

L'Arrivage

d'Adstock

MRC des Appalaches



Des services à votre porte...

2017
2020

LA GRANDE TOURNÉE
MRC DES APPALACHES

ENTRÉE GRATUITE

Venez découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches

PLUS DE 35 ORGANISATIONS PARTICIPANTES

échange ET discussion

KIOSQUES D'INFORMATIONS

Pour tout savoir sur les organisations de votre région.
BIENVENUE À TOUS!

21 février 2018
15 h 30 à 20 h

Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher - ADSTOCK

En cas de tempête, l'événement pourrait être remis au lendemain. 47, rue du Parc (Aréna)

POUR INFO : MARTIN CLOUTIER | 418 334-0465 | direction.cdc-a@outlook.com

LE CARNAVAL DE THETFORD À ADSTOCK



LE 3 FÉVRIER DÈS 13H00

LA DUCHESSE DES MONTAGNES, NOTRE DUCHESSE MYRIAM RANCOURT ROBERGE, VOUS INVITE, À UNE BELLE JOURNÉE EN FAMILLE OU ENTRE AMIS AU COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER : DISCO SUR GLACE, SLEIGH RIDE, JEUX GONFLABLES, KIOSQUES, BREUVAGES, NOURRITURE ET PLUS ENCORE.

- DÉTAILS EN PAGE 5



SAMEDI, 10 FÉVRIER

JOURNÉE MUNICIPALE DE GLISSE

LA MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK VOUS INVITE, CITOYENS D'ADSTOCK, À VOTRE JOURNÉE DE GLISSE GRATUITE AU MONT ADSTOCK.

- DÉTAILS EN PAGE 5

- DÉTAILS EN PAGE 2

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

4 AU 10 FÉVRIER 2018



Dans le cadre de la 28^e Semaine de prévention du suicide, l'AQPS et ses partenaires déploieront une vaste campagne de sensibilisation ayant pour thème Parler du suicide sauve des vies. Pour l'occasion, le site **commentparlerdusucide.com** et des témoignages montrant les bénéfices de la prise de parole seront proposés.

L'événement a pour objectifs de sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire, de mobiliser la population afin que tous jouent un rôle actif en prévention, d'augmenter la connaissance des ressources d'aide dont la ligne 1 866 APPELLE, disponible partout au Québec 7 jours sur 7, 24 h sur 24, de normaliser la demande d'aide, en particulier chez les hommes et de favoriser la prise de parole en lien avec le suicide en guidant les proches, les personnes vulnérables, les citoyens, les intervenants et les créateurs dans les façons d'en parler.

L'Association québécoise de prévention du suicide offre de nouveaux visuels et des outils pour aider à mobiliser nos milieux. On peut les commander en ligne ou les télécharger sur le site :

<http://www.aqps.info/nouvelles/semaine-prevention-suicide-4-10-fevrier-503.html>

Info : Mélanie Rembert, 418 614-5909 #32 ou à mrembert@aqps.info

BESOIN D'AIDE
1 866-APPELLE
1 866-277-3553

DE PASSAGE À ADSTOCK



C'est au tour de la Municipalité d'Adstock et de ses citoyens d'accueillir le salon d'information itinérant sur les services et les programmes disponibles sur le territoire de la MRC des Appalaches. Intitulé La Grande Tournée / Des services à votre porte..., le salon s'installera au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher, le **mercredi 21 février de 15h30 à 20h00**.

Une trentaine d'organisations communautaires, publiques et parapubliques tiendront un kiosque d'information pour mieux faire connaître leur mission ainsi que les services et les activités qu'ils offrent à la population. Ce projet rassembleur est une initiative de la Corporation de développement communautaire (CDC) des Appalaches, en partenariat avec la MRC des Appalaches, les Caisses Desjardins de la région et les organismes exposants. L'entrée au salon est gratuite.

DE L'INFO POUR TOUS LES CITOYENS

Le salon touchera à l'ensemble des intérêts et des besoins des citoyens, quel que soit leur âge et leur situation socio-économique. Les familles, les jeunes comme les aînés, les femmes comme les hommes y trouveront leur compte. Il sera notamment question d'éducation, de santé, d'entrepreneuriat, de défense de droits des consommateurs et des différents services d'aide à la personne. Les personnes vivant avec une problématique (pauvreté, toxicomanie, violence conjugale, discrimination, etc.) pourront échanger directement avec les intervenants des organismes pouvant leur venir en aide.

À Adstock, des comités locaux se joindront aux exposants régionaux. En plus de faire connaître l'ensemble de l'offre de services du mouvement communautaire et de ses partenaires, l'événement permettra de renforcer les liens de collaboration entre toutes les organisations participantes.

À PROPOS DE LA CDC

La CDC des Appalaches a pour mission d'assurer la participation active du mouvement communautaire au développement socio-économique de la MRC des Appalaches. En ce sens, elle travaille à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens des communautés locales. Elle est aussi propriétaire et gestionnaire du Centre communautaire Marie-Agnès-Desrosiers, au centre-ville de Thetford.

L'Équipe

L'ARRIVAGE

73, RUE PRINCIPALE OUEST
ADSTOCK G0N 1S0
TÉL. : 418 422-2272
lisonsturcotte55@gmail.com

MEMBRES:

JESSIE JACQUES
FRANCINE MARCOUX
LINDA ROY
LISE TURCOTTE

RÉDACTEUR EN CHEF :

RICHARD SAMSON

GRAPHISME ET IMPRESSION:

IMPRIMERIE GINGRAS

PUBLICITÉ:

BERNADETTE LAMBERT
418 338-2531

NOTES AUX LECTEURS:

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER
LA LECTURE DE NOS TEXTES,
L'EMPLOI DU MASCULIN COMPREND
ÉGALEMENT LE FÉMININ.

L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME
L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ
DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT
EXTÉRIEUR
PAR LA POSTE : 20 \$



Culture
et Communications

Québec

NOUVELLE LIMITE DE VITESSE

ROUTE DU MONT-ADSTOCK



Suite à une demande des résidents du secteur, la Municipalité a entrepris des démarches auprès du ministère des Transports afin qu'il revoie à la baisse la limite de vitesse sur la route du Mont-Adstock. Auparavant établie à 80 km/h, le ministère a accepté de diminuer la vitesse à 70 km/h. Celui-ci a pris sa décision en fonction de la configuration de la route, l'implantation du cadre bâti et de la vitesse pratiquée par la majorité des usagers de cette route.

