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 7 - Novembre 2015 JOURNAL **Le Pont** de PALMAROLLE

Les arbres!

L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES

André Chrétien

Page 3

École Dagenais

Liste du personnel

La rentrée scolaire 2015-2016

Pages 10-11

LINDA GAUTHIER, DIRECTRICE

AMECQ ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

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 Communications.

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil 2 Novembre 2015

Les séances ont 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.

LE BUREAU MUNICIPAL SERA OUVERT LE MERCREDI 11 NOVEMBRE

Sommaire

Chronique de Jépi	4-5
Communautaire	6 à 14
Grenier aux souvenirs	15
Éducation	10-11
Environnement	19
Finances	20
Loisirs	16 à 18
Municipal	2-3
Santé	8

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 JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

C'est une visibilité incontournable

Tiré à 640 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)

VOTRE PONCEAU VOUS APPARTIENT.... SON ENTRETIEN AUSSI!

Voici quelques lignes d'information sur le Règlement nº 163 de la Municipalité de Palmarolle concernant l'entretien de ponceaux des entrées privées (art. 568.2 CMQ) :

- La Loi sur la voirie responsabilise le propriétaire riverain, en bordure des routes et rangs de la municipalité, à effectuer en tout temps l'entretien de son ponceau d'entrée, qu'il soit en période de gel ou non, à l'effet que les ponceaux appartiennent à chaque propriétaire ainsi que leur entretien.
- L'eau est la principale cause de détérioration de la route, le bon entretien des ponceaux est primordial pour la protection de notre patrimoine routier. Les ponceaux des entrées sont des propriétés privées même s'ils se trouvent dans l'emprise du chemin et la municipalité n'est pas responsable de leur entretien (Art. 3c). Des infractions sont prévues pour les contrevenants.
- En période de gel, voici une proposition que vous pouvez adapter à votre ponceau pour éviter un risque de gel ou autres bris :

1. Le nettoyage du ponceau est primordial;
2. Placez un fil chauffant à l'intérieur du ponceau de la manière suivante :

α. Traversez le fil chauffant d'un bout à l'autre du ponceau en vous assurant qu'il soit bien au fond;

β. Aux extrémités de celui-ci, fixez solidement une tige de métal et par la suite y accrocher le fil chauffant afin d'y accéder facilement.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter l'inspecteur municipal au 819 787-2303, poste 30.

ÉVACUATION DES EAUX PLUVIALES (EXTRAIT DU RÈGLEMENT Nº 141, ART 28, ART. 4.5.3 B)

Les eaux pluviales en provenance du toit d'un bâtiment qui sont évacuées au moyen de gouttières et d'un tuyau de descente doivent être déversées en surface à au moins 1,50 mètre (5 pieds) du bâtiment, en évitant l'infiltration vers le drain souterrain du bâtiment.

L'évacuation des eaux pluviales d'un terrain doit se faire en surface.

La municipalité ne pourra être tenue responsable des dommages causés par le refoulement des eaux d'égouts dans une cave ou un sous-sol si les deux prescriptions suivantes n'ont pas été suivies :

α) Le dessous du plancher de la cave ou du sous-sol devra être au moins deux pieds plus haut que le haut de la couronne intérieure d'égout;

β) Des dispositions de sûreté ou clapets de retenue devront être installés sur les embranchements horizontaux qui reçoivent les eaux usées de tous les appareils de plomberie, y compris celles de renvois de planchers, fosses de retenue, séparateurs d'huile, réservoirs et tous les autres siphons localisés dans le sous-sol et les caves. Les clapets de retenue devront être installés de façon à être accessibles en tout temps.

Vérifiez bien vos installations afin d'éviter de mauvaises surprises au printemps prochain!

TAXES MUNICIPALES

PROCÉDURE DE VENTE POUR TAXES

La procédure de vente pour non-paiement de taxes est entamée et suit présentement son cours. Assurez-vous que vos paiements sont à jour si vous ne voulez pas que votre nom se retrouve sur la liste des propriétés vendues pour non-paiement de taxes. Vous avez jusqu'au 1er décembre 2015 pour régler votre solde en entier.

UN PETIT RAPPEL CONCERNANT LE STATIONNEMENT

Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public (selon le Règlement nº 176 de la Municipalité de Palmarolle) entre 23 h et 7 h, du 1er novembre au 1er mai inclusivement, et ce, sur tout le territoire de la municipalité. Notez que les agents de la paix porteront une attention particulière au respect de ce règlement cet hiver.

NOTE :

Le bureau municipal sera OUVERT le mercredi 11 novembre, Jour du Souvenir. N'oubliez pas de porter fièrement votre coquelicot en mémoire des anciens combattants de la Guerre de Corée.

Notez que les heures d'ouverture régulières du bureau municipal sont du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 16 h.

ENTRETIEN ET DURÉE DE VIE DE VOS BACS

Étant donné que les bacs verts et les bacs bleus ont plus ou moins dix ans et que tout plastique a une durée de vie limitée, qu'ils passent leur vie aux intempéries et au soleil, ceci affecte grandement leur flexibilité. Il est important de penser à les remplacer si vous constatez qu'ils sont endommagés. Les Entreprises J.L.R. inc. ne sont aucunement responsables de tout bris concernant ces vieux bacs. Les Entreprises J.L.R. inc ont à leur disposition des bacs de grande qualité et d'une garantie de trois ans. Vous pouvez aussi vous procurer ces bacs à la Quincaillerie Palmarolle.

Les bacs trop endommagés ne seront pas vidés!

INVITATION SOUPER DE NOËL

fadoq
Région Abitibi-Témiscamingue
Club Bon Temps de Palmarolle

Le Club Bon Temps de Palmarolle vous invite à son souper de Noël, lequel sera suivi d'une soirée dansante avec musiciens et tirage de prix de présence.

Venez en grand nombre; dites-le à vos amis(es). Réservez tôt auprès des administrateurs du Club Bon Temps.

Date et heure : Vendredi 4 décembre 2015, 17 h 30

Endroit : Centre municipal de Palmarolle
124, rue Principale, Palmarolle

Coût : 12 $ pour les membres
14 $ pour les non-membres
5 $ pour la soirée seulement

NOTE : Il vous est permis d'apporter votre vin et autres boissons.

Pour information : Lisette Laflamme 819 787-2693
Marcelle Bélanger : 787-2118

École d'évangélisation Saint - André

Une session « Vie nouvelle » sera donnée au sous-sol de l'église de Macamic, paroisse Saint-Jean l'Évangéliste, les 13, 14 et 15 novembre 2015, à partir du vendredi soir, 19 h, jusqu'au dimanche après dîner.

Le coût est de 60 $, les trois repas compris. Nous demandons un dépôt de 10 $ à l'inscription. Merci de faire parvenir votre chèque-libellé au nom de Évêque catholique romaine d'Amos - et l'inscription dûment remplie à l'adresse suivante :

École d'évangélisation Saint-André
a/s de Josée Lapointe
450, rue Principale Nord
Amos (Québec) J9T 2M1

AMUSONS NOUS

Réponses

1.	Préférable	7.	Opérable
2.	Vénérable	8.	Libérable
3.	Intolérable	9.	Récupérable
4.	Vulnérable	10.	Altérable
5.	Repérable	11.	Tolérable
6.	Insérable	12.	Pondérable

Chronique de Jépi

La Sainte-Catherine

Cette fête, traditionnellement célébrée le 25 novembre, nous rappelle surtout la fameuse tire de la Sainte-Catherine dont, étant jeunes, nous nous sommes tant gavés. Mais d'où nous vient cette tradition?

