

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 \$

1/4 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

journallepont@hotmail.com

Vol. 5 No 5 - Septembre 2015 JOURNAL

Le Pont

de PALMAROLLE



On a perdu le pont fleuri, mais pas les fleurs

page 8



Une candidate à Palmarolle

page 6

Madame Aline Bégin

Photo, page facebook Parti vert



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

CT
Tirage
certifié
AMECQ

Culture
et Communications
Québec

Ce projet est réalisé grâce à une contribution financière provenant de l'entente de développement culturel intervenue entre le Journal Le PONT de Palmarolle et le ministère de la Culture et des Communications.

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil **8 septembre** (en raison du congé férié du 7 sept.)

La séance a lieu à 20 h, au 499, Route 393, Palmarolle

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.

Sommaire

Chronique de Jépi	4-5
Chronique pêche	3 à 16
Communautaire	18
Environnement	13
Finances	20
Grenier aux souvenirs	17
Histoire	5
Loisirs	19
Municipal	2
Santé	10
Sécurité	15

JOURNAL **LE PONT**
de PALMAROLLE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : J.-P. Robichaud
Vice-présidente : Christiane Plante
Secrétaire : Clarisse Vachon
Trésorière : Denise Mercier
Administrateurs : André Chrétien
Dominique Aubin
Lise Bouillon

Rédacteur en chef: André Chrétien

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 \$

1/4 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 (avant 13 h)

LE MOT DE L'INSPECTEUR

Philippe Gagnon, *inspecteur, officier en bâtiment et environnement*

La municipalité de Palmarolle soucieuse du bien-être de ses citoyens s'est dotée d'un règlement concernant les nuisances.

À ce sujet, je vous informe que le bruit peut constituer une nuisance.

Tout citoyen ne peut faire de bruit susceptible de troubler la paix et le bien-être du voisinage.

C'est pourquoi, entre 22 h et 7 h, personne ne peut causer de bruit, soit en exécutant des travaux de construction, de démolition ou de réparation d'un bâtiment, d'un véhicule, ou d'utiliser une tondeuse. Exception faite de travaux de la municipalité découlant d'une situation d'urgence et qui vise à sauvegarder la sécurité des lieux et des personnes.

Armes à feu

Étant donné que la période de chasse commence au mois de septembre, je dois vous informer qu'il est interdit de chasser à moins de 500 mètres de tout bâtiment, maison ou édifice se trouvant dans le périmètre urbain, et ce, pour toute cette période. De plus, il est interdit en tout temps d'utiliser une arme à feu ou une arbalète à moins de 50 mètres de tout bâtiment, maison ou édifice se trouvant dans le périmètre urbain.

La pollution visuelle ça existe aussi!

On peut observer en ce moment qu'à Palmarolle les cours avant de plusieurs commerces et résidences sont encombrées, les unes par des véhicules récréatifs, les autres par de la marchandise. Cette situation a malheureusement un effet d'entraînement, rendant le village de moins en moins accueillant. C'est pourquoi on demande aux résidents et aux commerçants de bien vouloir faire l'effort de dégager leur cour avant et d'entreposer plutôt leurs biens dans les cours latérales et arrière. Nous comptons sur la coopération de chacun d'ici la fin de la saison. Autrement, la réglementation municipale à cet effet devra être strictement appliquée.

L'article 4.4.7.3. du Règlement de zonage stipule que sur les terrains à usage résidentiel : « tout objet entreposé [incluant les véhicules] doit être placé dans une cour latérale ou dans une cour arrière ». De la même manière, sur les terrains à usage non résidentiel : le remisage de véhicules ou l'entreposage de marchandise est permis « uniquement dans une cour latérale... ou dans une cour arrière » (art. 4.4.7.4), et le matériel entreposé doit être entouré d'une clôture non ajourée ou d'une haie.

Veillez noter

que les procès-verbaux peuvent être lus sur le site Web de la municipalité.

palmarolle.ao.ca

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé le lundi 7 septembre en raison du congé de la Fête du travail.

Notez que le bureau municipal reprend ses heures d'ouverture normales à compter du vendredi 4 septembre, soit de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 16 h, du lundi au vendredi.



OFFRE D'EMPLOI RESPONSABLE DES CHIENS

La municipalité de Palmarolle est à la recherche d'une personne qui sera responsable de l'application du Règlement n° 256, concernant la réglementation et l'enregistrement des chiens dans les limites du territoire de la municipalité de Palmarolle, et ce, dès maintenant. Si le poste vous intéresse, vous devez présenter votre candidature au bureau municipal au 499, Route 393 à Palmarolle et nous vous informerons de toutes les modalités et exigences concernant le poste.



De la GRANDE VISITE



André Chrétien



Environ cent véhicules récréatifs entassés près et autour de l'aréna Rogatien Vachon, en bordure des rues avoisinantes et même dans la cour de généreux propriétaires, voilà le tableau dont ont eu droit les citoyens du village de Palmarolle les 17, 18 et 19 juillet dernier.

C'était l'une des rencontres que quatre fois par année les *Amis campeurs de l'Abitibi-Témiscamingue* tiennent pour célébrer et fraterniser entre eux par le biais d'activités récréatives, sportives et culturelles.

Pourquoi direz-vous se rassemblent-ils en plein milieu d'un village plutôt que dans un camping ou sur un grand terrain où l'espace est infini? La réponse est simple : pour leur fête, les *Amis* ont besoin d'une salle qui peut accepter plus de 250 convives assis, avec tables pour les repas collectifs, avec un stand pour l'orchestre et un large plancher de danse, le tout à proximité de leurs logis mobiles. Les campeurs restent sur place trois jours consécutifs, certains même y demeurent quatre jours; ils ont donc besoin d'approvisionnements : épicerie, essence, bière et boissons, restaurant, etc., ce dont ils disposent à quelques pas au centre d'un village comme Palmarolle. Le président de l'organisme régional, M. Fernand Lemieux, était heureux de recevoir chez lui, à Palmarolle, près de 200 membres accompagnés de leur conjoint et conjointe ainsi que de leurs amis qui en ont profité pour venir les visiter. Notre aréna municipal répondait bien aux besoins du groupe pour trois soirs de festivités consécutifs. Toujours, au dire de Fernand, les municipalités sont heureuses d'accueillir cet événement. Que ce soit à Taschereau, à

Ste-Germaine ou ailleurs en Abitibi et au Témiscamingue, les villages dotés des infrastructures nécessaires s'empressent d'offrir des services de qualité et un accueil chaleureux aux *Amis campeurs* en mettant à leur disposition, si nécessaire, les équipements, les services et même la machinerie dont ils disposent. C'est pour le milieu un apport économique important en plus de donner l'occasion à une foule de gens de toute la région et même de l'extérieur de celle-ci de visiter leur municipalité, de mieux l'apprécier et de leur donner le goût d'y revenir.

Monsieur Lemieux se dit très heureux du succès de cette rencontre régionale, les campeurs ont répondu en grand nombre à son invitation, l'aréna municipal avec l'aménagement ayant servi à la dégustation Vins et Fromages se prêtait bien au style de rencontres aimées des *Amis campeurs*. Ce dernier a cependant moins apprécié la faible collaboration de « l'équipe municipale » à l'organisation matérielle de la fête, entre autres, dans la préparation du terrain pour les véhicules récréatifs. Les participants, selon son dire, ont déploré le fait qu'aucun représentant ou élu ne s'était déplacé pour les saluer et les remercier de leur choix, ce qui se fait toujours dans d'autres endroits. Par contre, on tient à remercier chaleureusement l'équipe des Loisirs de Palmarolle qui nous a apporté une aide précieuse à l'organisation sur tous les plans. Malgré ces quelques irritants, le président Fernand est très satisfait du déroulement des activités, les membres présents semblaient aussi bien contents de leur rencontre à Palmarolle et se proposent de récidiver la saison prochaine.

