

# L'Arrivage

d'Adstock

À LIRE EN PAGE 16-17

LE RESPONSABLE, M. JEAN-YVES ROUTHIER D'ADSTOCK

UN AUTRE BEAU PROJET POUR ADSTOCK  
«**POUR L'AMOUR DU QUÉBEC**»  
SAUVONS LE CHEVAL CANADIEN

**ANNEXION DU LAC À LA TRUITE**

LA COMMISSION MUNICIPALE A ENTENDU LES CITOYENS À LIRE EN PAGE 2

CRÉDIT PHOTO: PATRICK NADEAU



**LA PANDÉMIE NE RALENTIT PAS LES PROJETS À ADSTOCK !**

POUR EN SAVOIR PLUS, LISEZ LE «À PROPOS» DU MAIRE EN PAGES 4-5



## ANNEXION DU LAC À LA TRUITE

LA COMMISSION MUNICIPALE A ENTENDU LES CITOYENS

Dans une récente communication adressée aux deux municipalités impliquées, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation les informait qu'elle avait l'intention d'approuver le règlement d'annexion de la Municipalité d'Adstock. On se rappelle que l'annexion fait suite à une demande formulée par les citoyens du chemin du Bocage en juin 2016 et à laquelle se sont joints les résidents demeurant sur les chemins Auclair, Simard et Thivierge en bordure du lac à la Truite du secteur de Thetford.

Selon le rapport de la Commission municipale du Québec, les citoyens avaient manifesté leur désir de s'annexer à la Municipalité d'Adstock pour des motifs reliés à la protection de l'environnement du lac à la Truite et de ses berges, pour des services municipaux unifiés et pour être unis avec les autres propriétaires riverains qui eux, sont déjà résidents du territoire d'Adstock. Le lac à la Truite se retrouve à 90% dans une municipalité qui gère déjà plusieurs facettes du territoire. L'annexion permettrait ainsi d'alléger les structures décisionnelles et d'harmoniser les actions du territoire par un seul intervenant municipal local.

« Ainsi, après cinq années, nous sommes rendus à l'aboutissement de cette démarche citoyenne. Le plus important à retenir, c'est que le ministère a entendu les citoyens, attesté de la légitimité du processus et reconnu les enjeux entourant le milieu de vie qu'est le lac à la Truite. Maintenant, la Municipalité d'Adstock demeure ouverte à conclure la dernière étape du dossier selon les recommandations du ministère », de déclarer le maire de la Municipalité, monsieur Pascal Binet.

Pour en connaître plus sur le dossier d'annexion, vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : [adstock.ca/vie-municipale/annexion](http://adstock.ca/vie-municipale/annexion).

## UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE!

Le 14 février dernier, marquait le 20<sup>e</sup> anniversaire du regroupement de l'actuelle Municipalité d'Adstock. Pour l'occasion, la prochaine édition d'UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE

fera place à la deuxième partie de son émission spéciale consacrée aux bâtisseurs qui ont marqué l'histoire de chacun des secteurs qui composent la grande Municipalité d'Adstock. C'est un rendez-vous à ne pas manquer ce **mercredi 14 avril à 18h30** au canal HD 555 pour les abonnés de COGECO et au canal HD 609 pour les abonnés de Vidéotron. L'émission sera présentée sur la page Facebook de la Municipalité d'Adstock **le 21 avril 2021**. Il sera également possible de la visionner via le site Internet de la municipalité ([www.adstock.ca](http://www.adstock.ca)), en cliquant sur l'onglet « Découvrir Adstock ».

## ADSTOCK PRÔNE UNE DÉMOCRATIE SAINTE ET RESPECTUEUSE!

Lors de la séance du 8 février dernier, le conseil municipal a appuyé unanimement la campagne, *La démocratie dans le respect, par respect pour la démocratie*, mise de l'avant par l'Union des municipalités du Québec (UMQ). Avec l'utilisation accrue des réseaux sociaux, cette campagne vise à maintenir un débat harmonieux, sain et constructif entre les élus, les employés et les citoyens. Avec la crise sanitaire, des propos intimidants, parfois agressifs et difamatoires ont pris malheureusement de l'ampleur au Québec.

