



Nous serons là tous les vendredis 26 juin au 11 septembre

MARCHÉ PUBLIC

page 12



**On bouge,
tout en continuant
de se protéger!**

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre gouvernement Québec

Sommaire

Actualités	
Affaires municipales	10-11
Loisirs	18-19
Opinions / billet	3
Vie communautaire	12-13

Chroniques	
*J.-Pierre Robichaud	4-5
*Gilles Fortier	14
*Cercle de fermières	15
*Francine Gauthier	7
*Félix Goulet	16
*MFC	14
*Lise Bouillon	6

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 POST**

C'est une visibilité
incontournable
Tiré à 665 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

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

Tombée: 18 du mois

Cantons, paroisses, municipalités?

André Chrétien

J'étais à Montréal l'an dernier à un congrès de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) comme représentant du Journal Le Pont de Palmarolle. Après avoir lu mon nom sur ma cocarde, une Montréalaise vit aussi le mot : Palmarolle. Elle me demanda où se situait cette municipalité dont elle entendait le nom pour la première fois. Je lui répondis que c'était dans la province de Québec, en Abitibi. Devant sa mine béate, je dus d'abord lui expliquer où se trouvait l'Abitibi. Par la suite, elle ajouta un commentaire de son cru : « Vous avez des drôles de noms pour vos municipalités, n'est-ce pas là que l'on trouve une place appelée Macamic? Ça sonne un peu baroque que je trouve... »

Eh oui, madame, dans ma région nous avons beaucoup de municipalités qui portent des appellations bien différentes des autres municipalités au Québec. Elles sont souvent baptisées selon leur positionnement géographique, selon le nom d'un pionnier, de son fondateur, d'un homme politique, d'un personnage historique et, heureusement, souvent en aura conservé son appellation amérindienne. C'est le cas de Macamic, Harricana, Kanasuta, Kinojevis, Kipawa et Opemican.

Cette façon de faire nous a permis d'éviter la litanie des saints et des saintes qui baptisent plus de 50 p. cent de nos municipalités. Ces dénominations n'ont aucune signification, ne sont rattachées à aucun fait ou personnage historique, n'ont aucune analogie avec le milieu où elles sont situées ou avec la population qu'elles abritent.

Dans La Belle Province nous retrouvons douze endroits portant le nom de Sainte-Anne, cinq de Saint-André, neuf de Saint-Jean et tutti quanti... ce qui nous évite d'avoir des désignations aussi affreuses que Sainte-Épiphane, Saint-Liboire, Saint-Polycarpe, Saint-Agapit... Oseriez-vous affubler un enfant d'un tel patronyme? Eh bien, on l'a fait pour des entités municipales.



En Abitibi, la plupart de nos municipalités ont emprunté le nom du canton dans lequel s'étendait la plus grande partie de son territoire. C'est le cas de Palmarolle, de La Sarre, de Duparquet, de Roquemare. Plusieurs appellations sont tirées des noms des officiers (42) des sept régiments du marquis de Montcalm : La Reine, La Sarre, Royal-Roussillon, Languedoc, Guyenne, Berry et Bearn.

En 1898, l'Abitibi fut détachée des Territoires du Nord-Ouest pour être rattachée à la province de Québec, douze années plus tard, on entreprit d'arpenter ce nouveau et immense territoire pour le diviser en cantons. Ces sous-divisions s'exprimaient en mesures anglaises : pieds, verges, miles (mille terrestre international), elles mesuraient dix milles sur dix milles (voir l'illustration cadastrale ci-annexée).

Quant aux municipalités, elles peuvent couvrir un canton au complet ou le partager avec une ou deux autres. C'est ainsi que l'on retrouvera une partie de Sainte-Germaine, de Colombourg (maintenant Macamic) et de Gallichan dans le canton Palmarolle. Par contre, certains cantons de l'Abitibi-Ouest n'englobent aucune municipalité, au complet : les cantons Ligneris, Hébécourt et Aiguebelle (partie nord A-O).

En ce qui a trait aux paroisses, terme que l'on confond souvent avec les municipalités, ce sont des entités ecclésiastiques, religieuses, dont l'administration ne relève pas d'un conseil municipal, mais d'un conseil de fabrique formé de marguillères et de marguilliers. Certaines municipalités ont adopté le patronyme de la paroisse comme nom de la municipalité, c'est le cas de notre voisine Sainte-Germaine, l'une des seules à conserver l'appellation de sainte en région.

...suite



suite...

La coutume veut cependant que les citoyens de la région continuent à nommer quelques municipalités par le patronyme de la paroisse, c'est le cas de Poularies que certains nomment encore Sainte-Rose et Gallichan : Saint-Laurent. On n'emploiera plus les mots : Sainte-Claire pour Colombourg ou Saint-Bruno pour Rapide-Danseur comme autrefois; la toponymie est une science qui change, mais aussi qui évolue... Les curés n'ont plus droit au chapitre des affaires municipales de même que les mairesses ou maires n'ont pas à mettre leur nez dans les affaires de la fabrique comme autrefois Séraphin et le curé Labelle.

Revenons aux cantons pour dire que ceux-ci sont divisés en rangs portant les numéros I (un) étant au sud jusqu'à X (10) au nord, tous d'orientation ouest-est. Ces rangs sont divisés en parcelles de cent acres, allant de 1 à 62 (le lot 1 étant à l'ouest et le lot 62, à l'est), c'est ce que l'on appelle des lots. Ce qui au total donne entre 550 et 600 lots par canton.

Attention cependant pour ne pas confondre le comté Abitibi-Ouest tel que montré sur le cadastre ci-inclus et la circonscription électorale d'Abitibi-Ouest qui, elle, est beaucoup plus vaste. En effet, outre les municipalités d'Abitibi-Ouest, elle englobe Amos et les municipalités limitrophes.