Voici en terminant quelques informations glanées sur Internet touchant cette asso-

ciation nommée *Amis campeurs de l'Abitibi-Témiscamingue* : c'est tout près de 500 amateurs de camping-caravaling provenant de différents secteurs de l'Abitibi-Témiscamingue et même de l'Ontario. Ils se rencontrent tout au cours de l'année pour participer à plusieurs activités de loisir et d'information et ainsi fraterniser entre amis.

Un conseil d'administration formé de sept membres, dont le président est M. Fernand Lemieux de Palmarolle, voit à la bonne marche de toutes les activités et à la gestion de l'association. Il informe et consulte régulièrement ses membres pour connaître leurs besoins et défendre leurs intérêts. Il convoque tous ses membres officiellement à l'assemblée générale annuelle pour faire le point et procéder à l'élection de son conseil d'administration.

Les membres du conseil d'administration en collaboration avec de nombreux bénévoles organisent différentes activités, entre autres, les activités estivales. Sous la formule d'activités de fins de semaine de trois jours, les campeurs se déplacent dans les villes et villages de la région pour y participer :

- Party d'ouverture de la saison en juin;
- Noël des campeurs en juillet;
- Épluchette de blé d'Inde en août;
- Party de fermeture de la saison en septembre.

Au cours du reste de l'année, on continue de promouvoir les liens entre les membres par l'organisation de deux brunchs, un à La Sarre et un à Rouyn-Noranda.

Chronique de Jépi



a b c d e f g h i j k



Mes étés de camping



Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours été un amateur de plein air. Dès mon enfance, je m'évadais souvent dans la nature, au grand dam de ma mère inquiète qui demandait à mes cadets : « Mais où est donc votre grand frère? »

Enfant, je n'avais jamais « campé » ni couché ailleurs que dans mon lit. J'avais une peur épouvantable de la noirceur et de tous les monstres qui s'y cachaient, m'avaient maintes fois seriné. Si, par malheur, je devais sortir dans le noir, c'était en coup de vent, les fesses serrées et une douloureuse boule d'angoisse à l'estomac avec l'impression qu'un vilain animal me suivait.

Ce n'est que vers l'âge de douze ans que je décidai enfin d'exorciser mes démons nocturnes. À un oncle, j'empruntai une toile huilée qui servait à couvrir le tracteur. Après une longue liste de recommandations de ma mère, un lunch dans une musette et la toile roulée sous le bras, je parcourus les mille pieds séparant la maison de la lisière du bois. Rendu là, j'étais la toile sur un « rack » que j'avais préalablement monté. Dès le crépuscule, j'en fermai soigneusement les deux extrémités et m'allongeai, l'oreille à l'affût et le cœur battant.

La nuit fut très longue. Au début, je dormis par à-coups, assailli par les maringouins et à l'écoute du moindre bruit. Et ce qu'il en avait des sons, complètement inconnus, auxquels j'accolais toutes les peurs enfouies au fond de moi-même. Et pour ajouter à mes angoisses, un orage éclata au milieu de la nuit. Une lumière blanche envahissait l'abri à tout instant, suivie d'un roulement de rochers dont j'avais l'impression qu'ils déboulaient sur moi. Recroquevillé, les deux paumes bouchant les oreilles, je me mis à prier, souhaitant la fin rapide de cette apocalypse et l'arrivée aussi rapide de l'aurore.

Milieu '60, vers l'âge de vingt ans, je recommençai à camper. Montréalais d'adoption, je « montais » en Abitibi pour la chasse avec mes frères. Notre équipement était rudimentaire : une tente de prospecteur, une carabine, quelques accessoires de cuisine soutirés du fond des armoires, un « suit de ski-doo » en guise de sac de couchage. Malgré ce côté très rudimentaire en camping d'automne, nous y avons eu un plaisir fou, un immense sentiment de liberté, à l'image des coureurs des bois.

Puis je rencontrai celle qui est devenue ma femme. Elle n'avait pas encore dormi dans une tente et c'est avec fierté que je commençai à l'initier à cette activité que j'appréciais

de plus en plus. La fuite dans la nature, la liberté, le dépaysement réveillaient en moi ce gène d'aventurier hérité de mes ancêtres acadiens. Munis d'une grosse tente de toile verte, nous allions du côté de Saint-Jovite, au Vert et Blanc. Puis arriva l'héritier. Nous ne cessâmes pas de camper pour autant. Je vois encore mon épouse changer la couche du poupon de trois mois sur la table à pique-nique. Quand se pointa le deuxième, nous déménageâmes nos pénales de camping à Saint-Alexis-des-Monts, en Haute-Mauricie, lieu de naissance de ma conjointe. Nous passâmes de belles années avec les enfants. Nous avions « upgradé » nos équipements de sorte que ma conjointe et les enfants y passaient l'été. Quant à moi je faisais la navette entre mes « shifts » à la caserne et notre résidence secondaire.

Puis il y eut le retour en Abitibi et l'année sabbatique de 1986. Cette année-là, ayant à surmonter un triste deuil, ma conjointe et moi sommes partis pour la France. Là-bas, parcourant le pays à vélo pendant trois mois, nous avons piqué notre petite tente Canadian Tire à tous les soirs. Revenus de cette aventure, nous étions devenus accros du camping. Toutes les occasions étaient bonnes pour nous évader dans la nature. Nous avons encore amélioré nos équipements, sans toutefois nous priver du « confort » de la tente. Nos endroits de prédilection étaient devenus le Parc d'Aiguelle et Esker Lakes.

En 2002, le goût de voyager à vélo me prit. Ce furent deux années de préparation pour ma grande évasion de 2004. Palmarolle-Maritimes-Palmarolle : 5 200 kilomètres et 65 jours, piquant ma tente

Suite à la page suivante...



Embardée spectaculaire

Jean-Pierre Robichaud

En ce jour de Pâques 1965, à une heure dans la nuit, la voiture que conduit Jos Lapointe, électricien, vient s'écraser sur la maison de Roland Bernier, enfonçant le pignon et arrachant une partie du toit. Sa voiture, une wagonnette 1965, quitta la route glacée à cet endroit, probablement frappé le remblai de neige qui borde la route, aurait passé par-dessus l'auto de Pierre Lebel stationnée devant sa porte, bos-

selant sa valise au passage, pour ensuite parcourir 100 pieds dans un ravin, percuter le remblai d'une terrasse haute de 10 pieds pour aller se fracasser contre le pignon et le toit de Roland Bernier et enfin retomber 25 pieds plus loin entre les deux maisons mentionnées. Le conducteur, quoique gravement blessé, s'en est finalement tiré.

Un brin
d'histoire



Capsule clin d'oeil

**Les parents sont
l'arc qui projette
leurs enfants vers
l'avenir.**

tous les soirs et cuisinant mes repas. Émouvant retour au pays de mes ancêtres, l'Acadie. Après un intermède de quatre années accaparées par mon travail, je récidivai. En 2008, Gaspésie : 3 200 kilomètres. En 2009, Côte-Nord et Minganie : 2 300 kilomètres. Et finalement en 2010, Vancouver-Palmarolle : 4 600 kilomètres. Toujours en autonomie complète. Et je vais vous faire une confidence : en 2013, parvenu à un âge vénérable, je suis passé de l'âge de pierre à l'ère moderne. J'ai troqué la tente pour un petit motorisé. Mais étant toujours aussi passionné des évasions dans la nature sauvage, je ne manque pas une occasion de repiquer ma tente et de coucher à la dure.

Respirer la nature à pleins poumons, s'enivrer de ses odeurs, sortir de sa zone de confort, souffrir parfois un peu, vaincre ses peurs, se dépasser, un mot résume tout ça : **LIBERTÉ.**

André Chrétien

Traversée périlleuse



(Récit recueilli et raconté par M. Noël Vachon dans ses mémoires).

En 1925, comme il n'y avait pas de pont sur la rivière Dagenais, on avait bâti un chaland qu'on devait touer à la main, à l'aide d'un câble attaché à chacune des rives.