À l'instar de plusieurs municipalités, Adstock dit non à toutes formes d'intimidation, de menace ou de violence verbale. Adstock met beaucoup d'efforts sur les moyens et les plateformes de communication pour permettre aux citoyens de dialoguer de manière constructive en axant sur les solutions pour améliorer la Municipalité. En fonctionnant ainsi, Adstock privilégie donc le lien de confiance entre sa population et ses élus municipaux tout en les encourageant ainsi à continuer de s'engager dans la sphère publique.

« Le respect demeure un élément clé dans notre société démocratique et demande un minimum de civisme. Exprimer notre opinion est un privilège, mais débattre dans un climat favorable et propice aux échanges doit être une condition nécessaire et obligatoire. Et cela s'applique aussi particulièrement entre les élus eux-mêmes et entre les municipalités », de mentionner le maire de la Municipalité d'Adstock, monsieur Pascal Binet.



### L'ARRIVAGE

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

À la veille des élections municipales, la campagne de l'UMQ a plus que sa place, car le citoyen mérite d'abord et avant tout de vivre dans un environnement harmonieux dans lequel la démocratie respectueuse a toujours sa place en 2021.

## PANIER DE LÉGUMES LOCAUX

UNE OFFRE BONIFIÉE CHEZ NOUS

La MRC des Appalaches annonce que 500 paniers de légumes frais et locaux seront disponibles sur le territoire pour la saison estivale 2021 et ce, grâce à l'ajout de trois nouveaux producteurs maraîchers. Un grand total de huit producteurs de paniers de légumes sont donc désormais en activité dans la région.

Les paniers biologiques, les marchés publics et la vente à la ferme sont de plus en plus populaires auprès des citoyens, et il faut s'en réjouir. La MRC des Appalaches, qui se positionne en faveur du développement de l'autonomie alimentaire, encourage le démarrage de nouvelles entreprises et l'explo-

ration de nouvelles productions par l'entremise de son incubateur agroalimentaire qui offre un site et une assistance technique sur le terrain pour aider les jeunes de la relève à expérimenter leur projet. Présentement, les productions animales et l'acériculture dominent le paysage agricole de la MRC, mais les tendances actuelles devraient favoriser l'essor des marchés de proximité et du secteur de la transformation, domaines peu exploités sur le territoire actuellement. « Manger local, c'est bon pour notre santé et notre économie. C'est important d'encourager l'achat local et nos petits producteurs », de préciser le préfet, monsieur Paul Vachon.

### Liste des producteurs de paniers de légumes locaux

- **Domaine entre Monts et Passions à Adstock**
- Ferme aux Coureurs des Champs à Thetford (secteur Robertsonville)
- Ferme Champ Gauche à St-Jacques-de-Leeds
- Ferme Louis-Davis Marcoux à St-Pierre-de-Broughton
- Les Jardins Biorégal à East Broughton

- Domaine des Semeurs à St-Pierre-de-Broughton
- La Coopérative Wolfestown à St-Jacques-le-Majeur

Il est possible pour la population de réserver leur panier de légumes en contactant directement les producteurs. La MRC des Appalaches invite les citoyens à consulter le site web *Le goût de chez nous* au [www.legoutdecheznous.com](http://www.legoutdecheznous.com) pour en connaître davantage sur les entreprises du secteur agroalimentaire et obtenir les coordonnées pour les rejoindre.



