



CLDAO-hugolacroix



**Samedi 9 mai 2015,  
départ à 10 h 30**



## L'ouverture tant attendue de la pêche aux dorés

Par Félix Goulet p. 14



# Sortir du rang

par Jean-Pierre Robichaud p. 5



# Bonne Fête Maman!

Fête des mères

10 MAÏ

# MUNICIPAL

## Prochaine séance du conseil : 4 mai 2015

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.

## FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé le lundi 18 mai 2015 en raison du congé férié de la

**Journée nationale des Patriotes.**

**BON CONGÉ À TOUS!**

## Sommaire

Chronique de Jépi	5
Communautaire	6 à 11
Grenier aux souvenirs	13
Environnement	12
Finances	16
Loisirs	14-15
Municipal	2 à 4
Santé	8

JOURNAL **LE PONT**  
DU PALMAROLLE

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : J.- P. Robichaud  
 Vice-présidente : Christiane Plante  
 Secrétaire : Clarisse Vachon  
 Trésorière : Denise Mercier  
 Administrateurs : André Chrétien  
 Carolle Hamel  
 Dominique Aubin  
 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](mailto:journallepont@hotmail.com)

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

**Tombée: 18 du mois (avant 13 h)**

## MANDATS ATTRIBUÉS AUX ÉLUS MUNICIPAUX

Lors de la séance ordinaire du conseil municipal du 7 avril dernier, les élus se sont vu attribuer des dossiers dont ils ont la responsabilité à l'intérieur de leurs tâches d'élu. Veuillez noter que si un dossier quelconque vous interpelle et que vous avez des questionnements, veuillez, s'il vous plaît, ne pas contacter personnellement les élus à leur domicile! Les élus ont une vie privée. Toute décision doit être prise par le conseil réuni et vos questions doivent être transmises à la direction, au bureau municipal. En voici donc la distribution :

Siège / Élu	Tâche 1	Tâche 2	Tâche 3	Tâche 4
# 1 Ghislain Godbout	Ressources humaines	Vérification des comptes	Urbanisme (substitut)	
# 2 Louisa Gobeil	Ressources humaines	Politique familiale	Bibliothèque	Urbanisme
# 3 Allan Fortier	Loisirs	Comité local de développement Palmarolle (CLDP)		
# 4 Jeannot Goulet	Inspection des bâtiments	Équipement des bâtiments	Loisirs	
# 5 Gino Cameron	Embellissement	Pompiers		
# 6 Fernand Filion	Voirie	Garage	Machinerie et équipements	

## Saviez-vous que....

Chaque propriétaire a l'obligation d'installer un clapet de non-retour lorsque sa propriété est desservie par le service d'égout municipal?

En avril 2006, votre municipalité adoptait le règlement n° 228 concernant l'obligation d'installer une soupape de sûreté (clapet de non-retour). Effectivement, depuis cette date chaque propriétaire devait installer et maintenir en bon état, à ses frais, une soupape de sûreté afin d'empêcher tout refoulement des eaux d'égout dans sa résidence.

Si votre maison était déjà existante à cette date, vous aviez jusqu'au mois d'avril 2007 pour vous conformer à ce règlement. Par la suite, si un refoulement d'égout se produisait dans votre domicile et que vous ne vous êtes pas conformé au règlement, la Municipalité ne peut être tenue responsable des dommages.

- Vous n'êtes pas certain que votre résidence soit dotée d'une telle installation?
- Veuillez à le vérifier et à vous assurer que celle-ci fonctionne correctement.
- Notez que les normes d'entretien et d'installation d'une soupape de sûreté sont régies par le Code national de plomberie.

Faites appel à un professionnel!

## COLLECTE DES ENCOMBRANTS

La Municipalité fera la collecte des « encombrants » ce printemps comme par les années passées. Celle-ci se déroulera du 25 mai au 29 mai inclusivement. Les travailleurs débiteront leur tournée le lundi 25, dans les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> Rangs Est et Ouest, en se déplaçant vers le Nord. Ils passeront dans le village aux alentours du mercredi 27 (ou avant), pour terminer dans les 10<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> Rangs Est et Ouest, approximativement le jeudi et le vendredi (peut-être avant).

Veuillez à placer vos encombrants en bordure de la route en début de semaine, peu importe où vous êtes situé!

Les journées de passage prévues sont approximatives, mis à part la journée du départ.

Les ramasseurs passeront chez vous une seule fois!

Ne manquez pas le bateau!

## ABRIS D'AUTOS

Notez que si vous possédez un abri d'auto de type « Tempo », vous devez le démonter pour le 1<sup>er</sup> juin! Les abris d'autos ne sont pas tolérés par la Municipalité entre le 1<sup>er</sup> juin et le 1<sup>er</sup> octobre. Il vous faut enlever la toile amovible de l'abri d'auto, ainsi que la structure qui la supporte.

## RÉDUIRE L'ENFOUISSEMENT DES MATIÈRES RÉUTILISABLES

Saviez-vous que les matières encore bonnes que vous apporterez au Centre de valorisation des matières résiduelles pourraient se retrouver à l'enfouissement? En effet, l'utilisation d'un conteneur ou d'un chargeur qui ramasse les matières dans un camion rend inutilisables ces matières parce qu'elles sont endommagées sévèrement, donc aucune possibilité de valorisation!

Pourquoi ne pas se regrouper pour le transport vers la *Ressourcerie Le Filon vert* des matières réutilisables et valorisables dont vous vous débarrassez lors du ménage du printemps? Apportez

vos matières réutilisables et valorisables à la *Ressourcerie Le Filon vert* au lieu de les mettre aux encombrants ou allez les porter au Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR), et ce, toute l'année durant!

La *Ressourcerie Le Filon vert* est située au 129, 3<sup>e</sup> Avenue Est à La Sarre. Le Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) est situé au 15, boulevard Industriel à La Sarre (sur la route vers Macamic).

Ainsi vous contribuez à réduire l'enfouissement de matières qui peuvent être valorisées! Soyons écoresponsables!

## À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHATS ET DE CHIENS

En tant que propriétaire d'animal de compagnie, chien ou chat, vous êtes tenu par le règlement municipal n° 256 de garder votre animal sur votre terrain et ce dernier doit « être tenu ou retenu au moyen d'un dispositif (attache, laisse, clôture, etc.) l'empêchant de sortir de ce terrain. » Également, « le gardien ne peut laisser l'animal errer dans un endroit public ou sur une propriété privée autre que celle du propriétaire de l'animal » et « tout propriétaire sera obligé d'enlever les excréments déposés par son animal sur une propriété publique ou privée. »

Si un citoyen est perturbé par la présence de votre animal sur son terrain, il est en droit de le capturer et de le remettre au Contrôle des animaux domestiques de La Sarre (CAD) où les chiens sont gardés 48 heures avant d'être euthanasiés (les chats sont euthanasiés à leur arrivée).

Afin de ne pas risquer la perte de votre animal et **PAR RESPECT POUR VOS VOISINS ET CONCITOYENS**, nous vous enjoignons vivement à respecter la réglementation municipale!

## VENTES DE GARAGE

Avec le beau temps qui va finir par arriver, les ventes de garage vont apparaître un peu partout!

Le ministère des Transports du Québec désire rappeler à la population que pour des raisons de sécurité et de visibilité, il est interdit d'installer des affiches en bordure de la route, dans l'emprise des routes sous sa responsabilité. Ces annonces peuvent créer de la confusion ou même obstruer la signalisation routière déjà en place.

« En vertu de l'article 38 de la Loi sur la voirie, nul ne peut empiéter dans l'emprise d'une route ou y installer de l'équipement de télécommunication ou de transport ou de distribution d'énergie, sans l'autorisation du ministre. De plus, il faut savoir qu'une infraction relative à l'affichage sur le bord de la route peut entraîner une amende variant de 300 \$ à 600 \$ au contrevenant. »

Concernant la réglementation municipale à ce sujet, aucun permis n'est requis pour faire une vente de garage. **CEPENDANT**, vous ne pouvez pas mettre d'affiches ailleurs que dans votre cour!