IL Y A TRÈS LONGTEMPS,

il y aurait eu une femme du nom de Catherine, née à Alexandrie en Égypte. Née en l'an 289, elle aurait été exécutée en l'an 307 pour avoir refusé de se marier à l'empereur romain Maxence. Au XII[e] siècle, on exposait sa statue dans les églises de Paris et le 25 novembre de chaque année, on déposait une coiffe sur sa tête. C'était la plus âgée des jeunes filles qui le faisait. Par la suite, les ouvrières non mariées se coiffaient de bonnets de papier.

AU DÉBUT DE LA COLONIE AU QUÉBEC,

Marguerite Bourgeois a commencé à fabriquer la tire le 25 novembre pour attirer les Amérindiennes à l'école. À l'époque de nos ancêtres, la Sainte-Catherine était le jour où on fêtait les vieilles filles, ce qui voulait dire les filles de plus de 25 ans non mariées et on les appelait «Catherinettes». Ne cherchez plus cette fête sur les calendriers. En 1969, l'Église catholique l'a effacée, prétextant le caractère fabuleux de sa passion et du doute qui pèse sur l'existence même de la sainte.

DANS L'ÉCOLE DE MON TEMPS,

la Sainte-Catherine était la plus grande fête de l'année. On fabriquait de la tire avec de la mélasse. On l'étirait à deux, face-à-face, les mains enduites de beurre. On la tortillait, la pliait et l'étirait à nouveau jusqu'à ce qu'elle soit d'un beau doré. Puis, à l'aide de ciseaux, on la coupait en bouchées et on l'enveloppait dans des papillotes. On fêtait avec des sketches, des jeux, des chants et des danses durant toute la journée.

AUJOURD'HUI,

le mariage étant démodé, les filles de 25 ans et plus «non mariées» sont légion, mais on ne les fête plus. Mais s'il vous tente de faire revivre la tradition de la tire, à la maison et pourquoi pas à l'école, voici la recette.

Tire Sainte-Catherine

Ingrédients

125 ml (½ tasse) mélasse
125 ml (½ tasse) sirop de maïs
250 ml (1 tasse) cassonade
250 ml (1 tasse) sucre blanc
65 ml (¼ tasse) beurre
1 cuil. à table de vinaigre blanc
¼ cuil. à thé de soda (bicarbonate de sodium)

Préparation

Verser dans un bol la mélasse, le sirop de maïs, la cassonade, le sucre blanc, le vinaigre et la moitié du beurre. Réserver le soda.

Faire bouillir à feu doux jusqu'à ce que le mélange atteigne 140°C (260°F).

Remuer de 5 à 10 minutes. Le liquide doit atteindre une certaine consistance; lorsqu'on en fait tomber un peu dans un bol d'eau froide, la goutte doit former une boule.

Une fois à 140°C, ajouter le soda. Attention, le mélange devrait environ tripler de volume.

Verser dans un bol préalablement beurré et laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit possible de ramasser la tire sans se brûler les doigts.

Bien se beurrer les mains et pétrir : tirer, étendre la tire et la plier en deux, recommencer indéfiniment jusqu'à ce que la tire soit dorée, presque blanche. Se beurrer les mains au besoin pendant le pétrissage.

Enfin, étendre et tordre la tire en petits bouts. Couper en morceaux avec des ciseaux.

Placer sur une assiette beurrée ou emballer dans du papier ciré.

Avons-nous toujours raison de «chialer»?

Jean-Pierre Robichaud

Les augmentations rituelles des tarifs ou des taxes, que ce soit l'hydroélectricité, le permis de conduire, de chasse ou de pêche, les frais d'Internet ou de télé, le tabac, les vins, tout ça nous fait réagir d'autant plus que nous nous sentons impuissants à les contrer. Et les responsables en prennent souvent pour leur rhume.

Faisons d'abord un peu la part des choses. Nous avons raison de souhaiter que les services ou les biens dits essentiels nous soient offerts à un coût raisonnable. Le téléphone et l'hydroélectricité en sont; et on pourrait en dire autant de l'auto.

L'AMBIVALENCE

Le téléphone, il va sans dire, est un service essentiel. Mais ce qui l'est moins, c'est tout ce qu'on y associe : l'Internet et une multitude d'applications plus ou moins nécessaires. C'est comme les options à l'achat d'une auto; plus on en ajoute, plus ça coûte cher. Avons-nous déjà entendu quelqu'un s'en plaindre? On paie et souvent on en redemande. L'automobile est aujourd'hui aussi indispensable que le cheval l'était au 19e siècle. Mais on achète des véhicules plus gros que nécessaire, qui consomment plus et qui coûtent plus cher. Et on paie sans rien dire…

L'électricité aussi est un service essentiel. Mais pourquoi, dès qu'on annonce une hausse, si minime soit-elle, nous grimpons dans les rideaux, nous déchirons notre chemise? Savons-nous que les tarifs d'électricité résidentiels au Québec sont toujours, malgré les hausses ponctuelles, les plus bas de tous les pays industrialisés? Dès l'annonce d'une hausse, nous nous plaisons à dénigrer Hydro-Québec et l'accuser de tous les maux de la terre. Hydro-Québec est, avec les gouvernements, notre défouloir collectif. Nous acceptons de payer 150 $ par mois pour un service de téléphonie de luxe, mais nous rechignons à débourser le même montant pour chauffer nos maisons, sentir l'eau chaude couler sur notre corps en ouvrant le robinet de douche, apprécier la télé ou éclairer la pièce en levant un petit bouton. Bien sûr Hydro-Québec fait de gros profits, la SAQ aussi, et Loto-Québec. Mais ces profits sont versés au fonds consolidé de la province. Autrement dit, dans notre compte de banque à tous.

RIEN N'EST GRATUIT

Rappelons-nous une chose, nous nous sommes donné une gamme étendue de services publics: soins de santé et éducation gratuits, garderies subventionnées, congés parentaux, fécondation in vitro, l'aide aux plus démunis, et j'en passe. Nous sommes enviés par la plupart des pays industrialisés. Mais tout ça a un coût. Une partie est comblée par l'impôt prélevé sur nos paies. Le reste provient des tarifs et des taxes de toutes sortes. À titre d'exemple, l'essence et le vin sont taxés à plus de 50 %. Sans ces tarifs et les dividendes versés par nos entreprises publiques, le taux d'imposition sur notre chèque de paie doublerait. Pas sûr qu'on en serait plus heureux…

Dorénavant, quand vous payerez votre compte d'électricité, ferez le plein ou vous vous offrirez une bonne bouteille de vin, dites-vous ceci : «Je paie mes impôts.»

Un brin d'histoire

Le 21 février 1937,

le Cercle de l'UCC de Palmarolle adoptait cette résolution :

Il est proposé par Guimond Roy et secondé par Gabriel Normand que des remerciements soient adressés à notre député, monsieur Émile Lesage, pour l'argent qu'il nous a obtenu pour le «charroyage» de gravier dans nos chemins. Nous espérons que lors de la présente session, que quelques changements seront faits au sujet du salaire des hommes qui travaillent pour un dollar soixante ($1.60) par jour, soit pour le ministère de la Colonisation ou pour celui de la Voirie. Nous croyons que deux dollars ($2.00) par jour pour un homme, ça ne serait pas trop pour pouvoir gagner sa vie et celle de sa famille.