Nous désirons vous rappeler l'importance de respecter en tout temps la nouvelle signalisation routière afin d'assurer des déplacements sécuritaires.

ASSEMBLÉE ANNUELLE DE LA COOP ST-MÉTHODE

CHANTAL CLOUTIER, D.G.

Lors de la dernière assemblée générale annuelle de la coopérative, l'assemblée a procédé à une refonte des règlements de régie interne. Ainsi, une nouvelle procédure pour la mise en nomination des candidats aux postes d'administrateurs a été adoptée. En voici donc un rappel :

Toutes les candidatures pour la mise en nomination d'un poste d'administrateur en élection devront, pour être recevables lors de l'assemblée générale, être acheminées au préalable à la direction générale de la Coopérative à l'aide du formulaire prescrit endossé par deux membres ou représentants de personnes morales et de sociétés membres de la Coopérative avant 12h00, le quinzième jour précédant l'assemblée générale où ce poste d'administrateur doit être comblé.

L'assemblée générale annuelle devrait avoir lieu à la fin du mois de mars, mais vous pouvez dès maintenant vous pro-

curer le formulaire auprès de la directrice générale si vous avez de l'intérêt à poser votre candidature. Veuillez noter que le poste de Sylvie Lacroix sera en élection et qu'elle est rééligible.

Surveillez notre page Facebook, votre courriel, l'affichage à notre quincaillerie et à notre épicerie en plus des principaux points de service de la municipalité afin de prendre connaissance des informations complémentaires concernant l'assemblée générale annuelle incluant l'avis de convocation officielle.

DOSSIER EAU POTABLE

USAGERS DU LAC-DU-HUIT

RICHARD SAMSON, REPRÉSENTANT DES USAGERS

On se rappellera qu'à l'été 2016, d'importants travaux avaient été réalisés au Lac-du-Huit par la ville de Thetford Mines relativement à la construction des infrastructures d'eau potable. Ces travaux touchaient les utilisateurs des rues des Écureuils, des Castors, des Renards, des Cèdres et du Chemin du lac. Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'acceptation finale des travaux n'a pas encore été faite, quelques travaux n'ayant pas été complétés à la satisfaction de la Ville et/ou de la Municipalité, dont la pose des bornes d'arpentage arrachées lors des travaux. Cet état de fait implique que le coût final des travaux n'est pas encore connu.

Néanmoins, la majorité des factures a été acquittée par la Ville conformément aux ententes signées et une réclamation a été adressée à la Municipalité d'Adstock qui assure la gestion du règlement d'emprunt et la taxation des contribuables concernés. Dans ce sens, la Municipalité d'Adstock a autorisé un paiement de 1 073 573 \$ à la Ville de Thetford Mines sous réserve du dépôt du rapport de la firme SCN-Lavalin et que ses conclusions en satisfassent le conseil municipal. Tout ceci pour s'assurer que les travaux ne réserveront pas de mauvaises surprises aux utilisateurs lorsque la Municipalité décidera d'acquiescer définitivement le réseau.

Il va sans dire que ces travaux ont également nécessité une entente intermunicipale pour permettre aux usagers d'acquiescer les frais pour l'utilisation de l'eau fournie par l'usine de

la Ville. En décembre dernier, une facture d'utilisation a été fournie par la Ville pour les neuf premiers mois de 2017 (18 405 \$). Il va sans dire que l'incompréhension règne quant à ce montant et que des éclaircissements seront nécessaires avant de payer cette facture qui, soit dit en passant, est beaucoup plus élevée que celle des douze mois de 2016.

Depuis 2017, une facturation temporaire, de l'ordre d'environ 1000 \$ par usager, a été prévue par la Municipalité en attendant la finale de ce dossier. Les usagers devront donc prendre leur mal en patience, comme vos représentants municipaux le font depuis longtemps. Tel que convenu, une rencontre sera convoquée par la Municipalité dès que le dossier sera complété. C'est donc un dossier qui évolue lentement... mais sûrement.

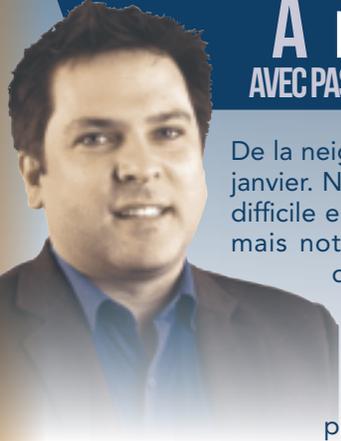
UNE REVUE « ADOS »

La Polyvalente de Black Lake a créé une nouvelle revue étudiante nommée RÉSEAUX. Elle s'adresse à tous les jeunes et même aux adultes. RÉSEAUX vise à informer, divertir les jeunes tout en les faisant lire. Le contenu est décidé par les jeunes et l'aspect professionnel de la mise en page rend la lecture très intéressante.

Un très beau produit à consulter et à faire connaître !



<https://madmagz.com/fr/magazine/1186654>



De la neige, du froid et le fameux redoux de janvier. Nous avons connu un début d'année difficile en raison des conditions climatiques mais notre équipe de voirie était au rendez-vous pour pallier aux problématiques. Il faut néanmoins profiter des avantages que cette saison nous procure. Nous avons la chance d'avoir une montagne et pratiquer du ski alpin, du ski de fond, de la raquette, de la marche en forêt et des installations intérieures et extérieures dans différents secteurs où vous pouvez patiner. **PROFITONS-EN!**

PLAN DE TRAVAIL :

DOSSIERS DU CONSEIL AU PREMIER TRIMESTRE

Les dossiers qui sont priorisés pour le prochain trimestre sont les suivants. Le conseil fait le point sur ces derniers à chaque séance de conseil. C'est une belle façon de vous tenir au courant.

