



# Traversée du lac Abitibi 2018

Page 4



page 4

## Café-rencontre avec le Conseil municipal



## Sommaire

Récit	2-3
Affaires municipales	10 à 16
Environnement	17
Histoire	5
Loisirs	23
Opinions	6
Vie communautaire	18 à 21

Chroniques	
*J.-Pierre Robichaud	4 - 5 - 6
*Gilles Fortier	21
*Cercle de fermières	18
*Francine Gauthier	7
*Félix Goulet	22
*MFC	20
*Lise Bouillon	8

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : J.-P. Robichaud  
 Vice-présidente : Christiane Plante  
 Infographiste  
 Secrétaire : Clarisse Vachon  
 Trésorière : Denise Mercier  
 Administrateurs : André Chrétien  
 Lise Bouillon  
 Rédacteur en chef: André Chrétien

Imprimé par Impressionplus, La Sarre

Placez votre publicité  
dans **LE PONT**

C'est une visibilité  
incontournable  
Tiré à 650 exemplaires

1/8 page - carte professionnelle 18 \$  
 1/4 page 25 \$  
 1/8 page couverture 40 \$  
 1/2 page 40 \$ - Page 70 \$  
 annonces classées 5 \$

[journallepont@hotmail.com](mailto:journallepont@hotmail.com)

C. Plante 819 782-4233  
 A. Chrétien 819 787-2996

Tombée: 18 du mois

André Chrétien

## Récit



# Ma grand-mère, « ma tante sœur » et mes patins

*Le 11 février dernier, j'assistais au Tournoi Bantam à La Sarre, dans la même semaine s'ouvriraient les Jeux olympiques d'hiver à PyeongChang et on nous annonçait que la grande compétition de Crashed Ice aurait encore lieu à La Sarre le 3 mars 2018.*

C'est vous dire que le mot patin revient souvent dans les médias par les temps qui courent. La nuit dernière, je me suis couché avec un patin imprimé dans le cerveau et cela m'a fait penser qu'il serait d'actualité de vous raconter l'histoire de ma première paire de patins. Dans mon village, il n'y avait pas à l'époque de patinoire publique, donc il n'était pas de mode de posséder des patins, mais un hasard et bien des circonstances spéciales m'ont donné la chance de devenir propriétaire d'une paire de patins flambant neufs.

Ma grand-mère a eu 14 enfants, dont sept filles et sept garçons. On lui avait dit qu'une mère de famille nombreuse était assurée d'aller au ciel, car pour chacun des enfants mis au monde c'était un ticket de plus pour gagner le bonheur éternel. Cela devenait cependant encore plus gagnant si elle avait l'un de ses enfants qui embrassait une vocation religieuse : un prêtre pour les garçons ou une sœur pour les filles. Elle avait jeté son dévolu sur son cinquième fils, Ephrem, c'était le plus studieux et le plus sérieux parmi les six autres. Quel bonheur n'éprouva-t-elle pas quand il fit son entrée au Grand Séminaire... l'ivresse fut de courte durée, car le Canada déclara la guerre à l'Allemagne le 10 septembre 1939. Ephrem dut donc renoncer à sa tenue cléricale pour endosser l'uniforme de la Royal Canadian Army et partir pour l'Angleterre.

Après quatre années de combat sur le Vieux Continent, inutile de dire que ses velléités de se mettre au service de Dieu s'étaient envolées en même temps que celles de sa mère de le voir gravir les marches de l'autel, il était devenu beaucoup plus enclin à gravir celles de l'hôtel...

Contre mauvaise fortune bon cœur, elle tenta donc de convaincre l'une de ses filles de faire une sœur. C'était un billet moins chanceux que celui que lui accordait un prêtre, mais c'était quand même une solution valable. Malheureusement, la plus âgée trouva mari et s'exila en Gaspésie tandis que les trois suivantes prirent le chemin de l'Abitibi pour devenir institutrices dans une colonie nouvellement ouverte. C'est donc la cadette qui, pour plaire à sa mère, se décida donc d'entrer au noviciat des Sœurs de la Charité.

Comme elle devait prononcer un vœu de pauvreté, elle était dans l'obligation de se départir de tous ses biens. C'est donc ma mère, installée en Abitibi, qui hérita d'une partie de sa garde-robe, vêtements, souliers, bijoux, etc. Le tout nous arriva un jour au début de l'hiver 1953, je venais d'avoir 10 ans.

Ma mère et ma sœur aînée s'empressèrent donc de faire l'inventaire de ce volumineux colis. Elles tombaient en extase à chaque morceau qu'elles extirpaient de la grande

boîte, une robe, une blouse, un manteau, des escarpins, le tout à la mode de Montréal... Tout à coup, au fond de l'emballage, croyant que c'était une nouvelle paire de chaussures, le doigt enfilé dans les lacets devant ce qu'elle tenait dans les airs, ma sœur s'exclama : « Hein, ce sont des patins! » Jusque là peu attentif, le déballage entrepris par les femmes me laissait plutôt indifférent, mais à la vue de cette dernière trouvaille, je me levai pour l'examiner de plus près. C'était des patins neufs, de couleur brune, dont le haut de la bottine était garni d'une bande de fourrure de lapin. Eh oui! c'était des patins de fille. Sans intérêt pour ma mère bien sûr, ils auraient pu cependant servir à ma sœur, mais cette dernière déclara que : « Des patins de fille, c'était blanc » tels qu'elle en avait vus en feuilletant les catalogues Eaton et Simpson du temps.

Devant ce fait, je manifestai donc mon intérêt pour ledit objet sans trop m'inquiéter du fait que c'était des patins de fille. Ma mère me les fit mettre aux pieds et ils s'avèrent correspondre à ma pointure. Cet hiver-là une pluie diluvienne était tombée sur la région, les chemins de rang avaient donc été transformés en patinoire d'un bout à l'autre du canton. Imaginez un couloir de glace de plus de dix milles de long. C'était donc chaussé de mes nouveaux patins, amputés de la petite fourrure de lapin, que j'ai fait mon baptême de la glace.

Avec quelques amis de mon âge qui, eux aussi, avaient déniché des patins usagés, dont la bottine était presque complètement affaissée, on s'en donna à cœur joie, nous avons même organisé des joutes de hockey. Comme les professionnels, nous jouions à la fois « à domicile » et, en même temps, « sur la route » comme on dit maintenant aux nouvelles du sport.

Et cette grande patinoire est demeurée glacée jusqu'au printemps, si bien qu'à la mi-février jusqu'à la mi-mars, on allait à l'école en patins. Nous étions tellement passionnés par ce nouveau sport que parfois nous gardions nos patins aux pieds, le temps de faire nos devoirs à la table de la cuisine pour sauver du temps et retourner patiner avant l'heure du coucher. Bien sûr l'obscurité ne nous effrayait pas, d'autant plus que, parfois nos lames de patins rencontraient des petits cailloux qui pointaient à travers la glace, ce qui provoquait des étincelles au passage.

Puis le printemps fini, la glace fondit, ce fut la fin d'une période magique pour mes amis et pour moi. Au début de l'été, ma mère reçut une lettre de ma tante l'informant qu'elle avait quitté le couvent pour retourner à la vie civile. On l'avait renvoyée de la communauté sous prétexte qu'elle était trop volage et qu'elle ne cadrait pas avec les valeurs de la vie religieuse. Bonne nouvelle pour moi quand même, car elle ne réclama jamais ses patins... Ils m'ont été utiles encore un autre hiver avant que j'entre au collège, ce qui me donna droit, alors, à avoir des vrais patins neufs de garçon.

Ma grand-mère est décédée depuis longtemps et nous n'avons jamais reçu de lettre nous assurant qu'elle était bien au paradis...



*Ice Follies by Normand Hudon*





## L'hiver, ami ou ennemi?

### L'hiver, ami ou ennemi?

*Les citadins le haïssent, les automobilistes le vilipendent, les piétons disparaissent dans leur capuchon pour ne pas le voir. Par ailleurs, les maisons n'ont jamais été aussi bien isolées, les autos n'ont plus besoin de chaînes aux pneus en plus d'avoir maintenant un chauffage ultra performant et les fabricants de vêtements nous protègent du froid pas mal mieux qu'il y a un siècle. Or, on aime haïr l'hiver.*

Quand Jacques Cartier aborda Gaspé en 1534 et qu'il voulut y passer « l'hiver », les Indiens, constatant le manque de préparation de l'équipage, le mirent en garde à coups de signes et de leur incompréhensible dialecte. Grands froids et beaucoup de neige tentèrent-ils de lui communiquer avec moult gestes. Cartier n'y comprit rien, n'ayant jamais vu de neige de sa vie. Heureusement pour lui, il leva l'ancre dès les premiers gels. Malheureusement pour nous, il récidiva l'année suivante et prit possession de ce pays que Vigneault, dans une de ses célèbres chansons, appelle l'Hiver. Quant à Charlebois, il lui reproche de ne pas avoir accosté un peu plus au sud.

