Vol.4 No 1

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

2014 AVRIL

Photo: Jacques Fontaine

page 3

Festival junior de la galette

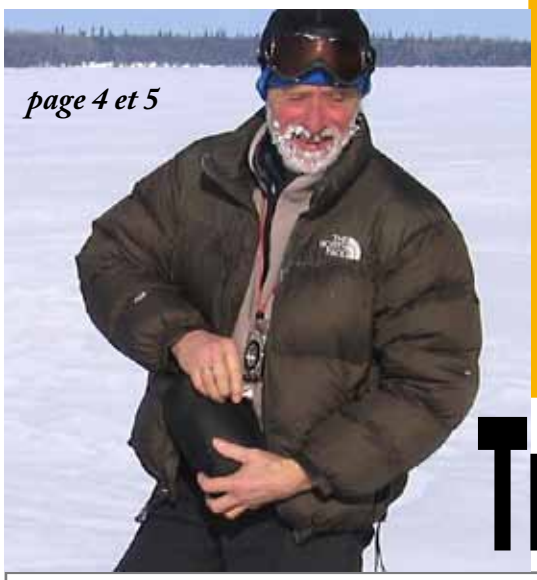
Concours de photographie
photo de Denise St-Amant

SONDAGE

Auriez-vous l'obligeance de répondre au sondage et de le déposer, d'ici le 29 avril 2014, dans la boîte prévue à cet effet soit à

l'Épicerie Marion & Fils
soit au bureau municipal de Palmarolle ou par internet :

http://fr.surveymonkey.com/s/ZMRJ7K3
Page facebook.com/JournalLePont



page 4 et 5

Traversée du lac Abitibi

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.

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

Sommaire

Chronique de Jépi	4-5
Communautaire	3 à 10
Grenier aux souvenirs	13
Éducation	12
Environnement	14-15
Finances	16
Famille	11
Municipal	2
Politique	7
Santé	8

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Christiane Plante
Vice-président : J.- P. Robichaud
Secrétaire : Clarisse Vachon
Trésorière : Denise Mercier
Directeurs : André Chrétien
Carolle Hamel
Rédacteur en chef: André Chrétien

Placez votre publicité dans le Journal LE PONT de Palmarolle

C'est une visibilité incontournable

Tiré à 630 exemplaires
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)

RESPONSABLE DES CHIENS

La municipalité de Palmarolle est à la recherche d'une personne qui sera responsable de l'application du règlement no 256 concernant la réglementation et l'enregistrement des chiens dans les limites du territoire de la municipalité de Palmarolle et ce, à compter du 1er avril 2014. 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.

COMPTES DE TAXES 2014

Prenez note que les comptes de taxes pour l'année 2014 ont été envoyés le 5 mars dernier.

Le premier versement doit être effectué le trentième (30e) jour qui suit l'expédition du compte. Dans ce cas-ci, pour l'année 2014, le premier versement sera le 5 avril. Le deuxième versement, au quatre-vingt-dixième (90e) jour après le premier versement, qui sera donc le 5 juillet et le troisième ou dernier versement, au quatre-vingt-dixième (90e) jour après le deuxième versement qui vous mènera au 5 octobre.

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

La municipalité fera la collecte des « encombrants » ce printemps, comme les années passées. La date n'étant pas encore déterminée, nous vous donnerons plus d'information dans le journal du mois prochain ou encore par publiposte.

LE MOIS D'AVRIL « MOIS DE LA JONQUILLE »

Le mois d'avril est maintenant le *Mois de la Jonquille*, et la Société canadienne du cancer lance annuellement un vaste mouvement de solidarité au Québec pour changer le cours des choses et aider des dizaines de milliers de Québécois et Québécoises dans leur combat. La jonquille est le symbole de vie de la Société canadienne du cancer dans sa lutte courageuse que nous menons ensemble contre le cancer.

La municipalité de Palmarolle unit sa voix à celle de la Société canadienne du cancer et a appuyé, par résolution lors de la séance du conseil du 3 mars dernier, la demande de celle-ci afin de décréter le mois d'avril, *Mois de la Jonquille*.

L'argent recueilli pendant le *Mois de la Jonquille* fait une réelle différence et contribue à aider la Société canadienne du cancer à financer des projets de recherche qui sauveront des vies et vous invite à accorder généreusement votre appui à la Société canadienne du cancer.

AVIS AUX TRAVAILLEURS ET TRAVAILLEUSES BÉNÉVOLES

La Commission de la Santé et de la Sécurité du Travail (CSST) avise les travailleurs et travailleuses bénévoles qu'ils bénéficient de la protection accordée par la Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles pour la période commençant le 6 mars 2014 et se terminant le 15 mars 2015, sauf en ce qui concerne l'exercice du droit de retour au travail.
(Communiqué reçu au bureau de la municipalité le 17 mars 2014).

CONGÉ DE PÂQUES

Prenez note que le bureau municipal sera FERMÉ le lundi 21 avril 2014 en raison du congé de la fête de Pâques.

JOYEUSES PÂQUES À TOUS!

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 no 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 étiez 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?

Veillez 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!

Festival junior de la galette

André Chrétien

Il y a bien 25 ans de cela, au Foyer Mgr Halde, les grands-mères tenaient une activité fort populaire à l'époque : le Festival de la galette.

Eh bien! le 27 février dernier, il semble que la relève se prépare puisque, au Pavillon de Palmarolle, on a fait revivre une expérience similaire à tous les élèves, de la maternelle à la sixième année. On leur a fait fabriquer des galettes à la mélasse.

Cette activité s'inscrivait dans un programme nommé : Action santé Abitibi-Ouest dirigé par madame Noémie Rousseau et intitulée « Atelier cinq épices » qui a pour but de donner aux jeunes de saines habitudes de vie.

En quoi le fait de fabriquer des galettes donnera de saines habitudes de vie et quelle pertinence y a-t-il à offrir cette activité dans une école? Il faut y avoir assisté pour répondre à ces questions, ce dont j'ai eu le privilège, car on avait invité le Journal Le Pont de Palmarolle à couvrir l'événement. Disons d'abord que le but principal n'est pas « culinaire », il est surtout éducatif dans tous les sens du terme, car laissez-moi vous dire que le résultat matériel, la galette, ne rivalise pas avec les recettes du Cercle de fermières qui sont publiées chaque mois dans notre journal municipal.