Votre journal n'a pas comme but de vous offrir un cours de géographie régionale par cet article, mais plutôt d'éclaircir certaines notions ou sujets de toutes ces divisions territoriales de notre milieu.



DÉCALISSE



Le cardinal Richelieu en 1634 a fondé l'Académie française, organisme chargé de veiller à la qualité et aux règles régissant la langue française. C'est donc cette noble institution qui peut approuver l'usage de mots nouveaux et d'expressions conformes à l'usage de la langue écrite comme parlée. Depuis l'avènement de nouvelles technologies de communication comme le Web, Skype, Messenger, etc., il semble qu'une nouvelle institution soit née, c'est l'Académie « £ » pas pour française, mais pour Facebook.

Cette semaine, je lisais sur ce portail un « Facebooker » qui disait qu'il fallait décalisser un député ou un ministre, je ne sais plus exactement, de ses fonctions. Comme cela ne me semblait pas très clair, je lui ai « texté » de m'expliquer la signification qu'il donnait à ce verbe. Dare-dare, il me répondit comme suit : « Ben wognon toé, d'ousque tu viens, décalisser ça veut dire décrier... » Quelle belle nuance!

Du coup j'ai senti monter en moi un sentiment de honte devant mon manque de culture et de compétence dans le savoir-écrire. J'ai donc pris la résolution de parfaire mes connaissances de ces nouveaux mots si usités sur la plateforme Facebook.

J'y ai découvert un nouveau mot pour exprimer sa colère : « tabarnak ». À la place de dire, j'enrage, je fulmine, je suis outré, révolté, exaspéré, on dit tabarnak, ce nouveau mot semble englober toutes les émotions négatives qu'on peut ressentir face à une situation donnée.

Ce terme peut aussi servir de quali-

ficatif envers une personne dont on désapprouve la conduite ou la prise de position dans un dossier, on lui dira : « T'es juste un tabarnak » et si on a le vocabulaire pour en ajouter un peu plus, on dira : « t'es juste un gros tabarnak » ce qui signifiera davantage sa réprobation. On peut aussi ajouter à cet épithète des noms d'animaux... on videra l'étable et la basse-cour, ce qui rendra encore plus imagé son propos. C'est le raffinement total de la pensée; de plus, il y aura toujours une dizaine d'épais pour approuver ce message, ils répondront : « Sti que t'as raison »...

Comment ces internautes peuvent-ils s'imaginer que de tels propos influenceront les dirigeants, les gestionnaires des gouvernements? En plus d'être grossiers, ces messages sont grotesques, c'est-à-dire qu'ils enlèvent de la crédibilité au message et rendent ridicule le messenger. Et, ce qui n'ajoute rien à ces propos, c'est qu'ils sont rédigés dans une orthographe si mauvaise que cela les rend souvent illisibles.

Donc, chers internautes « facebookers » et « facebookeuses », si vous voulez que vos commentaires passent la rampe et influencent leur destinataire, soyez plus clairs, plus nuancés, employez un vocabulaire signifiant (c'est le contraire d'insignifiant) si vous ne voulez pas que vos remarques et vos propos tombent « dans le vide », mais qu'ils soient plutôt entendus et surtout compris.

Excusez chers lecteurs si j'emploie dans ce texte des « gros mots » comme disaient nos parents. Moé, le vieux grincheux, dans mon temps, on disait cela seulement quand on se donnait un **coup de marteau sur le pouce...**

L'été à consommer dans ...



LE PANIER BLEU

L'été québécois

— — — — — Jean-Pierre Robichaud

Pour la plupart des Québécois, l'été 2020 fera l'histoire. On peut d'ores et déjà affirmer qu'il fera partie du Panier bleu : il sera consommé au Québec et pour plusieurs, il sera consommé localement.

Covid-19 oblige, nos vacances planifiées depuis plusieurs mois ne tiennent plus. Les déplacements interrégionaux resteront limités à l'essentiel. Déjà les régions sont frileuses à accueillir les touristes de la région de Montréal durement touchée par la pandémie.

« Les consignes vont être les mêmes : si vous avez un chalet, vous n'allez pas dans votre chalet, vous limitez vos déplacements. »

François Desbiens, directeur de santé publique pour le CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Les camps d'été pour les jeunes sont annulés. Un méchant casse-tête pour les parents habitués à prendre congé de leurs rejetons pendant quelques semaines à l'été. Les terrains de camping n'accepteront en général que 50 % de leur capacité afin de respecter la distanciation physique, d'où un engorgement prévisible pour les réservations. Chez

nous, tous les festivals sont annulés, ce qui limitera les déplacements intermunicipaux au moment où le prix de l'essence stagne au soubassement.

Dès lors, les familles devront rivaliser d'idées pour s'inventer un été agréable où tous y trouveront leur compte. Plusieurs auront leurs vacances à l'eau... dans leur piscine. À cet égard, les marchands de « lacs de cour arrière » ont vu, en mars, leurs ventes augmenter de 30 % par rapport à la même date l'an dernier. Et la tendance s'accélère. Déjà ils déplorent le manque de main-d'œuvre pour les installations.

Pour traverser l'été, les idées ne manquent pas. Plusieurs se préparent un potager. À preuve, il y a depuis un temps pénurie de sachets de semences dans les commerces et même en ligne. Cultiver un potager est une excellente initiative pour enseigner aux enfants que les carottes ne poussent pas à l'épicerie. En outre, une belle façon de les impliquer est de leur réserver un petit coin à chacun, où ils sèmeront, irrigueront, désherberont et récolteront.

D'autres envisagent une basse-cour. Poules, cailles, canards égayeront petits et grands qui se découvriront un petit côté fermier. J'entends déjà les coqs voisins se relancer à grands cris de cocorico au lever du jour ...