Cartier, Cartier, pourquoi as-tu navigué à l'envers de l'hiver...  
Robert Charlebois

Toujours est-il que 484 hivers plus tard, cet inéluctable événement annuel devrait être indélébilement inscrit dans nos gènes, solidement ancré dans nos habitudes. Comment en est-on arrivé, après tout ce temps, à désapprivoiser l'hiver? À le craindre, voire le haïr? Le fuir en s'entassant dans des avions qui déversent leur cargaison de Nordiques à la peau laiteuse sur les plages du Sud?

### Pas adaptés à l'hiver

Bon, admettons que la vie trépidante d'aujourd'hui, le travail 40 heures/semaine, l'auto pour s'y rendre et en revenir, les obligations des week-ends, les rues enneigées, les trottoirs glacés font en sorte que le froid et la neige sont devenus des obstacles majeurs pour les citadins.

Pas plus loin qu'il y a 50 ans, l'hiver était encore un temps pour ralentir, pour s'encabaner, pour tisser, tricoter, rapiécer, dormir plus longtemps, bref se ouacher. Et, par grand froid, il fallait chicaner les enfants non pour les envoyer jouer dehors, mais pour les garder à l'intérieur. Et le « dangereux » facteur vent dont on nous met aujourd'hui en garde ad nauseam, eh bien! on ne connaissait pas.

Mais tout ça a changé. On s'est créé un mode de vie qui n'est plus du tout adapté aux 400 et quelques derniers hivers.

Quelques jours avant le début des Jeux Olympiques d'hiver, début février dernier en

Corée du Sud, les organisateurs se demandaient comment allaient se comporter les spectateurs pendant les cérémonies d'ouverture parce que le mercure allait descendre à... moins 8°C. Je vous rappelle que ce sont des jeux d'hiver et que là-bas, moins 25°C n'est pas rare. Au même moment, à Radio-Canada, on débattait du sujet de l'heure : comment les Montréalais, qui ont le mont Royal, le parc Lafontaine, le hockey, le fleuve, plein de patinoires extérieures, de pacs et de pistes de ski de fond, en sont-ils arrivés à haïr l'hiver?

### Et chez nous

En Abitibi, l'hiver demeure immanquablement une de nos quatre saisons incontournables. Mis à part quelques rares frileux, l'hiver fait partie de notre vie de décembre à avril. Froid et neige assurés. Faut faire avec, comme dirait l'autre. La motoneige, le ski, le camping, la marche, la raquette, la pêche blanche, toutes les raisons sont bonnes pour aller dehors. Nous prenons plaisir à nous froter aux conditions extrêmes que dame nature se plaît à nous envoyer.

À preuve, la mythique Traversée du lac Abitibi, une expédition à ski de 100 kilomètres sur cinq jours, ayant lieu annuellement au début mars et attirant cette année une cinquantaine de pas frileux, en est un bel exemple. Il n'y a pas meilleure façon d'apprivoiser l'hiver que d'en faire son ami, son allier.

Allez! Dehors tout le monde, et au diable le facteur.

## Traversée du lac Abitibi 2018



Une cinquantaine de passionnés d'expéditions extrêmes seront à la 24<sup>e</sup> édition de la mythique Traversée du lac Abitibi, du 6 au 10 mars 2018.

Du Maine, USA, à Kapuskasing, Ontario, de Dupuy à Gatineau, les neuf femmes et 41 hommes prendront d'assaut le lac à Eades en Ontario pour un périple de 100 kilomètres sur cinq jours. L'arrivée est prévue le samedi après-midi 10 mars au Kiosque touristique de La Sarre.

Les organisateurs sont surpris par l'ampleur que reprend l'évènement depuis l'an dernier, après plus d'une douzaine d'années où seulement moins d'une dizaine de braves perpétuaient l'aventure. Le coordonnateur de l'édition 2018, Patrick Girouard, constate que la création d'une page Facebook consacrée à l'évènement a grandement contribué à attirer des gens d'un peu partout au Québec et ailleurs. De plus, France Lemire, consultante en développement plein air à l'ATRAT et abonnée à la Traversée depuis une dizaine d'années, a réussi à enrôler une vingtaine de mordus cette année. Également se joindront au groupe une collaboratrice au magazine plein air, Oxygène, qui produira un reportage au retour ainsi que Guillaume Rivest, journaliste plein air à Radio-Canada.

Avec cet évènement qui perdure et reprend de l'ampleur, nul doute que le lac Abitibi est devenu une attraction touristique majeure pour l'Abitibi-Ouest.

## Café-rencontre avec le Conseil municipal



Le dimanche 21 janvier dernier, le Conseil municipal de Palmarolle avait convoqué la population à un café-rencontre. L'objectif de cet évènement convivial visait à présenter à la population le nouveau Conseil municipal, ses priorités et ses orientations ainsi qu'entendre les préoccupations des citoyens. Une trentaine de personnes étaient présentes pour cette occasion.

Dès lors, une constatation s'impose; à entendre le curriculum vitae de chacun et chacune des membres du Conseil, force est d'admettre que cette équipe est l'une des plus solides et des mieux armées pour affronter les grands défis qui s'annoncent avec, entre autres, la loi 122 qui accordera bientôt de nouveaux pouvoirs et responsabilités aux municipalités.

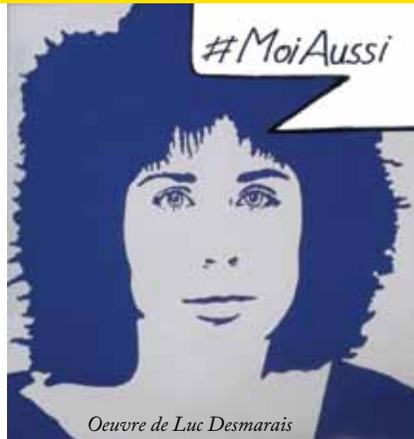
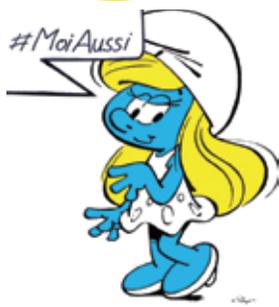
Plus concrètement, l'administration a défini quelques orientations, notamment en matière de sécurité publique et de développement économique, domiciliaire et humain. La réfection du Rang 8 et 9 Ouest demeure une priorité pour 2018. On envisage aussi une réfection et mise à niveau de la bibliothèque.

Une nouveauté par ailleurs : un comité jeunesse est mis sur pied dont le but est d'amener les jeunes à s'intéresser à la chose publique. De plus on mettra bientôt en place le comité du 100<sup>e</sup> de Palmarolle qui aura le mandat de préparer la grande fête de 2026.

À l'évidence, à l'instar d'une équipe de hockey, on sent une grande chimie et une belle unité au sein du groupe. La mayonnaise a bien pris.

Et le mot de la fin est revenu au conseiller Cameron : « En 2017, Palmarolle avait un indice du bonheur à hauteur de 79 %, le plus haut en Abitibi-Ouest. Eh bien! pourquoi pas viser 100 %? »

## Opinions



## Réflexions de Louisa Nicol

Moi aussi j'ai eu affaire avec quelques hommes de Cro-Magnon.

N'oubliez pas que c'est rarement un étranger avec qui cela arrive. On les connaît; compagnon de travail, patron, mari d'une amie, un ami de longue date qui en un tour de main pose un geste inapproprié allant jusqu'au viol.



# Une famille frôle la mort

## LE MONOXYDE DE CARBONE

Les intoxications au monoxyde de carbone concernent tout le monde... Les bons gestes de prévention au



En décembre dernier, une jeune famille de Palmarolle, le père, la mère et leur jeune fils, s'est retrouvée aux soins intensifs durant 24 heures suite à une intoxication au monoxyde de carbone (CO) causée par le chauffage au bois.

Rentrant de son travail, la mère a découvert in extremis le père et leur jeune fils inconscients sur le plancher. À l'arrivée des ambulanciers, la mère commençait elle aussi à se sentir très mal. Il s'en est fallu de peu pour que les trois s'intoxiquent mortellement.

### Plusieurs autres victimes

Chaque année, le monoxyde de carbone, aussi appelé CO, est responsable de plusieurs intoxications au Québec. C'est un gaz toxique qui ne se voit pas et qui ne se sent pas. Il n'irrite pas les yeux ni les voies respiratoires. Respirer le monoxyde de carbone peut être très dangereux pour la santé et même entraîner la mort. Ce gaz se dégage lorsque des appareils ou des véhicules brûlent un combustible comme le propane, le bois ou le mazout.

Ce gaz est sournois. Étant plus lourd que l'air, il rampe sur le plancher et s'accumule lentement, remplaçant l'oxygène. Dès qu'il arrive à hauteur des voies respiratoires, ce sont des étourdissements et des nausées. Peu de temps après, ce sont perte de conscience et, pire, la mort. C'est arrivé le printemps dernier à un de mes amis. Il est décédé suite à une malencontreuse négligence. Bichonnant sa moto dans sa résidence, il l'avait fait fonctionner pendant quelques minutes. Se sentant mal, il s'est assis dans son fauteuil et s'y est éteint.