## RAPPEL CONCERNANT L'ENTREPOSAGE EXTÉRIEUR

Puisque c'est le moment des ménages printaniers, c'est aussi le moment de prendre de bonnes habitudes d'entreposage. Si cela peut supposer des contraintes pour certains propriétaires, n'oublions pas qu'au bout du compte, chacun y gagnera, car ce sera tout le village qui en sera plus accueillant. Voici donc un rappel sur les règles de base à respecter :

- 1) Tout objet entreposé doit être placé dans une cour latérale ou dans une cour arrière;
- 2) S'il n'y a pas de clôture, l'entreposage ne peut se faire à moins d'un mètre d'une ligne de propriété.

Ensemble, soyons fiers de notre village!

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

## EMPLOI SAISONNIER ÉTÉ 2015

La municipalité de Palmarolle est présentement à la recherche d'un préposé à l'aménagement paysager pour l'entretien des bacs à fleurs, des jardinières et des aménagements paysagers pour une période de 8 à 10 semaines. Le préposé sera principalement sous la supervision du Comité d'embellissement, mais il pourrait à l'occasion effectuer des tâches pour la municipalité et devra être disponible tous les vendredis soirs à 19 h pour environ 30 minutes (Marché Public) pour le démontage des kiosques pour la fin de semaine. Le candidat **doit posséder un permis de conduire** et être en **bonne forme physique**. Il doit aimer travailler à l'extérieur. Il devra être responsable et organisé, car il devra planifier son itinéraire de la journée et, certaines journées, deux arrosages seront nécessaires pour les jardinières. Disponibilité de jour, la semaine et les fins de semaine. 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.

suite... **MUNICIPAL****À TOUS LES COMITÉS ET ORGANISMES  
DE LA MUNICIPALITÉ**

Nous désirons mettre à jour les différents services et organismes qui se situent sur notre territoire et pour ce faire, nous avons besoin de votre collaboration. Nous avons déjà fait cette demande en octobre dernier, mais la participation a été très minime. Voici les informations dont nous avons besoin :

- Coordonnées du comité ou de l'organisme;
- Nom de la personne-ressource;
- Les membres de votre conseil d'administration;
- Les activités déjà prévues pour 2015;
- La liste de vos bénévoles.

Nous désirons mettre en place des mesures pour faciliter l'accessibilité des informations et pour ce faire, nous devons avoir les bons

renseignements. D'ailleurs, au fur et à mesure que des activités, bénévoles s'ajoutent ou qu'il y a des modifications à la structure de votre organisme, nous vous invitons vivement à nous en faire part.

Vous pouvez nous faire parvenir vos informations par courriel à l'adresse : dg.palmarolle@mrcao.qc.ca, par téléphone au 819 787-2303, poste 22 ou encore passez nous voir au bureau municipal.

Nous aimerions pouvoir publier vos activités et événements sur notre site Internet et sur notre page Facebook, mais pour cela, nous devons être informés de vos activités!

Merci de votre collaboration!

Annie Duquette  
Directrice générale p. i.  
Secrétaire-trésorière p. i.



André Chrétien

*Tous en Abitibi ont vu apparaître ce sigle à la télévision, ont entendu parler de cette démarche culturelle patronnée par : Tourisme Abitibi-Témiscamingue, la Conférence régionale des élus et le Conseil de la culture de l'Abitibi-Témiscamingue.*

J'ai donc invité monsieur Émilien Larochelle, président de l'Association touristique régionale de l'Abitibi-Témiscamingue, à venir nous expliquer sommairement en quoi consiste cette démarche régionale. Cela a comme but de mobiliser les municipalités, les organismes, le milieu des affaires, les commissions scolaires, bref tous les citoyens à entreprendre une action commune régionale en vue d'embellir leur espace vital. Pour y arriver, il faudra faire appel à notre culture régionale, il nous faudra montrer et valoriser ce qui nous caractérise.

D'abord chacun devra faire son grand ménage, ramasser ses « cochonneries » comme on dit dans la langue de chez nous. Quand on aura bien nettoyé, on se préoccupera de

décorer, de fleurir, de planter des arbres, de faire du terrassement et de l'aménagement paysager sur nos propriétés.

Que de fois entend-on l'expression : « Notre belle et grande région, l'Abitibi. » Permettez-moi de dire que, lorsque vous avez franchi la réserve faunique La Vérendrye, que vous arrivez à Louvicourt et que vous empruntez la route vers Palmarolle, vous n'avez aucun doute sur un mot de l'expression « belle et grande région ». Ce dont vous êtes sûr c'est du qualificatif « grande ». Quant à l'adjectif « belle », il vous faut beaucoup d'optimisme pour le constater... Ce n'est pas ce qui nous saute aux yeux entre Val-d'Or et Amos, pas plus qu'entre Amos et Palmarolle. Comment un touriste peut-il être en admiration devant ces bâtiments délabrés, ces bazous abandonnés en bordure de la route, ces revêtements extérieurs en « tentest » noir, ces maisons sans aucun arbre ou aménagement extérieur qu'on dirait avoir été déposées par hélicoptère au milieu d'un champ abandonné?

Devant une telle énumération de ma part, M. Larochelle m'explique que si l'on crée CulturAT, c'est justement pour corriger de

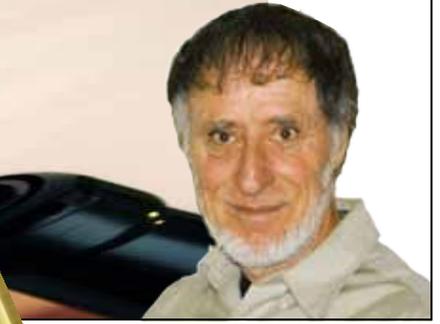
telles situations et améliorer notre image régionale auprès des visiteurs de notre future « belle et grande région ».

Je ne souligne ici qu'un aspect de la démarche CulturAT. Comme le précise M. Larochelle, d'autres objectifs sont visés qui sont, en plus de l'embellissement de notre territoire, la promotion et la participation culturelle, la mise en valeur des produits régionaux, l'augmentation de la visibilité de la région par une publicité positive, l'encouragement des municipalités à la qualité architecturale de leurs édifices, etc.

Je pourrais ici vous recopier textuellement le dépliant produit par Tourisme Abitibi qui vous explique très bien et avec moult détails la mission complète de cette organisation; vous pouvez le consulter sur le site Internet de Tourisme Abitibi-Témiscamingue. Nous devons féliciter toute l'équipe de CulturAT pour cette merveilleuse initiative qui profitera à nous tous, à condition de collaborer avec elle, d'écouter ses recommandations, d'encourager notre municipalité, nos commerces et nos entreprises à y adhérer.

# Chronique de Jépi

Jean-Pierre Robichaud



## Sortir du rang



*Je suis fondamentalement anticonformiste, et un tantinet indiscipliné. Si j'étais un pneu, je serais toujours déjanté. Une peinture? Je serais sûrement hors du cadre. Un œuf? Je n'aurais probablement pas d'écaïlle... Le plus loin que je me rappelle, j'ai toujours voulu tâter l'inconnu, l'interdit.*

Un œuf sans écaïlle est très difficile à manipuler. Il est insaisissable, il vous coule entre les doigts. Je suis comme ça, j'échappe à tout ce qui tente de me saisir. À prime abord, semblable à tous, mais indocile. Réfractaire, tout en étant quand même respectueux des autres. Chacun a tout de même droit à son identité propre. Depuis mon enfance, la plupart de ceux qui ont tenté de me mouler, à commencer par mes parents, ont tous immanquablement échoué. Dès mon jeune âge, j'avais décidé de me façonner moi-même.