Bien sûr l'un des premiers objectifs est de montrer au jeune que la cuisine est à la portée de tous et que tous peuvent, avec un peu de bonne volonté, s'y adonner. D'abord, on doit développer sa capacité d'écouter et de retenir des consignes précises. On sera appelé ensuite à lire la démarche et la recette à suivre pour atteindre le résultat final. On apprendra également à travailler en équipe où chacun tiendra un rôle qui lui aura été assigné par l'animatrice.

Il faudra aussi respecter les quantités, les doser précisément avec des instruments mis à sa disposition, tenir compte du temps de cuisson et régler le four en conséquence. On devra aussi s'assurer de la propreté des ustensiles et du plan de travail. L'animatrice profitera du temps de cuisson des galettes pour donner une foule de renseignements sur la cuisine traditionnelle du Québec, sous forme d'enseignement interactif, les enfants poseront des questions et même apporteront des anecdotes, ce qui créera de la vie et de l'intérêt… le journaliste du Pont a lui aussi acquis de nouvelles connaissances, entre autres, d'où vient la cannelle, que le gingembre se râpe mieux quand il est congelé, etc.

Il est important de souligner la présence de nombreux parents venus accompagner leurs enfants et participer à l'activité, on les avait invités à participer mais il leur était interdit « d'exécuter » à la place des enfants. Plusieurs étant au travail, ne pouvant être présents, avaient délégué leur rôle aux grands-parents, j'ai même rencontré une « matante » qui accompagnait sa petite nièce, cette dernière semblait en être ravie.

Quel plaisir pour un chroniqueur de journal d'avoir la chance d'assister à un tel événement, voir tous ces beaux enfants attentifs et fébriles en train de « mettre la main à la pâte ». Inutile de vous dire que la participation du personnel enseignant est indispensable à la réussite d'une telle organisation et, comme toujours, ce dernier était là avec sa bonne humeur contagieuse.

Capsule clin d'oeil

--Nos jeunes aiment le luxe, ont de mauvaises habitudes, se moquent de l'autorité et n'ont aucun respect pour l'âge. À notre époque les enfants sont des tyrans. (Socrate a écrit ça il y a 2 500 ans).
Plus ça change…

26 février au 1er mars 2014

Eades, On. / Palmarolle, Qc 85 km.

Traversée du lac Abitibi

Je m'extirpe de sous les draps chauds. J'ai mal dormi. L'anxiété de l'aventure, ce nœud à l'estomac, malgré mes 15 années d'expérience, m'a éveillé toutes les deux heures. Ai-je pensé à tout? Ai-je oublié quelque chose? Comment le groupe va se comporter? Et moi? Le poids de mon âge, mes genoux usés, ma hanche droite qui grince, comment mon corps va réagir à cet effort continu pendant quatre jours et 85 kilomètres dans le froid et le vent? Parce qu'on nous prévoit qu'il va faire froid, très froid même. Et ces sept braves qui se fient sur moi pour les guider et les mener à bon port. Serai-je à la hauteur?

Quelques jours avant, je vous avoue, je cherchais des raisons pour annuler ma participation. Mais dès mon lever, tout ça était effacé. J'allais foncer, affronter pour la 15e fois ce damné lac. Qu'il nous en envoie du froid, des blizzards qui cachent nos repères, de la slush, des mirages dans le brouillard matinal.

Au pied de l'escalier, coup d'œil au thermomètre : -35°… Brrr! Faudra pas niaiser au départ à Eades. Skier au plus sacrant pour se réchauffer. J'avale un café bien tassé puis je rejoins le groupe que j'ai convoqué au restaurant de Palmarolle pour 6 h 30. Tous sont là, sourire jusqu'aux oreilles, fringués pour affronter les pires conditions. Après un copieux déjeuner, nous embarquons tout notre équipement dans les camions de nos routiers qui vont nous transporter à Eades à l'autre bout du lac. Une heure plus tard, nous sommes sur place, rejoints par les jumeaux Murray de Kapuskasing qui arrivent par Cochrane.

Tout se fait très vite. C'est -37° là-bas. Même pas le temps d'une photo. Faut bouger rapidement. Nous avons sept kilomètres à franchir en forêt, dans une piste de motoneige, avant d'atteindre le lac. La gang se met en branle, en file indienne, Martin en avant, moi en arrière. Je dois étudier le rythme de chacun; c'est important pour la suite des choses. En même temps, je suis à l'écoute de mes genoux et de ma hanche. Passé l'ancienne voie ferrée, nous glissons sur une petite rivière. Puis le lac se dévoile tout à coup dans toute son immensité, éblouissant sous le soleil, prêt à nous avaler. Nous l'admirons, respectueux et silencieux pendant quelques instant. Que nous réserve-t-il? Va-t-il nous dorloter ou, au contraire, nous bardasser? Après avoir éclusé un peu d'eau, je sors la boussole : 212° ouest. Je désigne la pointe à atteindre, Peat's Point, cinq kilomètres devant. Un petit vent du suroît cingle tout ce qui dépasse le capuchon. Faut remonter la cagoule.

Dès l'entrée sur le lac, nous constatons que skier ne sera pas facile aujourd'hui. La neige est dure, la surface légèrement ondulée, mais il y a de grandes plaques glacées qui nous font tanguer et nous forcent à faire des petits pas. Nous avancerons moins vite que prévu et la journée sera longue et épuisante pour franchir les 23 kilomètres et atteindre notre point de chute. Passé Peat's Point, 180° sud. Le Narrow, toujours hors de vue, est droit devant.

Il est 16 h, encore cinq kilomètres à franchir. Plusieurs sont épuisés, à commencer par moi-même, et Martin souffre du dos. Je constate qu'on ne se rendra pas à destination ou on arrivera trop tard. Plan B, on va raccourcir de trois kilomètres. L'avant-dernière île Mosher avant le Narrow est là à deux kilomètres. Encore un effort gang. L'île nous offre une belle baie ouverte côté est, à l'abri des vents dominants. Parfait pour bivouaquer. Montage des tentes, corvée de fonte de neige pour l'eau du souper et la course du lendemain. On avait prévu faire un feu, mais tous sont vannés et à 19 h, à -25°, chacun s'engouffre dans sa momie de duvet, souhaitant passer une bonne nuit.