### La prévention

Lors de leur visite annuelle dans tous les foyers, les pompiers, en plus de vérifier les détecteurs de fumée, incitent les gens qui chauffent au bois à ramoner leur cheminée, à se procurer un détecteur de CO et de l'installer près du plancher. Dès que le signal se déclenche, il faut aérer rapidement. D'autres précautions sont suggérées comme ne brûler que du bois bien séché et, par grand froid, vérifier si le chapeau de cheminée n'est pas obstrué.

Malheureusement, il faut souvent un incident comme ci-haut pour que les gens comprennent combien ce bidule peu dispendieux peut sauver des vies.

# Bibliothèque



Dès la semaine de relâche, la Bibliothèque municipale Richelieu de La Sarre déploiera progressivement un tout nouveau service, l'espace Biblio-Jeux



La Bibliothèque municipale Richelieu de La Sarre, en collaboration avec le Centre de formation générale Le Retour, met en place un nouveau programme au service des familles et des tout-petits de l'Abitibi-Ouest : l'Espace Biblio-Jeux. Ce programme consiste à offrir le prêt d'une centaine de jeux visant la stimulation du langage et de l'éveil à l'écrit auprès des enfants de 6 mois à 6 ans.

Avant d'en faire le lancement officiel lors de la Semaine de la famille, on invite les familles le samedi 3 mars, de 12 h à 15 h, à venir découvrir ce nouveau service et à essayer les jeux proposés. Madame Emmanuelle Frigon, orthophoniste, sera présente dès 13 h pour guider les parents. Cette activité est gratuite, mais seuls les membres de la bibliothèque pourront emprunter les jeux.

Biblio-Jeux est un répertoire d'activités de stimulation du langage pour les enfants de 6 mois à 6 ans et leurs parents. Biblio-Jeux offre aux parents des informations sur l'acquisition du langage et de l'éveil à l'écrit, des stratégies de stimulation du langage à appliquer durant le jeu choisi, ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison. Le programme bénéficie d'un encadrement professionnel d'orthophonistes : Biblio-Jeux est développé et mis à jour par le département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



## À cheval donné...

*Les proverbes, sentences, maximes, adages nous intéressent toujours. Ils sont le fait de la sagesse populaire. Mais ils peuvent être interprétés de diverses manières. D'autant que, pour une syllabe omise, le sens peut en être complètement changé.*

Voici le plus bel exemple de ce que j'énonce ici. Il me fut servi par un professeur d'histoire et pas le moindre, puisqu'il s'attachait à moult détails, de sorte que son propos ne laissait aucune place à l'interprétation. La langue française est si riche de vocabulaire et de subtilités qu'elle devient un outil de précision de la pensée. Encore faut-il bien user de cet outil.

Tous, un jour ou l'autre, nous avons entendu cet adage : À cheval donné on ne regarde pas la bride. Et tous nous avons pu le comprendre, le décoder, le traduire : on s'entend sur le fait que la bride n'est qu'un accessoire. Mais le cheval est un cadeau considérable. Si la bride est fatiguée, sèche, brisée, qu'à cela ne tienne, nous pouvons la remplacer. C'est un détail de moindre importance. Autre exemple : si l'on vous offrait un très beau manteau à votre goût et à votre taille, en très bon état, auquel il ne manquerait qu'un bouton, le dédaigneriez-vous et le jetteriez-vous pour ce seul petit défaut? Le gros bon sens vous dit que non. Au moment d'accepter un don, il est inconvenant de discuter de sa couleur.

Or, avez-vous entendu cette autre version de l'adage : À cheval donné on ne garde pas la bride. Ah! voilà qui change tout. Le verbe a changé donc le sens change. Comment traduire l'adage quand le verbe n'est plus le même? En fait, le proverbe s'enrichit dans son enseignement. Il nous conseille clairement de ne pas retenir un don indûment ni de garder un droit de regard sur ce don. Non seulement nous ne pouvons le retenir, mais il est hors de question d'aller le réclamer six mois plus tard. Nous devons le laisser aller et ne nous préoccuper en aucun cas de l'usage qu'en fera celui qui l'a reçu. Quand c'est donné, c'est donné. Hormis le fait que cet usage ultérieur peut vous en apprendre sur l'appréciation qu'on fait de votre don, vous en tirerez la conclusion qu'il vous plaira et, le cas échéant, que cela vous serve de leçon. Pour ma part, je penche pour la deuxième version. Plus substantielle, plus fertile.



# CÉLÉBRANT DÉSIGNÉ CÉLÉBRANT D'UN JOUR

*Un couple qui désire se marier ou s'unir civilement peut choisir la personne de son choix comme célébrant. Cette personne peut être un membre de la famille, un proche ou un ami.*

*C'est auprès du Directeur de l'état civil que les futurs époux ou conjoints doivent s'adresser afin que la personne qu'ils ont choisie puisse agir comme célébrant pour leur mariage ou leur union civile.*

*La désignation obtenue est valide uniquement pour ce mariage ou cette union civile, qui doit avoir lieu à une date précise.*



## Limite du nombre de désignations

Le Directeur de l'état civil n'accorde aucune désignation générale de célébrant à un citoyen. Ainsi, un maximum de trois désignations spécifiques peut être octroyé pour le même célébrant, désigné à titre personnel. Le Directeur de l'état civil peut cependant accorder un nombre supérieur d'autorisations à un citoyen, si la demande se rapporte directement à son père, sa mère, son frère, sa sœur ou son enfant.

## Conditions d'admissibilité

Pour qu'une personne puisse présenter au Directeur de l'état civil une demande de désignation à titre de célébrant pour un mariage ou une union civile, elle doit respecter les conditions suivantes :

- Avoir la citoyenneté canadienne ou résider au Québec;
- Avoir 18 ans ou plus et être en mesure d'exercer pleinement tous ses droits civils;
- Parler le français ou l'anglais;
- Avoir respecté toutes les conditions de fond et de forme relatives au mariage ou à l'union civile lors de célébrations antérieures.

L'admissibilité à présenter une demande ne permet pas de conclure que la désignation sera accordée par le Directeur de l'état civil.

## Comment effectuer une demande de désignation à titre de célébrant pour un mariage ou une union civile

Pour effectuer une demande de désignation à titre de célébrant pour un mariage ou une union civile, le célébrant et les époux ou les conjoints doivent remplir conjointement le formulaire *Demande de désignation à titre de célébrant pour un mariage ou une union civile*.

## Décision du Directeur de l'état civil

Si le Directeur de l'état civil accorde la demande, il transmet à la personne désignée à titre de célébrant un numéro d'autorisation à célébrer un mariage ou une union civile. Ce numéro devra obligatoirement être inscrit sur la déclaration de mariage ou d'union civile le jour de la cérémonie.

## Délai de traitement

Le délai de traitement d'une demande est d'environ quatre mois. Il est alors important de tenir compte de ce délai avant d'établir la date de célébration de l'union.

Vous pouvez obtenir ledit formulaire de demande de désignation et le guide du célébrant qui l'aidera à respecter les règles et les formalités liées à la célébration d'un mariage ou d'une union civile auprès du Directeur de l'état civil.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site : [www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca)



Abelia-Rose Audet

# L'anxiété L'anxiété À bout de souffle !

Salut toi, qui s'est senti interpellé par le titre de cet article. Ou simplement toi qui lit régulièrement Le Pont et qui en raffole! Que ce soit l'un ou l'autre, tu ne seras pas perdu lorsque je vais te parler d'un sujet de plus en plus connu : la maladie mentale.

## Plus précisément encore : l'anxiété

Que tu sois atteint d'anxiété de manière constante ou non, c'est clair qu'au moins une fois dans ta vie, t'as fait une p'tite crise de panique. T'avais peut-être une grosse fin de session et t'avais pas assez étudié, ça n'allait peut-être pas bien avec ton amoureux/euse ou c'est peut-être même quand ta mère t'a oublié à l'épicerie quand t'avais 7 ans. Peu importe, ton corps arrivait pas à gérer la situation normalement, alors t'as perdu le souffle, tu te contrôlais pu.

T'es peut-être de ceux qui en font à répétition. Tu sais que rendu à ce point-là, on peut appeler ça une maladie ? Oui oui, comme le rhume, la grippe ou la gastro. Sauf que ces maladies-là, on les voit. On le voit que t'as la morve au nez toute la journée, on t'entend

tousser, on le sait que t'as un bon rhume. Encore plus l'fun, c'est quand ta mère sait que tu as la grippe, elle te donne du sirop et te fait de la soupe. Ce qui est plate avec l'anxiété, c'est que tu sous-estimes la maladie. Tu te dis que c'est « pas si pire » et t'en parles à personne. Personne le voit, personne peut t'aider.

Ce qui se passe en gros dans ton corps, c'est que le moindre petit détail met la « switch » Survie de ton système nerveux à « On ». Alors ton corps réagit : ton cœur bat plus vite, tu respirez plus rapidement. L'affaire c'est que t'es dans ton lit, t'es pas devant un ours en train de courir pour ta survie. Alors ton corps y arrive pas, il y a trop d'émotions et d'adrénaline pour le contexte.