À l'aller, tout s'est assez bien passé, mais au retour le soir, ayant plusieurs centaines de livres supplémentaires, c'est là que tout s'est gâté. La barge avait un garde-fou fait de planches de chaque côté. Après avoir tout chargé à nouveau et réinstallé encore une fois le cheval bien au centre pour fins d'équilibre, nos voyageurs s'embarquent et commencent la traversée en tirant sur le câble. Au beau milieu

de la rivière, le courant aidant, cette barge qui était beaucoup trop petite et inadéquate pour ce poids, s'est mise à tanguer de plus en plus dangereusement d'un côté et de l'autre, chavirant presque complètement. Le bon Dieu a voulu que le cheval demeure calme et bien au centre sans bouger. Autrement, tous se seraient retrouvés à l'eau, pas de gilets de sauvetage bien sûr, et personne ne sachant nager. Ils ont frôlé la catastrophe.

On raconte que les hommes n'ont jamais travaillé aussi fort que cette fois-là à tirer sur ce maudit câble. Tous s'en sont sortis avec une sacrée frousse bleue et des ampoules aux mains.

Une candidate à Palmarolle

André Chrétien

Dans un mois, nous aurons des élections fédérales. Une candidate de Palmarolle sera sur les rangs dans le comté Abitibi-Témiscamingue : madame Aline Bégin, fille de feu Céline Boutin et Mario Bégin, figure bien connue dans notre municipalité. C'est sous la bannière du Parti vert qu'elle se présentera, madame Elizabeth May en est la chef.



Comme prévu dans ses règlements, le Journal Le Pont de Palmarolle ne fait la promotion d'aucun parti politique ou d'une religion. Si nous nous permettons aujourd'hui un article sur cette dame de chez nous, c'est d'abord qu'elle se distingue dans des sphères autres que la politique. Nous l'avons rencontrée lors d'une exposition qu'elle tenait à La Sarre le mois dernier, exposition portant sur la protection de notre environnement de même que sur la conservation de la planète qu'on appelle : « Charte de la Terre », organisme qui relève d'un volet dont s'occupent les Nations-Unies.

Depuis longtemps Aline s'est engagée à faire la promotion des valeurs humanitaires dans un but éducatif. Elle travaille à la création de groupes communautaires, comme exemple, elle a été l'instigatrice de plus d'une vingtaine d'organismes qui ont mis sur pied des coopératives d'habitation dans la région de Gatineau.

Aline a toujours eu la nostalgie de sa région et de son village, elle aimerait bien y revenir pour œuvrer à la réalisation de projets semblables. Il faut avouer qu'elle possède des antécédents qui n'ont pas craint l'aventure communautaire et coopérative. Pensons à son aïeul, Damase Bégin, qui a osé venir en plein pays neuf s'établir sur les rives de la Dagenais en 1926, qui a été l'un des premiers artisans à la construction et à l'érection de la municipalité et de la paroisse. Et son grand-père, Émilien, apôtre de la coopération, on lui doit la fondation de la Coopérative d'électricité d'Abitibi-Ouest qui a permis l'électrification rurale du comté à partir de 1947. Et que dire de son père, Mario, qui a siégé à presque tous les organismes communautaires de la municipalité et de la région : corporation de développement, commission scolaire, conseil des marguilliers, etc. Il ne faudrait pas oublier non plus cette tante d'un courage et d'une force mémorables :

Flora, celle qu'on appelait couramment « Madame Lapointe », fondatrice du sanctuaire à Marie, Notre-Dame de la Confiance. Il en fallait de la confiance à tous ces gens pour s'impliquer ainsi dans tous ces mouvements communautaires.

Comme mentionné au début de cet article, le journal ne fait pas la promotion de la candidature de M^{me} Aline Bégin, mais, nous croyons qu'il était pertinent de parler d'elle en soulignant son engagement et sa détermination à la cause commune.

Nous lui souhaitons beaucoup de chance et nous lui disons que la municipalité de Palmarolle serait bien heureuse de la retrouver sur la liste de ses citoyens, peu importe son statut ou le parti qu'elle représente.

VIACTIVE



La pratique régulière et adaptée d'activités physiques est un excellent moyen d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps.

Ainsi, le programme VIACTIVE de Kino-Québec est offert

**à tous les mardis soirs,
à compter du 22 septembre,
de 18 h 45 à 19 h 45,
à la salle du Club Bon Temps de Palmarolle.**

Allez!, venez bouger... ça fait tellement de bien.

Diane Cadotte, responsable 819 787-2475



FORMATION sur tablettes iPad



Joignez-vous à un groupe de formation sur la tablette IPAD qui débutera la semaine du 14 septembre 2015 (dates précises à venir)

4 sessions de formations qui durent 2 1/2 heures par semaine pendant 4 semaines (10 heures de formation). Vous y apprendrez:

- les notions élémentaires d'utilisation, dont le centre de contrôle, la barre multitâches, les réglages, etc.;
- l'utilisation du clavier, les saisies manuelles de texte, comment copier et coller, comment créer un raccourci;
- La navigation avec Safari (Internet) et l'environnement du « Mail » (courriel);
- Les « Apps » de l'Apple Store et de l'iTune d'où vous pourrez télécharger toutes sortes d'applications, dont les jeux, les photos, la musique et les recettes, qu'elles soient gratuites ou payables.

Coût du cours: 60 \$ pour les membres; 75 \$ pour les non-membres, incluant la documentation. Possibilité de former un groupe en soirée.

Lieu: Le cours se donne à l'aréna de Palmarolle

**Pour plus d'information: Francine Boulet au 819-787-2518 ou 819-333-0565
ou Françoise Boulet au 819-787-2573**

Notez que le cours sur la tablette iPad donné à Palmarolle est le seul offert par FADOQ ABITIBI-TÉMISCAMINGUE en Abitibi-Ouest. Vous devez posséder votre tablette.



Une deuxième tournée
pancanadienne pour
GALALA
Renseignements généraux :
csaba@galala.ca

GALALA deuxième série est un concours télévisé de jeunes talents qui s'adresse aux 5 à 15 ans! Les jeunes francophones et francophiles de partout au pays sont réinvités à s'inscrire à GALALA. Réalisé par Jocelyn Forgues et diffusé sur les ondes d'Unis TV, GALALA est une occasion unique pour les jeunes talents de se produire devant un public pancanadien. Tous les modes d'expression artistiques sont les bienvenus – chant, musique, danse, slam, théâtre, humour, art oratoire, chant choral, arts martiaux, magie, cirque et autre, en groupe comme en solo – seul le feu sacré importe.

Tout commence par la campagne d'auditions en ligne qui aura lieu cette année entre le 4 août et le 13 octobre 2015. Huit candidats ou groupes seront sélectionnés pour chaque émission. Toutes les informations et directives seront inscrites sur www.galala.ca. Plusieurs « Trucs de pros », produits spécialement pour GALALA, aideront à la préparation des candidats.

Chaque émission de GALALA présente des coins magnifiques de notre beau et grand pays. Les compétitions régionales de cette saison auront lieu dans dix nouvelles villes vedettes. (Voir la liste et les dates ci-après.) Et, bien que le concours s'adresse aux plus jeunes, les 16 à 22 ans auront aussi leur place, car des correspondants locaux amateurs participeront aux émissions avec l'animatrice et feront découvrir leur ville vedette et les jeunes artistes de la région.

Le processus de sélection, assuré par des personnalités vedettes locales, débouchera sur le Grand GALALA à Hamilton en Ontario, où les finalistes des dix compétitions régionales auront une nouvelle chance de faire briller leurs talents et où sera couronné le deuxième récipiendaire du Grand Trophée GALALA. Une expérience pleine de rebondissements et surtout, qui peut mener loin.

Encore une fois, la pétillante Nathalie Nadon servira de trait d'union entre les jeunes candidats, les correspondants locaux, les personnalités vedettes, les villes vedettes et le public. Nathalie (des Chicettes) a animé la première saison avec autant d'empathie que de brio. Elle a hâte de faire connaissance avec les nouvelles recrues.