Jean-Pierre Robichaud

Capsule clin d'oeil

L'huître forme une perle à partir d'un grain de sable qui la dérange. Ainsi, d'un problème dans sa vie, elle fait une œuvre d'art.

Les arbres

André Chrétien

Vous avez tous vu ce remarquable dessin animé de Frédéric Back, tiré d'une nouvelle de Jean Giono, récitée par Philippe Noiret : *L'homme qui plantait des arbres*. Ces images ne m'ont pas quitté lors d'un voyage dans la semaine du 4 au 14 octobre qui m'a emmené à traverser la *Belle Province*, d'est en ouest et du nord au sud, soit le trajet Palmarolle-Rimouski. Que de beauté! Ce ne fut que bouquets multicolores et flamboyants tant en bordure de la route, qu'en flanc de montagne, en montagne et à perte de vue à l'horizon.

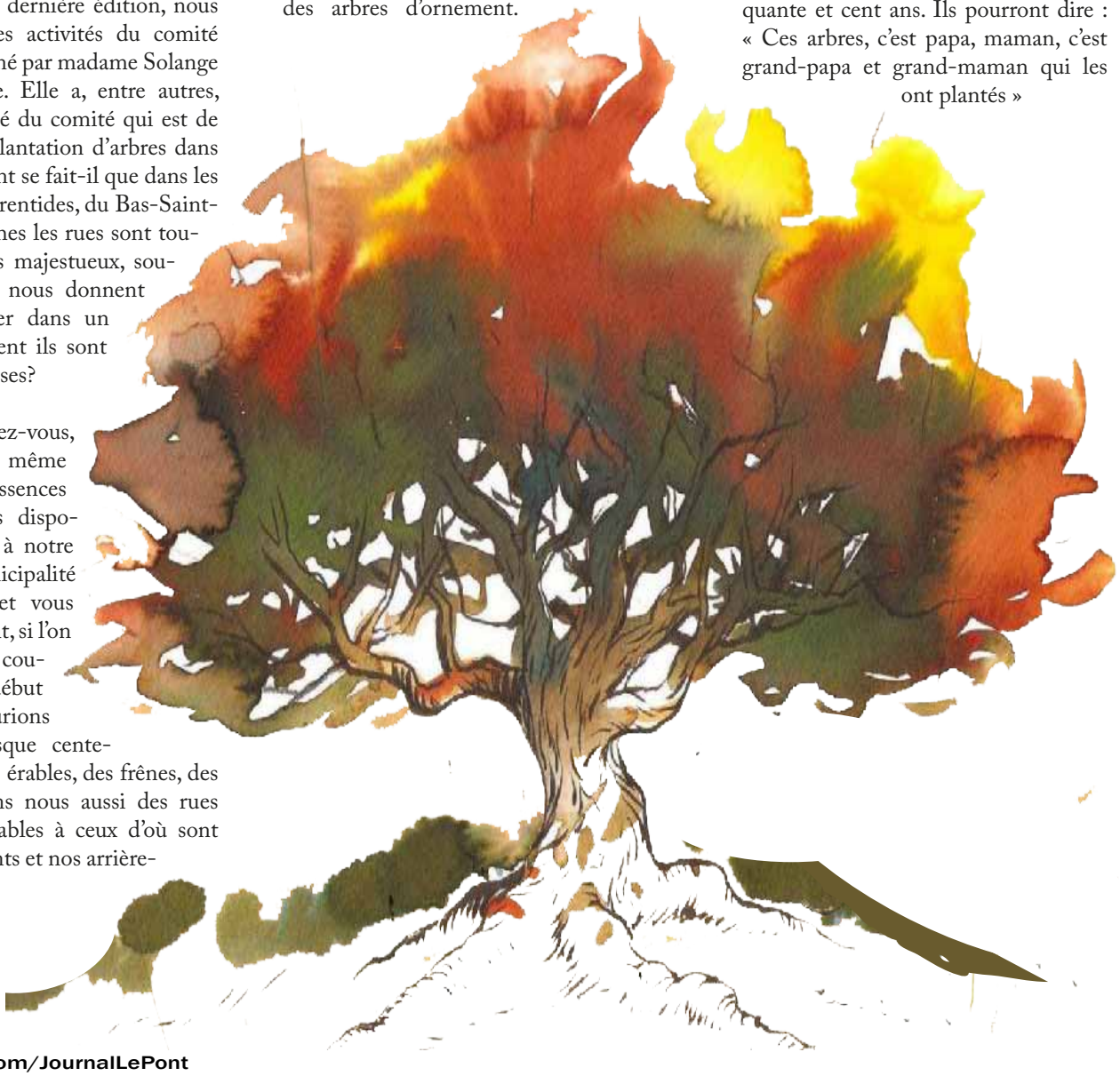
Vous vous demandez sans doute pourquoi je vous raconte cela puisque vous avez tous eu la chance déjà d'admirer, comme moi, ces paysages resplendissants. *Le Journal Le Pont de Palmarolle*, dans sa dernière édition, nous faisait un rapport des activités du comité d'embellissement donné par madame Solange Asselin, la présidente. Elle a, entre autres, insisté sur une priorité du comité qui est de mener un projet de plantation d'arbres dans notre village. Comment se fait-il que dans les municipalités des Laurentides, du Bas-Saint-Laurent, des Appalaches les rues sont toujours bordées d'arbres majestueux, souvent centenaires, qui nous donnent l'impression de passer dans un tunnel végétal tellement ils sont fournis, touffus et denses?

Bien sûr, me répondrez-vous, nous n'avons pas le même climat, certaines essences d'arbres ne sont pas disponibles et acclimatées à notre milieu et notre municipalité est encore jeune… et vous avez raison. Cependant, si l'on avait commencé cette coutume en 1930, dès le début de Palmarolle, nous aurions déjà des arbres presque centenaires, si l'on avait des érables, des frênes, des tilleuls… nous aurions nous aussi des rues et un village comparables à ceux d'où sont issus nos grands-parents et nos arrière-grands-parents.

Holà! monsieur le rédacteur! Les érables, ça ne pousse pas ici… Eh oui! certaines variétés d'érables poussent très bien ici comme arbres d'ornement, on en trouve à La Sarre, à Roquemaure, à Rapide-Danseur, etc. Quant aux frênes et aux tilleuls, on en a planté à Palmarolle il y a vingt ans et ils sont maintenant très vigoureux, en santé et majestueux. Souvent, on fait l'éloge des pionniers et l'on dit : « Ces valeureux défricheurs qui, de leurs mains et à la sueur de leur front, se sont emparés du sol nourricier… » je m'arrête ici, vous connaissez la chanson. Or, voilà le hic! Ils étaient tellement défricheurs acharnés qu'ils ont tout coupé, ils ont tout rasé en oubliant de laisser de la forêt en bordure de notre rivière et en négligeant de replanter des arbres d'ornement.

Il ne faut pas leur en vouloir, ils étaient trop préoccupés à leur survie et à celle de leur famille pour penser à la décoration et à l'esthétique de leur milieu.