Pour l'heure, notamment ceux qui demeurent en milieu urbain, comment passer l'été en distanciation sociale est encore source d'anxiété et d'incertitude. En effet, il sera difficile de garder les enfants dans un espace clos. Les parents devront être imaginatifs et patients.

Et pour les jours de pluie, pourquoi ne pas mettre le téléphone ou la tablette sur pause et encourager nos enfants à la lecture? Rien de mieux qu'un livre pour cultiver notre langue française, que la « langue Facebook » est en train de détrôner.

D'emblée, on peut déjà affirmer que l'été 2020 fera l'histoire et marquera la mémoire. Pour les familles, consommer l'été « Panier bleu », localement permettra de redécouvrir leur environnement immédiat et, espérons-le, un retour aux sources et aux choses fondamentales.



Perdre sa liberté pour sauver une vie

Jean-Pierre Robichaud

Devant cette crise sans précédent où l'humanité entière lutte pour sa survie, les États, après avoir pesé les avantages et les inconvénients, ont imposé des mesures d'urgences qui certes restreignent certains droits et libertés des individus.

L'immense majorité des citoyens s'y soumet, ayant compris qu'il en va de sa santé et peut-être de sa vie. Toutefois, il y a toujours une minorité de récalcitrants : les covidiot, ne se fiant qu'à leur nombril, mettent en péril la santé d'autrui. C'est à cause d'eux que les mesures se sont resserrées un peu à chaque jour.

Et voilà qu'on a commencé à entendre certains invoquer l'interdiction des déplacements non essentiels et les contrôles policiers comme étant contraires à la Charte des droits et libertés. Dernièrement ce sont les « chasseurs de corbillards » (dixit Yves Boisvert de La Presse), ces bureaux d'avocats spécialisés en recours collectifs qui sont déjà à l'œuvre, l'écumé à la bouche. On devine l'avalanche de causes qui débouleront sur les tribunaux quand la crise sera résorbée. Des centaines, voire des milliers de contraventions seront contestées.

Certes, c'est d'une tristesse sans nom de ne pas être au chevet d'un proche qui décède. Ou pour le papa de ne pouvoir assister à la naissance de son bébé. Sans compter le confinement et la distanciation. Chaque citoyen, à différents niveaux, est brimé dans sa liberté. Mais si ces restrictions peuvent sauver ne serait-ce qu'une vie, c'en vaut-il la peine? Et si cette vie est celle de ma mère ou de mon bébé ou de mes grands-parents?

En ce temps de pandémie, les droits individuels finissent là où le droit à la vie d'autrui commence. Je suis prêt à perdre une partie de ma liberté si ça peut sauver une vie.



Quiz

Photo
Club Bon Temps de Palmarolle.

Les reconnaissez-vous?

Un indice : 1976

réponse quelque part dans le journal

Les solutions au surendettement

(La suite du surendettement qui a paru dans le journal du mois de mai dernier.)

La proposition de consommateur

Vous désirez rembourser vos dettes, mais les montants demandés par vos créanciers sont si élevés que presque tout votre argent sert à rembourser les intérêts sur vos dettes? Vous hésitez entre continuer de payer vos créanciers ou faire une faillite personnelle tellement la situation est rendue difficile?

Sachez qu'il existe une autre solution permettant de rembourser une partie de vos dettes: la proposition de consommateur. En voici les grandes lignes.

Une proposition de consommateur est une offre que vous faites à vos créanciers dans le but de régler vos dettes.

Cette offre vous permet par exemple de :

- rembourser vos dettes sur une période de temps plus longue ou plus courte, selon le cas;
- payer un montant moins élevé chaque mois;
- rembourser seulement une partie de vos dettes.

Si cette offre est acceptée, elle devient l'entente de remboursement avec vos créanciers. Elle se fera sur une période maximale de cinq ans.

Si elle est refusée, vous devrez rembourser vos dettes aux conditions établies avec chaque créancier avant la proposition, ou choisir une autre solution à votre surendettement. Dans certains cas, vous pouvez aussi modifier votre proposition et la présenter à nouveau à vos créanciers.

Les conditions pour faire une proposition de consommateur

Pour faire une proposition de consommateur, le montant total de vos dettes ne doit pas dépasser 250 000 \$. La valeur du prêt hypothécaire que vous avez sur votre résidence principale ne compte toutefois pas dans le calcul de ce montant.

Vous devez également être en situation de faillite ou être insolvable. Être insolvable dans ce contexte, c'est :

- ne pas encore être en situation de faillite;
- avoir des dettes d'une valeur de 1 000 \$ ou plus;
- résider ou posséder des biens au Canada;
- vous trouver dans l'une des situations suivantes :
 - vous êtes dans l'impossibilité, pour une raison ou une autre, de payer vos dettes aux dates prévues; ou
 - vous avez cessé de payer vos dettes ou vos factures courantes (factures d'électricité, de télécommunications, solde sur les cartes de crédit, etc.); ou
 - la valeur de l'ensemble de tous les biens que vous possédez (votre actif) est inférieure à la valeur de l'ensemble de vos dettes (votre passif).

Si vous êtes dans une telle situation, vous pouvez faire une proposition de consommateur en prenant rendez-vous avec un syndic de faillite.

Dans le cadre de la proposition de consommateur, le syndic examine votre situation financière et fait avec vous une liste de vos dettes. Il prépare ensuite une proposition raisonnable pour vos créanciers et vous aide à la rédiger.

Il se charge aussi de rassembler les créanciers concernés (si nécessaire), de leur envoyer une copie de la proposition et de les payer une fois que la proposition de consommateur a été acceptée.

Les coûts pour les services du syndic sont inclus dans l'entente que vous concluez avec vos créanciers. Vous payez donc le syndic au fur et à mesure que vous remboursez vos autres dettes.