Sur les ondes d'Unis TV

La deuxième saison de GALALA sera diffusée à compter du printemps 2016 sur les ondes d'Unis TV. Cette chaîne télé pour les francophones d'un océan à l'autre est disponible sur le forfait de base de tous les câblodistributeurs au pays. Pour plus d'informations : unis.ca/Galala.ca ou www.Galala.ca.

Contact : Carol Saba, coordonnatrice de production
Téléphone : 647 927-0980
Email: csaba@galala.ca



TRIBUNE LIBRE

Félicitations au comité d'embellissement

Francine Boulet



Je tenais à féliciter le comité qui est en charge des fleurs à Palmarolle. Nous avons droit cette année à de magnifiques bacs à fleurs très colorés et également les nouveaux poteaux installés du côté du village feront sûrement des jaloux, ils sont très beaux.

On a tendance à dire quand on n'aime pas, mais quand on aime, il ne faut pas oublier de le faire savoir aussi.

Nous avons fait parler de notre pont fleuri, on fera encore parler de nous avec cet ajout.

Encore une fois merci pour tout ce beau travail et votre bénévolat.
Bravo !

On a perdu le pont fleuri, mais pas les fleurs

André Chrétien



Eh oui! Nous étions bien déçus lorsque le ministère des Transports nous a refusé l'accès aux rampes du pont pour y suspendre nos bacs à fleurs. Qu'à cela ne tienne, il semble que le comité d'embellissement a fait contre mauvaise fortune bon cœur, il nous a donné droit à une explosion florale à la grandeur du village.

Tous sont unanimes à dire que, cet été, les pots et les bacs à fleurs étaient superbes, éclatants de couleur. De plus, on n'a pas lésiné sur la quantité, ils sont visibles à tous les coins de rues, aux intersections, à l'entrée comme à la sortie du village. Ajoutons à ceux-ci les jardinières suspendues à des poteaux d'aluminium, quelle bonne idée ces supports étincelants supportant des arrangements floraux tout aussi éclatants.

Il ne faut pas oublier de mentionner aussi les magnifiques panneaux d'accueil à chaque extrémité du village, c'est cet été qu'on a installé celui de l'entrée nord. Non seulement remplacent-ils à merveille ces monuments de béton démodés qui trônaient là depuis quatre décennies, mais ils nous offrent un coup d'œil extraordinaire sur un paysage de chez nous.

Bravo à toute l'équipe, aux bénévoles et aux membres du conseil municipal responsables des dossiers embellissement et urbanisme!

C'est pour le Journal Le Pont de Palmarolle le début d'une nouvelle année de parution : la septième depuis sa renaissance en novembre 2009. Comme les responsables de l'embellissement du village, les membres de la rédaction du Pont feront aussi tout ce qui est possible pour vous offrir un journal intéressant et attrayant, pour vous donner le goût de le lire et aussi d'y participer en donnant vos opinions et en y apportant vos connaissances et vos compétences.



Par Lise Gravel

HOMMAGE AU MFC

Connaissez-vous le MFC?
Si non, vous êtes invitées.
Apportez vos idées

N'ayez pas peur d'être jugées

Foncez, osez, vous vous familiariserez.

Tous les mois on se rencontre pour parler

De plein de sujets choisis dans notre P.A.

Dossiers pleins de ressources...

Tout le monde est important
Jamais on ne vous sera indifférent

On a de grandes valeurs à partager, à exprimer, à faire grandir et non à abolir.

Remplies de bonheur, de chaleur, de force, de confiance en vous

Découvrez des possibilités endormies tout au fond de vous

Qui ne demandent qu'à être réveillées et révélées.

Plein de défis s'offrent à vous

Vos faiblesses deviendront des richesses

Des formations sont là pour nous donner des outils

Pour faire grandir, croire en nos capacités

Pour nous guider dans notre épanouissement personnel, social et chrétien.

Bien des gens voudront vous décourager

Vous démotiver et même vous diront de ne plus y aller

Mais vous verrez que cela vous apporte beaucoup de bon

C'est un bien bon mouvement

Qui va de l'avant

Qui est là si on en prend soin

Pour encore bien longtemps.

VIVE LE MFC!

congrès diocésain 2015

mfc diocésain d'Amos

centre récréatif de
Ste-Germaine
200, rue Principale
(salle près de l'église)

dîner sur place : 12 \$
(veuillez donner votre nom à vos responsables avant le 10 septembre, merci !)

date : 14 septembre 2015,
de 9 h à 15 h

inscription : 5 \$
(payé par votre association pour Palmarolle)

PRÉPARATION AUX SACREMENTS

ACTIVITÉS PASTORALES 2015-2016

Ces dernières années, des changements dans notre système scolaire ont fait en sorte que la transmission de la foi et des valeurs chrétiennes ne se fait plus à l'école. Les parents qui désirent transmettre cet héritage à leurs enfants doivent choisir d'autres moyens et s'impliquer activement.

Des activités sont donc organisées par le comité de pastorale de votre paroisse pour vous aider comme parents à accompagner vos enfants dans leur parcours de foi et les préparer à recevoir leurs sacrements du pardon, de la première communion et de la confirmation.

Ce cheminement se fait tout au long du primaire. Cette année, il y aura des groupes de tous âges – de

la 2^e année du primaire à la 1^{re} année du secondaire. Vous serez invités à des rencontres d'information bientôt pour planifier ensemble le calendrier des rencontres et pour obtenir des réponses à toutes vos questions. Voici un aperçu des parcours, leur clientèle et les dates des rencontres.

Au nom de la paroisse et de l'équipe des animateurs, je vous remercie d'avance pour votre collaboration. On a tous hâte de vous rencontrer, ainsi que vos enfants, et de cheminer avec vous tout au long de l'année.

Pour d'autres informations, veuillez contacter Sharon Hogan au 819 787-2822.

Au plaisir de vous voir bientôt!

Groupe d'âge	Parcours de foi	Rencontre des parents
2 ^e et 3 ^e année	« <u>Laisse-moi te raconter</u> » niveau 2 <i>(Initiation au parcours de foi; pour ceux qui vont faire leur première communion l'an prochain)</i>	<u>Soirée d'information :</u> <i>(sans enfant)</i> <i>Vous recevrez une lettre de convocation à la fin septembre</i>
4 ^e et 5 ^e année	« <u>Au fil des saisons</u> » <i>(Démarche entre la première communion et la confirmation; pour ceux qui ont fait leur première communion l'an dernier)</i>	<u>Lettre aux parents avec calendrier</u> <i>(pour les midis – 2 x mois – débutant au début octobre)</i>
6 ^e année et 1 ^{re} année du secondaire	« <u>En route vers la confirmation</u> » <i>(Préparation immédiate à la confirmation et célébration de la confirmation en mai 2016)</i>	<u>Soirée d'information :</u> <i>(avec enfant)</i> <i>Vous recevrez une lettre de convocation à la fin septembre</i>

La pneumonie

La bronchite



JEAN-FRANÇOIS RONDEAU

PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE

84, 5^e Avenue Est

La Sarre

(Québec) J9Z 1K9

Tél. : (819) 333-5458

Fax : (819) 333-3534 • Tél. Lab : (819) 333-1160

Pharmacie Jean-François Rondeau Inc.

Affiliée à



LA PNEUMONIE

Avec l'arrivée de l'automne et le retour à l'école débute la saison des rhumes et des gripes. À chaque année, on entend parler de ces deux affections. Malheureusement, nos vulgaires petits rhumes peuvent se transformer en maladies beaucoup plus graves qui nécessitent une évaluation médicale.

C'est le cas de la pneumonie. Celle-ci est surtout présente chez les personnes dont le système immunitaire est plus faible, soit les enfants, les personnes âgées ou immunosupprimées et les personnes ayant une maladie pulmonaire. Elle affecte 200 000 à 300 000 Canadiens chaque année, dont 30 % vont en mourir dans les groupes à risque. Les personnes de moins de 65 ans auront rarement des complications graves suite à une pneumonie.