Maintenant, nous, nous avons le temps, l'argent et les moyens de le faire facilement. Pourquoi ne pas lancer une grande campagne de plantation d'arbres en bordure de nos rues, autour de nos propriétés et sur les rives de notre belle rivière Dagenais? Épaulons donc notre comité d'embellissement et notre conseil municipal dans cette mission! Nos enfants et nos petits-enfants nous en seront reconnaissants dans trente-cinq, cinquante et cent ans. Ils pourront dire : « Ces arbres, c'est papa, maman, c'est grand-papa et grand-maman qui les ont plantés »



Un brin d'histoire… drôle

En 1935, à Palmarolle, on n'avait ni électricité, ni eau courante et encore moins de douche ou de bain. Ce n'était pas toujours facile de se donner une hygiène personnelle, il fallait donc profiter de moments propices pour se décrasser et faire ses ablutions intimes. L'été, lorsque la chaleur était là et que la température de l'eau le permettait, on se garrochait dans le cours d'eau le plus près pour ces fins; non sans risques… Voici donc le témoignage de l'un de ces enfants de pionniers de Palmarolle (tiré des Mémoires de Noël Vachon).

> Mes trois frères aînés étant partis se rafraîchir au ruisseau dans le champ, à 350 mètres de la maison, par une journée de canicule, se sont mis à poil et ont sauté dans l'eau. Après s'être baignés pendant une heure environ, ils décident de retourner à la maison. Quelle ne fut pas leur surprise, en sortant du ruisseau, de ne pas trouver un seul morceau de leur linge, tout était disparu. Regardant partout, ils découvrent leurs vêtements dans la gueule des vaches qui les mâchouillaient tranquillement, tout en se dirigeant vers l'étable. On peut s'imaginer trois gars pris de panique et courant derrière les vaches affolées pour essayer de récupérer ce qui reste de leurs vêtements déjà en lambeaux.
>
> Maman, regardant par la fenêtre, vit ses trois grands fils tout nus courant comme des maniaques derrière les vaches prises de peur. Elle avait bien hâte d'avoir des explications de ce drôle de comportement et les trois gars durent endurer les sarcasmes de toute la famille…

Les élections, c'est comme les électrons!

Vieux grincheux

Les électrons ce sont ces particules qui tournent autour du noyau de l'atome. Nos partis politiques sont un peu comparables à ces particules, ils tournent, retournent, s'entrechoquent, se bousculent, mais demeurent toujours dans le même champ magnétique, ce qui fait qu'ils se ressemblent en plusieurs points. Entre autres, ils ont ceci en commun : ils font tous des « promesses électorales » pour tâcher d'hameçonner les poissons que nous sommes.

Certains utilisent des appâts, des trôles et des ménés différents. Ces leurres sont d'abord de couleurs différentes, il y en a des rouges, des bleu foncé, des bleu pâle, des orange et des verts. Ces partis ont tous un point commun : ils vont tous nous en donner plus, tout en nous en demandant moins, moins de taxes, moins d'impôts et plus de services. C'est comme dans l'évangile, avec quelques petits poissons et trois pains on vous donnera une poissonnerie complète et une boulangerie remplie de pains et de pâtisseries. Le Christ pouvait, semble-t-il, faire des miracles comme ceux-là, mais je doute que nos députés et ministres aient le même pouvoir…

Une chose qu'ils savent tous, c'est que la majorité des électeurs sont de grands naïfs qui, par manque d'information, par ignorance ou par fidélité maladive à un parti, entreront dans ce jeu des promesses.

On nous promet des allocations supplémentaires, des hausses de pensions, abolition des frais de scolarité et de garderie, de l'assurance-emploi à volonté, des baisses de tarifs d'électricité, etc. mettez-en! Et, pour arriver à faire cela, on ira chercher votre généreuse contribution financière et là, vous chialerez contre ce « *gouvernement qui s'en prend toujours au portefeuille des Canadiens et Canadiennes* » comme tous les candidats le disent au sujet des partis adverses, quelle mascarade! C'est si facile de promettre sans tenir parole surtout quand on sait que l'on ne prendra jamais le pouvoir. On peut, dans ce cas, vous promettre un train rapide entre Val-Paradis et Duparquet sachant qu'on ne sera pas là pour le réaliser.

Pour qui vais-je voter lundi? Pour un parti dont je ne connais même pas le nom du candidat qui représenterait mon comté, pour un parti qui, théoriquement, ne sera jamais élu majoritairement, car il n'est pas présent sur l'ensemble du territoire canadien, pour un parti dont le chef a toujours l'air d'un tigre enragé, pour un parti qui, au contraire, est mené par un jeune homme au discours doucereux… Dommage que *Le Journal Le Pont de Palmarolle* ne sera publié qu'après l'élection, car j'aurais pu vous demander, chers lecteurs, de guider ma main dans la bonne case où faire mon X.

Comme vous le savez, *Le Pont* est un journal neutre qui ne prend position pour aucun parti et j'en suis bien heureux, car je ne saurais vraiment pas pour qui me prononcer et de quel côté pencher ou « penser »…

Chronique santé

Dominique Aublin, infirmière

Problèmes de digestion...?

Noël arrive et avec lui, les bonnes bouffes et les excès alimentaires. Vous avez maintenant de la difficulté à digérer et vous vous sentez ballonés, quand ce n'est pas la diarrhée qui s'y met...

LA DIGESTION COMMENCE

En fait, la digestion commence dès l'entrée dans la bouche de la nourriture par la mastication et la salivation. D'où l'importance de prendre le temps de bien mastiquer avant d'avaler.Elle passe ensuite par l'oesophage pour atterrir dans l'estomac qui sert de stockage alimentaire. Lorsqu'il est vide, l'estomac possède un volume de 500 ml, mais rempli de nourriture et de liquide, il peut passer à un volume de 4 l. L'estomac peut prendre entre 2 et 6 heures pour se vider, d'où le sentiment de plénitude gastrique que l'on ressent quand on a trop mangé.

LA DIGESTION SE POURSUIT

La digestion se poursuit ensuite dans l'intestin grêle où se produit la majeure partie de l'absorption des nutriments. Celui-ci est ensuite relié au gros intestin : entre 6 et 7 l d'eau sont ainsi réabsorbés par le tube digestif. La matière fécale est le résidu non absorbé de la digestion. En fait, environ le tier des aliments sera transformé en fèces. Finalement, les matières fécales cheminent vers le rectum.

L'intestin contient plus de 100 000 milliards de bactéries qui favorisent la digestion, dont les probiotiques. Ces bactéries sont indispensables pour la santé, car elles produisent des vitamines, contribuent à la digestion, sécrètent des substances anti-microbiennes, stimulent le système immunitaire et protègent contre certaines maladies. Donc, dans la flore intestinale, il y a à la fois de « bonnes » et de « mauvaises » bactéries.

UN ÉQUILIBRE DANS LA FLORE INTESTINALE

En temps normal, il y a un équilibre dans la flore intestinale.Cependant, dans certaines situations, un débalancement peut provoquer une diminution de la quantité de probiotiques dans les intestins : lors de la prise d'antibiotiques, une alimentation riche en gras et pauvre en fibres, certaines maladies (ex. : maladies inflammatoires de l'intestin, une déficience du système immunitaire, etc.).