### Tais-toi et fais le beau

Le cadre rigide des années 50-60 m'étouffait; je me plaisais à le faire éclater. Quand je demandais pourquoi je devais faire ceci, obéir à cela, on me répondait plus souvent qu'autrement : « Parce qu'il le faut... » C'était la dernière réponse que je voulais entendre; elle m'incitait à faire ou à penser exactement le contraire. J'ai eu mon mai '68 et mon octobre '70. Ai-je parfois déplu ou dérangé mes parents ou mes maîtres? Si oui, je le regrette un peu. Mais je ne regretterai jamais de m'être permis de sortir du rang, d'explorer l'interdit. C'est ce qui m'a permis d'être ce que je suis. Certes, ça m'a parfois coûté cher. Des instituteurs se sont complus à me faire doubler à quelques occasions. Mon père, quant à lui, n'appréciait pas toujours mon comportement délinquant et, pendant un temps, ça l'a éloigné de moi. Au collège, on m'a expulsé, deux fois plutôt qu'une.

Encore aujourd'hui, je n'en peux plus des « patterns » qui tentent, par tous les moyens, de nous conditionner et de nous standardiser : les téléromans qui nous montrent plus souvent qu'autrement le côté irréel de la réalité, ou les comportements qu'ils voudraient qu'on adopte. Et la pub que je zappe toujours, car j'ai la désagréable impression qu'on tente de me vendre quelque chose dont je n'ai absolument pas besoin ou qu'on tente de me f...

### Suis le vent

En 47 ans sur le marché du travail, j'ai touché à trois carrières que j'ai, à chaque fois, menées avec professionnalisme et passion. Mais dès que je sentais que le métier commençait à me limiter, à m'étouffer, je prenais une autre direction. J'en ai étourdi plus d'un; on me disait parfois girouette. Mais moi j'avais remarqué qu'une girouette, sur le toit, ça change souvent de direction, au gré du vent. Laisse-toi pousser par le vent que je me disais; il va t'emmener là où tu dois aller. J'ai toujours

fait confiance au vent. Il ne m'a jamais déçu.

Maintenant à la retraite, je suis toujours le vent. Et le vent n'est jamais linéaire : en avant, en arrière, à gauche, à droite. Il tente toujours de disperser le troupeau qui, lui, résiste à quitter la quiétude du rang. C'est tellement plus facile et surtout sécurisant de suivre la masse. Mais que de belles découvertes à faire en prenant les chemins de travers, en visitant les recoins peu fréquentés, en explorant l'inconnu.

Me connaissant, si un jour je dois entrer au ciel, ce sera probablement et discrètement, n'en déplaise à saint Pierre, par un spirail. Et j'irai me jucher au-dessus de la masse, là-haut au jubé.



### Capsule clin d'oeil

*La vie, ce n'est pas avoir et obtenir,  
mais être et devenir*



## Un brin d'histoire

# La discrétion??

*Voici une anecdote racontée par M. Noël Vachon, dans ses mémoires touchant la petite histoire des origines de Palmarolle.*



André Chrétien

En 1926, Magloire (nom fictif), un pionnier du Rang 4, partit bûcher sur son lot du côté de Gallichan avec ses deux fils et sa fille à douze km de chez lui. On avait érigé un camp de « bach » où l'on habitait pendant le temps du bûchage, c'est-à-dire, de novembre à mars.

Le père bûchait, l'un des garçons « skiddait », l'autre charriait le bois à la rivière Duparquet tandis que la fille s'occupait de l'ordinaire, les repas, la vaisselle et la lessive, tant bien que mal, on n'avait ni eau courante, ni machine à laver.

Or, ce Magloire est un sacré coquin et espiègle comme il ne s'en fait pas. Exemple, si un beau jour, l'ennui de sa femme et de ses enfants le prend un peu trop fort, il va expliquer à ses jeunes qui travaillent avec lui dans le camp que ses combinaisons de laine grise de même que ses chemises et pantalons d'étoffe sont infestés de poux et tout

raidis par la crasse; or il faut qu'il rentre à la maison afin que sa femme lui remette tout ça en bon ordre. À l'époque on ne parlait jamais avec ses enfants, même devenus adultes, de la vie sexuelle et affective dans le couple. Il fallait donc prendre des détours pour justifier ces petites escapades.

Un soir de février, étant torturé par la mélancolie à la pensée de sa femme et de ses jeunes enfants, notre homme réalisa qu'il y avait tout près d'un mois qu'il était parti de la maison et il s'adressa donc à ses enfants en commençant par : « Si vous n'y voyez pas d'inconvénient... » et attaqua le scénario cité auparavant. Les trois jeunes se regardèrent du coin de l'œil avec des airs de sous-entendus, l'arrêtèrent tout de go en lui disant : « C'est bien correct papa, allez-y et prenez du bon temps, vous le méritez bien. Surtout ne vous inquiétez pas, nous prendrons bien soin de tout. »

Le lendemain matin, parti travailler encore plus tôt qu'à l'habitude, Magloire ne s'est pas apporté de lunch pour le dîner, car il veut bûcher son même nombre de billots que les autres jours, tout en quittant à bonne heure dans l'après-midi. Vers 14 h, ses 125 billots étant coupés, il salue ses fils et sa fille et se dirige vers le camp. Rasé de frais et bien lavé à grande eau, il attache ses raquettes à neige à ses mocassins et prend le sentier en direction de la maison. Il bénit le ciel de bien l'avoir plaqué à l'automne, car avec toute neige qui est tombée ces derniers jours, aucune trace n'est visible.

Parti vers 16 h, il doit se hâter, car la nuit tombe vite sur l'Abitibi en février. Dieu merci! Il a de bonnes raquettes, car la neige est en poudre et il s'enfonce d'au moins 25 cm à chaque pas. Encore assez jeune et en très grande forme physique, il progresse relativement bien. Pour la suite de l'histoire, laissez aller votre imagination...



Erratum

## Un brin d'histoire

par Jean-Pierre Robichaud

Mgr Halde est décédé en 1963 et non pas en 1961.

## OFFRE D'EMPLOI

**Responsable du contrôle des animaux domestiques (chiens et chats)**

La municipalité de Palmarolle est présentement à la recherche d'une personne qui sera responsable de l'application du règlement n° 256 concernant la réglementation et l'enregistrement des chiens et le contrôle des chats errants, 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.



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

## Déjeuner mensuel

**5 mai, 10 h 45, restaurant du  
Motel Villa Mon Repos.**

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 5 mai, à 10 h 45, au restaurant du Motel Villa Mon Repos. Bienvenue à tous(tes). Pour plus d'information, vous pouvez contacter Marjolaine Fontaine au 819 787-3352.



Vieux Grincheux

## Paroles de « mononques et de matantes »

Dans le dernier numéro du *JOURNAL LE PONT DE PALMAROLLE*, le *Vieux Grincheux*, dans une chronique traitant du vouvoisement, avait trouvé « quétaine » l'intervention de Jacques Villeneuve quand il avait répondu à Guy A. Lepage : « *Vous, c'est mon pééère, c'est pas moééé* » après que ce dernier l'eut vouvoyé.

Certains m'ont trouvé sévère et croyaient que je traitais de niaiseux ceux qui utilisent cette formule. Là n'était pas mon intention, je voulais simplement dire que de telles formules sont usées et passées de mode...

Pour votre plaisir et le mien, aujourd'hui je vous en suggère six autres du même acabit, qu'on entend à satiété et qu'on fait semblant de trouver originales ou drôles pour ne pas déplaire à son interlocuteur.