Jeudi 27 février, 7 h

Fait enfin clair dans ma tente. J'ai mal dormi et j'attends cette aube depuis quelques heures. Inspirer de l'air à -30° n'est pas garant d'un sommeil douillet. Un silence sidéral règne. Seul un corbeau nous annonce qu'une nouvelle journée commence. Faut se lever. Le départ est prévu pour 8 h 30. Vingt-deux kilomètres et le difficile Narrow nous attendent de pied ferme. Je revoie dans ma tête tous les gestes méthodiques de sortie de la chaude momie. D'abord les cordons à relâcher. Puis le zipper, coincé dans la buée congelée. Je m'assoie, en camisole; faut tout faire vite. J'ôte ma tuque de nuit, mon cache-cou, et j'enfile rapidement un chandail polar puis ma veste en duvet et ma tuque de course. Voilà pour le haut du corps. Ensuite j'extirpe mes jambes et enfile un pantalon polar et la culotte Gore Tex. Maintenant les feutres et enfin les bottes. Les doigts sont déjà gelés. Je sors de la tente, glisse les mains dans mon pantalon, près de l'aine, et je sautille pour activer la circulation du sang. Puis j'arpente les tentes pour faire bouger tout ce monde. Faut rapidement allumer le réchaud pour le déjeuner. Le gaz froid peine à prendre feu. Plusieurs allumettes sont nécessaires pour enfin voir la flamme surgir.

Chocolat chaud, lyophilisé œuf-bacon, thé chaud pour le dîner. Tout çà nu-mains ou dans un gant mince.

Pas évident le premier matin de respecter l'horaire. On n'est pas familier avec l'ordre des choses et les gestes précis à accomplir. Finalement on quitte à 8 h 50. Trois kilomètres plus tard, on contourne la dernière île Mosher et on aperçoit l'entrée du Narrow, cinq kilomètres droit devant. Un bon vent d'ouest nous mord le visage. Le rythme est bon, car on a hâte de tourner le dos à ce foutu vent. Ce fameux Narrow est, la plupart des hivers, en eau vive à plusieurs endroits, de sorte que nous devons longer la rive et contourner les profondes baies. Mais cet hiver de froidure a modifié la surface qui est gelée de bord en bord. Et par chance, une motoneige a tracé une piste qui coupe toutes les baies. Ça raccourci un peu notre trajet. On s'engage dans ce détroit,

toujours avec ce vent de biais qui nous poursuit. Sept kilomètres plus loin, vers 15 h 30, nous atteignons la sortie est et nous prenons une pause bien méritée. Soudain le vent vire au noroît et rafale à 50-60 kilomètres/heure. Une poudrerie se lève et cache les repères. Le froid s'engouffre dans la baie. Nous naviguons au GPS pour atteindre notre point de chute, Parthridge Point, six kilomètres plus loin. Go gang, un dernier effort… Le vent tente par tous ses moyens de nous jeter par terre, mais il n'est pas question d'arrêter ne serait-ce que quelques minutes, car c'est l'hypothermie, hypocrite, insidieuse, qui nous guette. On pique enfin nos tentes dans la profonde baie, à l'abri de ce vent fou. C'est déjà -27° à l'arrivée. Quelques-uns s'activent déjà à monter un feu qui sera bienvenu avant le coucher. Martin va mal, son hernie le harcèle. Il a peiné à skier. On le gave de Advil. Diane a des engelures aux doigts et France soigne une douloureuse ampoule au pied. Je consulte un peu sur l'état des troupes. Il fera très froid cette nuit et demain. Quand y a des problèmes, le plan B est Mistaken puis Clerval. Et je sais qu'à l'île Mistaken on va croiser des cabanes à pêche et, si on est chanceux, des motoneiges qui nous permettront d'évacuer les blessés. Je suggère donc de changer l'itinéraire du lendemain. Après avoir brûlé tout le bois coupé, on réintègre nos tentes.

Vendredi 28 février, 7 h 15

J'ai mal dormi à respirer encore cet air polaire. Je sors de ma tente. Le froid me mord le visage et les doigts. Le soleil tarde à se montrer. En courant, je fais le tour des tentes pour « éveiller » la troupe; les réponses sont courtes, faiblardes. Personne n'a envie de quitter la douillette. Mais faut bouger. Mon thermomètre a lui aussi mal passé la nuit; le mercure s'est divisé en deux : le haut pointe +120° et le bas -60°. Sa carrière se termine ici, RIP. Justin consulte le sien qui marque -40°. Toutes les opérations sont pénibles. J'ai même pas faim. Je grignote un peu et je danse sur place. Le réchaud fonctionne à 50% y aura moins d'eau aujourd'hui. Diane ne va pas bien. Ses engelures se sont aggravées, le bout des pouces est noir, nécrosé. Martin sort de la tente à quatre pattes et peine à se mettre debout. Je ne panique pas, mais je trouve ce lot de blessures lourd à porter. Et pas encore de contact cellulaire. Je motive la gang; on n'a pas le choix, on doit rouler, confronter les éléments, entrer en mode « mental ». En course Denis commence à traîner de la patte. J'apprendrai demain qu'il endure des ampoules aux talons et qu'il doit dormir sur le ventre. Diane boit peu et ça m'inquiète. Je soupçonne des symptômes d'hypothermie. Mais quelle force, quelle détermination, quel courage. Elle ne se plaint jamais, avance comme un robot, mais avance. Vivement les cabanes à pêche. Justin et André vont bien et ont des mots d'encouragement pour tous. Mario fonce, force tranquille, silencieux. France m'épate malgré ses blessures. Toujours souriante, déterminée, calme. Juste avant Mistaken, vers 16 h, Mario et moi grimpons sur une petite île de glace et obtenons enfin un signal cellulaire. Je parle à ma blonde et lui donne nos coordonnées et notre itinéraire du lendemain. Il n'y a pas urgence d'évacuation ce soir. Demain matin fera l'affaire.

En croisant la pointe Mistaken, nous avons la surprise d'arriver face à face avec Yvon Calder parti de La Reine le matin pour nous rejoindre. Ça me réconforte de voir mon vieux chum d'aventures; ça m'enlève un poids des épaules. Yvon en a vu d'autres et il en impose par la justesse de ses décisions. Pendant que nous piquons nos tentes, Mario coupe du bois pour chauffer la cabane où s'installeront Diane et France pour la nuit. Il s'est levé un vent du sud tantôt et la température remonte lentement. Yvon nous annonce qu'il fera -22° cette nuit. Presque l'été! J'ébouillante mon souper et me rend à la cabane à cent pieds de nous. Quelle chaleur, et surtout quel plaisir de voir Diane et France, malgré leurs bobos, souriantes et jasantes. Bonne nuit les filles!