Je sais par expérience que si t'es une personne qui souffre d'anxiété, t'as constamment une boule dans la gorge. La plupart du temps tu sais même pas pourquoi, mais t'as un poids sur les épaules. Tu caches ça vraiment bien en plus! De toute façon, pourquoi j'embêterais les autres avec mon petit problème niaiseux? Je sais très bien que c'est

ça que tu te dis. Mais c'est pas vrai. C'est pas vrai que c'est niaiseux d'arriver dans son lit le soir et de paniquer. De commencer à pleurer pour une raison banale et de finir par ne plus arriver à respirer, d'avoir l'impression que tu vas mourir étouffé avec le cœur hors de ta poitrine, tellement il battait vite.

## Je vais te donner le seul conseil (que tu ne veux surtout pas entendre) : Parles-en.

Tu ne veux pas l'entendre parce que tu as peur de ce que les autres vont penser de toi, ou parce que tu as peur de les déranger avec ça. Mais si tu n'en parles pas, personne ne le saura jamais que tu as une maladie. Tu seras pas capable tout seul de te guérir, tu vas même t'empirer. Parle de tes problèmes, de tes joies, de tes peines. C'est le meilleur moyen d'évacuer le méchant. Ça et un peu de sport pour faire sortir l'adrénaline.

C'est normal d'avoir un rhume et c'est aussi normal d'être atteint d'anxiété, sauf que ta maman peut pas te donner de soupe pour te guérir de ça, alors... parles-en!

La voix des  
**Parents**



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

## La Voix des parents

En novembre 2016, Action Santé-l'Envolée d'Abitibi-Ouest avec le soutien de Québec en forme et Avenir d'enfants ont mis sur pied le projet la Voix des parents.

La Voix des parents regroupe des parents des municipalités de Palmarolle, Duparquet et Rapide-Danseur qui ont travaillé fort toute l'année et qui sont maintenant rendus à la dernière étape qui consiste à mettre sur pied un beau projet pour les familles du secteur en collaboration avec les trois municipalités ainsi que l'organisatrice communautaire.

Nous vous invitons à rester à l'affût, car le projet verra le jour en début d'année 2018.





Prenez note que si vous avez des demandes pour le conseil, celles-ci doivent parvenir au bureau municipal au plus tard le lundi précédent, soit une semaine à l'avance. Passé ce délai, vos demandes ne seront traitées qu'à la séance du conseil suivante.

*Pour être au courant de ce qui se passe au sein du conseil municipal, venez sans gêne assister aux séances! Elles sont ouvertes au public et vous pouvez profiter d'un droit de parole pour vous exprimer lors de ces séances! Vous êtes les bienvenus!*



## CHANGEMENT D'HEURE!

N'oubliez pas d'ajuster vos horloges!

C'est dans la nuit de samedi à dimanche, du 10 au 11 mars, à 2 heures du matin, que l'on doit avancer nos horloges d'une heure! Bon retour à l'heure d'été! C'est aussi le temps de changer les piles de votre avertisseur de fumée.

Le changement d'heure est un bon indicateur qu'il est temps de se préparer pour les semis, pour ceux qui jardinent. En effet, plusieurs variétés de fleurs, légumes et fines herbes exigent de les commencer d'avance à l'intérieur.

## Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée!

Votre service de sécurité incendie, en collaboration avec le ministère de la Sécurité publique, vous invite à profiter du changement d'heure le samedi 10 mars ou le dimanche 11 mars, pour vérifier votre avertisseur de fumée et, au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.

Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. Si votre appareil est relié à une centrale, vérifiez auprès de la compagnie si elle a bien reçu le signal.

Points importants à retenir :

- Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être changée. N'installez jamais de pile rechargeable;
- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée;
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les dix ans ou avant, s'il est endommagé ou défectueux. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. En l'absence d'indication, ne prenez aucun risque, remplacez-le;
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée. On vous recommande de vérifier régulièrement son bon fonctionnement et de changer la pile, au besoin.

Pour plus de renseignements sur l'avertisseur de fumée et la prévention des incendies, communiquez avec votre service municipal de sécurité incendie ou visitez le site [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca).

Le bureau de la Municipalité sera

**FERMÉ**

Vendredi le 30 mars 2018

et lundi le 2 avril 2018



*Bon congé de Pâques!*

## QUI CONTACTER EN CAS D'URGENCE ?

Pour toute urgence, lorsque le bureau est fermé (soir et fin de semaine), vous pouvez contacter le contremaître du garage, Yvan Harvey, sur son cellulaire au 819 333-8635. Le contremaître jugera des actions à entreprendre en fonction de l'urgence.

Nous vous demandons, s'il vous plaît, par respect de la vie privée, de ne contacter aucun autre employé ou conseiller chez lui. La personne responsable désignée est uniquement monsieur Harvey.

## Les cendres ne vont pas directement dans les bacs à ordures!

Nous désirons vous transmettre des informations importantes concernant la disposition des **cendres de poêle dans le bac à ordures ménagères**. Comme vous le savez, les cendres doivent être éteintes, complètement refroidies et sèches lorsque vous en disposez. ( *Règlement municipal n° 218* ).

Nous désirons solliciter votre coopération envers les éboueurs **en plaçant vos cendres complètement refroidies dans des sacs-poubelles fermés, avant de les placer dans le bac à ordures, sinon le bac ne sera pas ramassé**. Ceci est dans le but de sécuriser la condition de travail des éboueurs et les camions. En effet, il est extrêmement dangereux pour ces travailleurs de devoir respirer la poussière de cendres lorsque celles-ci sont déversées librement dans le camion, et de surcroît, elle est très irritante pour les yeux. En plus de garder vos bacs plus propres, cette action vous permettra aussi de vous assurer que **les cendres sont bien éteintes et froides**, et votre participation sera vraiment appréciée par les travailleurs et l'entrepreneur, afin de prévenir les accidents de travail et les incendies dans les camions.

Nous vous rappelons aussi qu'afin de respecter les normes de

sécurité et le *Règlement municipal n° 218*, les cendres déposées dans les contenants en métal (comme les chaudières ou les seaux) avec ou sans couvercle, placés au côté du bac vert, que lesdits contenants **ne seront pas ramassés** par les éboueurs puisqu'ils empêchent les cendres de refroidir adéquatement, ce qui représente un risque d'incendie à l'intérieur du camion.

L'entrepreneur nous a avisés que les citoyens de Palmarolle sont les plus délinquants de toutes les municipalités à ce sujet, en mentionnant que 50 % de la population de Palmarolle (secteur rural et urbain ensemble) jette leurs cendres librement dans les bacs verts.... Ce n'est pas très gratifiant...

**Notez bien que nous serons avisés par l'entrepreneur de l'adresse où il y aura des cendres déposées librement dans les bacs à ordures et que les contrevenants s'exposent ainsi à une amende pouvant aller jusqu'à 300 \$!**

Nous comptons sur votre collaboration!

## NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES

Vous êtes un nouveau propriétaire à Palmarolle depuis peu? Vous n'avez pas encore reçu votre compte de taxes? Au début du mois de mars, vous auriez dû le recevoir. Si vous ne l'avez pas reçu, contactez Kathleen Asselin au 819 787-2303, au poste 24.

Lorsque vous achetez une nouvelle propriété, il peut y avoir un délai de trois à quatre mois, parfois plus, après la signature du contrat chez le notaire, avant que la Municipalité ne reçoive de la MRC les nouvelles informations. Il est donc possible que le compte de taxes de votre propriété, que nous avons envoyé en début d'année, ait été expédié à l'ancien

propriétaire. Cela ne vous soustrait en aucune façon à l'obligation de payer vos taxes selon les échéances prévues par la Municipalité, car les taxes municipales se rattachent à l'immeuble et non au propriétaire. Il est de votre responsabilité de vous informer de l'état de vos taxes! Veuillez noter que la Municipalité n'émet pas de nouveau compte de taxes au courant de l'année, lorsqu'il y a un changement de propriétaire.

L'ancien propriétaire a le devoir d'informer le nouveau propriétaire de toute correspondance qui lui parvient et de la lui remettre, concernant son ancienne propriété. En aucun temps la Muni-

cipalité n'est responsable des délais de transmission des informations en provenance des notaires ou de la MRC! Tant que les mises à jour de la part de la MRC ne nous sont pas parvenues, nous ne pouvons pas faire de changement dans le rôle d'évaluation. C'est donc à vous, nouveaux propriétaires, de nous en informer le plus rapidement possible puisque, comme il a été dit plus haut les délais pour recevoir ces nouvelles informations sont très longs! *C'est à votre avantage de nous informer! Et cela évite bien des inconvénients et bien des maux de tête!*

Nous vous remercions à l'avance pour votre collaboration.