La pneumonie est une inflammation des poumons

le plus souvent causée par une bactérie ou un virus qui entraîne une accumulation de pus, de sécrétions et de liquides dans les alvéoles pulmonaires, ce qui diminue la distribution de l'oxygène dans le sang. Les pneumonies peuvent aussi être provoquées par l'inhalation d'irritants comme des vomissures, des liquides (pneumonie d'aspiration) ou des produits chimiques. La plupart des pneumonies sont transmises de la même façon qu'une grippe ou un rhume, c'est-à-dire par contact avec les mains ou des gouttelettes projetées dans l'air par la bouche ou le nez. En fait, les mêmes virus qui causent le rhume ou la grippe peuvent aussi causer la pneumonie.

Les symptômes

varient d'une personne à l'autre, mais la pneumonie provoque toujours de la toux et s'accompagne d'expectorations. Celles-ci peuvent être brunâtres, jaunes, verdâtres ou blanches, dépendamment s'il s'agit d'une bactérie, d'un virus ou d'un mycoplasme. La pneumonie peut aussi être accompagnée de fièvre, d'essoufflement, de frissons, de maux de tête, de douleurs musculaires, de faiblesse et de douleurs à la poitrine.

Pour diagnostiquer

la pneumonie, le médecin procèdera à un examen physique, vérifiera votre fièvre et les ganglions enflés et il écoutera vos poumons. Il peut procéder à l'analyse de vos expectorations, mais la plupart du temps, une radiographie pulmonaire confirmera la présence de liquide dans les poumons. Pour soigner une pneumonie, vous devez absolument voir un médecin, car il faut prendre des antibiotiques pour la traiter. Il est aussi important de prendre vos antibiotiques comme il est indiqué sur la bouteille et jusqu'à la fin du traitement pour diminuer les risques de récurrence.

Pour prévenir la pneumonie

vous devez adopter un régime alimentaire varié, vous reposer et faire de l'activité physique. La vaccination contre la grippe peut aussi diminuer le risque d'avoir une grippe qui se développera en pneumonie. Certains vaccins peuvent également vous protéger contre quelques types de pneumonies. Ceux-ci sont donnés aux enfants lors de la vaccination régulière ou aux adultes de plus de 65 ans. Vous pouvez vous informer auprès de votre CLSC. Pour

éviter l'aggravation des symptômes, vous devez consulter un médecin après trois, quatre jours de toux et de fièvre. Et pour terminer, le lavage des mains demeure le meilleur conseil pour éviter la propagation des infections.

LA BRONCHITE

Comparativement à la pneumonie, la bronchite est une inflammation des bronches, les conduits qui relient la gorge (trachée) aux poumons. La paroi des bronches produit une grande quantité de sécrétions, ce qui déclenche une toux persistante. La bronchite dure habituellement deux à trois semaines et ne nécessite pas de traitement puisqu'elle est habituellement virale. Elle est fréquente, car la majorité des individus en seront atteints une fois au cours de leur vie. Les personnes qui ont des problèmes respiratoires (ex. : asthme, BPOC ou fibrose kystique), les enfants, les personnes âgées ou immunosupprimées sont plus à risque.

Deux types de bronchite :

la bronchite aiguë et la bronchite chronique. La première apparaît rapidement lorsqu'un virus ou une bactérie envahit les voies respiratoires supérieures. Les virus les plus susceptibles de provoquer une bronchite sont ceux de la grippe ou du rhume. Par contre, les germes de la rougeole et de la coqueluche ainsi que l'inhalation de poussières ou fumées peuvent aussi provoquer une bronchite.

La bronchite chronique

se caractérise par une toux produisant du mucus qui persiste au moins trois mois dans l'année. La cause la plus importante est le tabagisme ou une

exposition à certains polluants. Il s'agit donc surtout de fumeurs de plus de 45 ans, mais aussi de travailleurs dans les mines d'amiante ou de charbon, la manutention de céréales et la soudure.

La bronchite aiguë

débutent avec une toux sèche puis produit des sécrétions jaunes ou verdâtres. La respiration peut être sifflante et est accompagnée de douleurs thoraciques, de fièvre (38,5 °Celsius), maux de gorge et fatigue. La bronchite chronique, quant à elle, entraîne une toux persistante et l'expectoration d'une grande quantité de mucus. Ce trouble, apparenté à la toux du fumeur, peut endommager les poumons à long terme et entraîner un manque d'oxygène chronique et provoquer l'apparition d'une BPOC (broncho-pneumopathie obstructive chronique). Le mucus présent dans les voies respiratoires est propice à la multiplication des virus et des bactéries, il ne faut donc pas tarder lors de l'apparition de fièvre et d'expectorations colorées. La bronchite chronique peut aussi s'aggraver rapidement, il faut donc consulter un médecin lorsque les médicaments prescrits ne sont plus efficaces.

Le diagnostic

se base surtout sur l'évaluation de la condition du patient et de ses symptômes. Le médecin pourrait aussi demander une radiographie pulmonaire et l'analyse de crachats. Le traitement consiste surtout au soulagement des symptômes (antitussifs pour la nuit, acétaminophène pour la fièvre et la douleur etc.). Par contre, si la bronchite est bactérienne, des antibiotiques peuvent être prescrits ainsi que des bronchodilatateurs (pompes), un médicament sous forme d'inhalation qui favorise la dilatation des voies respiratoires. Les autres mesures consistent à boire beaucoup d'eau, à utiliser un humidificateur (pour liquéfier les sécrétions) et faire de l'exercice. En dernier recours, l'oxygénothérapie permettra de maintenir le taux d'oxygène à la normale chez les gens atteints de bronchite chronique. Cesser de fumer est sans contredit la meilleure chose à faire pour diminuer les symptômes de bronchite chronique. La vaccination est aussi un bon moyen de prévenir les maladies respiratoires.

CLUB **DE RECHERCHE** **D' EMPLOI**



- ***Vous avez entre 50 et 64 ans?***
- ***Vous êtes sans emploi?***
- ***Vous désirez réintégrer le marché du travail?***
- ***Le club de recherche d'emploi est pour vous!***



Inscrivez-vous!

Tous les services sont gratuits

En participant au projet ICTÂ, vous pourriez recevoir un support financier suite à l'évaluation de votre statut de sans-emploi et de votre revenu.

Pour information et inscription

Stéphanie Lemay-Simard, conseillère en main-d'œuvre
256, 2^e Rue Est
La Sarre (QC) J9Z 2H2
819 333-9704
stephanie.simard@vision-travail.qc.ca



Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada.
« Les opinions énoncées dans cette publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement le point de vue du gouvernement du Canada. »

Journée champêtre en Abitibi-Ouest



Les membres FADOQ sont conviés à une journée champêtre, le mercredi 2 septembre, au Chalet 4-Vents (entre La Sarre et Dupuy).

Au menu : bingo surprise, dîner spaghetti, jeux et compétitions amicales, épiluchette de blé d'Inde, concours de beignes. Beaux prix à gagner.

Pour vous inscrire, contactez votre club. Coût de l'activité : 12 \$.

Carolyn Côté,
Responsable du service à la clientèle
fadoqat@tlb.sympatico.ca

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS SEPTEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Déjeuner de l'AQRP 9 h (Villa mon repos)	2 Journée champêtre FADOQ-AT (Chalet 4-Vents) 15 h Messe Foyer Palmarolle	3 	4	5 13 h à 16 h Comptoir familial
6 11 h Messe	7 Le bureau municipal sera fermé	8 13 h à 16 h Comptoir familial 20 h Conseil municipal	9 19 h 30 Réunion Fermières	10 13 ^e journée mondiale prévention du suicide 13 h à 16 h Comptoir familial 	11	12 13 h à 16 h Comptoir familial
13 11 h Messe 14 h Cimetière Gala folklorique Centre St-André	14 9 h à 15 h MFC diocésain d'Amos (Boulé)	15 13 h à 16 h Comptoir familial	16	17 13 h à 16 h Comptoir familial 	18 13 h <i>Tombée journal</i>	19 13 h à 16 h Comptoir familial
20 11 h Messe	21	22 13 h à 16 h Comptoir familial Vie active 18 h 45	23	24 13 h à 16 h Comptoir familial 	25	26 13 h à 16 h Comptoir familial
27 11 h Messe	28	29 13 h à 16 h Comptoir familial Vie active 18 h 45	30			



Armes à feu



- Vente, achat, réparation d'armes à feu neuves et usagées;
- Vente et ajustement de télescopes.
- Minutions, étuis, ceintures, pièces, etc.