Samedi 1er mars, 7 h

J'ai enfin dormi comme un bébé. Et il fait presque doux ce matin. Tous sont de bonne humeur. Martin va pas mal mieux, les filles sont chaleureuses. Nous avons douze kilomètres à franchir. Je consulte pour savoir si elles vont attendre les secours à la cabane ou si elles vont aller au devant. Eh bien! nous serons tous sur la ligne de départ en attendant de croiser les motoneiges.

Vers 9 h, est-ce un mirage? Les premières motoneiges depuis le début de la course s'annoncent au loin. Yeah! Et ce n'est pas n'importe qui : Yves Audet, accompagné de Maurice Gendron. Yves est un vieux loup du lac, et il l'arpenterait la nuit les yeux fermés. Poignées de mains, accolades chaleureuses. Les deux filles vont sortir avec eux et elles nous attendront au relais motoneige de Clerval.

Denis est courageux. Ses ampoules le font souffrir, il ralentit mais ne lâche pas. Un exemple de ténacité. C'est sa première traversée du lac et il n'est pas question de se faire remorquer. Je rentrerai à genoux, mais je rentrerai, se disait-il. Finalement, dans le blizzard, nous atteignons le continent, accueillis chaleureusement par nos deux filles et nos bénévoles accompagnateurs. Merci à François Mercier, Gaston Dubois, André Chrétien, Jean-Louis Labonté, Christiane Corriveau pour la coordination, et Steve Burman pour la belle réception et la prestation au piano.

Ce que nous retenons de cette aventure : une épreuve physique et mentale extrêmement puissante, un test de notre courage et notre détermination. À chaque fois nous repoussons nos limites. Nous nous sentons grandis, et paradoxalement pleins d'énergie. Nous n'avons qu'une envie : recommencer…

Participants : Diane Moreau, France Lemire, Mario Mengez, Denis Drouin, André Bernard, Martin Murray, Justin Murray, Jépi Robichaud, guide.

QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL D'ÉQUIPE?

Mouvement des femmes chrétiennes

Le travail d'équipe est une force que l'on doit apprivoiser, que ce soit au travail, à l'école, dans notre famille ou encore dans nos activités de bénévolat. À tout moment dans notre vie, il nous faut travailler en équipe pour en retirer tous les bénéfices.

À QUOI SERT LE TRAVAIL D'ÉQUIPE?

Le travail d'équipe nous permet d'unir nos efforts, d'une façon structurée afin d'atteindre un but commun. Il permet de nous faire gagner du temps et d'être plus efficace. (Se convaincre qu'il y a plus dans deux ou trois têtes que dans une).
Normalement, c'est à l'école que nous avons notre premier contact concret avec ce concept.

Le travail d'équipe permet à l'élève de rester motivé et de développer ses habiletés dans ses relations avec les autres. Excellent outil de formation personnelle et sociale, le travail d'équipe aiguise sa capacité d'interagir avec les autres. Il lui apprend à mieux se connaître à travers les yeux des autres et à mieux identifier ses limites. Il permet aussi à l'élève d'exercer son leadership, d'assumer ses responsabilités, de faire valoir ses idées, d'écouter les autres et de remettre en question les idées des autres.

PRINCIPES À SUIVRE

À l'âge adulte, travailler en équipe est souvent nécessaire pour partager des tâches de plus en plus complexes et difficiles à réaliser...

VOICI HUIT PRINCIPES

1) identifier un objectif clair et stimulant;
2) choisir un leader;
3) déterminer les tâches à accomplir,
4) établir des règles claires,
5) fixer un échéancier de travail équilibré;
6) stimuler chaque membre de l'équipe;
7) offrir un soutien à chacun des coéquipiers;
8) maintenir une parfaite communication tout au long du travail à accomplir.

ATTENTION AUX PIÈGES QUE NOUS DEVONS ÉVITER!

Il est important de ne pas se concentrer uniquement sur la tâche à réaliser, car il faut investir autant d'efforts à construire l'équipe. C'est la santé de l'équipe qui déterminera si le travail est motivant ou frustrant, donc le climat doit rester sain et empreint de solidarité.

(Suite le mois prochain sur le rôle de la famille et dans le bénévolat).

MFC NE PAS OUBLIER QUE LA RENCONTRE D'AVRIL AURA LIEU LE LUNDI 31 MARS 2014
à 13 h au centre municipal (en haut) exceptionnellement.

SUJET : L'ANIMATION DANS LE MFC
On dit souvent que le succès ou la réussite d'une rencontre dépend en grande partie de la qualité de l'animation.

on verra le style, les défauts, la technique, les mentalités à respecter pour une animatrice.

INFO : Dolores 819 787-2795

En réponse au Vieux Grincheux
La madame est pas contente…

Après avoir reproché aux lectrices du Journal Le Pont de Palmarolle et à toutes ces dames leur manque de déférence envers leur conjoint en employant à son égard le mot « chum », j'ai reçu une avalanche de reproches et de remarques pas tous « aimables ». On a même suggéré au Vieux Grincheux de reprocher aussi aux messieurs d'utiliser le mot « blonde », ma blonde, au lieu de ces si beaux termes : ma chérie, ma femme, ma conjointe, mon épouse… À vrai dire, vous m'avez un peu coincé, je suis obligé, malgré l'humiliation ressentie, de vous donner raison, en partie…

Par contre, je trouve que cette appellation est plus respectueuse que son pendant masculin : « mon chum ». Une blonde, c'est un terme bien français, tous savent qu'une blonde, un homme n'en a qu'une, que c'est l'élue de son cœur… pour la vie; contrairement au mot « chum » qui ne signifie qu'un copain, sans attachement émotif profond, sans obligations de fidélité…
Mais je suis bon joueur et je ne peux que recommander à mes confrères de la gent masculine l'utilisation de ces si beaux termes : mon épouse, ma douce, ma chérie, ma conjointe, ma femme, ma tendre moitié, etc.

Politique

Suzelle Perron

Politique!
Tu piques, décortiques
Pacifique ou pathétique
Tu nous ressors l'arsenal de tactiques

Politique!
Tes épisodes épiques et un brin dramatiques
Font resurgir des figures héroïques
Par quelques fanatiques drastiques

Politique!
Tu n'es pas un pique-nique
Tes airs peu comiques
Sous des regards patriotiques
Ont parfois fin tragique!