## ADOPTION DU BUDGET 2018 ( voir détails dans les pages suivantes )

Lors de la séance extraordinaire sur le budget tenue le 31 janvier dernier, les membres du conseil municipal ont adopté le Budget 2018 de la municipalité. Les sujets traités à l'ordre du jour lors de cette séance étaient : L'adoption du budget 2018; l'adoption du programme triennal d'immobilisations; l'adoption des taux de taxes foncières; l'adoption du taux de taxation relatif à la compensation pour le service d'enlèvement des ordures et des matières recyclables; l'adoption du taux de taxation relatif à la tarification du service d'eau et d'égout. En voici le résumé disponible pour le public.

## RÉSUMÉ POUR LE PUBLIC PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2018

REVENUS		
Taxes	1 336 000,00 \$	
Tenant lieu de taxes	22 425,00 \$	
Services rendus	89 850,00 \$	
Imposition de droits	35 000,00 \$	
Intérêts	16 800,00 \$	
Autres revenus	431 495,00 \$	
Transferts	209 802,00 \$	
DÉPENSES		
Conseil municipal	32 213,00 \$	
Application de la loi	0,00 \$	
Gestion financière et administrative	198 064,00 \$	
Greffe	19 180,00 \$	
Évaluation	46 991,00 \$	
Autres	39 496,00 \$	
<b>Total administration générale</b>		335 944,00 \$
Sécurité publique		
Police	89 566,00 \$	
Sécurité incendie	103 767,00 \$	
Sécurité civile	0,00 \$	
Sécurité autres	6 051,00 \$	
<b>Total sécurité publique</b>		199 384,00 \$
Transport routier		
Voirie municipale	182 151,00 \$	
Enlèvement de la neige	80 511,00 \$	
Éclairage des rues	12 000,00 \$	
Circulation et stationnement	1 650,00 \$	
<b>Total transport routier</b>		276 312,00 \$
Hygiène du milieu		
Eau et égout	155 149,00 \$	
Matières résiduelles	199 698,00 \$	
Cours d'eau et plan gestion	5 575,00 \$	
Protection de l'environnement	4 000,00 \$	
<b>Total hygiène du milieu</b>		364 422,00 \$
Santé et bien-être		
Logement social	924,00 \$	
Autres	10 591,00 \$	
<b>Total santé et bien-être</b>		11 515,00 \$
Aménagement, urban. Et zonage	80 484,00 \$	
Promotion et développ économique	13 669,00 \$	
Rénovation urbaine	32 500,00 \$	
<b>Total aménag, urban et développ.</b>		126 653,00 \$
Loisirs et culture		
Frais d'administration	7 059,00 \$	

Centre communautaire	36 321,00 \$	
Aréna et patinoire	76 574,00 \$	
Piscines, plages et port de plaisance	3 109,00 \$	
Parc et terrain de jeux	30 903,00 \$	
Autres objets	152 500,00 \$	
Bibliothèque	16 965,00 \$	
<b>Total loisirs et culture</b>		323 431,00 \$
Frais de financement		
Dettes à long terme	37 718,00 \$	
Autres	0,00 \$	
<b>Total frais de financement</b>		37 718,00 \$
Remb. Capital infrastructures	582 992,00 \$	
<b>Total remb. En capital</b>		582 992,00 \$
RÉSULTAT AVANT		
Administration générale	2 000,00 \$	
Sécurité publique	0,00 \$	
Transport	0,00 \$	
Hygiène du milieu	38 708,00 \$	
Loisirs et culture	40 294,00 \$	
Aréna	510 935,00 \$	
Embellissement	16 000,00 \$	
Equip.Studio Desjardins	3 000,00 \$	
Centre communautaire	25 952,00 \$	
Urbanisme et développement	15 000,00 \$	
Produit destiné à la revente	0,00 \$	
<b>Total section investissement</b>		651 889,00 \$
RÉSULTAT APRÈS		
SOURCE DE		
Excédent de	27 233,00 \$	
Solde disponible règlement d'emprunt fermé	0,00 \$	
Surplus accumulé non affecté	89 766,00 \$	
<b>Total source de financement</b>		116 999,00 \$
EMPRUNT À LONG TERME ÉMIS		
<b>Total emprunt à long terme</b>		651 889,00 \$
TOTAL SOURCES DE		
ÉCART SUR BUDGET		
DÉTAIL SUR LA		
Rémunération des élus	Rémunération	Allocation
Maire	4 374,00 \$	2 187,00 \$





## En période hivernale, des priorités pour la sécurité !

La Municipalité de Palmarolle tient à rappeler à ses citoyens et aux entrepreneurs que les opérations de déneigement sont complexes et nécessitent d'abord et avant tout la collaboration de tous pour être menées de manière efficace et sécuritaire.

La durée du déneigement varie selon l'importance, la fréquence, la durée des précipitations, le bris de certains équipements ainsi que l'ensemble des conditions climatiques (pluie, vent, grêle, poudrierie, etc.) Les véhicules affectés au déneigement ne peuvent pas être partout à la fois.

Il faut préciser que le moment de la journée où se déroulent les opérations a une incidence sur la durée du travail à effectuer. En plein jour, la circulation dense et les automobiles garées en bordure des rues nuisent aux opérations et ralentissent leur progression.

Pour faciliter les opérations de déneigement sur le territoire de la Municipalité de Palmarolle, les citoyens sont invités à observer les consignes suivantes :

### **Le déneigement de votre entrée de cour est votre responsabilité**

Le déneigement de votre entrée, qu'il soit exécuté par vous-même ou par un entrepreneur privé, doit respecter le règlement municipal.

Le fait de déposer de la neige, de la glace ou toute obstruction sur une voie publique constitue une nuisance et contrevient à la réglementation municipale. La neige enlevée de l'entrée doit être déposée sur votre terrain. Elle ne doit pas être mise devant les propriétés voisines ou de l'autre côté de la rue. Il est de votre responsabilité d'en aviser l'entrepreneur qui déneige votre entrée. Toute personne qui enfreint ce règlement est passible d'une amende.

En plus des dangers évidents pour les véhicules qui circulent, le fait de pousser, souffler ou de laisser de la neige sur une route pourrait aussi occasionner un danger autant pour vous que pour les opérateurs de chasse-neige.

De plus, le propriétaire d'un terrain situé à une intersection de voies publiques ne doit pas laisser s'accumuler de neige pouvant réduire la visibilité des automobilistes.

### **Restriction de stationnement de nuit du 1<sup>er</sup> novembre au 1<sup>er</sup> mai**

Du 1<sup>er</sup> novembre au 1<sup>er</sup> mai inclusivement, il est interdit de stationner un véhicule sur la voie publique la nuit entre 23 h et 7 h (selon le Règlement n° 176 de la municipalité de Palmarolle), dans tous les secteurs résidentiels définis par le règlement.

Dans les autres secteurs, tous les conducteurs et propriétaires de véhicules devront se conformer aux informations contenues sur les enseignes installées.

Nous avons besoin de votre collaboration volontaire pour faciliter le travail des déneigeurs. En effet, lorsqu'en milieu urbain sur les rues et avenues, des véhicules sont stationnés des deux côtés d'une rue ou avenue, il est impossible au chasse-neige de passer. C'est trop étroit et les véhicules empêchent le déblaiement complet de la rue. Et en conséquence, la rue ne peut être déneigée convenablement.

Nous aimerions votre collaboration en modifiant vos habitudes de stationnement, c'est-à-dire que lorsque vous voyez un véhicule stationné sur un côté de rue ou avenue et que vous désirez vous y stationner également, de bien vouloir vous stationner du même côté que le premier arrivé, et ainsi de suite pour les autres véhicules qui arrivent après. En ayant tous les véhicules stationnés du même côté de rue, le chasse-neige aurait beaucoup plus de facilité à passer et à se retourner rendu au bout de la rue. Le deuxième côté de rue serait

alors fait le lendemain, lorsque les véhicules seraient stationnés du côté déblayé la veille. De plus, il est souvent rapporté par les déneigeurs, que plusieurs citoyens ont des camionnettes stationnées dans leur entrée, mais que l'arrière de celle-ci dépasse de l'autre côté du banc de neige, dans la rue. Il est très important que votre véhicule soit entièrement stationné dans votre cour. Les déneigeurs n'ont pas l'intention de faire du « slalom » avec le chasse-neige afin d'éviter d'accrocher vos véhicules mal stationnés.

### **Déneigement**

Restez à une distance sécuritaire derrière les véhicules de déneigement lorsque les feux clignotent.

Afin d'accomplir un travail adéquat, les chasse-neige et les camions épandeurs de sable doivent circuler plus lentement que les véhicules ordinaires. Le chasse-neige projette de la neige, ce qui réduit considérablement la visibilité à proximité de celui-ci. Il peut donc être dangereux de doubler un chasse-neige.

### **Abris d'autos**

Les abris temporaires pour les automobiles sont autorisés pour la période du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> juin pour usage résidentiel.

L'abri peut être localisé dans les cours avant, arrière ou latérale à la condition d'être localisé en totalité sur la propriété privée.