Donc, après de gros repas gras pendant le temps des Fêtes, il se peut que vous présentiez de la diarrhée, des maux de ventre, etc. La prise de probiotiques pourrait alors vous aider à rétablir l'équilibre dans votre intestin pour permettre aux probiotiques présents de façon naturelle à mieux faire leur travail.

PLUSIEURS FORMES DE PROBIOTIQUES

Plusieurs formes de probiotiques sont maintenant disponibles sur le marché. Il y a premièrement les aliments comme les yogourts et les jus contenant des probiotiques. Il est certain qu'une prise régulière peut vous aider à maintenir votre flore intestinale en santé. Par contre, dans les cas où vous présentez de la diarrhée, une concentration plus élevée de probiotiques sera plus efficace. Les produits Bio-K disponibles à la pharmacie sont sûrement ceux contenant la concentration la plus élevée de « bonnes » bactéries, soit 25 ou 50 milliards. Ils sont vendus en comprimés ou en yogourt à boire. Vous pouvez aussi trouver sur les tablettes des comprimés de 5 à 7 milliards de bactéries. Des comprimés croquables sont aussi disponibles pour les enfants. Vous pouvez donc les utiliser régulièrement à un comprimé par jour pour vous assurer une meilleure efficacité de votre système immunitaire ou lors de la prise d'antibiotiques ou lorsque vous avez la gastro pour mieux vous rétablir. Par contre, dans ces cas, il faut prendre deux à trois comprimés par jour selon les recommandations du fabricant. De plus, certaines personnes utilisent le prise régulière de probiotiques pour éviter les troubles intestinaux en voyage. Les probiotiques protégeant votre intestin, vous avez moins de risque d'avoir la diarrhée ou même la « tourista ».

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour vous informer sur l'utilité de la prise des probiotiques pour vous.

Cercle de Fermières

Lucie Nadeau, comité des communications

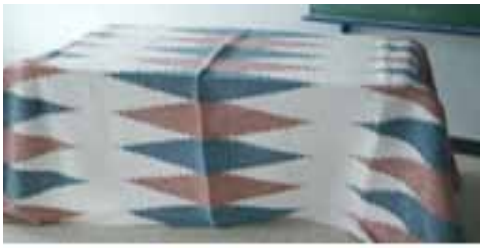
PROMPT RÉTABLISSEMENT À MADAME LISE GRAVEL

LA PROCHAINE RENCONTRE

La prochaine rencontre aura lieu le 11 novembre 2015 sur le thème : Bonnet de Sainte-Catherine.

UN COURS sera offert sur 8 cadres sur le métier du 14 au 18 mars 2016. Limite de 10 personnes. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Madame Sylvie Corriveau au 819 787-2388.

BRUNCH DU 1ER NOVEMBRE



N'oubliez pas notre brunch du 1er novembre prochain. Il y aura un tirage d'une couverture de lit 54 pouces.

Billets en vente au coût de 2 $ du billet ou 3 billets pour 5 $.
À qui la chance?
Responsable : Madame Sylvie Corriveau au 819 787-2388.

Bébé OLO

Plus de 200 000 bébés OLO ont vu le jour au Québec. Le cercle de Fermières de Palmarolle est heureux de collaborer à la Fondation OLO qui vient en aide aux jeunes mamans. Vous verrez prochainement des petites banques jaunes aux endroits suivants :

Épicerie Marion et Fils,
Dépanneur Palmarolle enr.,
Restaurant aux Quatre Saisons.

Donnez généreusement et merci de la part de toutes les mamans. Merci à notre responsable Mme Louise Gervais. Si vous désirez obtenir plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec elle au 819 787-3468.

LE CONCOURS DU MOIS
NOUS DEMANDONS «BRUSCHETTA»
MITAINES DE LAINE TRICOTÉES À LA BROCHE

SAVEZ-VOUS QUE?...

FILS À TRICOTER :

Laine : La laine de diverses races de moutons donne un fils à tricoter en pure ou en laine mélangée à d'autres fils. Chaude et résistante, elle se prête à merveille à la réalisation de gilets, de bonnets et de gants.

CHENILLE

Ces produits sont souvent des mélanges de coton et de synthétique et sont constitués d'un fil robuste hérissé de fibres courtes qui donnent à l'ouvrage l'aspect du velours. Ils se tricotent idéalement au point jersey et ne se prêtent guère aux motifs complexes. Il faut le réserver aux bonnets et écharpes pour adultes.

DOUDOU pour la DPJ

Comme à chaque année, toutes les dames fermières peuvent offrir une couverture (doudou) à la DPJ. Pourquoi ne pas inclure un toutou comme câlin ? Le tout sera remis en décembre 2015.

Recette Bruschetta

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min
Rendement : 24 croûtons, environ

Ingrédients
½ pain baguette, coupé en fines tranches
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
3 tomates
1 échalote française, hachée finement (ou ¼ d'oignon)
125 ml (½ tasse) de basilic frais, ciselé
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail, hachée finement
Sel et poivre

Préparation
Place la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F).
Dépose les tranches de pain sur une grande plaque de cuisson. Badigeonne-les avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Cuis-les au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisse-les refroidir sur la plaque.
Prépare tes tomates. Voici la technique pour les épépiner (enlever les pépins !). Coupe les tomates en quatre. Avec tes pouces, retire le jus et les graines des tomates puis coupe la chair en petits dés. Dans un bol, mélange les tomates, l'échalote, le basilic, le vinaigre, l'ail et le reste de l'huile. Sale et poivre. Dépose la garniture aux tomates sur les croûtons.

ANNIVERSAIRES DE NOVEMBRE :

- Lisette Lapointe 9
- Marielle Caron 18
- Chantal Bernier 19

Le 11 novembre prochain, une invitée spéciale, Mme Suzane Plourde, viendra nous parler de son premier livre « Fausses croyances et taches de rousseur ». Bienvenue à toutes!

PAVILLON DE PALMAROLLE

PERSONNEL ENSEIGNANT 2015-2016

PRÉSCOLAIRE ET PRIMAIRE

Johanne Noël	Préscolaire (001)
Mélina Gauthier (Marie-Ève Ouellet)	Préscolaire (002)
Linda Cossette (Marie-Pier Ouellet)	1re année (101)
Judith Audet	1re et 2e année (102-201)
Isabelle Lacroix	3e année (301)
Josyanne Bolduc	4e année (401)
Jocelyne Labbé	5e année (501)
Julie Paquet	6e année (601)

SPÉCIALISTES

Johanie Cloutier (Émilie Roy)	Musique
Véronique Morin	Éducation physique
Huguette Girard	Anglais (primaire)
Kimberly Auger (Katia Martel)	Enseignante orthopédagogue

SECONDAIRE

Joël Turbide	Chargé de classe, groupe 11 Français (1re secondaire) ECR (1re et 2e secondaire)
Patricia Fournier	Chargée de classe, groupe 12 Sciences et technologie (1re et 2e secondaire) Français (2e secondaire)
Pascal Ducharme	Chargé de classe, groupe 21 Histoire et Éducation à la citoyenneté (1re et 2e secondaire) Géographie (1re et 2e secondaire)
Claudie Ruelland	Chargée de classe, groupe 22 Mathématiques (1re et 2e secondaire)
Miranda Dessureault	Français (2e secondaire) et enseignante-ressource)
Tania Asselin	Anglais et arts plastiques

PERSONNEL ADMINISTRATIF ET INTERVENANTS

Direction :	Linda Gauthier, directrice d'école
Secrétariat :	Louise Bordeleau, secrétaire d'école Manon Shink, agente de bureau
Service de garde :	Carolyne Fortin, technicienne en service de garde Lucie Beaudoin, éducatrice en service de garde Guylaine Guertin, éducatrice en service de garde
Entretien ménager :	Guillaume Germain, contractuel
Surveillantes :	Maryse Fortier Carole Leclerc Suzanne Dubeau
Infirmière :	Manon Lafontaine
Hygiéniste dentaire :	Pauline Gilbert (primaire)
Travailleuse sociale :	Mélanie Vachon
Psychoéducation :	Johane Demers
Technicienne en éducation spécialisée :	Mélanie Lebel
Animateur Passe-Partout :	Luc Côté

Par Lise Bouillon

La rentrée des classes s'est effectuée le 26 août 2015 pour la direction et le personnel enseignant. L'accueil pour tous les élèves s'est fait le 31 août, pour une demi-journée, et les cours réguliers ont débuté le 1er septembre 2015.