ÉLECTIONS GÉNÉRALES

7 AVRIL 2014

LE 7 AVRIL ENTRE 9 H 30 ET 20 H, C'EST LE JOUR DU SCRUTIN.

POUR VOTER, VOUS DEVEZ :

- Avoir la qualité d'électeur;
- Être inscrit sur la liste électorale;
- Vous identifier en présentant l'un des documents suivants :
  - carte d'assurance maladie;
  - permis de conduire;
  - passeport canadien;
  - certificat de statut d'Indien;
  - carte des Forces canadiennes.

POUR CONNAÎTRE L'ADRESSE DE VOTRE BUREAU DE VOTE :

- Consultez la carte de rappel qui vous a été expédiée.
- Naviguez sur notre site Web : **electionsquebec.qc.ca**
  À l'aide de votre code postal, vous y trouverez une mine de renseignements.

Pour en savoir davantage...

- **electionsquebec.qc.ca**
- **info@electionsquebec.qc.ca**
- **1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)**

ATS Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent composer sans frais le 1 800 537-0644.

LE DIRECTEUR GÉNÉRAL DES ÉLECTIONS DU QUÉBEC

Chaque fois, c'est la démocratie qui gagne

Chronique santé

Dominique Aubin, infirmière

La constipation

S'il est un sujet dont on n'aime pas parler, c'est bien de la constipation. Pourtant, ce problème touche plus de gens que l'on croit.

La fréquence des selles varie d'une personne à l'autre. Il est donc faux de croire que vous devez obligatoirement aller à la selle à tous les jours. Il est important de connaître votre propre rythme d'élimination, de façon à évaluer les différences pour mieux y remédier. En fait, aller à la selle deux fois par semaine n'est pas problématique en autant que vous puissiez aller à la selle quand vous en ressentez le besoin. Les nourrissons peuvent évacuer leurs matières fécales jusqu'à cinq fois par jour alors que s'ils sont allaités, leurs selles peuvent s'espacer aux trois, quatre jours.

La constipation se produit lorsque les selles se déplacent trop lentement le long du gros intestin. Les matières fécales qui restent dans l'intestin trop longtemps avant leur évacuation deviennent dures et sèches. Leur expulsion est alors difficile, douloureuse et peu fréquente. La constipation ne représente habituellement aucun danger, mais elle peut être le symptôme d'une affection.

Lorsque les aliments quittent l'estomac, ils ont été réduits en une bouillie qui n'est que partiellement digérée. Tout au cours de son passage dans le côlon (le gros intestin), les liquides qu'elle contient son récupérés par votre corps. Ce processus la transforme en matières fécales normales.

Plus vous attendez avant de vous rendre aux toilettes, plus les selles deviennent nombreuses et dures. L'évacuation devient alors difficile. C'est pourquoi les personnes concernées hésitent à aller aux toilettes et, de ce fait, un cercle vicieux s'établit. Une constipation chronique est souvent présente chez les enfants qui commencent l'école. Ils se retiennent trop longtemps d'aller à la selle, car ils évitent d'utiliser les toilettes de l'école.

La constipation chronique peut durer des mois ou des années. Elle est habituellement causée par un régime alimentaire mal équilibré, une autre affection ou l'habitude de remettre à plus tard le besoin de se rendre aux toilettes. Une constipation de courte durée peut venir d'une obstruction, une inactivité prolongée, un médicament ou la déshydratation. Durant la grossesse, le bébé peut faire pression sur l'intestin. De plus, une anesthésie générale peut ralentir les mouvements de l'intestin. Les personnes alitées sont plus sujettes à la formation d'un blocage aigu grave nommé « fécalôme ». Les selles doivent alors être évacuées par un médecin.

La constipation peut être déclenchée par :

- une occlusion intestinale, ex. : une tumeur;
- une insuffisance rénale chronique;
- une hypothyroïdie;
- le syndrôme du côlon irritable;
- des troubles neurologiques comme la maladie de parkinson, la sclérose en plaques ou une lésion de la moelle épinière;
- un cancer du côlon ou du rectum.

Une surutilisation de laxatifs rend éventuellement les intestins moins sensibles au besoin d'expulser les matières fécales et entraîne une constipation chronique. Le fonctionnement des intestins devient alors lié au mécanisme d'action des laxatifs.

La constipation se présente sous différents symptômes :

- sensation que l'intestin n'est pas vidé;
- ballonnement abdominal;
- gaz;
- indigestion;
- ralentissement de la fréquence d'évacuation des selles;
- selles dures et sèches;
- perte d'appétit;
- douleur ou pression dans le ventre;
- saignement provoqué par l'effort.

La constipation peut entraîner des complications comme des fissures, des hémorroïdes, etc. C'est pourquoi, il est important de consulter si vous présentez des symptômes de constipation.

La constipation se traite principalement par des modifications du mode de vie.

- évitez les médicaments constipants;
- faire de l'exercice régulier;
- buvez huit verres d'eau par jour;
- adoptez un régime riche en fibre;
- allez à la selle à des heures régulières pour conditionner votre organisme;
- consommez des jus de pruneaux ou de figues (commencez lentement pour éviter les gaz).

Les médicaments sont habituellement utilisés quand les modifications effectuées à votre régime alimentaire et votre mode de vie s'avèrent inefficaces. La plupart des laxatifs doivent s'employer avec modération en cas de besoin. Ces médicaments sont susceptibles d'entraîner une dépendance. C'est pourquoi il serait important d'en discuter avec votre médecin ou le pharmacien avant d'en prendre.

Qu'on le veuille ou non, l'élimination des déchets du corps fait partie de la nature humaine, alors autant s'assurer que tout fonctionne pour le mieux afin de profiter d'une vie bien remplie!

Le Comptoir familial de Palmarolle a 16 ans

La direction

Mercredi le 5 mars dernier, se tenait une réunion générale des bénévoles du Comptoir familial de Palmarolle. Jacqueline Rannou et Solange Nicol ont animé la réunion, où étaient présents 24 bénévoles et deux représentants des Chevaliers de Colomb, Yvon Godbout et Roger Cameron.

Le but de la rencontre était de faire le point sur les activités du comptoir, élire le comité exécutif et de donner de l'information concernant la future collaboration du Comptoir familial avec le Centre Bernard-Hamel.

