Durant la première année de sa vie, on met une attache à l'arbre pour pouvoir le repérer dans le champ où pousse aussi du foin, en abondance.



Ces arbres seront récoltés d'ici 15-20 ans, quand leur plein potentiel sera atteint

**Qui est Laurence Fouquet ?** Bachelière en écologie, elle supervise, entre autres, la santé des terres à bois où sont plantés les arbres servant à diminuer les g.e.s., par le biais de l'Aménagement forestier coopératif des Appalaches/Compensation CO2 Québec

**Sur quel genre de terres plante-t-on des arbres dans le cadre des opérations de compensation des g.e.s. ?** Il s'agit de terres en friche qui ont été utilisées quelque temps pour l'élevage de bovins ou pour la culture de céréales ou de légumes. Dans certains cas, les terres en friche n'ont jamais servi à l'agriculture. Il s'agit donc d'une nouvelle utilisation de terres ou de leur première utilisation

**Quelles essences va-t-on planter ?** Souvent, les premières espèces sont le bouleau et le peuplier, des espèces peu résistantes. La 2e forêt est plutôt occupée par de l'érable et de l'épinette blanche. Quand on le peut, le chêne rouge est aussi privilégié.

**Combien de g.e.s. en moyenne sont capturés par un arbre ?** Pour l'épinette blanche, c'est 182 kg, lorsque l'arbre est rendu à maturité, soit vers 50 ans. Les feuillus en capturent un peu plus car leurs feuilles sont plus grandes et leur système racinaire plus complexe. En moyenne et selon les essences, les arbres capturent entre 10 et 40 kg par an, jusqu'à ce qu'ils atteignent leur maturité.

Il ne faut pas oublier que les arbres libèrent surtout l'oxygène de jour mais, que de nuit, ils libèrent aussi du CO2. Donc, il faut soustraire la captation de jour en CO2 moins la libération de nuit de CO2. Il reste quand même plus d'oxygène qui est libéré que de CO2 qui est produit quotidiennement.



**Qu'arrive-t-il quand la forêt est rendue à maturité et qu'elle diminue son efficacité en matière de captation du CO2?** *La forêt est abattue et le bois est transformé en planches pour la construction. Le bois utilisé en construction ou pour la fabrication des meubles continue quand même à capter du CO2. De plus le système racinaire des arbres abattus continue lui aussi à capter du CO2.*

### **Comment calcule-t-on nos compensations à la Coop?**

*Présentement, seuls sont calculés les déplacements en véhicule moteur des membres de l'équipe permanente (directeur, adjointe, hommes d'entretien) et le chauffage des immeubles (par électricité ou mazout).*

### **Peut-on calculer les gaz à effets de serre produits par notre propre maison?**

*En utilisant le calculateur de g.e.s. : <https://www.compensationco2.ca/fr/#undefined2>*

*Ou : <https://qc.carbonescolere.com/?>*

*[utm\\_source=google\\_ads&utm\\_medium=srch&utm\\_campaign=compensation\\_carbone&gclid=Cj0KCQjwn9CgBhDjARIsAD15h0AvtjX0aKpQV0F8Jyq4nDtjRh5GyASZrUSqOx5xmTJY\\_moxi4yFXwsaAITOEALw\\_wcB](https://www.compensationco2.ca/fr/#undefined2)*

### **Pourquoi a-t-on choisi de planter les arbres à Chartierville, plutôt qu'au Pérou comme on le faisait dans les premières années?**

*Il en coûtait moins cher de faire nos plantations au Québec et les membres de la Coop préféraient que l'oxygène produit profite au bilan du Québec en matière de lutte aux changements climatiques.*

**Qu'est-ce qui a le plus d'impact sur la production de CO2 dans la Coop?** *Utilisation de l'auto, puis consommation de viande, emballage des aliments et des biens de consommation, livraison de ces biens de consommation.*

### **Comment pouvons-nous réduire notre empreinte carbone?**

*-Faire une réduction à la source de nos émissions de CO2, en consommant moins. [Un livre intéressant à lire : **En as-tu vraiment besoin?**, de Pierre McSween (2016, 350 p.)]*

*-Éviter le gaspillage alimentaire. Acheter selon ses besoins.*

*-Pour sauver sur les coûts et n'acheter que les aliments en vrac qui nous empêchent de trop consommer et de gaspiller, utiliser le rabais coop au Silo (mention dans le bottin des fournisseurs. **NB:** vous devrez apporter une preuve que vous êtes membre de la coop: un renouvellement de bail ou votre bail (la photo fonctionnera aussi)).*

*-Utiliser le transport en commun ou le transport actif (marche et vélo); favoriser le covoiturage, lorsque c'est possible.*

*-Apprendre à bien gérer ses bacs de récupération, compost et déchets.*

*-Planter des arbres, si votre terrain le permet.*

*-S'informer sur les bonnes pratiques.*

# La boîte à outils

## QUELS PRODUITS NATURELS PUIS-JE UTILISER POUR EMPÊCHER LES INSECTES D'ENTRER DANS MA MAISON ?

Bien que la coopérative ait un contrat avec un exterminateur : Terminix, voici d'autres façons de repousser les insectes.