N° 1 : Vous félicitez un homme parce que son petit garçon est beau, que sa petite fille est mignonne. Il vous répondra : « Ouais, mais c'est pas ma faute, j'ai pas fait ça avec ma face... » Ce serait si simple et moins fada de dire : « Merci, ça me fait plaisir! »

N° 2 : Vous dites à une personne lors d'une conversation que vous connaissez un membre de sa famille. Elle vous répondra : « C'est bien pour dire, le monde est petit hein! » C'est bien ce que j'ai entendu dernièrement quand j'ai dit à une dame de Gallichan que je connaissais son père. Eh oui madame! Le monde est petit, Gallichan et Palmarolle, ça ne couvre pas très grand sur la planète.

N° 3 : « Les ministres, les députés, on sait bien, y sont là rien que pour se remplir les poches. » Eh bien! en effet, c'est poche comme pensée. Les gens qui véhiculent un tel cliché devraient savoir que le job de ministre et de député n'est pas de tout repos. Il faut être fort et avoir un bon moral pour jouer ce rôle. La

grande majorité de nos élus, peu importe le parti, sont souvent sous-payés par rapport aux professions qu'ils exerçaient dans le privé.

N° 4 : « C'est pas important la beauté physique, ce qui compte c'est la beauté intérieure. » Ah bon! La personne belle, élégante, aux mensurations de star, au visage de Vénus ou d'Apollon n'a pas plus de chance dans la vie que la personne laide, obèse et difforme. Cela serait souhaitable si c'était la réalité, mais...

N° 5 : Pancarte à l'entrée de certains villages : « Attention à nos enfants, ça pourrait être le vôtre. » Il y a deux erreurs dans ce message et un non-sens. D'abord « nos enfants » et « le vôtre », il faudrait au moins dire : les vôtres. Si on dit nos enfants, pourquoi écrirait-on les vôtres puisqu'on vient d'affirmer que ce sont nos enfants? Quand j'arrive à l'entrée du village de Launay et que je vois cette pancarte, j'ai envie d'aller rencontrer le maire pour lui dire de ne pas se faire d'illusions, je n'ai pas d'enfant qui traîne dans sa municipalité. De toute façon à l'âge où est rendu le *Vieux Grincheux*, s'il avait eu un enfant à Launay, ce dernier serait maintenant devenu adulte, donc aucun danger de se faire écraser...

N° 6 : « Soyez prudents sur les routes. » Pas moyen d'entendre un bulletin météo qui ne finit pas par cette phrase tellement de fois radotée qu'elle n'a plus aucun impact sur la sécurité routière. Ne pourrait-on pas, comme adultes et conducteurs prudents, reconnaître les dangers auxquels nous sommes exposés sans qu'on cesse de nous répéter cette phrase classique que l'on nous sert mille fois par jour?



## Allons voir si le vin est bon

André Chrétien

En avril a lieu à chaque année une activité parrainée et organisée par le Comité des loisirs de Palmarolle. Pour vous mettre l'eau... oh pardon! le vin à la bouche, j'ai tiré du *dictionnaire des proverbes* ces bons mots au sujet du vin.

- Le vin réjouit le cœur des hommes;
- Le vin est le lait des vieillards;
- Le vin fait beaucoup de bien aux femmes, surtout quand ce sont les hommes qui le boivent (ou vice versa);
- Du vin, comme de la bouche d'un enfant, sort la vérité;
- Trop de vin fait naître et grandir le désir, mais fait mourir et rapetisse l'objet pour le satisfaire;
- Bon vin et jolie femme sont deux agréables poisons;
- Ce n'est pas le vin qui enivre l'homme, c'est celui-ci qui s'enivre;
- Qui bon vin boit, Dieu voit;
- Le Christ n'a pas changé le vin en eau, mais bien l'eau en vin;
- In vino veritas (La vérité est dans le vin);
- L'ivresse est une folie volontaire;
- Le vin fait surnager les secrets;
- Qui boit trop de vin est agneau, cochon, singe ou lion;
- Il se noie plus de gens dans le vin que dans l'eau;
- Chaque fois que ce qui est en haut se retrouve en bas, cessons de boire du vin et rentrons à la maison.

Bonne dégustation!

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

*Voilà les sujets sur lesquels le Vieux Grincheux a trouvé moyen de chialer aujourd'hui! Je vous revois le mois prochain dans le numéro de juin. Vos commentaires sont toujours les bienvenus, qu'ils soient faits de vive voix ou par écrit.*

## Deuxième partie



# Les maudites bibittes...!

Dominique Aubin, infirmière



Les maringouins sont de plus en plus présents à mesure que la température se réchauffe. Alors voyons maintenant une autre maladie dont on a beaucoup entendu parler dans les journaux et

qui se transmet aussi par les maringouins : **le chikungunya.**

Cette maladie a la particularité d'être transmise par des moustiques qui sont présents de jour : le moustique « tigre ». On l'appelle ainsi à cause de sa silhouette noire avec des rayures blanches. Cette maladie se transmet cependant d'une personne infectée à une autre par l'entremise du moustique. Présente depuis des années en Asie, en Afrique, en Amérique, elle s'est installée en France en 2004.

**Les symptômes** de la maladie apparaissent quatre à sept jours après la piqûre de moustique. Elle se manifeste par l'apparition brutale de fièvre supérieure à 38,5 °Celsius et est généralement accompagnée de douleurs articulaires, courbatures, maux de tête, nausées, vomissements et éruptions cutanées. Les douleurs articulaires peuvent être si intenses qu'elles peuvent confiner le patient en position couchée paralytique pendant plusieurs heures. Des cas graves d'encéphalites (infection du cerveau), des syndromes de Guillain-Barré (maladie auto-immune inflammatoire du système nerveux périphérique qui amène de la paralysie) et des myocardites (infection de l'enveloppe du cœur) ont été vues chez des personnes plus fragiles comme les nourrissons, personnes âgées, les diabétiques, les personnes ayant de l'insuffisance rénale, respiratoire et cardiaque. Le taux de mortalité est de 0,4 % en moyenne. Le chikungunya est une maladie handicapante puisqu'elle cause une grande fatigue et les douleurs rhumatologiques peuvent persister des mois et même des années.

**Le diagnostic** repose sur la détection du virus dans le sang. Les cas de transmission par le sang d'une per-

sonne infectée sont rares et concernent surtout le personnel soignant qui s'est involontairement inoculé le virus. Il n'existe aucun vaccin et le traitement demeure purement symptomatique, c'est-à-dire qu'il soulage seulement les symptômes.

Les conseils de base restent les mêmes pour se protéger des moustiques : vêtements longs et clairs, répulsifs avec **DEET**, confinement à la maison sur les heures de présence des moustiques, etc. La seule vraie prévention consiste à combattre la reproduction et la prolifération des moustiques par élimination des sites de reproduction et parfois, l'utilisation d'insecticides.

Quelques cas de la maladie chikungunya ont été répertoriés en Amérique du Nord, en Amérique du Sud et centrale. Les gens voyagent maintenant un peu partout dans le monde, ils sont donc plus à risque de contracter cette maladie et de la ramener chez nous. C'est pourquoi il est important de s'informer avant de partir sur les maladies que vous risquez de contracter en voyage. Un professionnel en santé-voyage peut vous informer et vous conseiller sur les précautions à prendre. Vous partirez ainsi rassuré et profiterez au maximum de votre voyage.

Je voulais poursuivre dans le même registre des maladies transmissibles à l'homme par les animaux avec le virus **Ébola, aussi appelé fièvre hémorragique.**

Il y aura bientôt un an que nous avons entendu parler de l'épidémie présente surtout en Afrique, soit en Guinée, Libéria et au Sierra Leone, mais ce virus existe depuis de nombreuses années. Il se transmet principalement par les chauve-souris ou les singes infectés qui eux contamineront l'humain en mangeant leur viande ou lors de morsure. Chez l'humain, le virus se transmet par contact avec les fluides corporels (salive, sang, selles, urine, vomissements, sueur). La période d'incubation est de deux à 21 jours. La maladie se caractérise par une

soudaine poussée de fièvre accompagnée de fatigue physique, de douleurs musculaires, maux de tête, pétéchies et maux de gorge. Viennent ensuite les diarrhées sanglantes, les vomissements et l'insuffisance rénale et hépatique. Ceci provoque des hémorragies importantes. La mort survient peu de temps après (6 à 16 jours) par défaillance du système et choc cardiorespiratoire.