La proposition de consommateur comporte plusieurs avantages :

- Elle peut vous permettre de rembourser seulement une partie de vos dettes et de payer un montant moins élevé chaque mois;
- Elle peut empêcher certains créanciers d'insister pour se faire rembourser ou de vous poursuivre;
- Elle vous protège aussi contre la saisie de votre salaire par les créanciers.

Sachez par contre qu'une note sera mise dans votre dossier de crédit pour indiquer que vous avez réglé vos dettes selon une proposition de consommateur. Elle pourrait y rester tout au long du remboursement et même quelques années après la fin de la proposition.

Attention! Dès que vous n'effectuez pas trois paiements (de suite ou non), la proposition de consommateur peut être annulée. Cette annulation redonne le droit aux créanciers de vous demander de les rembourser à leurs conditions.

L'insolvabilité

Un des dangers de rester trop longtemps dans une situation de surendettement est de devenir insolvable. La personne insolvable n'est plus en mesure de payer ses dettes.

Cela signifie généralement que la personne a pour plus de 1 000 \$ de dettes et qu'elle se trouve dans une des situations suivantes :

- elle est dans l'impossibilité, pour une raison ou une autre, de payer ses dettes à la date prévue;
- elle a cessé de payer ses dettes ou ses factures courantes (factures d'électricité, de télécommunications, solde sur les cartes de crédit, etc.);

Suite page suivante



suite...

- la valeur de l'ensemble de tous les biens qu'elle possède (son actif) est inférieure à la valeur de l'ensemble de ses dettes (son passif).

L'insolvabilité est toutefois une des conditions nécessaires pour pouvoir faire une faillite personnelle ou une proposition de consommateur.

IMPORTANT! Cet article explique de façon générale le droit en vigueur au Québec et n'est pas un avis ou un conseil juridique. Pour connaître les règles particulières à votre situation, consultez un avocat ou un notaire.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site : www.educaloi.qc.ca/capsules/les-solutions-du-surendettement



Francine Gauthier

**mens sana in
corpore sano**

Le bonheur, c'est la santé et rien n'est aussi criant de vérité en cette période incertaine que cette autre maxime qui s'énonce comme suit : les choses prennent de la valeur le jour où on les perd...

Donc, il va de soi qu'un esprit sain dans un corps sain fasse l'unanimité. Voyez l'enfant qui court, qui saute, qui danse et qui n'a de cesse de vous faire courir, sauter et danser à votre tour! Il est la définition même de la liberté de mouvement. Son corps tout entier obéit à sa volonté. Rien ne l'arrête ni ne le limite, car il est nouveau venu en ce monde et en pleine possession de ses moyens. C'est la plus simple expression de la jeunesse et c'est tout juste si des ailes en devenir ne se cachent pas dans son dos entre ses omoplates. L'enfant est léger et heureux, sain d'esprit parce que toujours prêt à plonger dans l'action. Puisse-t-on demeurer jeunes toujours... et devenir, puisque nul n'échappe à l'usure du temps, non pas de vieux jeunes mais plutôt de jeunes vieux.

Alors, cette autre maxime nous vient en tête : si jeunesse savait, si vieillesse pouvait. En effet, pendant que jeunesse ne tient pas en place tant elle déborde d'énergie, vieillesse ralentit sans crier gare et cède peu à peu à la tentation du repos et de la contemplation. Pendant que jeunesse, avide de connaissance, se pose un temps afin d'accéder au savoir, vieillesse abandonne peu à peu ses projets d'accomplissement. La suite serait définitive et moins drôle si vieillesse mettait sa forme en veilleuse, car les muscles qu'on n'exerce plus s'atrophient. Comble d'amertume, apparaissent les lacunes que la perte d'acuité visuelle, auditive ou autre apporte avec son lot de déceptions dans cette perspective d'une santé en déclin. Puisque nous y sommes, admettons d'emblée que la plus grande qualité d'une prothèse tient au fait d'oublier sa présence. On attend d'elle qu'elle puisse pallier au plus léger comme au grave handicap, non pas qu'elle soit cause de fatigue.

Néanmoins, la vie reste un combat... souvent contre soi-même. S'il est bien mené, il réveillera en nous cette vigueur qui nous définissait naguère lorsque les défis étaient relevés de main de maître dans l'action s'exercent également la vivacité d'esprit et l'ouverture à toute la nouveauté qui ne manque pas de stimuler nos neurones...

Nous sommes incarnés, à la vie à la mort, mais non pas prisonniers de ce corps que l'activité physique régénère à coup sûr! Restons donc actifs physiquement pour ne pas voir les couleurs de la vie s'affadir car, moins l'on bouge, moins l'on peut bouger. Évidemment, la belle saison reste propice à l'exercice et le grand air, un remède à la morosité ambiante pour garder un esprit sain dans un corps sain. Que l'été vous comble de ses bienfaits!

Sébastien Lemire - Député d'Abitibi-Témiscamingue

**En toutes circonstances,
je suis là pour vous!**

**Contactez-nous pour connaître
les mesures de soutien
qui sont offertes pour vous.**

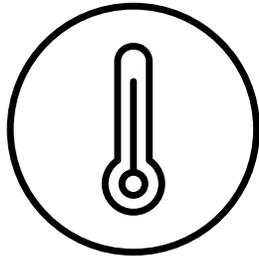
- Travailleurs
- Travailleurs autonomes
- Entreprises
- Organismes



www.lemire.info
1 800 567-6433



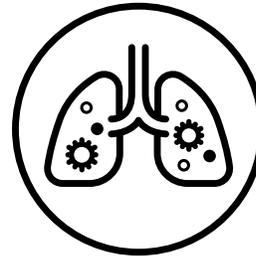
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire pouvant
comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

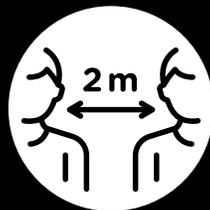
**On continue
de se protéger.**



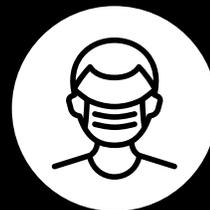
Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Portez
un masque
(si à moins
de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545

On bouge, tout en continuant de se protéger!