Au Pavillon de Palmarolle, 216 élèves sont inscrits comprenant le préscolaire, le primaire ainsi que la 1re et la 2e secondaire. Pour le service de garde, l'école a reçu 76 inscriptions à temps plein, partiel et sporadique.

Au mois de janvier 2015, un comité a été formé afin d'établir un protocole d'intervention pour contrer la violence et l'intimidation à l'école. Ce comité est formé de huit personnes incluant le personnel enseignant, professionnel et de soutien. Il entrera en vigueur au mois d'octobre prochain.

L'organisme de participation des parents (OPP) est relancé cette année afin que des parents bénévoles puissent élaborer différentes activités.

Pour le moment, les coupures que le gouvernement a établies dans l'éducation n'affectent aucunement le Pavillon de Palmarolle. Le but de l'école est d'offrir des services de qualité aux élèves.

À cause de divers moyens de pression, aucune activité n'est prévue pour le mois d'octobre.

Bonne rentrée scolaire à tous.

SERVICE D'INCENDIE DE PALMAROLLE *à l'école*

Suite à la pratique d'évacuation tenue au Pavillon de Palmarolle le 29 septembre dernier, la brigade de pompiers a remis douze détecteurs à distribuer parmi les différentes classes.

Voici les gagnants et gagnantes :

- Maternelle	- Malik Gingras et Tomas Frenette
- 1re année	- Emmy Cadrin
- 2e année	- Léonie Goncerut
- 3e année	- Agathe Pellerin
- 4e année	- Gabriel Mercier
- 5e année	- Anne-Sophie Michaud
- 6e année	- Emmy Leblond

Secondaire

- Groupe 11	- Fanny Leblond
- Groupe 12	- Samuel Vachon
- Groupe 21	- Charles Gauthier
- Groupe 22	- Coralie Lacasse

Félicitations à tous les gagnants et gagnantes !
Nous remercions la direction et le personnel enseignant qui ont contribué au bon déroulement de cette pratique.

QUINCAILLERIE PALMAROLLE INC. MATERIAUX

Un merci bien spécial à la Quincaillerie Palmarolle pour sa générosité. Les détecteurs de fumée distribués aux élèves ont été offerts gratuitement par celle-ci .

À quoi sert cet objet?

JEAN-FRANÇOIS RONDEAU
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
84, 5e 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
Jean Coutu

Lieutenant-colonel John McCrae

11 NOVEMBRE

JOUR DU SOUVENIR

Marthe Robineau

11 NOVEMBRE : JOUR DU SOUVENIR

Tandis que sévit la Première Guerre mondiale, les prés de la France et de la Belgique ne sont plus qu'étendues boueuses et stériles. Toutefois, une vague de chaleur inhabituelle survenant en avril et mai 1915, des coquelicots rouge vif parviennent malgré tout à éclore au cœur des débris de la deuxième bataille d'Ypres.

Le spectacle des champs de bataille parsemés de ces fleurs coriaces inspire un médecin militaire canadien, qui écrit quelques vers en l'honneur de ses camarades tombés au combat. Ainsi prend naissance, au début du mois de mai, il y a maintenant un siècle, le célèbre poème *In Flanders Fields (Au champ d'honneur)* du lieutenant-colonel John McCrae, poème aujourd'hui considéré comme l'une des œuvres littéraires les plus célèbres du pays.

Touchée par le poème, l'Américaine Moina Michael confectionne et vend des coquelicots en soie rouge, que l'on porte comme symbole du souvenir. Cette pratique se répand en Angleterre grâce à Anna Guérin et, bientôt, dans tout le Commonwealth.

Aujourd'hui, le poème *Au champ d'honneur,* tout comme les coquelicots qui l'ont inspiré, sont encore deux des plus grands symboles du souvenir qui honorent les Canadiens qui ont servi notre pays.

Né le 30 novembre 1872 à Guelph, en Ontario, le lieutenant-colonel John McCrae s'initie à la poésie alors qu'il étudie au *Guelph Collegiate Institute*. Il s'engage dans les cadets à l'âge de 14 ans, puis, tout au long de ses études universitaires et de sa formation médicale, il continue d'écrire des poèmes et conserve un lien avec l'armée.

Lorsque la Grande-Bretagne déclare la guerre à l'Allemagne en août 1914, le lieutenant-colonel John McCrae figure parmi les 45 000 Canadiens qui se portent volontaires. Il est nommé chirurgien au sein de la première brigade de l'Artillerie canadienne, avec le grade de major.

Moins d'un an plus tard, dans les tranchées situées non loin d'Ypres, en Belgique, il compose son poème le plus célèbre, *In Flanders Fields (Au champ d'honneur).*

POÈME

Au champ d'honneur, les coquelicots
Sont parsemés de lot en lot
Auprès des croix; et dans l'espace
Les alouettes devenues lasses
Mêlent leurs chants au sifflement
Des obusiers.

Nous sommes morts,
Nous qui songions la veille encor'
À nos parents, à nos amis,
C'est nous qui reposons ici,
Au champ d'honneur

À vous jeunes désabusés,
À vous de porter l'oriflamme
Et de garder au fond de l'âme
Le goût de vivre en liberté.
Acceptez le défi, sinon
Les coquelicots se faneront
Au champ d'honneur

(*Au champ d'honneur*, adaptation du poème *In Flanders Fields* signée Jean Pariseau)

Invitation à toute la population d'Abitibi-Ouest
Soirée de reconnaissance des proches aidants à Palmarolle
Thème de la soirée : «La génération sandwich»

Une soirée de reconnaissance des proches aidants en Abitibi-Ouest sera organisée le mercredi **18 novembre prochain au Centre municipal de Palmarolle, au 124 Principale à compter de 19 heures**. Cette activité est organisée par le Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest, en collaboration avec la Table des aînés, la Municipalité de Palmarolle et le Comité de la politique familiale et amie des aînés de Palmarolle, le Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue et La Troupe À Cœur ouvert inc.