# PANIER DE LÉGUMES



**RÉSERVEZ LE VÔTRE DÈS MAINTENANT !**  
PLACES LIMITÉES

Pour vous inscrire :  
<https://www.fermierdefamille.com/fr/domaineentremontsetpassions/>



**PANIER À CHAQUE SEMAINE**  
524,70 \$ POUR 18 SEMAINES

**PANIER AUX 2 SEMAINES**  
272,70 \$ POUR 9 SEMAINES

Besoin d'informations ?  
Appelez-nous : **418 333-0333**

**Production LOCALE et ÉCORESPONSABLE**

Vos maraichers : Richard Pomerleau, Charles-Olivier Pomerleau et Jean-Luc Deslandes

Domaine entre monts et passions, 332, Rang 14, Adstock

**RÉSEAU DES FERMERS DE FAMILLE**  
Fier d'être membre du

# À propos avec Pascal Binet, maire



Nous sommes tous heureux de voir arriver ce printemps, car ça résonne aussi à nos oreilles comme déconfinement. En contexte de pandémie qui sévit depuis plus d'un an, nous avons tous hâte que notre hibernation prenne fin.

Vous avez été plusieurs à me demander le suivi de différents dossiers. Cette chronique sera donc dédiée pour une mise à jour des différents projets et chantiers en cours.

## Transport adapté

Suite à plusieurs revendications, la Ville de Thetford, mandataire du service, a refait ses devoirs et présenté une formule améliorée. Des premiers pas ont été faits et d'autres seront à faire. Il va sans dire que les pressions exercées dans le dossier et les correctifs qui devaient être apportés suite aux informations obtenues ont fait évoluer le dossier. Le conseil municipal continuera d'étudier les alternatives et les possibilités notamment dans le but d'y ajouter un volet de transport collectif.

## Annexion du lac à la Truite

La Commission municipale du Québec a déposé un rapport recommandant l'annexion de la partie Thetford du lac à la Truite à la Municipalité d'Adstock. Considérant que nous administrons déjà l'ensemble du lac sur plusieurs aspects et que nos pratiques sur le terrain sont différentes, nous sommes heureux des conclusions qui donnent raison aux citoyens concernés. Il reste une étape à franchir, nous resterons donc à la disposition des Affaires municipales pour la suite.

## Schéma de couverture en incendie

La MRC des Appalaches travaille actuellement sur la révision du schéma en fonction des nouvelles exigences gouvernementales en matière de sécurité incendie. Il va de soi que notre but dans cet exercice est de toujours veiller à la protection de nos citoyens et de leurs biens tout en maintenant notre autonomie sur notre territoire. Au cours des dernières années, il faut se rappeler que la Municipalité a investi dans des équipements et des infrastructures de qualité, s'est dotée d'une brigade de pompiers professionnels et passionnés et a établi des partenariats avec d'autres municipalités au bénéfice de notre population.

## Cellulaire et Internet

N'ayant pu compléter les travaux avant le début de l'hiver, la tour de Bell au mont Adstock devrait être en opération au début de l'été. Concernant la fibre optique, le gouvernement a annoncé des millions pour brancher les foyers qui n'ont pas la haute vitesse. Espérons que cette fois-ci sera la bonne.

## Éclairage de rues et demandes d'installation de nouvelles sentinelles

La Municipalité a obtenu une aide financière pour convertir son réseau d'éclairage au DEL. Le conseil en profitera également pour analyser les demandes d'installation reçues au cours des dernières années.

# Rendez-vous municipal

## Complexe Agora

Les nouveaux propriétaires ont réalisé des travaux de rafraîchissement. Ils ont l'intention de tenir une porte ouverte et désirent accueillir leurs premiers locataires au cours des prochaines semaines. La Municipalité regarde la possibilité d'offrir des locaux à certains organismes dans l'Agora. Plus de détails suivront sous peu.

## Réflexion stratégique au niveau du développement de la Municipalité

Nous désirons actualiser le plan d'action stratégique pour identifier des projets et des mesures pour relancer la Municipalité sur le plan socio-économique. Le CPI sera l'un des partenaires de cette réflexion. Ce sera l'occasion pour les citoyens, les organismes et les entreprises de faire part des améliorations ou des bonifications qu'ils souhaitent sur le territoire.

## Centre de transformation agroalimentaire

Le comité agroalimentaire de la MRC œuvre aux derniers détails afin de pouvoir faire la première pelletée de terre ce printemps. Le bâtiment se situera sur la terre-école à Sacré-Coeur-de-Marie. Un autre beau projet qui permettra de positionner la Municipalité comme pôle agroalimentaire.