MAIRIE (PASCAL BINET) : budget, suivi du dossier du Mont Adstock, terminaison des dossiers du parc industriel et de l'aqueduc Sainte-Anne-du-Lac

DISTRICT #1 (SYLVAIN JACQUES) : suivi des déficiences au bâtiment du Centre intergénérationnel, dossier plein air et jardins collectifs et identification des besoins en développement domiciliaire

DISTRICT #2 (MICHEL RHÉAUME) : révision de certains règlements municipaux, étude de la stratégie entourant le développement domiciliaire, dossier développement économique, bonification des programmes d'achat local

DISTRICT #3 (NELSON TURGEON) : suivi du dossier des télécommunications (le dossier progresse, nous avons débuté des démarches avec Bell Canada) et de la fibre optique (la MRC a convoqué une rencontre pour avancer le projet) et suivi du dossier aqueduc du lac Jolicoeur

DISTRICT #4 (MARTINE POULIN) : relance des travaux du Comité de l'environnement (plan de travail et priorités), analyse des projets au FDT, préparatifs du Gala Reconnaissance 2017-2018

DISTRICT #5 (NICOLE CHAMPAGNE) : plan de travail pour l'embellissement municipal, révision de la politique d'accueil et des nouveaux arrivants et suivi du plan d'action de la politique familiale et aînée

DISTRICT #6 (PIERRE QUIRION) : étude et sondage de perception et de satisfaction pour l'offre de loisir, tarification, consolidation des comités des loisirs et des terrains de jeux, appropriation des mesures à mettre en place pour la gestion des matières résiduelles

LE BUDGET 2018

Une bonne nouvelle pour les contribuables adstockois, nous avons adopté un budget maintenant un même taux de taxation que l'an dernier. Seuls les tarifs et compensations liés à des services (comme la Sûreté du Québec, l'eau potable, les traitements des eaux usées et la collecte des ordures) sont à la hausse en raison du bénéfice réel



reçu. Dans la prochaine édition de L'Arrivage, vous pourrez consulter l'ensemble des décisions budgétaires. Puisque nous avons procédé en janvier à l'adoption du budget municipal, les échéances de paiement de votre compte de taxes seront décalées d'un mois (31 mars, 30 juin, 30 septembre).

Une nouveauté cette année, les contribuables propriétaires d'une résidence qui acquitteront le paiement complet de leur compte de taxes avant l'échéance du 31 mars pourront recevoir un rabais de 2%. Afin de bénéficier de cette mesure, un formulaire devra être complété pour procéder à des **achats locaux**. Il sera disponible au bureau municipal et sur le site web de la municipalité. Il devra être remis à la Municipalité **avant le 15 mai prochain** accompagné des preuves d'achat. Les achats devront se faire auprès des commerces et détaillants ayant pignon sur rue sur le territoire de la Municipalité (dépanneur, essence, restaurant, cantine, épicerie, quincaillerie, boulangerie, Mont Adstock, Parc national de Frontenac). Le chèque vous parviendra avant l'été. Cette mesure fait partie notamment d'un plan d'action promouvant l'achat local.

ACTIVITÉS HIVERNALES

N'oubliez pas les activités de notre duchesse dans le cadre du Carnaval de Thetford et la journée municipale de glisse au Mont Adstock le **10 février prochain**. Les détails sont mentionnés dans votre édition de L'Arrivage.

Enfin, le **21 février prochain**, ne manquez pas le premier salon des organismes de la région. Des kiosques présentant les services et activités des organismes de la municipalité seront aussi présents. L'activité se déroulera en après-midi et en soirée. Quelques surprises vous attendent. Une belle façon de savoir ce qui se passe sur notre territoire, de faire du réseautage mais aussi peut-être de donner votre nom à des organismes pour faire du bénévolat pour contribuer à améliorer notre milieu.

Je vous souhaite un beau mois de février.

PROJETS CULTURELS

La MRC des Appalaches invite les communautés rurales à initier des projets culturels et artistiques qui permettront de dynamiser et d'embellir leur milieu tout en contribuant à renforcer le sentiment d'appartenance et de fierté. Les initiatives les plus originales et mobilisatrices pourront recevoir un coup de pouce financier du Fonds culturel rural 2018.



Pour en apprendre davantage sur les demandeurs, les projets admissibles et les critères de sélection, les organismes et les municipalités intéressées peuvent consulter le guide et les formulaires de présentation et de budget sur le site Internet de la MRC des Appalaches sous l'onglet Rubrique culturelle, au www.mrcdesappalaches.ca.



FACEBOOK : LOISIRS – MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK

**VOUS Y TROUVEREZ TOUTE L'INFORMATION SUR LES LOISIRS DE CHAQUE SECTEUR DE LA MUNICIPALITÉ.
 N'HÉSITÉS PAS À M'ENVOYER VOTRE PUBLICITÉ POUR LES ACTIVITÉS DE LOISIRS.**

LA MUNICIPALITÉ ACCUEILLE UN STAGIAIRE EN LOISIRS

Je me présente, mon nom est Michael Larente et je viens tout juste de faire mon arrivée à Adstock. Je suis étudiant au Baccalauréat en loisirs, culture et tourisme à l'université de Trois-Rivières. De janvier à août 2018, je serai présent parmi vous comme stagiaire au service des loisirs de la Municipalité d'Adstock. Je suis originaire de la rive-sud de Québec, plus spécifiquement de St-Étienne de Lauzon. Durant les huit prochains mois, j'aurai comme mission de travailler sur plusieurs projets parmi lesquels on retrouve le camp de jour de la semaine de relâche, les différents camps de jours d'été sur le territoire, différents spectacles musicaux, le gala reconnaissance des bénévoles, les ligues de soccer et de balle donnée, le Défi 4 Vents et plusieurs autres projets en lien avec les loisirs.

J'aurai la chance de participer à ces nombreux projets qui animent votre belle région sous la supervision de M. Justin Lessard Nadeau, votre coordonnateur des loisirs. Étant donné que les activités communautaires touchent sans doute beaucoup d'entre vous, je me ferai un devoir de faire preuve d'écoute, d'ouverture et de professionnalisme afin d'offrir le meilleur service pour les gens de la municipalité.

N'hésitez pas à venir me visiter dans votre tout nouveau Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher, ma porte est toujours ouverte. Au plaisir de faire votre rencontre prochainement!

CARNAVAL DES JARDINS

MYRIAM RANCOURT ROBERGE, VOTRE DUCHESSE

Le Carnaval Desjardins de Thetford est rempli de belles activités familiales qui se dérouleront du **21 au 25 février 2018**. Il y en a pour tous les goûts, que ce soit le tournoi de Yukigassen, le Carnabière, les cerveaux actifs, la soirée humour, les drags de motoneiges et plus encore.