Le Comptoir familial fonctionne depuis maintenant 16 ans, entièrement avec des bénévoles et les profits vont aux Chevaliers de Colomb pour leurs œuvres dans la communauté, notamment leur aide à la Fabrique. Le Comptoir est situé dans la partie droite du presbytère. Il occupe trois étages, permettant de ranger des vêtements pour tous les âges, ainsi que souliers, articles ménagers et objets divers. Le but premier est de recueillir du linge et autres articles pour les offrir à prix très modiques aux familles de Palmarolle et de toute la région. Au comptoir, on a toujours le souci de recycler au maximum, en lavant et réparant ce qui peut être vendu. De plus, les vêtements qui ne peuvent être vendus sont convertis en matériel pour tisser, en laine à tricoter ou en chiffons de garage.

Les ventes de l'année 2013 ont été de 10 040,38 $.

Depuis plusieurs années, le comptoir remet également à Certex de bonnes quantités de linge que cet organisme achemine vers d'autres pays. L'offre du Centre Bernard-Hamel est d'assumer le transfert des surplus que nous ne gardons pas faute de place. L'assemblée a approuvé cette démarche et les bénévoles se sont engagés à faire le triage nécessaire pour permettre cette collaboration.

Le mandat du comité exécutif a aussi été renouvelé, soit les personnes suivantes : Suzanne Godbout, Marielle Aubin, Jeannine Brisson, Roger Cameron, Angèle Beaudoin, Jacqueline Rannou et Solange Nicol.

Ceux qui achètent au Comptoir familial bénéficient de très bas prix tout en donnant une deuxième vie aux vêtements et objets qui sont encore très propres.

Le comptoir est ouvert les mardis, jeudis et samedis de 13 heures à 16 heures.

Bienvenue à tous et merci de magasiner à notre comptoir.

fadoq
Région Abitibi-Témiscamingue
Club Bon Temps de Palmarolle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le conseil d'administration du Club Bon Temps de Palmarolle a le plaisir d'inviter tous ses membres à son assemblée générale annuelle qui sera tenue au jour, à l'heure et à l'endroit indiqués ci-dessous:

Date de l'assemblée : Le mercredi 30 avril 2014
Heure : 19 h 30
Endroit : Salle du club
115, rue Principale, Palmarolle

Nous vous attendons, membres et non-membres de 50 ans et plus, à venir partager et échanger vos idées.

Nous espérons vous voir nombreux à cette occasion.

Tirage et goûter en fin de soirée.

Devinez à quoi sert cet objet ?

Fabriqué à partir des années 30 jusqu'au début 1950 où il fut interdit.

Ne sautez pas les étapes, lisez votre journal jusqu'à la fin et vous aurez la réponse. page 13

Cercle des Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications

Anniversaires d'avril :

Christine Francoeur :	7
Angéline Beaudoin :	12
Céline Lebel :	13
Françoise Mongrain :	15
Marjolaine Bordeleau :	16
Lorraine Pelletier :	24
Bernadette Aubin :	25
Monique Hallé :	27

Lors de notre dernière rencontre, nous avons reçu Mme Sabrina Lavoie. Elle nous a confectionné une petite recette selon le régime alimentaire cru. Elle nous a également parlé de la conférence de Mme Chantale Roy, chef instructrice en cuisine cru, végétarisme et végétalisme. Cette femme est originaire de Rouyn-Noranda. Ce fut très intéressant. Nous savons depuis longtemps l'importance de ce que nous consommons sur notre santé, mais nous ne connaissons pas toutes les propriétés des aliments et leurs bienfaits pour notre corps. Le régime alimentaire cru est un nouveau mode de vie à découvrir ! Vous pouvez consulter le site web : www.crudessence.com pour plus d'information.

Muffins à l'orange et à la rhubarbe

Portions : 12

- 1 œuf battu
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 3/4 tasse de jus d'orange
- 2 c. à thé de zeste d'orange
- 2 tasses de farine
- 3/4 tasse de sucre
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel
- 1 1/4 tasse de rhubarbe finement hachée

Étapes de préparation
Préparation : 20 min. › Cuisson : 30 min. › Prêt en : 50 min.

1. Faire chauffer le four à 375°F (190°C). Graisser les moules à muffins ou mettre des moules en papier dans chaque case.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les œufs, l'huile, le jus d'orange et le zeste. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le mélange d'œufs dans la farine jusqu'à ce que ce soit moelleux. Ajouter la rhubarbe hachée.
3. Faire cuire dans le four préchauffé 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre d'un muffin ressorte propre.

Bracelets de l'amitié

Recherche de jeunes filles âgées entre 7 et 12 ans

Le Cercle de fermières est à la recherche de jeunes filles âgées entre 7 et 12 ans pour réaliser des « bracelets de l'amitié » qui doivent leur nom au fait qu'ils sont souvent faits et offerts entre amis. Votre collaboration vous donnera l'occasion de participer au concours provincial. Nous avons besoin de jeunes filles qui savent confectionner les bracelets de l'amitié afin de nous aider à donner un atelier à celles et ceux qui aimeraient apprendre à les créer. Inscrivez-vous en grand nombre! Téléphonez pour donner votre nom à Mme Lisette Guertin au 819 787-2282. Vous avez jusqu'au 3 avril pour vous inscrire. Un atelier de confection devrait avoir lieu le 5 avril au local des fermières. Nous avons besoin des jeunes, merci de votre participation!

Prochaine réunion

Notre prochaine réunion se tiendra le mercredi 9 avril à 19 h 30. Pour les personnes qui désirent assister à la séance d'information sur la courtepointe, c'est un rendez-vous à 19 h. Madame Diane Cadotte nous fera bouger avec des exercices. Nous accueillerons également le Cercle de fermières de Roquemaure. Nous espérons vous accueillir en grand nombre. Pour le concours du mois, nous demandons des muffins à l'orange et peinture sur bois, objet au choix.

Congrès régional

Cette année, le congrès régional aura lieu à Palmarolle le 8 mai 2014. Toute les fermières intéressées sont invitées à y participer au coût de 10 $. Le repas du dîner est inclus. Vous devez vous inscrire pour le 1er mai 2014 auprès de Lisette Guertin au 819 787-2282.

Le mois d'avril est le mois de l'activité physique.
Alors bougez, sortez marcher à l'extérieur!