## Domaine Escapad

Depuis quelques semaines, les promoteurs ont lancé la vente de terrains. Sur les trois phases qui sont à réaliser la première année, autour de 70% des terrains auraient trouvé preneur. Selon les promoteurs, le plan est de débiter les travaux de construction de la station des eaux usées et de traitement d'eau potable dans les prochaines semaines.

Pour encourager l'achat local, la Municipalité s'est assurée d'inclure dans les protocoles des mesures incitatives d'achat local auprès des promoteurs et des nouveaux propriétaires de terrain. Les conditions reliées à l'aide financière pour ce projet sont toujours à l'étude auprès du gouvernement et ce sont des discussions qui ne concernent que les promoteurs et le gouvernement. Pour éclaircir l'information et faire taire les rumeurs, la Municipalité n'est pas le maître d'œuvre des travaux et ne sera pas le gestionnaire ni le propriétaire du nouveau chalet de la montagne. Une fois les travaux d'infrastructures terminés, la Municipalité va administrer le réseau d'aqueduc et d'égouts comme les autres réseaux municipaux, soit par une taxe de secteur, et elle entretiendra les rues comme pour tous les chemins de la municipalité.

## Bilan de la saison de ski

Même si la Municipalité n'est pas impliquée directement dans la gestion de la Coopérative de solidarité du mont Adstock, nous sommes fiers de souligner le succès qu'a connu la station cet hiver malgré les contraintes engendrées par la pandémie. De nombreuses initiatives mises en place ont su répondre aux besoins des usagers malgré l'accès restreint au chalet. La station a fait l'objet de nombreux reportages dans les médias spécialisés sur les sports de glisse.

# Rendez-vous municipal



## Travaux de voirie cet été

Le service de l'ingénierie et des travaux publics a déjà ouvert un premier appel d'offres pour des travaux de réfection de la voirie dans le cadre des quelques trois millions de dollars reçus en subvention. Ce qui veut dire que la machinerie sera sur le terrain au cours des prochains mois. Le conseil achève également les derniers détails sur les autres travaux prévus afin de pouvoir les faire exécuter durant l'été. La liste des chantiers et l'échéancier seront connus ultérieurement.

## Projets environnementaux et subventions aux organismes

Le conseil a libéré les fonds tel que prévu au budget pour permettre la réalisation de divers projets qui ont été soumis dans le cadre des demandes des associations et des organismes.

## Programme de gestion des matières résiduelles

La Municipalité doit se conformer aux obligations gouvernementales de traiter les matières compostables séparément des déchets. Le conseil ne croit pas que le bac brun est la seule alternative pour réduire le tonnage de nos déchets. Nous continuons d'étudier différentes options comme le tri biomécanique qui éviterait la venue d'un troisième bac.

## Projets d'amélioration dans les secteurs urbains

Deux places publiques qui ont été subventionnées seront aménagées dans les secteurs Saint-Méthode et Sacré-Coeur-de-Marie. Des travaux pour sécuriser des corridors de marche seront également réalisés dans les secteurs des rues Sheink, Principale et du Parc. Des travaux entourant la gestion des eaux pluviales (en lien avec le refoulement des égouts) et préparatoires à la réfection de certaines rues (Patrice et Réjean) auront lieu aussi cet été.

## Programmation en loisirs

Notre service des loisirs est toujours à l'œuvre pour innover et vous proposer des nouvelles activités. Suivez les détails via la page Facebook des loisirs. L'équipe travaille déjà sur la programmation de l'été et poursuit les démarches entourant le retour du hockey dans notre aréna.

## D'autres subventions... d'autres dossiers...

La Municipalité a reçu la confirmation de d'autres subventions afin de financer son service d'ingénierie et partager et

vendre des services aux autres municipalités. Plusieurs demandes en ce sens nous parviennent de plusieurs municipalités. C'est une belle façon d'augmenter nos revenus autres que de taxer nos citoyens. Cette année, un partage de services avec des municipalités autour du Grand lac Saint-François sera aussi établi en environnement grâce à une subvention obtenue en lien avec la coopération intermunicipale.