### **Aucun bac n'a sa place dans la rue**

Ensemble, laissons nos rues dégagées afin d'en faciliter l'entretien. Les jours de collecte, assurez-vous de positionner vos bacs sur votre propriété de façon à ne créer aucune obstruction dans la rue. Autrement, la bordure de rue ne peut être déneigée efficacement, et vos bacs risquent d'être endommagés.

## LES SÉANCES DU CONSEIL EN BREF...

*Lors de la séance ordinaire du 5 février 2018,  
le Conseil municipal a, entre autres...*



- Reporté une demande de raccordement au réseau d'aqueduc et d'égout de la municipalité afin d'évaluer la faisabilité de la demande;
- Demandé au service d'aménagement de la MRC d'Abitibi-Ouest de modifier le plan des grandes affectations du territoire du *Schéma d'aménagement et de développement*, concernant le lot 5 048 805;
- Approuvé le « *Document d'information complémentaire* » de l'inspecteur municipal pour une demande de certificat d'autorisation au *Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques* (MDDELCC), pour l'aménagement de terrains en milieux humides;
- Refusé une demande de contribution financière à la « *Ressource pour personnes handicapées Abitibi-Témiscamingue* » puisque la population est sollicitée par un téléthon régional;
- Appuyé le *Centre intégré de Santé et Services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue* (CISSSAT) dans leur démarche pour interdire la vente de boissons énergisantes dans les édifices municipaux, et en a interdit la vente à l'Aréna Rogatien-Vachon;
- Autorisé la *Fondation canadienne du rein Section Abitibi-Témiscamingue* à faire de la sollicitation porte-à-porte sur le territoire de la municipalité du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2018 pour leur campagne annuelle de financement;
- Refusé une demande de contribution financière à la Commission scolaire du Lac-Abitibi afin de souligner une fête dans le cadre du programme « *Passe-Partout* »;
- Refusé une demande de contribution financière au *Salon de la Famille de l'Abitibi* pour une levée de fonds pour l'organisme « *Famille Souche* »;
- Autorisé les étudiants en enseignement de l'UQAT pour effectuer une collecte de bouteilles vides sur son territoire le 11 mars prochain pour financer un stage en France;
- Refusé une demande de contribution financière de la Maison répit-dépannage La Chrysalide pour la réalisation de travaux de rénovations majeurs;
- Accepté de signifier au ministre André Fortin de tenir une consultation en Abitibi-Ouest concernant la possibilité pour les municipalités et les MRC de pouvoir apporter des améliorations à la gestion des programmes de voirie locale;
- Refusé la demande d'un citoyen afin que les trottoirs de la rue Principale soient déblayés par la municipalité, sur toute leur longueur depuis la route 390 (rang 7) jusqu'au restaurant « *Au P'tit Bonheur* »;
- Approuvé le budget 2018 de l'*Office municipal d'Habitation* (OMH);
- Reporté le renouvellement de l'adhésion annuelle au *Conseil de la Culture* afin d'en évaluer la nécessité et les besoins de la municipalité;
- Maintenu en place la tarification actuelle des espaces publicitaires disponibles pour les entreprises et promoteurs à l'Aréna Rogatien-Vachon;
- Donné l'avis de motion concernant l'adoption obligatoire, avec ou sans modification, du *Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux*, qui suit toute élection générale.

*Vous pouvez consulter tous les procès-verbaux des séances du conseil sur le site Internet de la municipalité à l'adresse [palmarolle.ao.ca](http://palmarolle.ao.ca).*

## Économie de l'eau potable

Les québécois utilisent chacun environ 589 L d'eau par jour, ce qui correspond à 50% de plus que la moyenne canadienne (MAMROT, 2014). C'est un écart qui augmente depuis les dernières années, malgré le grand effort collectif, qui a baissé notre consommation de près de 200 L en 4 ans.

De plus, 73 % de la population abitibienne consomme de l'eau souterraine, à laquelle il faut porter une attention particulière; il est important de permettre aux sources d'eau de se recharger.

**Notre eau n'est pas inépuisable, c'est une richesse que nous devons protéger!**

### Dans la maison

#### Dans la salle de bain

- Remplacez les vieilles toilettes par de nouveaux modèles à faible débit, avec des réservoirs de 6 litres ou moins;
- Assurez-vous que votre toilette et vos robinets ne fuient pas;
- Fermez le robinet d'eau lors du brossage des dents, du rasage ou lavage des mains et du visage;
- Utilisez un pommeau de douche à faible débit.

#### Dans la cuisine

- Garder de l'eau froide au réfrigérateur au lieu de laisser l'eau couler jusqu'à ce qu'elle soit froide;
- Installez un aérateur de robinet pour réduire le débit d'eau;
- Utilisez des électroménagers à faible consommation d'eau;
- Isolez vos tuyaux d'eau afin d'éviter de gaspiller de l'eau pendant qu'elle se réchauffe.



### À l'extérieur

- Récupérez l'eau de pluie pour arroser votre pelouse, vos plates-bandes et pour laver votre voiture;
- Évitez d'arroser de façon excessive;
- Arrosez tôt le matin pour éviter que l'eau ne s'évapore;
- Lavez votre voiture à l'aide d'un sceau d'eau, au lieu d'utiliser un boyau d'arrosage.

### L'empreinte d'eau

Lorsqu'on parle de consommation d'eau, on pense généralement à l'eau que l'on touche directement. Or, notre empreinte est beaucoup plus large que ça! L'eau qui sert à faire pousser les fruits et légumes que l'on mange ou à produire les vêtements que l'on porte doit aussi être prise en compte!



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 <sup>er</sup> 13 h à 16 h Comptoir familial 	2	3 13 h à 16 h Comptoir familial
4 11 h Célébration de la parole	5 13 h Baseball poche 20 h Réunion conseil municipal	6 13 h à 16 h Comptoir familial 19 h 30 Réunion Chevaliers de Colomb	7 13 h Cartes Club Bon Temps 15 h Messe au foyer	8 13 h à 16 h Comptoir familial 	9 Rencontre Cercles de fermières à Roquemaure	10 13 h à 16 h Comptoir familial
11 11 h Messe Collecte bouteilles : étudiants UQAT	12 13 h Baseball poche	13 Tournoi de baseball poche à Dupuy 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	14 13 h Cartes Club Bon Temps 19 h 30 Réunion fermières	15 13 h à 16 h Comptoir familial 	16	17 13 h à 16 h Comptoir familial
18 11 h Messe (bénédiction rameaux)	19 13 h Baseball poche	20 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	21 13 h Cartes Club Bon Temps	22 13 h à 16 h Comptoir familial 	23	24 13 h à 16 h Comptoir familial
25 11 h Célébration de la parole	26 13 h Baseball poche	27 Tournoi de baseball poche à Authier 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	28 13 h Cartes Club Bon Temps	29 Comptoir familial <b>fermé</b> 	30	31 Comptoir familial <b>fermé</b>

# CHRONIQUE VERTE



VOLUME 9, NUMÉRO 3 MARS 2018

## « CRÉMETTES » POUR LE CAFÉ... RECYCLABLES ?



Les portions individuelles font partie de notre quotidien. En raison de leur côté pratique, les « crémets », ou portions pré-dosées de lait ou de crème pour le café, sont fréquemment utilisées dans le milieu de la restauration, lors d'événements et même au bureau. Même si ce petit contenant est en plastique, sachez qu'il **n'est pas recyclable**.

### Comment les remplacer ?

Votre bureau est certainement un endroit où vous pouvez intervenir. Remplacez ces fameuses « crémets » par un contenant de lait ou de crème de format de 500 millilitres ou de 1 litre, par exemple. Ces contenants, faits de carton, sont recyclables.

### La science y travaille aussi !

Le bulletin Tricentris Express nous rapporte qu'une équipe de chercheurs tente actuellement de développer des bulles de lait concentré afin de réduire les emballages. Suivant le même principe que les bonbons durs au centre liquide, l'idée est d'utiliser le sucrose ou l'érythritol pour créer une fine coquille d'un millimètre de sucre cristallisé pour encapsuler le lait ou la crème.

Ces deux substances, sécuritaires pour la consommation, permettent en prime de légèrement sucrer son breuvage au même moment. Il suffit de les plonger dans son café ou son thé, car elles se dissolvent dans le liquide chaud.

Et puisque la fine couche solide qu'elles forment est imperméable, nul besoin d'emballer individuellement ces « crémets » nouveau genre !

Texte tiré de Tricentris Express, février 2018

## AUTRES FAÇONS DE RÉDUIRE VOS DÉCHETS DANS LE COIN CAFÉ AU BUREAU

### Les bâtonnets

Les bâtonnets de plastique ne sont pas recyclables. Ils peuvent tout simplement être remplacés par une cuillère à café (ustensile durable).

Vous pouvez également les remplacer par une linguine (non cuite, évidemment !) que vous déposerez au compost après utilisation.

### Emballages individuels de café

Pré-dosés pour un « silex » complet, ils peuvent être remplacés par un emballage grand format que vous pourrez verser dans un contenant. Une tasse à mesurer vous permettra de bien doser votre café !