Le **3 février prochain** aura lieu mon activité promotionnelle en lien avec le Carnaval Desjardins de Thetford. Une belle journée en famille ou entre amis. Une disco sur glace, une promenade en sleigh ride, des jeux gonflables, plusieurs petits kiosques sur place avec breuvages, nourriture et plus encore. Dès **13h00**, au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher, j'invite autant la population d'Adstock que partout ailleurs à venir m'encourager.

De plus, les yukis sont en vente au coût de 5 \$ seulement et vous pourrez avoir accès à toutes les activités du Carnaval. Vous pouvez vous les procurer soit au coordonnateur des loisirs de la Municipalité d'Adstock Justin Lessard Nadeau, ou me contacter directement via ma page Facebook ou par courriel m.roberge20@gmail.com. Bon Carnaval!

JOURNÉE MUNICIPALE DE GLISSE GRATUITE

Afin de poursuivre la tradition, la Municipalité d'Adstock invite ses citoyens à sa journée municipale de glisse au Mont Adstock.

Cette activité familiale, offerte tout à fait gratuitement à tous les résidents, tant permanents que saisonniers de son territoire, aura lieu le **samedi 10 février prochain**. Les gens intéressés n'ont qu'à se présenter à la table identifiée «Adstock» à l'entrée du chalet entre 9h00 et 14h00 pour attester de leur admissibilité avant de se rendre à la billetterie. Une preuve de résidence dans la municipalité sera exigée (compte de taxes, permis de conduire, carte étudiante, etc.). Les enfants d'âge préscolaire et primaire devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte lors de la remise du billet de remontée mécanique pour vérification du domicile.

Cet événement attire de nombreux participants à chaque édition. Skieurs, planchistes, raquetteurs et amateurs de glissade sur tube et ski de fond sont attendus en grand nombre à venir s'amuser au grand air. Une activité spéciale d'animation sera organisée dès 15h00 pour poursuivre la journée en beauté. Nous vous attendons en grand nombre!



CAMP DE JOUR

SEMAINE DE RELÂCHE

Un camp de jour aura lieu pendant la semaine de relâche scolaire du **5 au 9 mars 2018** au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher. Nous prévoyons des ateliers, des activités sportives, culturelles, une sortie et plusieurs activités amusantes au cours de la semaine.

TARIFS :	SERVICE DE GARDE :
1 ^{er} enfant : 60 \$	AM : 7H30 À 9H00
2 ^e enfant : 50 \$	PM : 16H00 À 17H30
3 ^e enfant : 40 \$	POUR LA SEMAINE : 25 \$
À la journée : 15 \$	À LA JOURNÉE 5 \$

Information et inscription : Justin Lessard Nadeau : 418 422-2135 option 6 ou j.lessardnadeau@municipaliteadstock.qc.ca

CHRONIQUES MENSUELLES

BIBLIOTHÈQUE DE L'AVENIR

SAVIEZ-VOUS qu'il n'en coûte rien pour être membre de la bibliothèque de l'Avenir à Adstock? En effet, que vous soyez de St-Méthode, de Sacré-Cœur-de-Marie, de St-Daniel ou du secteur des lacs, toutes les personnes qui résident sur le territoire d'Adstock peuvent venir à la bibliothèque, s'inscrire et se choisir un bon livre...

Mercredi soir : 19h00 à 20h00
Jeudi après-midi : 14h00 à 15h00
Téléphone : 418 422-5569
Courriel : biblidelavenir13@gmail.com

14 ANS ET PORTÉE DISPARUE (autobiographie) Arielle Desabysse

Cette autobiographie est authentique, bien qu'elle renferme peut-être certaines inexactitudes causées par la confusion dans laquelle j'étais plongée et par les années qui me séparent de cette époque.

Arielle se rebelle contre l'autorité de son père. Elle ne voit qu'une solution pour faire bouger les choses : fuguer. Sa fuite la conduit en enfer dans le réseau de trafic humain.

MÉNAGE À QUATRE (roman) Marc Fisher

Romancier, conférencier, scénariste, Marc Fisher se passionne pour l'écriture sous toutes ses formes. Ses romans ont été traduits en plus de trente langues.

Elle est psychiatre, il est éditeur. Ils ne sont libres ni l'un ni l'autre, et n'ont jamais cru aux vertus de l'infidélité. À l'aéroport, leur vie bascule. Ils sont amants à Venise. Comment finira leur liaison, qui tout à la fois les comble et les tue de remords ?

MAUDITE SAINT-VALENTIN (roman) Cynthia Maréchal

Née à Montréal, l'auteure a fait des études en littérature à l'université. Passionnée par les comportements humains, elle ne cesse d'observer les mœurs de la société québécoise. Elle en est déjà à l'écriture de la série Maudite.

La déception d'Isabelle est immense en ce 14 février... Normand, son amoureux, n'est rentré à la maison qu'à minuit, Isabelle l'a attendue toute la soirée. Des amours se révèlent, des relations se dégradent, des couples se forment. Cette fête ratée sera à l'origine d'un branle-bas de combat sentimental.

SUGGESTIONS
DE LECTURE

PAR
LINDA
ROY

STIMULEZ VOTRE MÉTABOLISME D'HIVER

Avez-vous remarqué que plus il fait froid à l'extérieur, plus nous voulons rester à l'intérieur? Ce n'est pas seulement parce qu'il fait froid, c'est une réaction biologique. Lorsqu'il fait froid à l'extérieur, notre corps s'adapte en emmagasinant des graisses pour nous garder au chaud, et le cerveau passe en mode hibernation.

L'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) a trois conseils à vous donner pour améliorer votre métabolisme d'hiver et maintenir votre niveau d'énergie pendant tout l'hiver canadien.

ACTIVEZ-VOUS À L'EXTÉRIEUR OU AU GYMNASÉ

Le froid n'est pas une excuse pour passer la journée au lit. Le meilleur moyen de rester en forme en hiver et d'assurer le bon fonctionnement de votre métabolisme pendant toute la saison est d'être actif.

Si vous vous sentez amorphe, c'est parce qu'à basse température, le corps a parfois tendance à être légèrement insulino-résistant. Par conséquent, les muscles ne répondent plus aussi bien au glucose qui est leur carburant fondamental.