**La maladie causée par le virus Ébola est fatale** dans 20 à 90 % des cas. Cette large différence est due au fait qu'en Afrique, les soins sont limités et difficiles à fournir aux populations. Il n'existe aucun traitement spécifique, mais des traitements symptomatiques comme des transfusions et la réanimation permettent d'éviter le décès du patient. Un vaccin vivant expérimental donne des résultats encourageants chez les singes. D'autres traitements sont en cours d'essai.

**Les précautions** visent l'abattage des animaux infectés selon des techniques rigoureuses, les viandes doivent être bien cuites avant consommation, il faut informer les populations à risque et imposer la quarantaine. Aucun cas de maladie à virus Ébola n'a été rapporté au Québec, ni au Canada. Actuellement, le risque de propagation du virus par les voyageurs est considéré faible. Malgré tout, l'Agence de santé publique du Canada recommande d'éviter de voyager dans ces pays. Si vous devez quand même vous y rendre, consultez les recommandations de l'agence avant votre départ.

Le nombre de morts durant l'épidémie en Afrique de l'Ouest s'élève à quelques milliers. Le nombre de cas diminue maintenant, mais le virus Ébola demeure une préoccupation constante pour l'Organisation mondiale de la santé.

Le but de vous parler ainsi des différentes maladies transmissibles à l'étranger n'est pas de vous faire peur, mais de vous faire prendre conscience que voyager amène son lot de plaisirs, mais aussi de risques.

Chronique santé



## MA QUÊTE DU BONHEUR (suite)

Le mois dernier, on a montré que le degré du bonheur (50 %) dépend de facteurs génétiques :

notre ADN, les hauts et les bas, notre état d'esprit habituel, la façon de percevoir, vision plus optimiste de la vie, enfin nous-mêmes...

Les quatre clés de notre bonheur conscient : *la famille, l'entourage, le travail et la foi*, qui sont 40 % de notre bonheur.

Développons un peu ce 40 % à travers ces clés.

### LA FAMILLE

L'étude a confirmé plusieurs vérités de bon sens : un enfant heureux fera un adulte heureux; les hommes d'âge mûr sont plus heureux s'ils sont proches de leurs enfants; un bon mariage contribue au bonheur des vieux jours. Le secret du bonheur est de donner et de recevoir de l'amour; car les gens ont besoin d'établir des liens profonds avec autrui pour être vraiment heureux. *La famille est un atout.*

### L'ENTOURAGE

Les gens de notre entourage (essentiellement nos amis-es) peuvent contribuer à notre bonheur; confiance et fiabilité sont nécessaires pour tirer une joie véritable de l'amitié.

Les amitiés profondes et sincères doivent être réciproques : « *Soyez un ami fiable et fidèle.* » Les gens les plus heureux tendent à penser aux autres, pas juste à eux-mêmes.

L'amitié peut être particulièrement gratifiante pour les personnes dont les intérêts sont très différents de ceux des membres de leur famille. On ne choisit pas sa famille, mais on peut s'entourer d'amis partageant les mêmes sensibilités et passions.

Selon des études physiologiques, avoir un ami à ses côtés rend la vie moins difficile et les situations moins stressantes, moins angoissantes.

« *Voyez le bon côté des gens et les moments positifs de votre vie* » dit M. Diener.

### LE TRAVAIL

Travailler donne un sens et un but à notre vie et c'est étroitement lié au bonheur. Encore faut-il aimer son travail!

En 2013, selon les données recueillies par l'Indice relatif au bonheur ([WWW.indicedebonheur.com](http://WWW.indicedebonheur.com)) seulement 52 % des Québécois considéraient que le travail représentait pour eux une source de bonheur. Prendre plaisir à ton travail reste la meilleure façon d'augmenter ton bonheur personnel. « *Votre travail doit ajouter de la valeur à votre vie et à celle des autres.* » Le travail même bénévole peut améliorer l'humeur pourvu que la passion soit au rendez-vous. Faire du bénévolat dans la communauté est une tâche enrichissante qui rend heureux...

### LA FOI

En ce 21<sup>e</sup> siècle où l'argent, la culture populaire et les gadgets électroniques l'emportent sur les anciennes valeurs de spiritualité et de religion, il est rafraîchissant de savoir que celles-ci sont une des clés d'un plus grand bonheur. « Spiritualité et liens sociaux sont souvent indissociables » explique Georges Vaillant.

D'innombrables études et sondages ont montré qu'en tant que groupe, les croyants sont plus heureux que les non-croyants, sans doute grâce à leurs liens interpersonnels... D'après : spécial bonheur.selection.ca

« *Espoir, confiance, pardon et béatitude sont des émotions génératrices de bonheur ou de bien-être.* » (selon Frédéric Lenoir à Tout le monde en parle).



Région  
Abitibi-Témiscamingue

CLUB BON TEMPS  
DE PALMAROLLE

### Suite à l'assemblée générale

le Club Bon Temps aimerait vous faire part de son nouveau conseil d'administration.

**Président :** Bertrand Châteauvert

**Vice-président :** Rosaire Plante

**Trésorière :** Marcelle Bélanger

**Secrétaire :** Carolle Hamel

**Responsable des cartes :** Lisette Laflamme

**Administrateurs :**

Jeannine Bédard,

Claudette Mongrain,

Rosaire Plante,

Jean-Paul St-Pierre.

Nous remercions les gens qui ont pris le temps d'assister à la réunion.

Nous vous invitons à participer aux activités.

Pour plus d'information, contactez un de nos administrateurs.

Francine Boulet

## À VENDRE TABLE DE BILLARD



Faites une OFFRE en communiquant avec Rosaire plante au 819 787-2533

Rencontre Mouvement des femmes chrétiennes

Date : 4 mai 2015, 13 h

Lieu : Centre municipal de Palmarolle (en haut)

But : Espérer le meilleur de l'avenir

Objectifs : A) Poser un regard sur notre monde

B) Rechercher le beau, le bon, le bien

Info : Françoise 819 333-2583, Dolores 819 787-2795

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



# Cercle de *Fermières*

Mélanie Pelletier, comité des communications

## Saviez-vous que :

- Vendredi 8 mai** ⇒ **Journée internationale du cancer de l'ovaire;**
- Dimanche 10 mai** ⇒ une très belle **fête des Mères** à toutes les mamans!
- Du 11 au 17 mai** ⇒ **Semaine québécoise des familles;**
- Dimanche 24 mai** ⇒ **messe commémorative** pour nos **fermières décédées.**



## Carrés aux framboises

### Ingrédients

- 180 g (6 oz) de chocolat blanc haché grossièrement
- 250 ml (1 tasse) de farine non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- 2 œufs
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 250 ml (1 tasse) de framboises fraîches

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po).
2. Au bain-marie, faire fondre le chocolat en remuant. Réserver.
3. Dans un bol, tamiser la farine et la poudre à pâte.
4. Dans un autre bol, battre le sucre et les oeufs au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et crémeux. En continuant de battre, ajouter le chocolat fondu et la vanille. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait, en battant à l'aide d'une cuillère de bois. Incorporer délicatement les framboises, en pliant.
5. Verser dans le moule. Cuire au centre du four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule. Couper en carrés.

## Anniversaires de mai :

- Hélène Gautier :** 1
- Ghislaine Begin :** 6
- Françoise Pelletier :** 8
- Céline Guay :** 10
- Gisèle Cyr :** 11
- Imelda Robitaille :** 11
- Sylvie Grenier :** 13
- Nicole Mercier :** 14
- Lise Gravel :** 15
- Marguerite Beaudoin :** 23

## Concours du mois

Carrés aux framboises et coussin en courte pointe

## Trucs :

### Nettoyer un carrelage de salle de bain

Mélangez à parts égales du sel d'Epsom et du liquide à vaisselle.