En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site :

Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre
gouvernement

Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi :

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

**Parce que bouger...
Ça fait vraiment
du bien!**

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.

Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, les séances du conseil se tiennent par vidéoconférence ou téléconférence, afin de respecter la distanciation sociale et se tiennent à huis clos. Les séances sont normalement publiques, mais en ce moment, le public ne peut pas y assister.

Donc, conformément à l'arrêté ministériel 2020-028 du 25 avril 2020, il a été décrété que :

« QUE toute réunion, séance ou assemblée qui a lieu en personne, y compris celle d'un organe délibérant, puisse se tenir à l'aide d'un moyen permettant à tous les membres de communiquer immédiatement entre eux; lorsque la loi prévoit qu'une séance doit être publique, celle-ci doit être publicisée dès que possible par tout moyen permettant au public de connaître la teneur des discussions entre les participants et le résultat de la délibération des membres »

Ceci permet de continuer la tenue des séances à distance, par vidéo ou téléconférence. L'enregistrement vidéo ou audio des délibérations et des prises de décisions sera publié sur le site Internet de la municipalité pendant toute la période de la pandémie de la COVID-19.

Si vous avez des demandes au conseil municipal ou des questions reliées aux séances du conseil, vous pouvez contacter la municipalité au 819 787-2303, poste 21 ou par courriel à l'adresse palmarolle@mrca.qc.ca, en indiquant clairement que c'est une question pour le conseil municipal.



Prochaine séance du conseil
1^{er} juin 2020
La séance a lieu à 20 h, au 499, Route 393



COUPONS COUP DE POUCE

Dans les circonstances actuelles dues à la COVID-19, la vente des coupons Coup de pouce avait été suspendue temporairement. La MRC d'Abitibi-Ouest a fait l'annonce le 15 mai dernier de la reprise de la vente des coupons. Vous pouvez donc vous procurer à nouveau vos coupons Coup de pouce au bureau de la municipalité à Palmarolle.

Cependant, vous devrez appeler la municipalité AVANT de vous présenter au bureau. Appelez au 819 787-2303 au poste 21, et nous vous fixerons un rendez-vous pour que vous puissiez venir acheter vos coupons.

FÊTE DES PÈRES

Le dimanche 21 juin, n'oublions pas notre papa! Madame la mairesse, tous les conseillers et conseillères ainsi que tous les employés de la municipalité souhaitent une très heureuse fête des Pères à tous les papas palmarollois!



L'UTILISATION DE LA PLAGES ROTARY

Puisque le beau temps est à nos portes, tous les citoyens auront très bientôt le loisir de profiter de la plage Rotary! Pour le bonheur et le respect de tous, votre collaboration est souhaitée afin de profiter de la plage en toute quiétude.

Nous vous rappelons que la plage est fermée à compter de 23 h du lundi au jeudi, et à compter de minuit le vendredi, le samedi et le dimanche. Les bruits exagérés sont interdits et vous ne pouvez pas amener votre animal de compagnie sur la plage.

Pour votre sécurité et celle des autres, il est interdit d'allumer des feux sur la plage et d'y circuler en véhicule motorisé, quel qu'il soit. Pour la beauté de la plage, utilisez les poubelles mises à votre disposition pour jeter vos déchets! (Réf. : Règlement municipal no 77.)

Nous vous demandons d'être prudents lors de vos arrivées et départs sur le terrain avec votre véhicule automobile et de faire preuve de civisme en n'utilisant pas le stationnement et les rues environnant la plage comme étant une piste d'accélération!

RÉNOVATION, CONSTRUCTION = PERMIS

Vous devez avoir votre permis
AVANT DE COMMENCER
toutes rénovations ou constructions!

Notez que l'inspecteur dispose de deux semaines pour l'examen de la demande et n'est pas tenu d'autoriser le permis avant ce délai. Donc, si vous prévoyez des travaux, assurez-vous de faire votre demande de permis assez longtemps d'avance. Retenez cette équation : TRAVAUX = PERMIS.

PROCÉDURES POUR UNE DEMANDE DE PERMIS

Dans les circonstances actuelles dues au coronavirus (COVID-19), le bureau municipal est encore fermé au public. Comme plusieurs commerces qui ont effectué une réouverture progressive, la municipalité a établi une procédure afin de pouvoir délivrer les permis et ainsi favoriser ses citoyens dans leurs projets de rénovations et de construction.

Pour obtenir un permis de rénovation, construction, etc., vous devez remplir le formulaire de demande de permis. Pour ce faire, vous pouvez obtenir ce formulaire sur le site Internet de la municipalité à l'adresse <http://palmarolle.ao.ca>, cliquez sur l'onglet « La municipalité » et dans le menu de gauche, cliquez sur « PERMIS (formulaires de demande) ».

Vous devez télécharger le formulaire sur votre ordinateur, le remplir à l'écran et l'envoyer en pièce jointe par courriel à l'inspecteur municipal à l'adresse inspecteur.palmarolle@mrc.ao.qc.ca, ou l'imprimer et l'apporter vous-même au bureau en le déposant dans la boîte aux lettres située à gauche de la porte d'entrée.

Pour les personnes qui n'ont pas Internet, veuillez appeler à la municipalité au 819 787-2303 au poste 21 et vous pourrez récupérer votre formulaire au bureau municipal, sur rendez-vous seulement.