Cette soirée consistera à souligner la contribution des proches aidants, quel que soit leur âge. Les personnes présentes auront le privilège de visionner une courte mise en situation* illustrant une proche aidante déchirée entre le soutien à donner à ses enfants, son conjoint et ses parents malades, «parfois comme aidant, on se sent vraiment pris en sandwich», et ce, avec humour. Le tout sera suivi d'une période d'échanges et de discussions avec madame Lise Bégin, travailleuse sociale, bien connue pour ses connaissances auprès des proches aidants. Une soirée unique pour nos proches aidants; sont également bienvenus tous ceux et celles qui ont un intérêt pour la cause.

CETTE ACTIVITÉ EST GRATUITE ET OFFERTE À TOUTE LA POPULATION D'ABITIBI-OUEST.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez rejoindre madame Françoise Boulet, membre du Comité de la politique familiale et amie des aînés de Palmarolle au 819 787-2573 ou madame Cécilia Carmona, coordonnatrice du Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest au 819 333-5777.

*La mise en situation visionnée a été écrite par mesdames Johanne Bédard et Mireille Vallières avec une mise en scène produite par monsieur Daniel Morin, avec les comédiens et comédiennes de La Troupe À Cœur ouvert inc. soit Liette Bruneau, Clément Fortin et Pierre Plante.

Source : Cecilia Carmona, coordonnatrice du Regroupement proches aidants Abitibi-Ouest
Téléphone : 819 333-5777

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
Québec

Partenaires à la réalisation de cette soirée

Municipalité et Comité de la politique familiale et amie des aînés de Palmarolle

La Table des aînés d'Abitibi-Ouest
Un mouvement de solidarité entre les générations

REGROUPEMENT PROCHES AIDANTS ABITIBI-OUEST

Palmarolle

La Troupe À Cœur ouvert inc.

Campagne de financement de la Maison d'arts *Jeannine Durocher*

Piano
Poésie
Passion

26 novembre

SUZELLE PERRON

NOUS PRÉSENTE UNE NOUVELLE SOIRÉE

où elle partagera avec vous toute sa passion et son amour pour la poésie et la musique. Ses poèmes sont le vécu du quotidien présenté avec humour et vous serez charmés par des valses d'antan!

Le jeudi 26 novembre 2015

Endroit : Théâtre de Poche de La Sarre

Heure : 19 h 30

Coût du billet : 20 $

Vous pourrez vous procurer votre billet à la Maison d'Arts JeannineDurocher

Poème

Suzelle Perron

Y'en a dans des bateaux, au fond des océans
Y'en a dans des châteaux, oubliés par le temps

Y'en a dans des coffrets rouillés par les années
Qui gardent des secrets, sous des arbres blessés

Y'en a dans les musées qui attendent l'artiste
Celui qui sait flâner et use d'artifice

Y'en a, bien à l'abri, qui dorment depuis longtemps
Dans des boîtes jaunies, précieux cadeaux d'antan

Y'en a au fond des coeurs qui désirent voir le jour
De trouver le bonheur, dans un élan d'amour!

Saviez-vous que...

Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest

Saviez-vous que je suis une nouvelle intervenante au Centre de prévention du suicide de l'Abitibi-Ouest? Je serai disponible plus précisément pour la clientèle jeunesse, soit de 12 à 18 ans, afin de lui offrir des services de soutien, de prévention et de sensibilisation lors d'ateliers offerts dans différents milieux.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information ou demandes au 819 339-3356 ou par courriel à l'adresse suivante : intervenante.cpsao@gmail.com

Stéphanie Beaudoin
Intervenante communautaire

Clé pour dévisser les bouchons des barils

L'objet mystère est une clé pour dévisser les bouchons des barils, fabriquée par Tri-Sure Canada, sûrement une filiale canadienne puisque j'ai vu une clé identique, mais avec l'inscription Tri-Sure New York. Si je me base sur celle-ci, le fabriquant serait : American Flange & Manufacturing Carol Stream Illinois USA, compagnie fondée en 1921.

Cette clé date des années 50 environ. Il n'y a pas beaucoup d'information sur cette clé. Par la forme, on voit bien qu'elle est universelle et qu'elle peut s'adapter à plusieurs modèles de bouchons. Comme vous pouvez le voir sur la photo, une extrémité sert pour les gros bouchons et l'autre pour les petits. Je l'ai testée, ça fonctionne! Aujourd'hui la compagnie a des clés beaucoup plus perfectionnées.

Novembre 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 10 h à 13 h 30 Brunch centre municipal 11 h Messe	2 20 h Conseil municipal *13 h* *Baseball poche*	3 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	4 *13 h* *Curling et Palet* 15 h Messe Foyer	5 13 h à 16 h Comptoir familial	6	7 Gala Excell'Or 13 h à 16 h Comptoir familial
8 11 h Messe	9 *13 h* *Baseball poche*	10 *Tournoi baseball poche Club 50 ans* 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	11 JOUR DU SOUVENIR *13 h* *Curling et Palet* 19 h 30 Réunion Fermières	12 13 h à 16 h Comptoir familial	13	14 13 h à 16 h Comptoir familial
15 11 h Messe	16 *13 h* *Baseball poche*	17 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	18 *13 h* *Curling et Palet* 13 h *Tombée journal* 19 H Soirée reconnaissance proches aidants	19 13 h à 16 h Comptoir familial	20	21 13 h à 16 h Comptoir familial
22 11 h Messe	23 *13 h* *Baseball poche*	24 *Tournoi baseball poche Rayon d'Or* 13 h à 16 h Comptoir familial 8 h 45 Viactive	25 *13 h Curling et Palet*	26 13 h à 16 h Comptoir familial 19 h 30 Piano, poésie, passion Théâtre de Poche	27	28 13 h à 16 h Comptoir familial
29 11 h Messe	30 *13 h* *Baseball poche*					

20 nov. : Journée nationale de l'enfant;

25 nov. : Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

Petit pêcheur devenu grand

Félix Goulet

Par Jean-Pierre Robichaud

De la rivière Dagenais au fleuve St-Laurent, du lac Abitibi au lac Ontario, Félix Goulet en a navigué des cours d'eau et pêché des poissons.

Dès son jeune âge, il taquinait le poisson dans la rivière Dagenais. La passion s'emparant de lui, il en a fait une carrière et est devenu guide professionnel de pêche. Il est reconnu dans le domaine partout au Québec.

Pour ceux qui l'ignorent, il est rédacteur pêche au plus grand magazine de chasse et pêche au Québec, *Aventure Chasse et Pêche*, et ce, depuis maintenant huit ans. Fier de ses racines à Palmarolle, Félix signe également une chronique pêche dans notre journal.

Félix est un pêcheur technicien et un fan fini du doré. Il applique les connaissances et les techniques qu'il a acquises depuis 20 ans selon les saisons et selon également ce que les dorés veulent manger. Cette polyvalence lui permet de se démarquer des autres pêcheurs et de « wincher » beaucoup plus de poissons. Savez-vous qu'il a gagné, en 2011, le prestigieux *Festival du doré de la Baie-James* et remporté également la bourse de 10 000 dollars?

Si vous voulez en savoir plus sur ce gars de chez nous, sa passion, ses techniques, ses expériences de pêche ainsi que sur les forfaits qu'il offre en tant que guide professionnel, le dernier numéro d'*Aventure Chasse et Pêche* en trace un excellent portrait.