1446, Chemin du lac Fortune
Arntfield

Tel : 819 279-2096



Association québécoise
des retraité(e)s des secteurs
public et parapublic

Déjeuner mensuel

Veillez prendre note que le prochain déjeuner mensuel de l'AQRP (Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic) aura lieu le **mardi 1^{er} septembre 2015**, à 9 h, au restaurant du Motel Villa Mon Repos.
Bienvenue à tous et à toutes!

Marjolaine Fontaine au 819 787-3352.

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 6, NUMÉRO 8 SEPTEMBRE 2015



LES RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX

Les RDD ou résidus domestiques dangereux se retrouvent à la maison sous diverses formes : solide, liquide ou gazeux. On reconnaît un RDD à ses propriétés menaçantes pour la santé, qu'il soit inflammable, toxique, corrosif, explosif, radioactif ou comburant (permet la combustion d'un combustible). Toute matière étant entrée en contact avec un RDD est également considérée comme dangereuse.

Vos RDD ne vont pas au recyclage. En effet, les RDD déposés dans le bac de recyclage constituent un danger pour les employés du centre de tri. Par exemple, l'acide des batteries peut réagir avec les autres matières ou même brûler la peau des trieurs. Les produits chimiques volatiles comme le chlore peuvent être inhalés par les employés et causer des problèmes de santé.

Vos RDD ne vont pas non plus à la poubelle. Déposés avec les ordures ménagères, les RDD augmentent les risques pour la santé et la sécurité des employés de collecte et nuisent au bon fonctionnement des équipements de collecte et de transport. De plus, certains RDD peuvent, lorsqu'enfouis, contaminer le sol et la nappe phréatique.

Apportez vos RDD à l'écocentre de la MRC d'Abitibi-Ouest situé au 15, boulevard Industriel à La Sarre.

Apportez vos RDD chez un récupérateur. Plusieurs d'entre eux acceptent certains RDD. Consultez le [Répertoire des récupérateurs](#) qui est disponible au mrcao.qc.ca dans la section *Matières résiduelles – écocentre*.

Source : Recyc-Québec.

RECONNAÎTRE LES RDD

On retrouve sur l'étiquette des RDD un ou plusieurs de ces pictogrammes :



Les RDD les plus courants sont :

- l'acétone;
- l'ammoniaque;
- l'eau de javel;
- l'essence à briquet;
- le chlore;
- le créosote;
- les colles et les adhésifs;
- les diluants à peinture;
- les dissolvants pour le vernis à ongles;
- les fixatifs en aérosol;
- les huiles usées;
- les liquides réfrigérants;
- les nettoyeurs à four;
- les pesticides;
- les polis à métaux;
- les préservatifs pour le bois;
- les résidus servant à déboucher les tuyaux.

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
6, 8^e avenue Est, La Sarre J9Z 1N6

☎ 819-339-5671
☎ 819 339-5400
✉ mrcao@mrcao.qc.ca

Contactez-nous : journallepont@hotmail.com



Cercle de *Fermières*

Lucie Nadeau, comité des communications

ANNIVERSAIRES DE SEPTEMBRE :

-  Jeanne Laflamme 1
-  Gisèle Depont 11
-  Diane Cadotte 12
-  Julie Leclerc 12
-  Mélanie Pelletier 21

PETITS TRUCS

Moississures : Pour mur peint, tapisserie ou surface en bois : mettre du lard (saindoux, graisse) sur les tâches, laisser trois jours puis essuyer.

Poils de chien et chat : Pour les enlever, utiliser du ruban-cache adhésif à l'envers ou une brosse à poils.

Tâches de graisse : Pour tapis et meubles, utiliser du savon Ivory liquide et mélanger avec de l'eau froide seulement, frotter les tâches avec un chiffon blanc (pas de couleur) ou avec n'importe quelle brosse.

Source : Le Géant motorisé de St-Ambroise

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

nous allons divulguer les gagnantes de notre exposition annuelle qui avait lieu le 18 août 2015 au Centre municipal de Palmarolle. Merci de votre participation!

ASTUCE POUR LES DÉBUTANTES

Comment entamer une pelote

Prenez le fil de départ à l'intérieur de cette pelote pour qu'il se dévide sans à-coups.

Bien s'équiper pour tricoter

Pour vous lancer, vous pouvez aussi avoir besoin de ciseaux, d'une aiguille à laine pour coudre, d'un crochet pour rattraper les mailles perdues et d'un mètre couturière pour mesurer votre projet.

Muffins aux bleuets



Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de sodium
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 2 oeufs
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1/4 tasse (60 ml) de beurre, fondu
- Zeste râpé d'un citron ou d'une orange
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de bleuets, frais ou surgelés

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Beurrer légèrement ou vaporiser d'huile 12 moules à muffins; réserver.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, fouetter les œufs, le lait, le beurre, le zeste et l'extrait de vanille; verser sur les ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter. Incorporer délicatement les bleuets.

Répartir dans les moules préparés. Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher.

La prochaine rencontre

La prochaine rencontre aura lieu le 9 septembre 2015, à 19 h 30. Pour le concours du mois, nous demandons des muffins aux bleuets et des fleurs coupées.



Rappelons que toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec au 1 800 659-4264.

Arnaque téléphonique : prévention auprès de la population

Rouyn-Noranda, le 10 août 2015 – Les policiers de la Sûreté du Québec désirent rappeler quelques conseils de sécurité afin d'éviter les fraudes auprès de la population de l'Abitibi-Témiscamingue.

Récemment des citoyens ont été contactés par téléphone et par courriel par des individus leur demandant de l'argent, en leur mentionnant qu'ils étaient pris outre-mer et qu'ils avaient besoin de leur implication.

Les arnaqueurs pourraient également avoir un complice qui entrerait en communication avec les citoyens en prétendant être un policier ou un avocat. La victime transférerait alors, par le biais d'un service de transfert en ligne, de l'argent de son compte à cet individu.

Voici quelques conseils de prévention afin d'éviter de tomber dans de tels pièges :

- Lorsque quelqu'un se montre trop insistant ou même insolent (ex. : il exige votre réponse sur le champ), posez-vous des questions, ne lui faites pas confiance. N'offrez jamais d'information privilégiée à votre interlocuteur;
- Demandez-lui des détails afin de prouver la légitimité de la personne. Ne vous sentez pas coupable de poser des questions ou de dire « non » ;
- Ne faites jamais un virement d'argent en ligne lorsque vous ne connaissez pas l'interlocuteur;
- Ne fournissez jamais votre numéro de carte de crédit par téléphone ou sur Internet à moins d'être sûr du destinataire;
- Ne jetez aucun document contenant des renseignements personnels à la poubelle. Déchiquetez-les.

Pour des conseils de prévention supplémentaires sur la fraude par Internet, par téléphone ou par la poste auprès de la population, consultez la section « conseils » sur le site internet de la Sûreté du Québec.

La Sûreté du Québec appelle à la vigilance

Programme Cisaille

La Sûreté du Québec invite les citoyens à porter une attention particulière à toutes allées et venues inhabituelles dans leur voisinage, en cette période propice à la récolte des plantations de cannabis dans les champs et les boisés.

La collaboration du public est essentielle dans la lutte à la production et au trafic de cannabis. En divulguant des informations sur des activités suspectes, les citoyens contribuent à l'avancement des enquêtes en la matière.

C'est pourquoi les policiers invitent les citoyens qui pensent avoir découvert une plantation de marijuana à :

- communiquer immédiatement avec leur poste de police local (9-1-1 ou 310-4141);
- noter la description des personnes et la plaque d'immatriculation des véhicules suspects;
- ne pas s'aventurer près du secteur de culture (il peut être piégé ou surveillé).