Après la réception de votre demande, l'inspecteur validera la faisabilité de vos travaux en se basant sur la réglementation municipale et parfois gouvernementale et environnementale. Vous serez appelé lorsque votre permis sera prêt et un rendez-vous sera fixé pour que vous puissiez venir signer et récupérer votre permis au bureau. Notez que nous n'avons pas le paiement Interac.

Les mesures de distanciation et d'hygiène sont obligatoires lorsque vous vous présenterez à votre rendez-vous.

Merci de votre collaboration!

Véronique Hince
Directrice générale intérimaire
Municipalité de Palmarolle



PROGRAMMES DE SUBVENTIONS MUNICIPALES

Pour tous les renseignements sur les conditions d'admissibilité à l'un de ces programmes, adressez-vous au bureau de la municipalité et nous pourrons vous remettre une copie du formulaire de demande incluant toutes ces conditions.

- Programme subventionnant l'achat de baril récupérateur d'eau de pluie
- Programme subventionnant l'installation de cabinet de toilette à faible débit
- Programme subventionnant l'achat d'un composteur domestique

Dans les circonstances actuelles dues au coronavirus (COVID-19), vous pourrez faire l'achat d'un baril ou d'un composteur en appelant à la municipalité au 819 787-2303, poste 21.

Un rendez-vous sera fixé pour que vous puissiez récupérer votre baril ou votre composteur ou pour déposer vos documents pour le cabinet de toilette à faible débit. Pour tous les renseignements sur les conditions d'admissibilité à l'un de ces programmes, veuillez appeler au numéro susmentionné.

ABORDS DE RUES

Ensemble, soyons fiers de notre village!

Dans le secteur urbain, chaque citoyen qui nettoie son bord de rue tout le long de sa façade contribue à la beauté et la propreté de celle-ci. Entretien sa pelouse, ranger les objets, utiliser les poubelles, ce sont des petits gestes faciles et accessibles à tous. Merci de collaborer afin de garder notre environnement propre et agréable!



Le MARCHÉ PUBLIC DE PALMAROLLE

26 JUIN au 11 SEPTEMBRE

DE 13 HEURES À 17 HEURES TOUS LES VENDREDIS

Aline Bégin

VOICI LES CONSIGNES TRANSMISES PAR LE MAPACQ

Les marchés publics, permanents ou saisonniers, sont des commerces d'alimentation qui peuvent poursuivre leurs activités, pourvu que les mesures et les consignes d'hygiène et de santé publique soient respectées. Ils devraient donc prendre connaissance des mesures recommandées par l'Institut national de santé publique (INSPQ) à l'égard de la COVID-19, notamment les mesures suivantes :• Mesures pour les marchés d'alimentation et commerces essentiels• Mesures concernant la manipulation d'argent dans les magasins et les milieux de travail *Visitez le site Web COVID-19 : Santé au travail, INSPQ.*

Restaurant Au Ptit Bonheur



Services offerts

- Menu du jour*
- Repas pour emporter*
- Brunch du dimanche*
- Salle privée*
- Terrasse*

(819) 787-3777
175 Principale, Palmarolle

Propriétaires: Franco et Valérie Bardoletau, Guy Bédanger



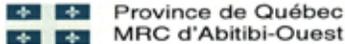
Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et Stéphanie Galarneau
PHARMACIENS - PROPRIÉTAIRES

84, 5^e Avenue Est
La Sarre (Québec) J9Z 1K9
Tél.: (819) 333-1160
Fax.: (819) 333-3534

Pharmacie Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et Stéphanie Galarneau Inc.

Affiliée à





Municipalité de Palmarolle

499, route 393, C.P. 309
Palmarolle (Québec) J0Z 3C0

Extrait authentique du procès-verbal d'une assemblée du conseil municipal

Séance ordinaire du 4 mai 2020

Résolution n° 20-05-143

Présentation de l'offre de terrain au CISSSAT pour la maison des aînés

- ATTENDU** que le site proposé, soit le lot 6 326 568, est en partie la propriété de la Fabrique de Palmarolle;
- ATTENDU** que son emplacement est à l'entrée du village et voisin du site où sera érigé la future Épicerie Marion & Fils;
- ATTENDU** que des travaux de bouclage du réseau d'aqueduc et d'égout seront effectués dans ce secteur pour la construction de l'épicerie en vue de réduire les sites de construction;
- ATTENDU** que le terrain est bien en vue lors de l'entrée au village et que la grandeur est suffisante pour accueillir d'autres étapes de développement inclus dans le projet tel, garderie à proximité, ferme, etc.;
- ATTENDU** que ce site est situé à côté d'un site récréatif, une piste cyclable et une forêt de sentiers pédestres;

EN CONSÉQUENCE,

Il est proposé par la conseillère Lyne Vachon, appuyé par le conseiller Daniel Perron et unanimement résolu et adopté :

QUE le conseil municipal autorise de proposer le terrain situé dans sa géographie : à l'entrée nord du village, lot no 6 326 568, immatriculé 2692 79 4296 ayant une superficie de 21 999.5 m² (235 394.65 pi²), pour la localisation, l'érection, la réalisation et la mise en chantier du projet d'infrastructure de "La maison des Aînés" à Palmarolle telle qu'annoncé par le Gouvernement provincial du Québec lors d'une conférence de presse publique qui s'est tenue le 27 février 2020.

QUE la conseillère Aline Bégin représente le Conseil Municipal pour communiquer au CISSSAT cette résolution et fasse rapport aux membres du conseil des communications ayant lieu avec les autorités du *Centre intégré de santé et Services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue* des conclusions de convenance aux plans et devis projetés par le maître d'œuvre en lien avec la compatibilité de cette infrastructure avec l'offre du conseil municipal.

COPIE CERTIFIÉE CONFORME

Signé le 6 mai 2020



Véronique Hince
Directrice générale p. i., secrétaire-trésorière p. i.