AVENTURE CHASSE & PÊCHE le Vrai Magazine

<HTTP://WWW.AVENTURE-CHASSE-PECHE.COM/> WWW.AVENTURE-CHASSE-PECHE.COM

<HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/MAGAZINE.AVENTURE> WWW.FACEBOOK.COM/MAGAZINE.AVENTURE

GALA EXCELL'OR
7 novembre

Les Loisirs de Palmarolle sont en nomination pour le projet de la piste cyclable dans la catégorie : *Engagement communautaire et développement du milieu* aux côtés de :

- Comité de développement de Palmarolle
- La Troupe À Coeur ouvert
- RevitalAction Clermont

Félicitations à l'équipe pour son excellent travail qui s'échelonne déjà depuis plusieurs années! Notons aussi les autres finalistes de notre village soit la Quincaillerie Palmarolle dans quatre des dix catégories et le Comité de développement de Palmarolle! Bonne chance à tous pour la soirée du gala le 7 novembre prochain. Jeannot Goulet, Guy Fortin et Roxanne Laprise représenteront le comité des Loisirs.

COMMANDITAIRES OFFICIELS

- Épicerie Marion et fils
- Fromagerie Fromabitibi
- Ferme Bellevue
- Le Géant rouge
- CJAEO projet Vroom
- Location Lauzon
- CFP Lac-Abitibi
- Le Rouge café
- Restaurant Elkoza
- Molson et Olymel

Merci à tous pour votre belle implication! Grâce à votre belle humeur et à votre participation, la soirée a été un franc succès! Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués de près ou de loin; votre aide est essentielle pour l'organisation d'événements comme ceux-ci! L'équipe de la décoration, les cuisinières, la municipalité pour le prêt de la salle, le comité des loisirs et le sous-comité organisateur du *Bières et Saucisses 2015*, les élèves du sport étudiant et leurs parents, les parents du service de raccompagnement, sans oublier nos commanditaires officiels.

RESTAURANT DE L'ARÉNA

Le resto de l'aréna est ouvert à tous selon l'horaire régulier de l'ouverture de celui-ci. Il est heureux de vous servir des menus du jour, à la carte et ses succulentes frites que vous pouvez aussi commander pour emporter en appelant au 819 787-2284! Pourquoi ne pas vous gâter, passer du bon temps en famille avant ou après une bonne période de patinage libre?

PATINAGE ET HOCKEY LIBRES

Tous les mercredis en après-midi, il y a période libre pour adultes. Consultez l'horaire sur le site Web des Loisirs de Palmarolle.

CHEVALIERS DE COLOMB

NOËL DES ENFANTS

Les Chevaliers de Colomb Palmarolle, conseil 12007, préparent la grande Fête de Noël pour les enfants de Palmarolle âgés de un jour à 10 ans, le 13 décembre 2015, à 13 h 30, au Centre municipal de Palmarolle. Les enfants doivent être inscrits avant le 1er décembre prochain pour recevoir leur cadeau du père Noël.

Merci de retourner l'inscription dûment remplie à l'adresse suivante :
Chevaliers de Colomb Palmarolle
C.P. 151
Palmarolle (Québec) J0Z 3C0

Rosaire Plante
Secrétaire financier

Noms des parents	Nom de l'enfant	Âge	Sexe	Adresse civique

Amusons nous

Réponses page 3

Nous sommes aux temps des érables multicolores, voici un jeu de devinettes contenant le mot « **ÉRABLE** ». À l'aide de la définition donnée, trouvez le mot correspondant qui contient les lettres « É R A B L E » consécutives.

Ex. : Il est malheureux.
Rép. : Mis **É R A B L E**.

Définitions	Réponses
1. Il est le plus apprécié	_____
2. Il est admiré de tous	_____
3. Il est déplaisant	_____
4. Il est faible et fluet	_____
5. Il se trouve facilement	_____
6. Il peut entrer entre deux autres	_____
7. Il peut être admis en chirurgie	_____
8. Il peut sortir de prison	_____
9. Il peut être réutilisé	_____
10. Il se détériore facilement	_____
11. Il s'endure facilement	_____
12. Il a un poids mesurable	_____

COLORIAGE

Chronique mensuelle publiée sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest : mrcao.qc.ca

CHRONIQUE VERTE

VOLUME 6, NUMÉRO 10 NOVEMBRE 2015

LA PEINTURE, ÇA SE RECYCLE, LES CONTENANTS VIDES AUSSI!

Les surplus de peinture liquide que vous détenez dans votre sous-sol ou votre garage peuvent reprendre du service et être récupérés par l'intermédiaire des points de dépôt de résidus domestiques dangereux (RDD).

Mais saviez-vous que vos contenants eux-mêmes, en acier ou en plastique, peuvent être recyclés?

En effet, lorsque votre contenant de peinture est vide, il suffit de bien l'essuyer et de le laisser sécher. Une fois bien secs, votre contenant et son couvercle peuvent être déposés séparément dans le bac bleu.

Une fois au centre de tri, ces contenants suivront différentes filières, tout dépendant qu'ils soient faits d'acier ou de plastique.

En résumé, voici où déposer vos contenants de peinture :

- Couvercles et contenants vides, bien essuyés et secs : **bac bleu**.

- Surplus de peinture liquide dans son contenant :
  - Ressourcerie (réemploi);
  - Détaillants de peinture;
  - Écocentre (CVMR);
  - Certaines municipalités.

Vous pouvez consulter le *Répertoire des récupérateurs* au mrcao.qc.ca pour connaître tous les points de dépôt.

Source : Éco-peinture

REDONNER VIE À DES MATIÈRES NON UTILISÉES

C'est l'entreprise Laurentide re/sources inc. qui procède au conditionnement des résidus de peinture acheminés par les différents points de dépôt situés au Québec.

La peinture récupérable est séparée par couleurs et homogénéisée dans de grandes cuves munies de mélangeurs. Des additifs sont ajoutés pour neutraliser les bactéries et contrôler la viscosité. Finalement, la peinture est filtrée afin d'assurer un produit de qualité.

Vendue sous la marque de commerce **Boomerang**, la peinture est offerte en différents formats. La qualité de cette peinture équivaut à la qualité moyenne des peintures vendues au Québec. Elle donne un excellent rendement à un prix qui est des plus avantageux.

Pour en savoir davantage : http://www.ecopeinture.ca.

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, 8e avenue Est, La Sarre J9Z 1N6
819-339-5671
819 339-5400
mrcao@mrcao.qc.ca

VOTRE CAISSE VOUS INFORME

Des produits financiers et d'assurance « sous un même toit »

Desjardins est la seule institution financière à vous offrir des produits financiers et des produits d'assurance de personnes en un même lieu, ce qui vous permet de bénéficier d'offres combinées plus avantageuses !

DETENTEURS D'UNE ASSURANCE AUTO :

ASSISTANCE ROUTIERE GRATUITE

Vous êtes âgé de 25 ans et moins et votre auto est assurée chez Desjardins Assurances? Bénéficiez de l'Assistance routière Desjardins gratuitement [1]. Vous êtes protégé peu importe le véhicule que vous conduisez et qui le conduit.

1. *Certaines conditions, exclusions et limitations s'appliquent.*

Assurance voyage annuelle-Quattra

Optez pour la flexibilité d'une couverture annuelle!

- Un seul contrat pour toute l'année
- Nombre de voyages illimité
- Couverture annuelle flexible
- Service d'assistance voyage 24/7 (aussi disponible en version mobile)

Un incontournable pour les voyageurs de 61 à 80 ans !

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

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Réalisons ensemble