Extrait recherche internet avec les mots: répulsif insectes maison

### VINAIGRE

Le vinaigre est un produit naturel pour les fourmis. Dans un flacon pulvérisateur, combinez une moitié de vinaigre de cidre de pomme (bien que le vinaigre ordinaire fonctionne tout aussi bien) et une moitié d'eau pour repousser ces insectes. Ce mélange peut être pulvérisé autour du périmètre de votre maison ou même à l'intérieur, là où il y a des sources de nourriture.

### POIVRE DE CAYENNE

Le poivre de Cayenne est un autre répulsif efficace contre les fourmis. Lorsqu'il est pulvérisé dans les zones où les fourmis se rassemblent, par exemple autour des endroits où il y a des miettes, elles restent à l'écart.

### HUILE DE MENTHE POIVRÉE

L'huile de menthe poivrée ne repousse pas seulement les fourmis, mais aussi les araignées. La menthe poivrée repousse les pucerons, les scarabées, les chenilles, les puces, les mouches, les poux, les souris et les mites.

Il existe trois façons d'utiliser efficacement cette huile : trempez-y des boules de coton et cachez-les là où les insectes se rassemblent, appliquez l'huile directement sur les parties touchées, ou diluez-la dans de l'eau et vaporisez le périmètre des endroits que vous voulez protéger. Si vous diluez l'huile, combinez 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée avec 16 oz d'eau dans un récipient de pulvérisation.

### PLANTES AROMATIQUES

Les herbes aromatiques sont de bons alliés contre les moustiques et les fourmis. Il suffit de placer des graines de romarin, basilic, thym, menthe et lavande aux fenêtres de la maison pour tuer les mouches. Les fleurs de lavande feront fuir les mites, les mouches, les puces et les moustiques tandis que le laurier contient une substance appelée cinéole, qui tue les insectes et les cafards.

### ÉPICES

Les épices sont très utiles pour éliminer les insectes. Les fourmis détestent l'odeur des clous de girofle, du paprika, du poivre noir, de la cannelle, etc. Vous pouvez mettre ces épices près du mur ou devant la fourmilière pour les éliminer.