## Prochaine rencontre

Prochaine rencontre le 13 mai, à 19 h 30, à la salle du haut du centre municipal de Palmarolle. À cette occasion, la responsable du comité dossier a invité M<sup>me</sup> Marie-Josée Hémond qui nous informera sur le don d'organe. Les élections approchent à grands pas pour le conseil administration. Cette année, les postes de présidente et de conseillère n° 2 - arts textiles seront en élection.

## Suggestions attendues

Nous attendons vos propositions afin de pouvoir monter des pièces au métier qui vous intéressent. De plus, vos suggestions seraient souhaitées quant aux pièces (tricot, tissage, fantaisie, couture, culinaire) pour nous aider à faire notre programme 2015-2016. Le 7 mai 2015 se tiendra le congrès régional à Dupuy.

## Remerciements

Je veux également remercier toutes les femmes qui ont assemblé le tricot graffiti pendant le mois de mars. Vous pouvez maintenant l'admirer sur la devanture du Centre municipal.

## Pourquoi je fais partie des fermières?

Récemment, on m'a demandé « Pourquoi je fais partie des fermières? » Ouf! bonne question. Au départ, je voulais apprendre à monter un métier et à tisser; objectif atteint grâce à l'aide de femmes plus expérimentées et à un cours donné pendant deux semaines par une technicienne de Québec. J'ai fait des rencontres avec des femmes formidables, généreuses de leur temps et de leur savoir. J'ai pris conscience que cela s'adresse également aux jeunes femmes, alors que la plupart des gens disent que c'est pour les femmes plus âgées. Vous savez, ces dames possédant cette expertise sont très heureuses que les jeunes soient intéressées par leur patrimoine et veulent apprendre l'artisanat. De la relève, elles en veulent! Je fais partie du Cercle de fermières de Palmarolle depuis déjà quatre ans. Je suis membre du conseil d'administration et je rédige une chronique pour le journal tous les mois depuis trois ans. Ce que cela m'a apporté? Entre autres, à me faire confiance, que chaque personne a droit de donner son opinion et, bien sûr, des rencontres formidables. Bien entendu j'y fais du bénévolat selon le temps dont je dispose. Quoi de plus gratifiant que la reconnaissance de notre population. J'espère que très bientôt d'autres jeunes femmes rejoindront le groupe.

## Assouplir des serviettes

Laissez tremper vos serviettes de bain devenues un peu rêches toute une nuit dans une grande bassine d'eau chaude additionnée d'une tasse de sel d'Epsom. Le lendemain, essorez-les et mettez-les dans la sècheuse, elles en sortiront toutes douces.



# MAI

## MOIS DE MARIE

Comme par les années passées,  
**Notre-Dame-de-la-Confiance**  
vous invite à tous les soirs de mai, à 19 h,  
à la **chapelle** pour la récitation du chapelet.

Elle désire rencontrer et combler de ses  
grâces vous, jeunes et adultes.

Bienvenue à tous!

## Messe folklorique

### 3 mai 2015



Messe folklorique à Palmarolle le 3 mai 2015,  
à 11 h, suivie d'un brunch au centre municipal  
au coût de 12 \$/adulte et de 6 \$/enfant de 10  
ans et moins.

Les cartes sont disponibles chez Jean Coutu  
et auprès de mesdames Françoise Mongrain  
Boulet au 819 787-2573 et Lisette Guertin au  
819 787-2282.

### Un voyage

Un voyage est en préparation pour Gatineau du 5 au  
7 juin 2015, soit deux nuits et trois jours à l'occasion  
du folklore en fête. Pour information, contacter M<sup>me</sup>  
Françoise Mongrain-Boulet au 819 787-2573.  
Date limite le 1<sup>er</sup> mai

## PROPOSITION DE SERVICES JURIDIQUES à Macamic



### Bigué AVOCATS

Bigué AVOCATS constitue une  
étude légale comptant deux bureaux  
principaux à Amos et à Val-d'Or et  
deux bureaux satellites : Macamic  
et Matagami. Nous nous rendons à  
Macamic une journée par semaine,  
soit le mercredi, et sommes localisés au  
**81-A, rue Principale à Macamic**;  
nous sommes ouverts de 8 h 30 à 17 h.  
Nos avocat(e)s desservent donc  
l'ensemble du territoire Abitibi-  
Témiscamingue. L'étude est implan-  
tée depuis 35 ans et compte six  
avocats(es) à temps plein.

Nos champs d'activités principaux  
sont le litige incluant le droit munici-  
pal, administratif, responsabilité  
civile, responsabilité contractuelle.  
Nous assurons aussi le service de  
litige auprès des citoyens: matrimo-  
nial, protection de la jeunesse... Nous  
offrons un service de conseil, rédac-  
tion d'opinions juridiques, analyse de  
contrat, perception de comptes ainsi  
que médiation familiale. L'étalement  
de nos services assure la proximité à  
la clientèle.

Notre méthode de travail, lors du  
traitement d'un dossier, constitue en  
l'ouverture du dossier, l'écoute de la  
situation expliquée par le client, son  
analyse, un compte-rendu et des rap-  
ports d'étapes. Nous adressons copie  
de toute correspondance reçue. Nous  
communiquons aussi avec les clients  
qui le désirent par courriel, ce qui est  
plus expéditif.

Nous comptons deux avocats de plus  
de 30 ans d'expérience, une avocate  
de plus de 10 ans et quatre avocat(e)s  
entre 1 et 3 ½ ans d'expérience.

Nous avons comme devise de don-  
ner « l'heure juste » à la clientèle et  
d'assurer nos services dans des délais  
expéditifs.

Veillez agréer, Mesdames, Mes-  
sieurs, nos salutations distinguées.

**Bigué, AVOCATS**

M<sup>e</sup> Louis Bigué et son équipe



20 mai,  
à 19 h

## Assemblée générale annuelle

Le comité de développement de Palmarolle invite toute  
la population à son assemblée générale annuelle  
qui aura lieu au centre municipal le 20 mai, à 19 h.

Nous aurons l'occasion de discuter du marché public pour l'été 2015  
et de projets pour la municipalité de Palmarolle.

Au plaisir de se voir! Pierre Vachon, secrétaire



Pour nous joindre :  
 Roxanne Laprise, coordonnatrice 819 787-2284  
 site internet : lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com  
 Les loisirs de Palmarolle inc.

**Les Loisirs  
 de Palmarolle Inc.**

### Défi Santé 5/30/équilibre

Ce fut un bonheur pour la petite équipe du défi 5/30/équilibre de vous accueillir à chacune des activités proposées afin de vous aider à réaliser les objectifs du défi national! Que ce soit afin de vous aider à manger 5 fruits et légumes, de vous aider à bouger 30 minutes par jour ou de vous aider à garder l'équilibre, des activités variées ont eu lieu. Voici quels étaient les objectifs de ces activités :

- Zumba, yoga, fruité dans le sud (5/30/équilibre);
- Défi 5/30 sur glace (5/30);
- Randonnée de ski de fond à la chandelle (30);
- Pique-nique hivernal et survie en forêt (5);
- Vitamines en pot (5);
- Babyfoot humain Wixx (30);
- Portes ouvertes au Studio Santé Desjardins (30);
- Rallye nocturne (30);
- Bloc multisports (30).

Certaines de ces activités seront de retour l'an prochain. La participation fut variable d'une activité à l'autre : nous avons eu de réels succès! Plusieurs prix ont été remis aux participants, dont des cartes de patinage libre, des inscriptions au camp de soccer ainsi qu'une inscription au Studio Santé Desjardins. Merci à tous ceux qui ont fait des ces activités des moments agréables (bénévoles et participants)! À l'année prochaine et tâchez de garder les bonnes habitudes que vous avez acquises lors du Défi!