Note aux lecteurs

Extrait de procès-verbal qui demeure sous réserve d'une approbation ou d'une modification, numérique, linguistique, orthographique ou de syntaxe, à une prochaine assemblée du conseil municipal sans pour autant en changer la décision.

FACE À CETTE PANDÉMIE

Paix - Harmonie - Amour! *Dolores Guertin-Audet*

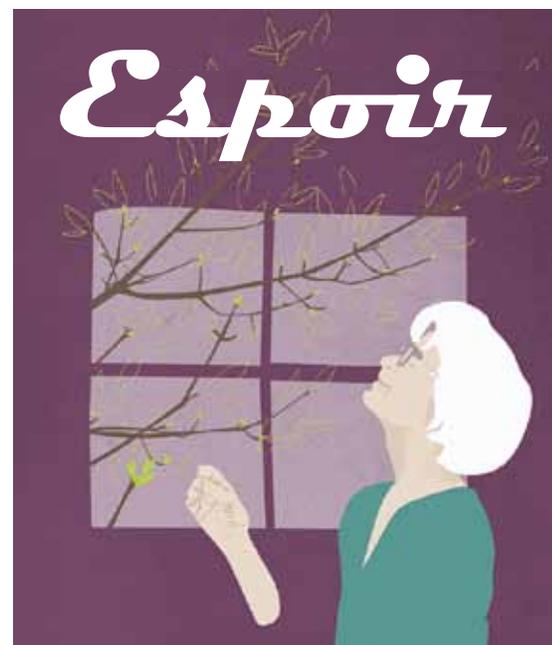
Nous devons à tout prix retrouver la paix; la planète est grande, nous sommes tous interpellés. On n'a pas le choix, il fallait s'adapter; pour plusieurs c'est bénéfique, mais pour d'autres moins bien préparés, c'est néfaste.

La terre reprendra peu à peu un certain équilibre si on continue de faire attention; on a poussé la machine, la terre elle-même nous envoie un petit message; la santé et le bien-être physique, psychologique et spirituel sont en jeu. S'arrêter est bénéfique pour la santé, s'intérioriser, prier pour nos gouvernants que leurs décisions soient bonnes.

On a eu, on a et on aura des moments creux; on a l'impression qu'on ne s'en sortira pas, qu'on a besoin d'une force, d'une joie, de l'enthousiasme, du dynamisme pour trouver encore que la vie est belle... *comment on fait?*

Reprenons avec prudence la vie améliorée, travaillons avec plus de sérénité. Demandons à la puissance divine de nous éclairer pour rebâtir la terre nouvelle qui nous rendra fiers d'y vivre.

Les grands moyens pour s'en sortir, les grands secrets sont dans la simplicité, le lâcher-prise: prendre le temps, prendre un petit moyen précis pour regarder en face ce qu'on trouve lourd, l'identifier, le visualiser un peu, se servir de notre imagination et faire la démarche de s'imaginer qu'ils sont déposés sur des ballons et qu'ils s'envolent; les laisser partir déposés dans la main de Dieu pour détourner notre regard et laisser la lumière, la vérité, la vie, l'amour pénétrer en nous, « Seigneur je te donne tout! » Ça permet à la nouveauté d'entrer, d'avoir le goût de créer, de redonner la vitalité pour continuer et l'occasion de rentrer dans une vie nouvelle.



Chaque malheur, chaque épreuve sont accompagnés de mécanismes qui souvent nous font devenir des êtres nouveaux, créateurs et plein d'espérance. Espérer ce n'est pas croire que tout ira bien ou comme on veut, mais **croire que les choses auront un sens...** L'espérance ouvre ainsi la voie à l'amour qui nous met en route vers l'avenir avec courage, paix et harmonie.

Grenier aux souvenirs *Gilles Fortier*

Porte-clés

Si je vous présente ce porte-clés, c'est parce qu'il y a une histoire qui l'entoure : pas celle d'Elvis Presley, désolé, mais celle de la plaquette.

Surnommée Dog Tags, elle fut fabriquée comme objet de promotion en 1952, mais la vente ne fut autorisée qu'en 1956. On pouvait l'utiliser comme porte-clés ou avec une chaînette au cou.

L'histoire des plaquettes commence en 1906, aux États-Unis, par l'imposition d'une loi obligeant tous les soldats à la porter pour fins d'identification de ceux tombés au combat. Ce sont les soldats qui lui ont donné le nom de Dog Tags, médaille de chien.

En 1916 une deuxième plaquette est ajoutée. Elle mesure deux pouces sur un

pouce et demi avec une encoche. Il y avait un lacet, et plus tard une chaînette pour la mettre au cou. On y inscrivait le nom du soldat, son numéro ainsi que son groupe sanguin.

Avec l'ajout de la deuxième plaquette, l'identification du soldat mort est plus facile puisque, après le combat, des préposés faisaient le tour pour récupérer une plaquette et laisser l'autre sur le corps du défunt.

Il existe un mythe au sujet de l'encoche à l'effet que l'on plaçait une plaquette dans la bouche ouverte du soldat et l'encoche s'appuyait sur ses dents. Tout cela est faux; l'encoche servait tout simplement à retenir la plaquette dans le moule lors du burinage des inscriptions.



Assemblée générale annuelle annulée

Suite à la rencontre du Conseil d'administration provincial (présidentes des Fédérations et les membres du Conseil exécutif provincial), il a été décidé qu'il n'y aura pas d'assemblée générale annuelle dans les Cercles en juin 2020. En conséquence, **le Conseil d'administration local EST RECONDUIT jusqu'en juin 2021**. À titre d'information, les postes de vice-présidente, secrétaire et conseillère n° 2 (actuellement vacant) auraient été en élection en juin 2020.