Truc :
Pour éliminer l'odeur dans une boîte à lunch, humecter un morceau de pain frais avec du vinaigre et laisser dans la boîte jusqu'au lendemain.

Concours de photos

« Notre famille en image »

Directives

- Format d'image : JPEG seulement;
- Dimensions : de 1800 à 4000 pixels de large (les fichiers ne doivent pas dépasser 3 Mo);
- Envoyer seulement une image par courriel;
- Indiquer le thème du concours dans le sujet du courriel;
- Dans le message, indiquer le titre de l'image, votre adresse complète, votre numéro de téléphone ainsi qu'une courte description de la photo (50 mots maximum);
- Céder les droits de diffusion à la municipalité de Palmarolle sans frais (toutes les photos seront créditées au photographe);
- Limite de cinq photos par participant.

Ce concours est ouvert aux résidents de Palmarolle. Veuillez transmettre vos photos par courriel : **comitefamille.palmarolle@gmail.com** ou en personne à l'hôtel de ville sur CD, DVD ou une clé USB au plus tard le 30 juin 2014.

Le comité famille vous invite à participer à son concours de photos sous le thème « Notre famille en image » dans le cadre de l'élaboration de la politique familiale municipale et la démarche Municipalité Amie des aînés.
Faites-nous parvenir vos plus belles photos de famille s'inspirant de la définition de la famille proposée (consulter le Journal Le Pont de mars ou le site Internet de la municipalité, section services municipaux).

En plus de peut-être retrouver vos photos dans la politique familiale municipale, vous courez la chance de gagner un des prix de participation dont une tablette électronique et un abonnement familial d'un an au Studio Santé Desjardins.

Avril 2014

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Conférence

Avec M. Sylvain Ladouceur

Animateur, conférencier, formateur

Reconnaître le travail des bénévoles: soutenir leur engagement

Que ce soit par de petits ou de grands gestes, le bénévolat demeure l'une des actions les plus honorables qui soit et les bénévoles sont une ressource inestimable pour nombre d'organismes.
Cette conférence vise à faire découvrir les stratégies et les outils qui vous aideront à valoriser le travail des bénévoles en vue de les encourager à poursuivre leur engagement.

Au-delà du bénévolat, cette conférence positionne l'humain au centre même de nos interventions et nos relations comme facteur clé de notre réussite

Sous-thèmes:

- Au-delà des tâches à accomplir, une expérience humaine avant tout.
- Le bénévolat, ça rapporte!
- Comment donner un sens au travail des bénévoles.
- La reconnaissance: un incontournable…mais qu'en est-il au juste?
- Comment bien planifier et orienter la gestion de nos bénévoles.

C'est un rendez-vous le 8 avril 2014! Semaine québécoise de l'action bénévole

HEURES
De 13 h 30 à 16 h 30 ou
de 18 h 30 à 21 h 30

LIEU
Salle Richelieu, Motel Villa Mon Repos
La Sarre

COÛTS
Gratuit (pour les gens d'Abitibi-Ouest)

INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Centre local de développement d'Abitibi-Ouest: 819 333-2214, demandez Julie.

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES

PROFIL DE L'ANIMATEUR
Actuellement directeur général de la Fondation de l'Université du Québec en Outaouais, également formateur, chargé de cours au collégial, il a été également blogueur, chroniqueur et animateur radio. Tant à titre de bénévole qu'à titre de gestionnaire, il œuvre dans le milieu des organismes de bienfaisance depuis longtemps. Il a été directeur de la campagne annuelle et directeur du développement philanthropique chez Centraide Outaouais pendant 10 ans. Il a aussi agi à titre de conseiller au développement pour plusieurs organismes communautaires. Vous retrouverez de plus amples détails sur son site web.

CLD ABITIBI-OUEST

Emploi Québec

www.sylvainladouceur.com

un extincteur grenade

Le grenier aux souvenirs

Gilles Fortier

L'objet mystère est un extincteur grenade.

Le produit que contient l'ampoule est du tétrachlorure de carbone. De tous les produits utilisés pour éteindre un feu à cette époque, il était le plus efficace sauf qu'il était très toxique. Son utilisation était des plus faciles. Aussitôt qu'il y avait un feu, il suffisait de décrocher l'ampoule et de la lancer avec force à la base du feu. L'ampoule en se fracassant libérait le produit chimique qui éteignait le feu en éliminant l'oxygène. Mais les vapeurs du produit empoisonnaient son utilisateur, et c'est pourquoi on l'a interdit en 1950. Le tétrachlorure était si puissant qu'il a servi d'arme chimique pendant la guerre. Soyez sans crainte, il n'y a pas de tétrachlorure dans l'ampoule que je possède, c'est de l'eau colorée proche de la couleur originale.

Souper-spectacle

Humoriste
Martin Turgeon
Système Défectueux

Samedi 12 Avril
18 h
38.00 $
taxes comprises

Repas cabane à sucre
Soupe aux pois à l'ancienne

oreilles de crisse

Cotes levées au sirop d' érable
accompagnées de pommes de terre assaisonnées roties au four
et d'une salade verte aux pommes, noix, bacon et érable.

Pouding chômeur au sirop d'érable

Réservation
Le café
ELKOZA
90, 1re rue Est, Macamic
1 819 782-4604 poste 228

Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest

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

Volume 5, numéro 4
Avril 2014

Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) et écocentre

15, boulevard Industriel, La Sarre
(819) 333-2807

Heures d'ouverture :
Lundi au samedi
8 h à 16 h

MRC d'Abitibi-Ouest

6, 8e Avenue Est
La Sarre (Québec)
J9Z 1N6
Tél : (819) 339-5671
Fax : (819) 339-5400
mrcao@mrcao.qc.ca

De la verdure en avril?

Il fait encore froid, c'est vrai. La neige recouvre toujours votre terrain et votre toiture, c'est un fait. Mais bientôt, tout cela laissera sa place à la verdure du printemps.

Vous aimez les légumes frais? Pourquoi ne pas en faire pousser vous-même? En produisant vos propres légumes, vous réduirez votre quantité d'emballages jetés en plus d'éviter le transport de ceux-ci. Préparez dès maintenant les semis de votre futur jardin dont les légumes raviront vos papilles.