Luttez contre cette situation en faisant régulièrement des exercices d'endurance ou de force qui vous aideront à stimuler la réponse insulino-résistante, à consommer de l'énergie et à maintenir le métabolisme en activité.

RESTEZ HYDRATÉ

Il est facile de penser à s'hydrater pendant l'été, car nous buvons davantage d'eau pour nous rafraîchir. En hiver, cependant, vous n'êtes peut-être pas conscient que votre corps est déshydraté ou qu'il est important de boire suffisamment de

liquide. Des études montrent que la déshydratation peut ralentir le métabolisme, ce qui vous amène à brûler moins de calories par jour comparativement aux moments où vous êtes suffisamment hydraté.

En règle générale, il faut boire huit verres d'eau par jour, mais cela peut varier selon vos facteurs santé individuels. Pour vous assurer d'être bien hydraté, vérifiez votre urine : elle devrait être claire ou jaune pâle. Si elle est jaune foncé, buvez!

SUPPLÉMENT

Lorsque le métabolisme ralentit, il devient plus facile de succomber aux blues de l'hiver. Toutefois, des suppléments d'acides gras oméga-3 à longue chaîne se sont révélés efficaces pour contrer les troubles affectifs saisonniers. Ajoutés à de l'exercice régulier, peuvent aider à stimuler les enzymes du corps qui décomposent les graisses.

La vitamine D est un autre nutriment essentiel que bien des Canadiens ne consomment pas suffisamment en hiver, même s'ils le devraient. Une carence en vitamine D a été associée à l'obésité et même au syndrome métabolique. Puisque les rayons du soleil ne sont pas suffisamment forts au Canada pour que notre corps produise la vitamine D de façon naturelle, songez à prendre un supplément.

Lorsque vous achetez des suppléments, recherchez toujours le numéro de produits naturels (NPN) à huit chiffres. Il certifie que Santé Canada a examiné et approuvé l'innocuité, l'efficacité et la qualité du produit. Pour d'autres conseils santé pour l'hiver, consultez le chfa.ca.

Source: www.leditionnouvelles.com

CAPSULE SANTÉ

Le mois de janvier vient de se terminer et une vague de froid polaire prolongée nous a glacés jusqu'aux os. Nos sorties à l'extérieur étaient limitées et plus lentes tellement c'était froid et difficile de respirer. Donc plusieurs se sont retrouvés en famille à la chaleur autour d'un bon feu de foyer au bois. Confortable me direz-vous! Mais saviez-vous que les foyers et les poêles à bois, même les plus récents, qui sont destinés au chauffage de nos habitations, sont loin d'être parfaits? La fumée qu'ils produisent se répand à l'extérieur des maisons, bien sûr, mais il peut aussi y avoir des fuites à l'intérieur. Les personnes souffrant d'asthme en savent quelque chose. Mais la fumée qui se répand à l'extérieur détériore la qualité de l'air.

Dans les quartiers où plusieurs utilisent les foyers ou poêles à bois comme moyen de chauffage principal de leur maison, on peut remarquer la présence de smog. Le smog d'hiver ressemble d'ailleurs beaucoup au smog d'été. Il se manifeste comme un nuage de polluants qui prend forme près du sol, sous certaines conditions météorologiques. Cependant, sa composition est légèrement différente du smog d'été. Le smog d'été se compose d'un mélange de polluants dominé par l'ozone et les particules fines tandis que le smog d'hiver est composé surtout de particules fines. Les particules fines se composent surtout de sulfates, de nitrates, de carbone, de substances organiques, de minéraux provenant du sol et de métaux. La faible concentration d'ozone présente dans le smog d'hiver est due aux conditions météorologiques. En effet, les froides températures d'hiver et le faible

rayonnement ultraviolet du soleil ne favorisent pas la formation d'ozone en basse atmosphère. Le smog d'hiver dépend principalement de la vitesse du vent, ainsi il se produit souvent par temps calme.

Au Québec, le chauffage au bois résidentiel est responsable de près de la moitié des émissions de particules fines. Les autres principales sources d'émission de particules fines sont les activités industrielles et les transports. En hiver, dans certaines localités, la quantité de particules fines produites par ce mode de chauffage, prend des proportions encore plus importantes. Le chauffage au bois est donc une source de polluants qui s'ajoute à d'autres sources de pollution de l'air. Ces particules fines proviennent presque entièrement de la combustion incomplète du bois, mais peuvent également provenir de d'autres catégories de combustible comme l'essence, le pétrole etc. Les dispositifs qui brûlent du combustible pour en tirer de la chaleur déversent des polluants dans l'air.

Donc si vous diminuez votre consommation de combustible vous contribuerez à améliorer la qualité de l'air. Plusieurs personnes de mon entourage pensent que le chauffage au bois est écologique mais il est le plus polluant de toutes les méthodes de chauffage résidentiel. La combustion du bois rejette beaucoup de polluants dans l'air, surtout des particules fines. Ces particules ont un diamètre si petit qu'elles peuvent pénétrer profondément dans les voies respiratoires et provoquer des maladies chez les personnes plus vulnérables. Ce mode de chauffage est donc une source importante de contaminants. De plus selon

Environnement Canada, le chauffage au bois d'une maison moyenne requiert annuellement plus de 15 arbres matures. C'est donc dire qu'une grande quantité de ressources naturelles forestières s'envolent en fumée! Malheureusement nous mesurons rarement les conséquences de nos dépenses énergétiques et les effets qu'elles entraînent sur notre environnement.

Le Ministère du Développement durable de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MDDELCC) fournit une série de consignes à mettre en pratique pour limiter notre exposition aux polluants provenant du chauffage au bois. Voici un bref aperçu de quelques-unes de ces consignes :

- éviter l'utilisation d'un foyer ou d'un poêle à bois comme mode de chauffage principal;
- réduire au minimum l'utilisation du chauffage au bois, de même que la quantité de feux de camp et de brûlage de tous matériaux en plein air;
- ne jamais brûler de déchets domestiques, de plastiques et de bois traité ou peinturé;
- choisir un bois dur, qui devrait avoir séché pendant au moins 6 mois à l'air libre, comme le chêne, l'érable ou le bouleau, plutôt qu'un bois mou comme le sapin, l'épinette et le pin.