### Tasse à café

Bien que la tasse de carton soit recyclable, la tasse réutilisable demeure la meilleure option.

Écocentre et Centre de valorisation des  
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre  
☎ 819 333-2807



Des questions?  
Écrivez-nous:  
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca



Lucien Pomerleau et Alain Bédard, Grand Chevalier

# FÉLICITATIONS

## Félicitations au Conseil de Chevaliers de Colomb de Palmarolle



Les Chevaliers de Colomb de Palmarolle ont reçu mardi dernier une des 13 plaques étoiles du Conseil du Québec.

Cette remise est en l'honneur du bénévolat fait dans leur communauté.

Par Alain Bédard, Grand Chevalier

## Remerciement aux bénévoles

Les Chevaliers de Colomb de Palmarolle ont offert en février un souper aux bénévoles du Comptoir familial de Palmarolle afin de les remercier du temps généreusement consacré à cette tâche.

Par Alain Bédard, Grand Chevalier



## Cercle de fermières

Louise Gervais, comité des communications

### Mars mois de la nutrition

Cette année, tout au long du mois de MARS, les nutritionnistes/diététistes de partout au Canada vous invitent à découvrir le pouvoir des aliments. Le mois de la nutrition vise à célébrer les milles et une vertu de ces aliments qui remplissent nos assiettes chaque jour!

#### Cours sur la sécurité à la maison pour les aînés

Ambulance Saint-Jean prévoit donner d'autres cours (dates à déterminer). Ces formations sont d'une durée approximative de 2 heures 30 à 3 heures.

Pour inscription : Linda Morin au 819 782-4604.

#### Rencontre du printemps à Roquemaure le vendredi 9 mars 2018

Bien vouloir donner votre nom auprès d'un membre de votre CA.

**Prochaine réunion** le mercredi 14 mars, à 19 h 30.

Bienvenue à toutes!

**Concours du mois** : collation santé, sucrée ou salée.



Petits tapis tissés par Louise Gervais

#### Saviez vous

Qu'il existe, entre autres, une huile essentielle qu'on nomme ENCENS (L'huile de vérité)?

- Favorise le rajeunissement de la peau, soin des plaies;
- Favorise la santé immunitaire et cellulaire;
- Anti-inflammatoire et immunostimulant naturel;
- Peut aider à la santé du cerveau et atténuer la fatigue intellectuelle;
- Excellent pour la méditation en aidant à la concentration.

Représentantes :

Manon Bélanger 819 787-3255

Mélanie Hamelin 819 339-8148



Commission scolaire  
du Lac-Abitibi

# COMMUNIQUÉ

Passe-Partout est un programme ministériel offert aux parents qui auront un enfant de 4 ans au 30 septembre de l'année en cours.

Son objectif est de permettre d'accompagner les parents dans leur participation à la réussite de leur enfant et de les aider à s'intégrer harmonieusement au milieu scolaire.

Période d'inscription  
du 5 au 23 février 2018

Lors de la période d'inscription les parents doivent se rendre au secrétariat de l'école de leur secteur pour procéder à l'inscription officielle. Ils doivent avoir en main, le certificat de naissance de leur enfant (grand format émis par la direction de l'état civil du Québec).

Un conseiller à l'éducation préscolaire et une éducatrice spécialisée animent les rencontres mensuelles qui se tiennent majoritairement en début de soirée de septembre à juin.

- Les thèmes abordés favorisent les échanges sur des sujets relatifs au développement de l'enfant.
- Ce programme facilite grandement la transition famille-école en favorisant la transmission de valeurs positives relativement à l'école.

Luc Côté  
Conseiller à l'éducation préscolaire

Martine Lambert  
Coordonnatrice des Services éducatifs

Susie Ayotte  
Technicienne en éducation spécialisée

*Réussir... pour la vie !*

**Vap-T**  
Tabagie électronique

du 16 au 20 Mars

**MEGA  
VENTE**

jusqu'à 50% de rabais

## La relâche



**Jean-François Rondeau**

PHARMACIEN - PROPRIÉTAIRE

84, 5e Avenue Est

La Sarre

(Québec) J9Z 1K9

tél.: 819 333-5458

Fax : 819 333-3634 tél. Lab : 819 333-1180

Pharmacie Jean-Francois Rondeau Inc

Affiliée à

 **Jean Coutu**



## SPIRITUALITÉ / RELIGION



Pendant des siècles, nous avons confondu religion et spiritualité. Dans chacune, il faut faire la part des choses pour donner du sens à nos « AGIR ».

La spiritualité est comme un souffle de vie, un besoin profond ancré en chacun de nous.

La spiritualité est davantage AMOUR que PEUR qui serait poussée par des règlements stricts ou cruels, obligatoires; les guerres proviennent justement des religions dictatrices.

Lorsqu'on interroge notre coeur et notre âme, on n'a pas envie de faire la guerre, de manquer de respect, de voler, de blesser, etc.

Un jour, grâce au Mouvement des femmes chrétiennes, quand j'étais plus jeune, mère au foyer, j'ai eu la chance que je n'ai pas refusée de vivre plusieurs formations entre autres « LE SOI PROFOND »; depuis que je le connais, je contribue davantage à mon épanouissement, à celui de ma famille, de la société moderne en recherche. C'est comme si nos vies ne cessaient jamais d'être tranquilles au repos; c'est REPEINDRE le monde aux couleurs de L'ESPÉRANCE. Pour cela, nous devons entrer en contact avec le mystère qui est au-delà de ce que nous pouvons voir, entendre, toucher, goûter et sentir. (SOI PROFOND : ÉMERVEILLEMENT).

Malheureusement, très souvent on veut goûter à cette spiritualité dans beaucoup d'autres pratiques parfois douteuses et troublantes qui viennent mêler ton {SOI PROFOND} et nous empêchent d'être ce qu'on est vraiment...

Descends dans ton coeur, vers ta conscience, vers ta source, fais silence et tu y trouveras un espace déjà habité, tu y rencontreras le PLUS GRAND QUE TOI car : « aller vers la SOURCE, c'est frôler le DIVIN. La spiritualité, l'intériorité nous font HABITER CE JARDIN SECRET QU'ON PEUT CONSIDÉRER COMME UNE RICHESSE EXCEPTIONNELLE...

La religion n'est rien par elle-même si elle n'est pas un attrait qui nous entraîne vers L'AMOUR VÉRITABLE.

La spiritualité n'est pas un code légal de lois, mais ce qui doit nous inspirer.

POUR LE MFC (Dolores Guertin-Audet)

## Grand Merci



## à tous les bénévoles!

Le dimanche 4 février 2018, les fidèles bénévoles de notre paroisse se rassemblèrent à l'église pour un culte de remerciements célébré par notre pasteur, l'abbé Denis Villeneuve.

Ils sont nombreux (86), dévoués et efficaces, les bénévoles de notre communauté. Exerçant leur tâche dans l'ombre ou au grand jour, ils sont des aides précieuses et indispensables à la bonne marche de la paroisse.

Chers bénévoles, soyez assurés que notre paroisse a besoin de vous toutes et tous et que, sans vous, elle ne pourrait exister.

Soyez très chaleureusement remerciés pour les efforts que vous fournissez dans les différents domaines et le temps que vous y consacrez.

Ce 4 février a été l'occasion de vous dire un immense

# Merci!

Pour exprimer sa gratitude et sa reconnaissance, la fabrique a remis à chacune et chacun un certificat accompagné d'une épinglette de Notre-Dame de Palmarolle et ils furent par la suite invités autour d'un léger rafraîchissement pour clore l'activité.

L'ASSEMBLÉE DE FABRIQUE



Depuis plus de 10 ans, les citoyens de l'Abitibi-Ouest contribuent généreusement à la campagne de financement de la Fondation canadienne du rein. Ils permettent ainsi aux Abitibiens vivant avec des maladies rénales de bénéficier des résultats de tous les aspects de la recherche et des programmes de soutien développés par la Fondation. L'an passé, la campagne a rapporté la prodigieuse somme de 31 111,40 \$

## Voici les activités de 2018 :

- 23 mars : Conférence de presse
- Dimanche 8 avril, brunch santé, dès 10 h, au Pavillon des sports de Dupuy. Le coût du billet est de 12 \$.  
Pour vous procurer des billets : 819 339-2383.
- Du 1<sup>er</sup> au 30 avril dans les MRC d'Abitibi-Ouest : des bénévoles cogneront à vos portes pour recueillir vos dons.  
Il est aussi possible de faire un don en ligne :  
[rein.ca/pap2018](http://rein.ca/pap2018)

Nous comptons sur votre générosité habituelle et nous vous remercions de l'accueil que vous réserverez à nos bénévoles.