Poste à pourvoir au Conseil d'administration régional (Fédération 19)

Madame Michelyne McFadden, conseillère n° 2, responsable Comité Communications, terminait son mandat en juin 2020. La situation actuelle l'amène à poursuivre son travail jusqu'en juin 2021. Elle lance un appel pour recruter une personne dont la candidature pourrait être proposée lors de l'assemblée générale annuelle régionale (juin 2021) pour occuper ledit poste. Pensons-y!

Dossier Arts textiles

À l'automne, nous recevons le nouveau cahier « CONCOURS D'ARTISANAT TEXTILE 2020-2021 ». Toutefois, prenez note que le concours d'artisanat textile 2019-2020 se poursuit jusqu'en 2021. De plus amples informations vous seront acheminées sur la marche à suivre.

États et résultats financiers annuels

Étant donné la situation actuelle de confinement, les états et résultats financiers annuels ont été déposés à la trésorière de notre fédération (19), et ce, après vérification faite par la personne de notre cercle dûment nommée à cet effet.

Ils vous seront présentés lors d'une prochaine réunion.

Ils sont arrivés!!!

Enfin, les métiers tant attendus sont arrivés. Une autorisation spéciale a été obtenue pour accéder au Centre municipal et les métiers ont été livrés.

Lorsque le confinement sera levé, il y aura une « grosse job de bras et de remue-méninges » pour assembler les innombrables pièces de ces trois métiers. Votre aide pourrait être sollicitée.

Merci!

Doyenne du Cercle de Palmarolle

Le 11 mai dernier, la doyenne du Cercle de fermières Palmarolle, madame Imelda Robitaille, célébrait son anniversaire de naissance. Elle devenait Fermière dès mai 1946.

Le 11 mai est une date doublement importante pour elle. En effet, le 11 mai 1949 la belle Imelda épousait Adrien Pomerleau du haut de ses 21 ans.

Rappel...

Le renouvellement de l'adhésion au Cercle est payable en mai et juin (carte de membre). Lorsque la situation sera revenue à la normale, nous vous informerons de la marche à suivre, soit via la page Facebook, soit par appel téléphonique.

5 juin : Journée mondiale de l'environnement.

Le CFQ, des liens d'accomplissement tissés serrés!

Quiz

Photo Club Bon Temps

Photo datant de 1976, gracieuseté de Gisèle Mercier.

De gauche à droite, en arrière :

Arthur Caron, Joseph Morin, Josaphat Labonté, Eugène Aubin, Antonio Pomerleau.

En avant :

Marguerite Caron, Emma Breton, Laurenda Fortier, Claire Lajoie-Mercier, Anne-Marie Pelletier.

Et pourquoi pas le pêcher pour vrai !



Pike Beauchastel

S'il existe un mal-aimé à la pêche, je crois que vous serez d'accord avec moi on parle ici du brochet. Plusieurs pêcheurs sont carrément insultés, moi y compris, par la prise d'un « manche de marteau ».

Or qu'est-ce qui arrive quand ces mêmes pêcheurs capturent un spécimen de grande taille? Vite, on sort l'appareil photo et on immortalise ce trophée dont on sera fier. En écrivant ces lignes, je suis persuadé que plusieurs d'entre vous qui lisez cette chronique se reconnaissent.

En début de saison, il est quand même facile de s'attaquer à ce prédateur fougueux. Comme lui aussi recherche l'eau chaude, il parcourra la rive des lacs, par exemple les plages du lac Abitibi. Suite à la période de reproduction, ce grand carnassier sera affamé et s'alimentera d'une multitude de menés et de petits poissons. Ce sera donc un bon moment pour tenter une pêche un peu différente de ce que l'on est habitué de faire en début de saison.

Comment s'y prend-t-on? Personnellement j'aime bien pêcher au lancer. Ce qui est bien à ce moment c'est que la pêche au brochet devient accessible, et ce, même de la rive. Ce qui est excitant, c'est de sentir l'attaque fulgurante d'un gros spécimen. La deuxième approche possible serait de le pêcher à la traîne en embarcation. Dans les deux cas, on présentera les mêmes leurres.

Maintenant, voici les leurres qui devraient faire partie de votre arsenal. Le premier est le « Spinner Bait ». Ce leurre est un mélange de dandinette habillée d'une jupe de caoutchouc et d'une cuillère tournante ou un tandem de celles-ci. Ce leurre est très simple à utiliser. On le lance et on le récupère de façon à ce qu'il demeure à un maximum d'un pied sous l'eau.

Vous pouvez aussi utiliser des poissons nageurs de taille moyenne. Ici je vous recommande des leurres de 4 à 6 pouces de longueur. Le modèle choisi devra avoir une profondeur de nage d'un maximum de 4 pieds. Je suis persuadé que plusieurs d'entre

vous pensent à la fameuse cuillère rouge et blanche. Bien oui, elle fonctionne et vous pouvez tenter votre chance en lançant un modèle d'au moins 3 pouces.

Pour ma part, mon leurre préféré est un gros « Paddle Tail » de 5 ou 6 pouces de longueur. Je monte mon leurre sur un gros hameçon spécialement conçu pour la pêche avec une telle présentation. Encore une fois la technique est simple : on le lance et le récupère en le gardant à un pied sous la surface.

Finalement, voici quelques petits détails. N'oubliez pas d'attacher un avançon métallique au bout de votre ligne, car les dents du brochet sont tranchantes. Récupérez vos leurres de façon erratique ce qui saura attirer l'attention des brochets. Donnez régulièrement des petits coups avec le bout de votre canne à pêche. Finalement, la quête de gros brochets requiert beaucoup de patience. Les gros spécimens ne sont pas si faciles que ça à déjouer. Mais rappelez-vous ceci : après la capture d'un grand membre de la famille des ésofidés, vous serez extrêmement fier.