Le MDDELCC vous fournira plus de détails à cet effet sur sa page Internet. Donc j'espère que vous prendrez compte de ces informations afin de protéger l'environnement et l'air que nous respirons.

Référence : www.mddelcc.gouv.qc.ca

LE PETIT COIN DES FERMières

FERMI-TRUCS • FERMIRECETTES • FERMITRICOT

BISCUITS À L'AVOINE ET À L'ÉRABLE

- 1 ½ tasse de farine
- 1 ½ tasse de gruau
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de noix
- ¼ tasse de pépites de caramel écossais (au goût)
- ½ tasse de margarine
- 1 œuf battu
- 1 tasse de sirop d'érable
- ½ tasse de lait

Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte, le gruau, les noix et les pépites de caramel. Dans un autre grand bol, battre la margarine avec l'œuf, ajouter le sirop d'érable. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait. Disposer les boules de pâte de la taille d'une cuillerée à table sur une plaque à biscuits non beurrée.

Cuire à 375° F 10 minutes.

TRUC :

Désodoriser le matelas : saupoudrer du bicarbonate de sodium, attendre 15 minutes et passer l'aspirateur.



ATTENTION À LA HAUSSE DES LOYERS

En janvier, les locataires dont les baux se renouvellent au 1^{er} juillet pourraient recevoir un avis de hausse de loyer relativement à leur prochaine année de bail (juillet 2018-juin 2019). Il est important de savoir que, bien que les propriétaires doivent envoyer cet avis de 3 à 6 mois avant la date de renouvellement, les locataires ont pour leur part seulement 30 jours pour répondre à cet avis, notamment s'ils souhaitent refuser la hausse de loyer.

L'ACEF-ABE vous invite à faire circuler cette information autour de vous, vous contribuez à diminuer les fausses croyances (plusieurs personnes pensent qu'elles ont trois mois pour répondre à l'avis d'augmentation de loyer) et vous aidez votre entourage à éviter les soucis.

REMERCIEMENTS

LE CA DU CERCLE DE FERMIERES SCDM

Merci à tous les visiteurs qui se sont déplacés lors du Marché de Noël du 2 et 3 décembre derniers. Ce fût une très belle deuxième expérience grâce à vous. C'est une belle visibilité pour la paroisse et tous en sortent gagnants en continuant d'encourager les artisans locaux.

Un merci des plus spécial aux exposants, vous êtes d'une grande générosité et d'un grand talent, BRAVO! Nous aurons besoin de vous pour une troisième année qui se tiendra les 24 et 25 novembre 2018.

Si vous êtes artisans et que vous désirez participer l'an prochain, contactez Mme Louise Bolduc (418 335-7041). Nous vous souhaitons une très belle année 2018!

P.S. Veuillez noter qu'en février il n'y aura pas de réunion mensuelle des Fermières.

ASTUCES POUR TROUVER DES BILLETS D'AVION AU MEILLEUR PRIX

Voyager est un des projets les plus enrichissants. Et c'est encore mieux si on réussit à découvrir le monde à bas prix! Il existe plusieurs astuces pour acheter des billets d'avion à rabais :

- **Évitez la haute saison** : c'est une simple notion d'offre et de demande. Plus la demande est forte, plus les compagnies aériennes augmenteront leurs prix. La haute saison des destinations soleil se déroule généralement entre la période des Fêtes et le mois de mars. Pour l'Europe et le reste du monde, il s'agit principalement des Fêtes, des semaines de relâche, et des mois d'été.
- **Être flexible, ça peut être payant** : parfois, les prix des billets varient de manière étonnante d'une journée à l'autre. Être flexible sur la destination peut aussi être une astuce pour économiser. Lorsqu'un bon prix se présente, on saute sur l'occasion!
- **Magasiner souvent** : les bons prix apparaissent à n'importe quel moment du jour et de la nuit. Abonnez-vous à l'infolettre de vos sites de voyage préférés et à celle de vos transporteurs aériens de choix, ce qui vous assure d'être alerté de toute chute de prix.

- **Prenez avantage de la force du dollar canadien** : le taux de change peut être payant lorsque vous faites des achats dans certains pays. C'est aussi le cas avec les billets d'avion. Lorsque vous avez choisi vos billets, allez vérifier à combien ils se détaillent sur le site de la compagnie aérienne du pays où vous désirez vous envoler. Parfois, le taux de change sera à votre avantage et vous pourrez économiser un peu plus.
- **Ne laissez pas votre historique de navigation vous ruiner** : grâce aux cookies, fichiers stockant vos informations de navigation sur le Web, les sites de vente de billets d'avion connaissent votre intérêt et l'utilise à votre désavantage. Plus vous recherchez une destination, plus les prix sont susceptibles d'être à la hausse de visite en visite. Évitez cette mauvaise surprise en utilisant une fenêtre de navigation privée. Sur les navigateurs Firefox et Internet Explorer, il suffit de cliquer sur l'onglet outil, puis de sélectionner navigation privée. Sur Google Chrome, cliquez sur l'icône du menu chrome, puis sélectionnez navigation privée. Une autre idée, si cela vous ait possible : essayez d'effectuer vos recherches à partir d'un autre réseau Internet que le vôtre, et réservez de votre ordinateur avec votre connexion sécurisée au moment voulu.

Source : Santé Québec

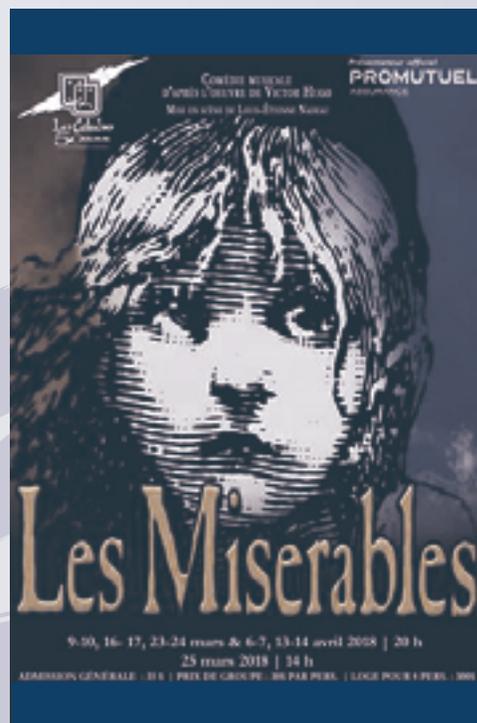
DU GRAND THÉÂTRE

Pour terminer sa 50^e saison, Les Cabotins vous offrent la merveilleuse et imposante comédie musicale **LES MISÉRABLES**, d'après l'oeuvre de Victor Hugo, mise en scène par Louis-Étienne Nadeau, à compter du 9 mars prochain. Une histoire puissante, enlevante, passionnée et encore d'actualité après plus de 150 ans.