### Baseball Québec

Baseball Québec envisage la possibilité d'offrir aux jeunes de Palmarolle un camp de baseball cet été. Si vous êtes intéressés à entraîner des jeunes âgés entre 4 et 17 ans, manifestez votre intérêt sur la page Facebook « Pour le retour du baseball mineur et Abitibi-Ouest ».

### Ski de fond et Domaine Roch-Paradis

L'équipe du C.A. des Loisirs de Palmarolle inc. tient à remercier les bénévoles qui ont entretenu les sentiers de ski de fond ainsi que ceux du Domaine Roch-Paradis. Messieurs Alain Chartier, Marc Tanguay, Sylvain Thibodeau, Allan Fortier et Réal Morin ont donné de leur précieux temps afin d'offrir des pistes de qualité à tous les citoyens de Palmarolle! Nous avons la chance d'avoir ces gens qui, en plus de maintenir les services, organisent des activités pour rassembler les amateurs d'hiver. Deux soirées de randonnée de ski de fond à la chandelle ont eu lieu cet hiver et ont attiré des gens de tous les âges! Merci et à l'hiver prochain!

### Camp de jour été 2015

Encore cet été, les Loisirs mettront en place un camp de jour pour les enfants de Palmarolle et les environs. La formule sera semblable à celle de l'année dernière, puisque celle-ci semble avoir fait le bonheur des enfants et de leurs parents. Les fiches d'inscription seront remises à l'école; mais il est possible d'appeler Roxanne au 819 787-2284 pour en obtenir une ou pour plus d'information.



### Camp de soccer été 2015



Les inscriptions pour le camp de soccer auront lieu très bientôt! Les formulaires d'inscription seront remis aux enfants à l'école.

Nous sommes présentement à la recherche d'entraîneurs bénévoles pour le camp de soccer de cet été. Si vous avez envie d'enseigner les bases de ce sport à des enfants âgés de 4 ans et plus, donnez votre nom à Roxanne 819 787-2284. De plus, un comité sera formé cette année dans le but de faire l'horaire et de trouver des arbitres. Si cela vous intéresse, manifestez-vous!

# Journée de pêche

*Savez-vous que dans un passé pas si lointain, il y a eu de la pêche commerciale ici en Abitibi?*

Quant on dit « pêche commerciale », ça veut dire pêche aux filets comme dans les Maritimes. Mon beau-frère, Normand Darveau, a pratiqué cette pêche entre 1965 et 1977 sur le lac Abitibi, plus précisément à l'Île Nepawa. Sur la photo, vous pouvez voir les outils qu'il utilisait et qui n'ont plus grande utilité aujourd'hui.

Au plus fort de l'hiver, lorsque la glace atteignait un bon 18 pouces, avec l'aide de quelques employés, le découpage des blocs de glace commençait. Ces blocs faisaient environ 2 pieds x 2 pieds. On découpait ces blocs en se servant de la grosse scie à glace (photo). Ce travail devait être assez pénible puisque la scie pèse un bon 15 lbs. Aussitôt le découpage commencé, il fallait transporter ces blocs. Les pêcheurs en plaçaient plusieurs sur un traîneau et, avec un cheval, ils les apportaient à la glacière. Pour la manutention, ils se servaient de grosses pinces à glace (photo). Rendus à la glacière, il fallait les rentrer et les empiler. Cette glacière faisait 12 pieds x 12 pieds x 8 pieds de haut. Alors les pêcheurs montaient les blocs sur une hauteur de 6 pieds et ensuite ils étendaient des toiles sur les blocs et ils recouvraient le tout d'une bonne épaisseur de copeaux de bois. De cette façon la glace ne fondait pas durant l'été.

Avec les années, la méthode changea en pompant l'eau du lac à l'aide d'une pompe à essence directement et par couche successive dans la glacière. Aussitôt le lac dégelé, la saison de pêche débutait. Toujours avec l'aide de quelques employés, ils plaçaient les filets à différents endroits sur le lac et, une ou deux fois par jour, dépendant de la température, ils relevaient les filets. Alors ils rapportaient tout le poisson à la « fish house » pour l'évidage et la préparation à l'entreposage pour le transport qu'il effectuait à tous les vendredis à la gare de La Sarre.

Pour l'entreposage et le transport, il fallait mettre le poisson dans des boîtes (comme celle sur la photo) qu'il fabriquait lui-même. Donc, il prenait un grand morceau de papier brun, sur cette ancienne distributrice à rouleau (photo), le plaçait dans le fond de la caisse, y mettait un rang de glace



qu'il avait concassée avec la râpe (photo), un rang de glace un rang de poisson ainsi de suite. Une fois la caisse pleine, il refermait avec un rang de planches bien clouées.

La plus grosse partie de sa pêche était vendue à une compagnie de Montréal, mais Normand avait aussi une très bonne clientèle régionale : Villa Mon Repos et Normick Perron, mais aussi beaucoup d'autres personnes de la région venaient directement chercher du poisson frais. En fouillant dans les vieilles factures, j'ai trouvé le nom de Paul-Émile Fortier et Louisa Nicol, tous deux de Palmarolle. Petite anecdote : des pêcheurs

venaient quelques fois se choisir un gros brochet ou un gros doré pour participer à des concours de pêche.

En 1977, notre bon gouvernement décida que le taux de mercure était trop élevé dans le lac Abitibi. La pêche commerciale cessa. Le pire là-dedans, c'est qu'en Ontario, qui partage le même lac, la pêche commerciale continua pendant encore quelques années et que pour la pêche sportive, le taux de mercure n'existait pas.

J'espère que mon petit voyage de pêche dans le passé aura su vous intéresser.

## Assemblée générale annuelle des Loisirs de Palmarolle Inc.



L'assemblée générale annuelle des Loisirs de Palmarolle Inc. aura lieu le mercredi 13 mai prochain, à la grande salle du Centre municipal de Palmarolle, à 19 h.

Au cours de cette assemblée, les postes 1, 3, 5 et 7 seront en élection. Il est à noter que les administrateurs déjà en poste sont rééligibles.

Voici l'ordre du jour de la rencontre :

1. Lecture de l'ordre du jour
2. Lecture de l'avis de convocation
3. Lecture du procès-verbal de la rencontre du 21 mai 2014
4. Rapport du président
5. Rapport de la trésorière
6. Période d'élections
7. Orientations pour 2015
8. Période de questions
9. Levée de l'assemblée

Roxanne Laprise,  
Coordonnatrice des loisirs  
Jeannot Goulet, président



# L'ouverture tant attendue

Nous sommes à quelques jours de l'ouverture de la pêche aux dorés.



*Ce membre de la famille des percidés est l'espèce la plus convoitée dans notre belle et grande région. Sa pêche est pour certains une véritable religion et c'est justement le cas pour moi!*

**Mais où doit-on pêcher à l'ouverture pour prendre de beaux dorés?**

Cela dépend de la saison printanière que nous vivons. Je m'explique, si le printemps est hâtif, les poissons auront terminé leur période de reproduction et seront déjà en chasse afin de reprendre des énergies perdues lors du frai. Dans ce cas, la pêche sera excellente. D'un autre côté, si jamais l'hiver s'éternise comme on l'a connu l'an passé et comme ça semble être le cas cette année aussi, les poissons seront cette fois-ci encore sur les sites de reproduction.

**C'est bien beau tout ça, mais dans les faits ça se passe où!** Premièrement, les dorés fraient souvent en rivière, au pied des rapides, sur un lit de petit gravier. Donc, lors d'un printemps tardif, l'approche

d'une rivière donnera souvent de bons résultats. On pêchera justement en bas d'un rapide, dans une fosse qui est à proximité de ce dernier. Si jamais rien ne se passe dans cette fosse, on reviendra vers le lac où coule cette rivière pour y pêcher d'autres fosses. C'est que les dorés en migration font des pauses où le courant est moindre et souvent les fosses plus profondes sont idéales, leur apportant repos et nourriture.