Alain Robitaille  
Conseiller en placement  
DESJARDINS Gestion du patrimoine valeurs mobilières  
Président d'honneur pour la campagne 2018

Pour plus d'info : Gisèle 819-333-2398  
OU Nicole Jalbert, agente de développement  
Section Abitibi-Témiscamingue  
[nicole.jalbert@rein.ca](mailto:nicole.jalbert@rein.ca) 819-290-1215

## Chronique Grenier aux souvenirs

Gilles Fortien



# La compagnie AVON et ses bouteilles de parfum ...

Ce mois-ci, je fais un petit retour dans les années 70 avec la compagnie AVON et ses bouteilles de parfum, genre bibelot. J'ai été surpris de voir sur Google la grande quantité de modèles différents. Certaines de ces bouteilles identifient souvent un événement ou un produit en particulier. Sans le savoir, les quatre que je possède représentent un thème soit les transports. Leur contenu était de la lotion après rasage Wild Country sauf pour l'auto qui avait de l'après-rasage Excalibur.

- Les camions poids lourds ont toujours eu la cote, même dans les années 70, celui-ci est le Roi de la route = Highway King = l'après-rasage était dans la cabine et la remorque contenait du talc;
- L'auto est une Ford model T 1928;
- La locomotive commémore le centenaire de la compagnie Mason Machine Works de Taunton, Massachusetts, qui fabriquait des locomotives;
- Quant à la motoneige, sûrement que AVON a voulu souligner la popularité croissante de ce petit véhicule en sortant cette bouteille qui est une Skiroule 1972. Souvenez-vous qu'à cette période, il y a eu près de 50 constructeurs et plus de 300 modèles différents. Rien à voir avec aujourd'hui.

Cette petite motoneige est très spéciale pour moi, car en 1973, ma mère nous en a offert chacun une, à mon frère et à moi.

Note : Pourquoi AVON a choisi une Skiroule? et pourquoi jaune?

N.B. - J'essaie toujours de vous donner les meilleures photos possible, mais c'est un peu compliqué surtout avec les petits objets. Le résultat en noir et blanc est encore moins évident. Sachez que vous pouvez voir les photos en couleur sur le site du Journal Le Pont.

Contactez-nous: [journallepont@hotmail.com](mailto:journallepont@hotmail.com)



# Abri portatif, lequel choisir ?

*De nos jours, le choix des équipements de plein air est devenu extrêmement diversifié. Ce n'est pas différent pour la pêche blanche. Dans cette chronique, je veux vous parler particulièrement des abris portatifs.*

Comme pour tout autre achat, il faut établir nos besoins. Premièrement, combien de pêcheurs vous accompagneront lors de vos sorties de pêche? Sur le marché, il existe différentes grandeurs d'abri, une, deux, trois même jusqu'à huit places. C'est la première question à se poser.

Deuxièmement, opterez-vous pour un abri de pêche sur traîneau ou une tente sans plancher? Si vous possédez déjà un bon traîneau de transport, un tel abri n'est pas nécessaire. La tente sera alors un bon investissement. Il faudra par contre vous munir de chaises, car les tentes sont dépourvues de ces accessoires.

Les abris de pêche sur traîneau sont à mon avis plus complets. Un abri monté sur un traîneau dans lequel vous placerez beaucoup de matériel peut être très intéressant. En vérité, l'espace contenu est assez impressionnant. Les sièges sont intégrés, donc cet abri en est un « prêt à partir ».

Bien sûr, il y a toujours la question du prix, les tentes se détaillent entre 250 \$ et 700 \$, tandis que les abris sur traîneau coûteront entre 500 \$ et 2 000 \$. Comme on peut le constater, l'éventail de prix est grand et on devra établir notre budget avant le début du magasinage.

Finalement, vaut-il la peine de se procurer un abri isolé? Les abris isolés sont beaucoup plus faciles à chauffer. En fait, ils perdent 25 % moins de chaleur. Par contre, ils sont plus pesants. Dans le cas où vous possédez une motoneige ou un VTT, il n'y a pas de problème. À ce moment, prévoyez 100 \$ de plus en achetant le même modèle isolé ou pas. À l'aide d'un chauffage au propane, vous pourrez affronter les températures froides tout en ayant la possibilité de changer de lac ou de secteur de pêche.



## TOURNOI NATIONAL BANTAM DE LA SARRE

### 55<sup>e</sup> édition du Tournoi national Bantam de La Sarre

Les 8, 9, 10 et 11 février 2018 se déroulait le Tournoi national Bantam de La Sarre.

Le février dernier, c'est au total huit matchs animés par 14 équipes de hockey de niveau Bantam A, B et BB qui ont eu lieu dans notre aréna.

Effectivement, on ne peut passer sous silence l'implication de nos bénévoles qui ont fait de ce tournoi une réussite.

Merci à Marc Tanguay, Louisa Nicol, Micheline Turcotte, Sharon Hogan et Guy Fortin. Nous sommes très fiers de pouvoir compter sur vous tous. Votre implication année après année au sein des Loisirs de Palmarolle est très appréciée.

Merci encore!



### Vins & Fromages

Le Vins et Fromages aura lieu le 28 avril 2018, à l'aréna Rogatien-Vachon, au coût de 55 \$ par personne. Une très belle soirée en perspective vous y attend.

Les billets seront en vente très bientôt par les membres du comité organisateur : Louisa Nicol, Guy Fortin, Mélanie Aubin, Jacques Bouffard, Lyne Vachon et Jacques Chabot. Bien sûr, vous pouvez téléphoner ou passer voir Roxanne à son bureau pour réserver votre table! 819 787-2284.



Bouger plus



Manger mieux



Garder l'équilibre

### Défi Santé

Les loisirs de Palmarolle inc. vous invitent à vous inscrire, seul ou en famille, au Défi Santé. Le Défi sera de retour du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2018.

- Objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes;
- Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes;
- Objectif Équilibre: être reconnaissant au quotidien.



### Les Braves de Palmarolle sont-ils de retour?

Eh oui!! Les loisirs de Palmarolle sont fiers de vous annoncer officiellement le retour des Braves de Palmarolle!

La nouvelle génération des Braves sont des jeunes d'ici entre 6 et 15 ans.

Ils sont 19 au total à jouer au hockey tous les lundis, de 19 h à 20 h, dans notre aréna local. Bien entendu, l'esprit compétitif d'autrefois n'est plus et a laissé place au côté social qui permet aux jeunes de s'amuser en tout temps. C'est donc une occasion pour eux de se dépasser soi-même.

Comme nos jeunes Braves font partie de la Ligue de hockey rurale, ils ont l'occasion, tout au long de la saison, de rencontrer d'autres joueurs et ainsi partager une partie amicale avec Ste-Germaine, Macamic et Taschereau.

Venez les rencontrer et les encourager tous les lundis, à l'aréna Rogatien-Vachon. Suivez notre page Facebook pour connaître le calendrier de leurs parties amicales.

Nous souhaitons remercier très chaleureusement Xavier Cameron, Maxime Labelle et Julien Aubin en plus des autres parents qui enfilent leurs patins à l'occasion. Merci de vous impliquer dans cette activité et de partager avec ces jeunes votre passion pour ce sport!

# VOTRE CAISSE VOUS INFORME



Profitez des **avantages d'être membre** d'une coopérative de services financiers c'est avoir accès à des rabais, remises en argent, bonifications de taux et exclusivités liés aux produits et services financiers Desjardins.

Également, nos services d'assistance téléphonique **gratuits** sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par une équipe d'experts pour obtenir de l'aide en matière de vol d'identité, de voyages et de succession.

Alors, à la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest, être membre sera toujours ... un avantage !

## **RABAIS DE 3 JOURS SUR L'ASSURANCE VOYAGE DESJARDINS**

Vous prenez des vacances au soleil cet hiver ? Optez pour l'Assurance voyage Desjardins et, en tant que membre, profitez d'un rabais de 3 jours sur votre assurance.

Certains imprévus en voyage peuvent être vraiment désagréables et même coûter très cher. Soins de santé d'urgence, annulation de voyage, perte de bagages... Nous sommes là pour vous !

Pour obtenir un prix, visitez [Assurancevoyagedesjardins.ca](http://Assurancevoyagedesjardins.ca).

## **DÉPÔT DIRECT – UN RACCOURCI PAYANT**

Opter pour le **dépôt direct**, c'est vous assurer que les montants qui vous sont dus suivent le plus court chemin vers votre compte.

Vos remboursements d'impôt et les montants que vous recevez chaque mois du gouvernement sont des exemples de versements que vous pouvez inscrire au dépôt direct.

N'attendez plus, inscrivez-vous au **dépôt direct**!

## **PRENEZ PART AUX DÉCISIONS DE VOTRE CAISSE !**

Posez des questions sur les activités et les résultats de votre caisse et exprimez votre point de vue. Utilisez votre droit de vote pour adopter les règlements ou encore décider de l'utilisation des excédents de la Caisse. Éliez les dirigeants qui siégeront au conseil d'administration et au conseil de surveillance.

Comment? En participant à l'**assemblée annuelle de votre Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest** :

**Lundi 9 avril 2018, 19 h à la Salle Desjardins au 500, rue Principale à La Sarre !**

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS  
À SES AVANTAGES!  
[www.desjardins.com/avantages](http://www.desjardins.com/avantages)

 **Desjardins**  
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Réalisons  ensemble