Les Misérables, c'est près de 40 comédiens/chanteurs sur scène, une musique envoûtante, des costumes, un décor et des moyens techniques hors du commun que l'on voit rarement en région !

Les Misérables: une sortie incontournable à mettre à votre agenda dès maintenant!

Vous pouvez réserver en ligne via notre site cabotins.ca sous l'onglet billetterie ou directement en suivant le lien suivant : <https://lepointdevente.com/billets/les-miserables> ou par téléphone au 418 338-1255 ou via cabotins@gmail.com [Carte de crédit acceptée].



LE CONSEIL EN BREF

DÉCEMBRE / JANVIER

- **Transfert des montants à la réserve** suite à des projets ou travaux non réalisés : Loisirs : 15 000 \$, Incendie : 10 000 \$, Équipement incendie : 30 000 \$, Subvention environnement : 8 000 \$, Développement économique 55 000 \$, Plan de gestion des matières résiduelles : 25 000 \$, Travaux et projets : 57 000 \$, Plan d'intervention : 100 000 \$, Travaux et infrastructures : 250 000 \$.
- **Subventions** : Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock : 5 500 \$, Comité de promotion industrielle d'Adstock : 50 000 \$, Équipements M.F. (sous forme de dépôt pour réserver certains équipements) : 10 000 \$, Place aux jeunes : 283 \$.
- Adoption de la **liste des voies de circulation** entretenues à la circulation automobile, par la Municipalité, pendant la période hivernale 2017-2018.
- **Élection 2017** : dépôt des rapports des personnes qui ont posé leur candidature et de leurs dépenses dans les délais prescrits.
- Adoption du budget révisé pour 2017 de l'**Office municipal d'habitation** d'Adstock pour septembre et octobre, un montant de 247 \$ a été versé pour équilibrer le budget.
- **Embauche de surnuméraires** : Éric Guay, journalier et Jimmy Jacques, préposé aux services généraux.
- **Dépenses** :
 - **renouvellement de l'adhésion** de la directrice générale à l'ADMQ : 798 \$;
 - **achat de 2 billets** pour une activité bénéfique des Jeux du Québec (200 \$);
 - demande de **paiement anticipé** de la Coop du mont Adstock (17 500 \$) pour payer le salaire du directeur

général et (2 500 \$) pour la journée de glisse municipale;

- **aide financière** à la duchesse du Carnaval de Thetford (250 \$) et prêt sans frais de l'aréna et du gymnase pour l'activité du 3 février.

• **Mandats** :

- à Joli-Cœur Lacasse pour des **services juridiques** annuels : 800 \$;
- à Aquatech pour des services d'exploitation de l'ensemble des ouvrages d'**eau potable** de la municipalité;
- à Groupe Environex pour des **analyses de laboratoire** de l'eau potable et des eaux usées (8115 \$).
- Demande de **dérogation mineure** acceptée dans le dossier de construction d'une résidence concernant la profondeur à 64 mètres sur le chemin des Cerfs.
- **Dossier Francis Gilbert** – Ghislain Dostie : recommandation municipale favorable auprès de la CPTAQ dans l'acquisition de terrains appartenant à Denis Fortin dans le Rang 14.
- Uniformisation du **coût des salles** pour les locations privées qui comprendront dorénavant les frais d'entretien ménager (50 \$).
- Démarches faites par la Municipalité afin d'obtenir des **permis annuels** de boissons pour les salles Desjardins et du Centre intergénérationnel.
- Demande d'**autorisation de passage** sur le réseau municipal pour le Défi des Demois' Ailes qui se tiendra le 13 juillet.
- Acceptation de l'offre de la Caisse Desjardins dans le **refinancement des règlements d'emprunt** au taux de 2,92 %.

AVIS PUBLIC

ENTRÉE EN VIGUEUR

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LA SOUSSIGNÉE QUE :

Le Conseil de la Municipalité d'Adstock, lors de la séance ordinaire tenue le 15 janvier 2018, a adopté le règlement numéro 215-18 amendant le règlement constituant le Comité consultatif sur l'environnement numéro 160-14.

Toute personne intéressée peut en prendre connaissance au bureau de la soussignée, celui-ci étant situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock, et ce, pendant les heures normales d'ouverture du bureau. Vous pouvez également consulter ce règlement en tout temps en vous rendant à la section appropriée sur le site Internet de la Municipalité à l'adresse suivante: www.municipaliteadstock.qc.ca

Donné à Adstock, ce 19 janvier 2018.

La directrice générale,
Renée Vachon

ACTIVITÉ À VENIR

RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX

En famille ou entre amis, venez parcourir en raquettes, vendredi le **2 mars à 18h30**, notre magnifique sentier situé derrière l'École de la Source à Sacré-Coeur-de-Marie. Le parcours est facilement accessible avec de jeunes enfants. Après la randonnée, il y aura une animation par l'équipe d'Animazoo avec de vrais animaux. Il y aura aussi quelques grignotines à partager. Bienvenue à tous! Pour information: Josée Nadeau 418 338-4460.



Crédit photo: La Voix du Sud

AGRANDISSEMENT DU COMPLEXE MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER



Crédit photo: Gilles Tardif

Dimanche le 21 janvier dernier, la Municipalité d'Adstock procédait à l'inauguration officielle de l'agrandissement de notre complexe sportif. Les nombreux citoyens qui ont répondu à l'invitation ont découvert un bâtiment amélioré dont ils peuvent être fiers. Voici quelques photos des principaux éléments des nouveautés qui comblent bien les lacunes de l'ancien bâtiment.