Maintenant, je veux mettre une chose au clair, en ce qui a trait au grand lac Abitibi! Les gens croient à tort que les dorés fraient sur les plages de sable. Eh bien, non! Une grande partie des dorés de ce lac fraient sur les pointes de roches exposées au vent dominant. Les œufs qui seraient déposés dans le sable ne pourraient pas survivre, dû à un manque d'oxygène. C'est pour cette raison, que souvent lors d'un printemps tardif, la pêche, à l'ouverture est meilleure sur les pointes de roche. Après quelque temps, les poissons se dirigeront alors vers les plages de sable pour y retrouver de l'eau plus chaude et de la nourriture en abondance.

**Que ce soit en lac ou en rivière, il est impératif de pêcher avec bonne conscience.**

Si jamais vous prenez des dorés mâles et que vous voyez de la laitance s'écouler, c'est que le frai n'est pas terminé. Dans ce cas, il serait mieux de changer d'endroit afin de laisser les poissons terminer ce qu'ils ont à faire, c'est-à-dire perpétuer leur espèce.

**En terminant, en ce qui a trait aux techniques de pêche,**

que vous optiez pour la pêche à la dandinette, à la traîne, au lancer ou tout autre technique, la clef du succès sera d'adopter une approche très lente. Comme l'eau est froide à l'ouverture, les poissons ne sont pas encore très actifs. L'emploi d'une technique lente sera gage de réussite. Je vous recommande la pêche à la dandinette ou à la ligne morte avec un flotteur. Ce sont deux techniques vous permettant de présenter un appât naturel; vous pourrez ainsi y aller lentement afin de déjouer des dorés encore engourdis par l'hiver!

**Bonne pêche!**

## Go les jambes pour le plaisir!



[www.facebook.com/GoLesJambes](http://www.facebook.com/GoLesJambes)

**Enfile tes espadrilles, Go les jambes t'attend!**

Que tu choisisses de marcher ou de courir, tu peux y trouver ton compte, que tu préfères une distance de 2,5 km, 5 km, 10 km et 15 km (course seulement pour le 15 km). L'activité Go les jambes! est gratuite et offerte à tous, des plus rapides aux moins pressés, chacun à son rythme,

les petites jambes, les grands pieds, les pieds qui ont beaucoup voyagé et même les jambes qui veulent se dégourdir. Le départ se fera donc le 9 mai, à 10 h 30, à l'Aréna Rogatien Vachon de Palmarolle!

À qui lanceras-tu le défi? À ta mère, ta grand-mère, tes enfants? Comme il s'agit de la fin de semaine de la fête des Mères, parions que plusieurs franchiront la ligne d'arrivée en compagnie de leur maman chérie!

# Saviez-vous que...



Pour les adolescents et jeunes adultes, le suicide vient au 2<sup>e</sup> rang des causes de décès, immédiatement après les accidents de la route.

La situation est particulièrement difficile lorsque les adolescents doivent faire face à des situations sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle, ex. : un divorce, un déménagement, un rejet des pairs, de la violence, de l'intimidation, etc.

Signes d'alarme et facteurs de risque.

Les tendances suicidaires n'apparaissent pas tout simplement dans un ciel serein. Il faut porter attention aux changements de comportement ci-après :

- une baisse d'interaction avec la famille et les amis;
- un désintérêt à l'égard des activités jusqu'alors appréciées;
- de la difficulté à se concentrer sur les études;
- un laisser-aller envers l'apparence personnelle;
- de la tristesse et du désespoir;
- des changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil, etc.

## Comment aider?

Il est essentiel que vous preniez au sérieux tout comportement suicidaire et que vous cherchiez sans tarder à obtenir de l'aide. En plus du traitement offert par un professionnel, les adolescents ont besoin de savoir que l'on se préoccupe de leur sort et qu'on est prêt à les écouter. Il est essentiel de les réconforter en leur rappelant qu'il est possible de résoudre n'importe quel problème par des moyens autres que le suicide. N'hésitez pas à aborder la question du suicide et à en discuter ouvertement, sans détour. Le fait que vous soyez ainsi préoccupé ne pourra avoir qu'un effet réconfortant tout en leur fournissant l'occasion d'exprimer leur détresse.

Pour plus d'information, vous pouvez me contacter, Jocelyne Gagnon, coordonnatrice 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).

## Recherche bénévoles

Pour ceux qui auraient envie de participer à Go les jambes! en étant bénévoles, faites-nous signe sur notre page Facebook ou en communiquant avec les Loisirs de Palmarolle au 819 787-2284.

### Merci à nos partenaires !

**Go les jambes! – partenaires OR : 500 à 1 000 \$**

**Desjardins Caisse de l'Abitibi-Ouest – Action santé – UPA**

**Go les jambes! – partenaires AMI : autres contributions**

**Municipalité de Palmarolle – CJEAO – Commission scolaire du Lac-Abitibi – Club Optimiste – CSSSAB – Mimi Cummins**

## Go les jambes!

**Samedi 9 mai 2015,  
départ à 10 h 30**

Inscription sur place à compter de 9 h ou en ligne, une nouveauté 2015!

Les avantages de l'inscription en ligne !

Une voie accélérée pour obtenir votre dossard, pas de papier à remplir sur place !

<https://www.eventbrite.ca/e/billets-go-les-jambes-16384251738>





# Desjardins

## Caisse de l'Abitibi-Ouest

### **Carte Visa Juste pour Étudiants**

En tant que détenteur de la carte JUSTE POUR ÉTUDIANTS, recevez une remise annuelle de 25 \$ sous forme de crédit au compte. Cette remise est versée dans les 60 jours suivant la date d'anniversaire du compte pour tous les membres âgés de 18 à 25 ans. Consultez les conditions d'admissibilité : [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)

#### **AVANTAGES MEMBRES : REMISE ANNUELLE DE 25 \$**

- Taux d'intérêt : 19,9 %.
- Taux d'intérêt réduit : en option 12,9 % (30 \$/an).
- Frais annuels : aucuns.
- Service de personnalisation du visuel de carte à mon image.
  - Affichez vos couleurs en utilisant la photo de votre choix
- Assurance voyage de trois jours sans frais.
  - Pour les trois premiers jours de vos voyages
- Assurance Appareils mobiles.
  - Protégez votre téléphone cellulaire, intelligent ou votre tablette

Un excellent outil pour bâtir son crédit !

### **Assurance Santé et Invalidité**

Desjardins offre de l'assurance santé et invalidité qui vous protège des conséquences financières d'une maladie ou d'un accident. Découvrez la catégorie de produits qui correspond le mieux à vos besoins.

Assurance invalidité (salaire) : Faites face à vos obligations financières si vous ne pouvez pas travailler à la suite d'un accident ou d'un problème de santé.

Assurance maladies graves : Consacrez-vous à votre rétablissement et évitez le stress financier lié à une maladie comme un cancer ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Assurance soins de longue durée: Évitez de devenir un fardeau pour vos proches si vous perdez votre autonomie à cause d'une maladie comme un cancer, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou la maladie d'Alzheimer.

Assurance soins de santé : Faites-vous rembourser les frais de santé non couverts par les régimes gouvernementaux (frais dentaires, soins de la vue, médecines douces, etc.

Pour plus de renseignements, visitez [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com) ou prenez rendez-vous avec notre conseiller Desjardins Sécurité financière. Une bonne protection en assurance santé et invalidité, c'est rassurant !

**La Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest désire vous informer que**

**Nos bureaux seront fermés**

**lundi 18 mai 2015.**

**pour la Journée nationale des patriotes**

**L'horaire régulier reprendra le mardi 19 mai 2015.**

**Prendre note que nos guichets automatiques et le service Accès D sont disponibles  
24/24 heures, 7/7 jours.**