Rappelons que depuis 1999, la Sûreté du Québec travaille conjointement avec les autres organisations policières, la communauté, les organismes publics et les entreprises privées dans le cadre du programme Cisaille.

Ce programme a pour but de réduire l'expansion du phénomène des productions et du trafic de marijuana au Québec et met à la disposition de toute la communauté des mesures concrètes pour y mettre un terme.

Pour plus d'information sur ce programme et sur les mesures mises en place, les citoyens sont invités à visiter le site Web de la Sûreté du Québec, au www.sq.gouv.qc.ca.

Conseils de prévention concernant des vols dans des véhicules

Rouyn-Noranda, le 11 août 2015 – Ces derniers temps nous remarquons une légère augmentation concernant les vols dans des véhicules dans plusieurs secteurs de l'Abitibi-Témiscamingue.

Nos enquêtes démontrent que le ou les suspects sondent les portières des véhicules stationnés dans les rues et même dans les entrées privées. Lorsqu'elles ne sont pas verrouillées, ils s'introduisent dans l'habitacle et y volent leur contenu.

La Sûreté du Québec souhaite rappeler aux citoyens l'importance de verrouiller les portières de leur véhicule. Le vol dans les véhicules entraîne une hausse des primes d'assurance et cause des dommages matériels, sans compter les ennuis reliés au vol des objets.

Afin de prévenir le vol dans votre véhicule :

- Ne laissez pas d'objets de valeur en vue. Placez-les dans le coffre à gants ou dans le coffre arrière;
- Assurez-vous que les vitres de la voiture sont bien fermées;
- Verrouillez toujours les portières et le coffre arrière, même si la voiture est stationnée dans un garage.

Contactez-nous: journallepont@hotmail.com

**Merci de vous engager
en prévention du suicide!**

10 septembre **Journée**
mondiale
de la prévention
du suicide

Le 10 septembre 2015 aura lieu la 13^e journée mondiale de la prévention du suicide. Cet événement mondial a pour but de sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème, car chaque jour, trois Québécois s'enlèvent la vie.

Pour cette édition, le thème «Merci de t'engager en prévention du suicide! Tu fais la différence.» vise à souligner la participation et la contribution de chaque personne qui s'implique et se mobilise pour la prévention du suicide.

C'est parce que nous croyons qu'un simple merci peut ensoleiller des cœurs, que le Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest tient à reconnaître l'engagement en prévention du suicide des bénévoles, des citoyens et des employeurs. L'apport de chaque citoyen et organisation contribue à faire une différence au quotidien dans notre communauté.

En cette journée du 10 septembre 2015, nous serons présents au Centre hospitalier de La Sarre pour vous informer et vous sensibiliser à cette cause.

Pour plus d'information, vous pouvez me contacter, Jocelyne Gagnon, coordinatrice du Centre de Prévention Suicide A-O au 819-339-3356. Je suis là pour répondre à vos questions et pour faire connaître nos services disponibles pour vous et vos proches selon vos besoins.

**Si vous avez besoin d'aide et de support vous pouvez contacter
le 1 866 277-3553
(service d'intervention 24/7).**

Dimanche, le 13 septembre 2015

**Gala^{35^e}
Folklorique**

Centre St-André de La Sarre
Début des activités dès 13 h

Musiciens, chanteurs et danseurs, on vous attend.
*** Une invitation particulière à la relève! ***
Inscription sur place.

Entrée : 6 \$ Gratuit pour les 12 ans et moins
Souper : 14 \$ Permis d'alcool
L'entrée et le souper sont gratuits pour les membres du folklore.
L'entrée est gratuite pour tous les artistes.
Pour information et réservation (souper) : 819 787-2573 avant le 7 septembre.

Bienvenue à tous!




Vision-Travail se donne une nouvelle image - Nouveau site Web.

Notre site Web a été totalement refait et c'est avec une immense fierté que nous vous invitons à le consulter :

<http://vision-travail.qc.ca/>

Nous vous invitons également à nous suivre sur Facebook :

<https://www.facebook.com/visiontravailAT>

Du nouveau sur la piste cyclable

Jean-Pierre Robichaud

Les adeptes de la piste cyclable auront sûrement remarqué une nouveauté sur celle-ci. Et pour ceux qui ne l'ont pas encore arpentée, allez-y voir, ça vaut le déplacement.

«De toute beauté! Quelle idée géniale!»

Les qualificatifs pleuvaient de la part des usagers qui circulaient sur la piste pendant qu'on terminait l'installation de la passerelle. Ce projet est une autre belle réalisation du président des Loisirs, Jeannot Goulet, et de son équipe. Plusieurs intervenants ont aussi participé à ce projet. Le gazebo et la passerelle ont été construits par les Murs Cameron. Quant au pont, il est l'œuvre d'Alain Marcil, de Soudures Multiples. Le transport et l'installation de tout ça ont été supervisés par François Mercier, assisté de quelques bénévoles. Et l'équipe rêve déjà à la construction éventuelle d'un belvédère en annexe au gazebo.

Que ce soit à vélo, en patins à roues alignées, ou tout simplement à pied, à partir du village, de chez la Ferme Beaudoin Bégin inc. ou de la plage Rotary, osez arpenter cet endroit unique et dépaysant.



Situé à mi-chemin entre la Ferme Beaudoin Bégin inc. et la plage Rotary, un magnifique gazebo muni d'une table à pique-nique, avec vue sur le lac Abitibi, est là pour vous accueillir que ce soit pour une pause, pour méditer ou pour vous restaurer. Un pont vous permet d'accéder à une passerelle d'une longueur de 43 mètres, laquelle vous emmène rêver un peu dans un décor unique. De plus, une toilette chimique et un stationnement pour vélos seront bientôt installés à cet endroit.



Fourches à foin

En cette période de l'année, on peut dire que la période des foins est pratiquement terminée, ce qui me fait rappeler comme les temps changent.

L'action de rentrer le foin dans la grange ne date pas d'aujourd'hui et les instruments pour le faire non plus. Depuis quelques années, nous ne voyons presque plus de balles carrées et le foin libre « lousse » est d'une autre époque. Les fourches à foin sont devenues des objets de collection.

C'est donc avec plaisir que je vous présente ces pièces oubliées dans le fond d'un hangar.

La première et la plus vieille fourche à foin est celle du centre. Une fourche à foin « lousse » Beatty F-14 fabriquée par The Beatty Brothers factory de Fergus, Ontario. Celle-ci date du début 1900 environ. La seconde, toujours pour ce même foin est celle de droite avec ses grands grappins : une Myers H-563 fabriquée par F.E. Myers & Bro. Ashland en Ohio dans les années 1930 environ. J'ai vu dans un vieux catalogue de 1938 qu'elle se vendait 8,95 \$.

La dernière fourche est particulière. Ça faisait longtemps que je parlais avec des amis d'une fourche à balles carrées, mais personne n'avait jamais vu ça. Pourtant je leur disais que lorsque j'étais jeune pendant les vacances scolaires dans les années '60,

j'allais travailler aux foins chez mon oncle, Paul Fortier, et lui se servait d'une fourche comme celle-ci pour monter les balles dans le haut de la grange. Après de longues recherches, j'ai trouvé cette mystérieuse fourche chez mon voisin, Gaston Fortin, qui me l'a généreusement donnée ainsi que celle avec les grandes griffes. Donc, tout en jasant avec Gaston, j'ai fini par savoir que son père avait acheté cette fourche de mon oncle Paul. Le hasard fait bien les choses comme on dit. Pour cette fourche, je n'ai pas beaucoup d'information. Des modèles similaires furent construits au cours des années '50. Je n'ai pas non plus le nom du fabricant alors si quelqu'un a des infos à me fournir, j'en serais ravi.



La pêche à la traîne



Si j'avais à choisir une technique de pêche...

je choisirais la pêche à la traîne!

Voici pourquoi!