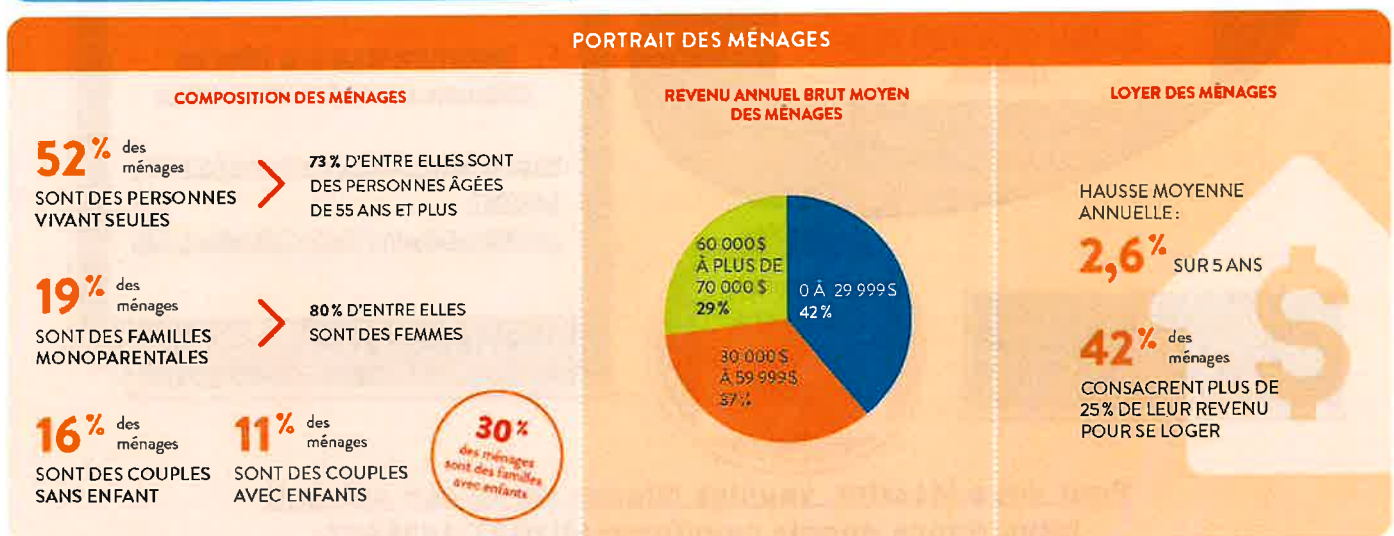
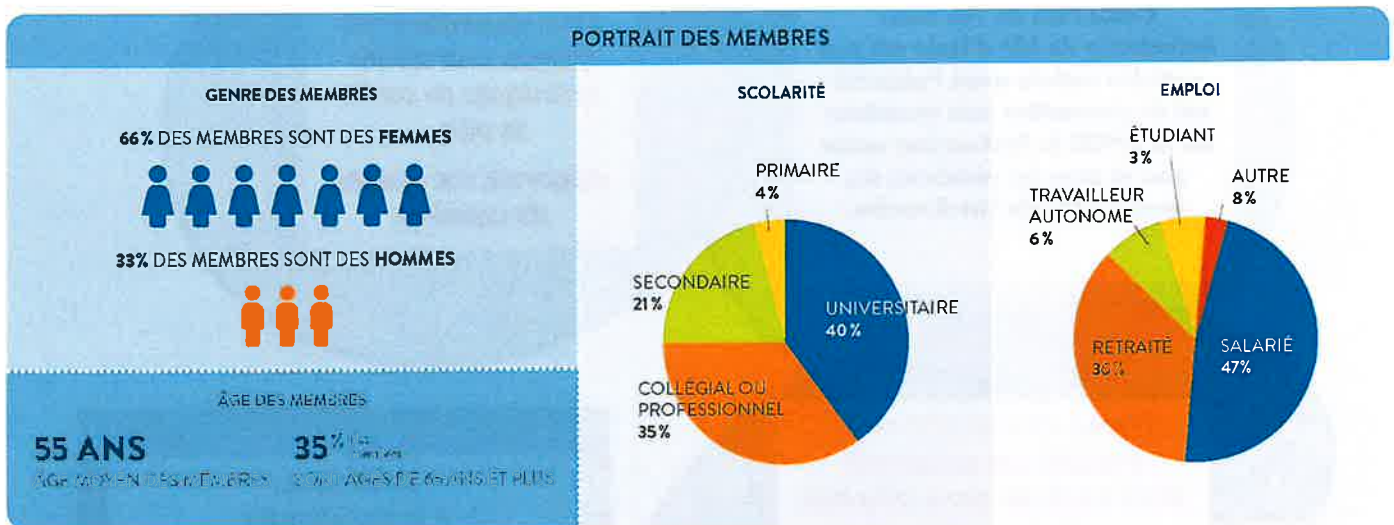
# Enquête sur le profil socioéconomique des membres de coopérative d'habitation.

Vous avez été nombreux à répondre à cette enquête, réalisée tous les 5 ans, qui vise à mieux connaître la réalité des membres qui habitent une coopérative d'habitation au Québec. Les données recueillies serviront à la CQCH ainsi qu'à toutes les fédérations régionales.

Les résultats permettront de :

- Présenter le profil des membres de coopératives dans le cadre des représentations politiques
- Mieux défendre les intérêts des coopératives d'habitation
- Parfaire les offres de services destinés aux coopératives et à leurs membres

Voici donc les faits saillants (résultats) en primeur. Les résultats complets sont à venir.





# Invitation Fête de rue

**Date:** 12 août

**Heure:** de 15 h00 à 21 h00

**Endroit:** 380 rue Brooks, entre la rue Aberdeen et le Parc Brooks

Cher membre,

Cette fête de rue avec épluchette de blé d'Inde est une activité sociale dont l'objectif est de permettre aux membres de la CHCE de fraterniser entre eux et avec les résidents du centre-ville de Sherbrooke.

## Pour vous :

Activités organisées pour les petits et les grands, prestations artistiques en soirée et plus...

Apportez vos chaises de camping.

Si vous soupez avec nous, n'oubliez pas d'apporter votre lunch et votre breuvage (sans alcool).

On fournit le maïs et le dessert.

## Aidez-nous à la planification

Inscrivez-vous à la Fête en cliquant sur le lien ci-dessous

<https://docs.google.com/forms/d/1G0Ti1d3S067-1lpG4XjzuKjdwVkyv0uOVJkfXmXpcs/edit>

S'il pleut, activité remise au lendemain

Les membres du Comité social de la CHCE

Pour vous inscrire, veuillez cliquer sur le lien suivant:

<https://docs.google.com/forms/d/1G0Ti1d3S067-1lpG4XjzuKjdwVkyv0uOVJkfXmXpcs/edit>