Local chauffé et cantine pour la patinoire et sa mezzanine



Crédit photo: Linda Roy

Les douches



Crédit photo: Linda Roy

Chambre des joueurs



Crédit photo: Linda Roy

L'ascenseur



Crédit photo: Linda Roy

La bibliothèque et sa mezzanine



Crédit photo: Linda Roy

CONCOURS DE DÉCORATIONS DE NOËL



Le Conseil municipal a procédé, lors de sa rencontre de janvier 2018, à l'annonce des gagnants du concours organisé par le Comité d'embellissement d'Adstock.

Monsieur Steeve Gormley et madame Micheline Cyr (représentait un groupe formé de madame Ginette Turmel et monsieur Gaétan Savoie), deux des gagnants au premier concours de décorations de Noël en compagnie de la conseillère responsable du dossier embellissement, madame Nicole Champagne. Les autres gagnants sont monsieur Maurice Chouinard et madame Linda Tardif. Les gagnants se méritent une remise en argent de 100 \$ pour de l'achat local.



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE: : 1-7-8-14-15-21-22-28 février
MERCREDI-19H/20H-JEUDI 14H/15H

PROCHAINE ÉDITION

15 FÉVRIER DATE DE TOMBÉE POUR
LES ARTICLES DE L'ÉDITION DE MARS 2018
 INFO: LISE 418 422-2272
 OU BERNADETTE 418 338-2531

- 3** [Samedi] 13h00 : Activité de la duchesse du **Carnaval de Thetford** au Complexe Joseph et Mariette Faucher.
- 5** [Lundi] Cueillette des ordures
19h30 : conseil municipal au Centre intergénérationnel Sacré-Cœur-de-Marie
- 6** [Mardi] **9h30 à 10h30 : Viactive** : venez bouger à la salle Viateur-Routhier. Bienvenue à tous!
13h00 : après-midi de jeux organisé par l'**AAVA de St-Daniel** au sous-sol de l'église (cartes, shuffleboard, bingo). Un léger goûter vous est servi. Bienvenue à tous!
- 7** [Mercredi] **13h00** : le **Cercle des Fermières de St-Méthode** vous invite à la salle Bernardin-Hamann pour la réunion mensuelle suivie d'un après-midi récréatif pour les membres. Votre présence comptera pour la présence du mois. Celles qui aimeraient tricoter, apportez votre tricot. Bienvenue à tous! On vous attend en grand nombre. La direction
13h30 : cours de yoga au sous-sol de l'Église St-Daniel pour 8 semaines. Prix 10 \$ par cours. Info : Nicole Champagne
- 9** [Vendredi] **8h00** : le **Club Amitié FADOQ St-Méthode** vous invite à son tournoi de baseball-poches à l'Édifice Bernardin-Hamann. Le coût est de 15 \$ incluant le dîner. Inscription : Yvon Grégoire 418 422-2197. Bienvenue à tous!
- 10** [Samedi] journée municipale de glisse gratuite au mont Adstock
17h30 : le **Club Amitié FADOQ St-Méthode** organise un souper pour fêter la St-Valentin à l'Édifice Bernardin-Hamann suivi d'une soirée dansante avec orchestre. Info : Yvon Grégoire. Bienvenus à tous!
- 12** [Lundi] Cueillette de la récupération
- 13** [Mardi] **9h30 à 10h30 : Viactive** : venez bouger à la salle Viateur-Routhier. Bienvenue à tous!
13h00 : après-midi de jeux organisé par l'**AAVA de St-Daniel** au sous-sol de l'église (cartes, shuffleboard, bingo). Un léger goûter vous est servi. Bienvenue à tous!
- 14** [Mercredi] Bonne St-Valentin à tous les amoureux !
13h00 : le **Comité des bénévoles de St-Méthode (AAVA)** vous invite à l'Édifice Bernardin-Hamann pour votre après-midi de jeux (baseball-poches, cartes, bingo). Un léger goûter vous est servi. Profitez aussi de nos deux principaux services le Transport-accompagnement et la Popote roulante. Bienvenue à tous!
- 17** [Samedi] **18h00**: Souper chaud de la St-Valentin de la **Fabrique Sacré-Cœur-de-Marie** au Centre intergénérationnel. Prix: 25 \$ par personne. Boissons sur place. Bienvenue à tous!
19h30 : soirée dansante organisée par le **Club de l'Âge d'Or Beausoleil** à la salle Bernardin-Hamann. Musiciens Francine et Olivier. Prix de présence. Info : Michel Veilleux 418 422-2114
- 18** [Dimanche] **13h00** : les **Œuvres communautaires (Comptoir familial) d'Adstock** vous invitent à l'Édifice Bernardin-Hamann à un après-midi d'activités (cartes, bingo, baseball-poches). À cette occasion, nous fêterons la St-Valentin. Il y aura plusieurs prix de présence et un goûter sera servi. On vous attend en grand nombre. Prix d'entrée 2 \$.
- 19** [Lundi] Cueillette des ordures
- 20** [Mardi] **9h30 à 10h30 : Viactive** : venez bouger à la salle Viateur-Routhier. Bienvenue à tous!
13h00 : après-midi de jeux organisé par l'**AAVA de St-Daniel** au sous-sol de l'église (cartes, shuffleboard, bingo). Un léger goûter vous est servi. Bienvenue à tous!
- 21** [Mercredi] **15h30 à 20h00** : La **Grande tournée** des organismes au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher
- 26** [Lundi] Cueillette de la récupération
- 27** [Mardi] **9h30 à 10h30 : Viactive** : venez bouger à la salle Viateur-Routhier. Bienvenue à tous!
13h00 : après-midi de jeux organisé par l'**AAVA de St-Daniel** au sous-sol de l'église (cartes, shuffleboard, bingo). Un léger goûter vous est servi. Bienvenue à tous!
19h00 : l'**Association d'horticulture de Thetford** vous invite au local 125 de la Maison de la culture. Madame Caroline Fecteau de la jardinerie des Cantons de St-Jacques-de-Leeds sera avec nous pour nous présenter la culture de leurs légumes et annuelles. Prix de présence. Bienvenue à tous!
- 28** [Mercredi] **13h30** : le **Club Amitié FADOQ** vous invite à son après-midi de jeux à l'Édifice Bernardin-Hamann (baseball-poches, cartes, bingo) le tout suivi d'un léger goûter. Bienvenue à tous!