Premièrement, c'est une façon de faire qui nous permet de couvrir beaucoup de terrain. Deuxièmement, nous avons la possibilité de présenter une diversité de leurres et différentes techniques. Finalement, c'est une technique qui fonctionne, beau temps, mauvais temps.

Le leurre le plus populaire

Maintenant qu'est-ce qu'on lance derrière le bateau? Le leurre le plus populaire est sans contredit, le poisson nageur. Je vous en ai parlé dans une autre chronique. Tout dépendant du modèle, on pourra descendre plus ou moins profondément dans la colonne d'eau. Personnellement, ce que je préfère lorsque je pêche à la traîne, c'est de loin la pêche avec des marcheurs de fond. Cette technique nous permet de présenter un amalgame d'appâts naturels sur un montage artificiel.

Il est même possible de traîner une dandinette. En employant une dandinette suffisamment lourde pour garder le contact avec le fond, vous pourrez couvrir efficacement

du terrain pour ainsi dénicher la cachette des poissons.

Quels sont les moyens de propulser votre embarcation?

Premièrement, il y a le moteur à essence qui pousse votre bateau à grande vitesse. À moins que vous ne possédiez un moteur à faible cylindrée, du genre 15 hp et moins, souvent le moteur sera trop rapide pour affronter les dorés de nos plans d'eau.

Je vous dirais que l'outil idéal est sans aucun doute le moteur électrique! En plus d'être silencieux, il vous permettra d'évoluer à la vitesse que vous désirez. Aujourd'hui, avec l'avènement du système I-Pilot, le pêcheur aura la chance de pouvoir contrôler sa vitesse de traîne grâce à un GPS intégré dans la tête du moteur électrique. Au même titre que le limiteur de vitesse dans votre voiture, une fois que vous aurez enregistré une vitesse précise, le moteur accélérera ou décélérera tout seul en présence de vent.

Vous pourrez même enregistrer des tracés à suivre sans même avoir besoin de conduire le moteur, génial non!

Parlons-en de la vitesse

Quelle est la vitesse la plus efficace? Bien des facteurs entrent en ligne de compte. Tout d'abord, cela dépend de la technique choisie. Si vous attachez un marcheur de fond, je vous dirais que 1 mph sera productif. Si toutefois vous optez pour un poisson nageur, cette fois-ci, je vous recommande d'avancer plus rapidement, comme par exemple 1,8 à 2,2 mph.

Les poissons aussi vous dicteront à quelle vitesse pêcher. Par beau temps, souvent les poissons seront actifs et plus enclins à mordre à une présentation rapide, comme un poisson nageur. À l'opposé, si vous faites face à une journée plus maussade associée à un front froid, vous devrez adopter une vitesse plus lente, du fait que les poissons feront la fine gueule.

Que vous optiez pour une technique de pêche à la traîne ou une autre, le plus beau dans l'histoire c'est qu'en plus de prendre du poisson, vous apprendrez à connaître encore mieux votre plan d'eau. Bonne pêche à tous!

Cours d'aérobic Zumba

Dès cet automne, il sera possible de participer à des cours de mise en forme d'un mélange d'aérobic et de Zumba pour débutantes, session de 12 semaines, à compter de la mi-septembre. Les cours sont d'une durée de 60 minutes, une fois/semaine au coût de 70 \$ l'inscription. Possibilité de deux fois/semaine : les lundi et mercredi.

Un minimum de 15 inscriptions est nécessaire pour débiter la formation. Veuillez donc réserver votre place le plus tôt possible auprès de Roxanne Laprise, coordonnatrice des Loisirs de Palmarolle, au 819 787-2284. Plaisir, sourires et cardio assurés!!!





Station de repos

La station de repos de la piste cyclable est maintenant terminée et est fréquemment utilisée! C'est donc une belle réalisation qui a été possible grâce aussi à plusieurs bénévoles. Notons spécialement M. Francois Mercier pour avoir donné généreusement de son temps pour mettre en place les installations! Merci également aux Murs Cameron et Soudures Multiples pour la fabrication des infrastructures. De nouvelles photos seront disponibles sur la page Facebook des Loisirs Palmarolle bientôt. SVP! Il serait respectueux de garder les lieux propres pour que l'arrêt soit agréable pour tous. Merci!

BÉNÉVOLES recherchés

Une liste de bénévoles sera établie pour diverses activités qui se tiendront dans les prochains mois. Si vous désirez faire partie de ceux-ci, veuillez en aviser madame Roxanne Laprise au 819 787-2284. Votre participation est toujours la bienvenue. Merci à l'avance de soutenir la vitalité de notre village !



Aréna

Malgré son haut taux d'achalandage, l'aréna est toujours disponible pour les périodes de hockey et le patinage libre. Venez en profiter dès maintenant!

Bière et Saucisses

Cette année, l'activité aura lieu le 24 octobre. Notez cette date à votre agenda. Nous confirmerons les détails dans la prochaine parution du journal, dès la tenue d'une rencontre de l'équipe de bénévoles pour en discuter.



Soccer

Encore une fois cette année, la saison de soccer a été un franc succès. Un tournoi a eu lieu à Macamic en août qui a sonné la fin de la saison. Bravo à tous nos joueurs pour leur belle performance et leur excellent esprit sportif! Nous tenons donc, une fois de plus, à remercier nos entraîneurs bénévoles pour leur généreuse et essentielle participation : Gabrielle et Catherine Fontaine, Laurence Lemieux, Josianne Fortier, Brian Goulet, Tony Petrotta, Jenepher Poirier, Tony Tremblay et nécessairement leur leader, Sylvie Grenier, lesquels ont mis tout leur cœur au bon fonctionnement de cette activité sportive tant appréciée de nos jeunes. À l'an prochain!



Camp de jour

Du 1^{er} juillet au 14 août dernier, le camp de jour a vu un peu moins d'une cinquantaine de jeunes Palmarollois prendre part à ses activités. Une superbe alternative offerte aux familles pendant le congé scolaire estival et qui rend tous ses membres heureux. Merci aux monitrices Anne-Marie Plante et Kim Létourneau ainsi qu'à Marissa Cameron pour leur belle énergie, leur bonne humeur et leur dévouement pour divertir cette petite marmaille!



VOTRE CAISSE VOUS INFORME

LA CAISSE SCOLAIRE EST DE RETOUR

En 1901, Alphonse Desjardins mettait sur pied la première activité éducative destinée aux jeunes du primaire, soit la Caisse scolaire. Depuis, le Mouvement Desjardins poursuit sa mission d'éducation avec ce programme. En collaboration avec les parents et le milieu scolaire, la Caisse scolaire initie les jeunes à l'épargne et leur apprend à bien gérer leurs sous.

Cet automne, de retour avec la rentrée, la Caisse scolaire répétera cette démarche éducative auprès des 15 écoles primaires participantes sur le territoire de l'Abitibi-Ouest et de la Baie-James.

LE RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-ÉTUDES (REEE)

Le REEE est l'outil idéal pour vous assurer que vos enfants seront libres de réaliser leur rêve de carrière : en épargnant pour leurs études postsecondaires, vous profiterez de généreuses subventions gouvernementales pouvant dépasser 10 000 \$. Plus vous commencez à cotiser tôt, plus vous profitez de ce double avantage.

Aussi, en ouvrant un régime enregistré d'épargne-études Desjardins avant le 30 septembre 2015, une prime de 50 \$ sera déposée dans votre régime.

Prenez rendez-vous avec votre conseiller pour en savoir plus.

OFFRE AUX ÉTUDIANTS : CONCOURS JE VEUX. JE PEUX.

Vous avez entre 18 et 30 ans ? Adhérez à l'un des produits admissibles, entre le 1^{er} août et le 31 octobre 2015, et vous serez automatiquement inscrits au concours.

À gagner : **10 000 \$** pour réaliser vos projets à la hauteur de vos ambitions.

Détails et règlement à desjardins.com/jeveuxjepeux.

Bonne chance !

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES!
www.desjardins.com/avantages

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

Réalisons  ensemble