SEMIS

Dès le mois d'avril, il est possible de planter les graines de tomates, d'aubergines, de poivrons et de piments, à l'intérieur, pour hâter leur développement. Vous pourrez également semer votre basilic, votre persil ou votre sauge. Après la mi-avril, vous pourrez vous attaquer aux brocolis et aux choux. Dès la mi-juin, lorsque tout risque de gel sera écarté, vous n'aurez qu'à transplanter vos plants à l'extérieur. *Source : Ferme Esther Aubin*

GERMINATIONS

Et pour les plus impatients qui ont envie de manger quelque chose de frais malgré le couvert nival, essayez les germinations. Durant toute une nuit, laissez tremper des lentilles ou des fèves dans un pot *Mason* dont la capsule d'étanchéité du couvercle aura été remplacée par un filet, par exemple celui contenant vos oignons. Rincez et égouttez vos lentilles matin et soir jusqu'à l'obtention d'une belle pousse de 1 à 2 cm. Dégustez!

JARDIN DE VOS RÊVES

En attendant le retour du temps chaud, visitez les différents marchands de semences et planifiez votre jardin. Dessinez un plan et amusez-vous à le rendre attrayant comme une plate-bande en alternant les différentes textures et couleurs de feuillage. Vous pourrez même ajouter quelques fleurs qui ne manqueront pas d'égayer votre jardin.

Le saviez-vous?
De plus en plus d'aménagements paysagers sont composés de plantes comestibles. Les plus fréquentes sont les choux, notamment le kale, le persil et la ciboulette, en raison de leur feuillage attrayant. Quoi de mieux quand on peut manger le fruit de nos efforts!

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

Chronique Prévention

MRC d'Abitibi-Ouest

Les articles pour fumeurs!

L'utilisation des articles pour fumeurs (cigarettes, cigares, pipes, allumettes, briquets, etc.) par une personne fatiguée, sous l'influence d'alcool ou de médicaments, est la cause la plus commune des incendies mortels. La négligence des fumeurs et des fumeuses est encore trop souvent la cause d'incendie. Alors, si vous fumez ou habitez avec un fumeur, voici quelques conseils de prévention :

Pendant que le fumeur dort … le feu court!

- Ne fumez jamais au lit! Soyez toutefois vigilant si une personne, par sa condition physique (ex. malade, handicapée, etc.) fume au lit;
- Ne fumez jamais si vous avez pris de l'alcool, des médicaments ou de la drogue. Vous risquez de vous endormir et de mettre le feu!
- Gardez les allumettes et les briquets hors de la vue et de la portée des enfants;
- Ne fumez jamais en présence de produits inflammables ou solvants, par exemple, dans les endroits suivants : atelier, garage, remise, cabanon, etc.;
- Assurez-vous qu'aucun mégot n'a été oublié sur les meubles, sofas ou coussins après le départ de vos amis fumeurs;
- Ne déposez jamais un cendrier sur une surface instable, comme le bras d'un fauteuil;
- Utilisez des cendriers sécuritaires, stables, assez grands et disposés dans toutes les pièces de la maison où les gens peuvent fumer. Une cigarette ne devrait jamais basculer en dehors du cendrier. Les cendriers qui contiennent du sable sont les plus sécuritaires;
- Ne laissez jamais une cigarette brûler dans un cendrier sans surveillance;
- Ne videz jamais le contenu d'un cendrier directement dans une poubelle. Assurez-vous que les allumettes et les mégots sont bien éteints avant de vider les cendriers. Aspergez-les avec de l'eau au préalable;
- Gardez vos lieux propres;
- Exercez-vous, adulte et enfant, à évacuer.

Avertisseurs de fumée : un gardien rassurant!

- Installez un avertisseur de fumée dans chaque chambre à coucher et, au moins un autre, sur chaque étage de votre résidence;
- Pour les personnes malentendantes ou sourdes, installez des avertisseurs de fumée avec une lumière stroboscopique. Il existe aussi des appareils d'alarme à vibration destinés à être placés sous l'oreiller ou le lit;
- Vérifiez leur bon fonctionnement une fois par mois. Si ceux-ci sont défectueux ou âgés de plus de 10 ans, remplacez-les;
- Profitez du changement d'heure pour vérifier vos avertisseurs de fumée et, au besoin, remplacez la pile. N'installez jamais de pile rechargeable.

Fumez … en toute sécurité!

Sources :
* Ministère de la Sécurité publique, site Internet section *Sécurité incendie*
* Prévention des incendies du Canada, site Internet section *Feuillets de renseignements*

Cette chronique est également disponible sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest (mrc.ao.ca) sous l'onglet « Accueil », section *Sécurité incendie*.

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Des nouvelles de votre caisse

LE DÉPÔT DIRECT, C'EST PRATIQUE

Un raccourci payant… Opter pour le dépôt direct, c'est vous assurer que les montants qui vous sont dus suivent le plus court chemin vers votre compte. Voici des exemples de versements que vous pouvez inscrire au dépôt direct :

- **Remboursements d'impôt;**
- **Dépôt salaire;**
- **Allocations familiales;**
- **Pensions, rentes et Sécurité de la vieillesse;**
- **Et encore plus !**

Adhérez dès maintenant et recevez votre prochain remboursement directement dans votre compte.

C'est simple, direct et sécuritaire !

N'attendez plus. Contactez votre caisse et inscrivez-vous au dépôt direct !

PRÊT-À-CONDUIRE DESJARDINS

Le **Prêt-à-conduire Desjardins**, le financement tout inclus pour votre prochain véhicule. Vous pensez acquérir une nouvelle auto ? ou encore une nouvelle moto, une autocaravane, un VTT ou un bateau ?

Que votre prochain véhicule soit neuf ou d'occasion, pensez au **Prêt-à-conduire Desjardins** pour le financer. Tout est inclus:

- un taux concurrentiel
- l'assurance vie sans frais
- un an d'assistance routière automobile gratuite
- et jusqu'à 50 $ de rabais sur l'assurance de votre véhicule.
- Le **Prêt-à-conduire Desjardins** est offert exclusivement chez votre marchand ou concessionnaire participant.

Demandez-le ! Détails et conditions à desjardins.com/pret-a-conduire.

La Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest désire souhaiter à tous les lecteurs de très JOYEUSES PÂQUES !

Nos bureaux seront fermés à compter de 15 h le vendredi 18 avril et toute la journée du lundi 21 avril 2014. L'horaire régulier reprendra le mardi 22 avril 2014.

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

Desjardins est une coopérative financière qui appartient aux membres !