Il faut se rappeler que nous avons déjà formalisé des ententes avec le service de sécurité incendie d'East Broughton/Sacré-Coeur-de-Jésus et cela fonctionne très bien. Nous désirons faire de même avec les loisirs pour proposer des alternatives à nos citoyens pour compenser la hausse vertigineuse des frais imposés aux non-résidents.

D'autres demandes de subventions seront également déposées pour des travaux majeurs comme par exemple la réfection de la rue Réjean, la rue des Écureuils avec une nouvelle conduite, le chemin du lac Bolduc et l'amélioration du chemin de la Grande-Ligne. Ces chemins et rues ont été ciblés, car ils sont subventionnables. Malheureusement, ce n'est pas tous les chemins qui sont admissibles à des subventions. Plutôt que d'utiliser une taxe de secteur ou faire payer entièrement les travaux par les citoyens, la Municipalité souhaite aller chercher ces aides financières avant de débiter les travaux. Comme des devis techniques sont nécessaires aux demandes de subventions, c'est un avantage important d'avoir notre propre équipe à l'interne pour préparer nos dossiers car les ressources en ingénierie sont rares dans la région et tout le monde se les arrache.

Comme vous pouvez le constater, ce n'est pas les projets qui manquent et tout se fait à même le budget et les ressources qui ont été votés. Il y en a d'autres dossiers qui cheminent comme la révision des règlements d'urbanisme, l'élaboration d'une politique environnementale, la réglementation des animaux errants, l'agrandissement des périmètres urbains, etc... Nous travaillons aussi avec d'autres municipalités pour tenter d'améliorer les services aux citoyens. Nous continuerons de vous tenir au courant au fur et à mesure de leur évolution.

En espérant que ces informations puissent vous renseigner sur ce qui se passe dans notre belle communauté!

*Pascal Binet, maire*

**ROYAL LEPAGE**  
PRO  
Agence immobilière  
FRANCHISÉE ET AUTONOME  
www.royallepage.ca  
**418-338-4220**  
Cell.: **418-334-4774**  
daniel.bisson@royallepage.ca

**GESTION IMMOBILIERE  
ADSTOCK GIA**  
Membre du groupe SMC  
Immobilier à revenus | Chalets à louer  
9 rue de la Plage Est  
Adstock (Québec) G0N 1S0  
legroupesmc@xplomet.com **418 422-5502**  
www.gestionimmobiliereadstock.com  
**www.gestionimmobiliereadstock.com**



## LES ACTIVITÉS DE PÂQUES SONT DÉBUTÉES!

Et oui, la fête de Pâques est arrivée! Votre Service des loisirs a mis sur pied un ensemble d'activités plus amusantes les unes que les autres pour les citoyens. Chasse aux œufs, chocolats, énigmes et décoration d'œufs géants seront de la partie entre le **vendredi 2 avril et le lundi 6 avril 2021**. Bien sûr, toutes les activités auront lieu en tenant compte des restrictions sanitaires et en limitant le plus possible les contacts entre les familles. Afin de ne rien manquer, restez à l'affût sur la page Loisirs - Municipalité d'Adstock et sur le site Internet de la Municipalité.



## LE MOIS D'AVRIL, LE MOIS TOUGO!

**TOU GO**

Qui dit mois d'avril, dit mois TOUGO! Adstock participera davantage cette année à cette initiative en mettant sur pied plusieurs activités. Ces activités seront axées sur les trois habitudes importantes : **manager mieux, bouger plus et se sentir bien**.

Pour trouver davantage d'activités et d'information, vous pouvez visiter le site web de TOUGO : <https://montougo.ca/article/defi-sante-devient-tougo/>.

Vous aurez alors accès à plusieurs outils, vidéos, guides, concours, rabais en épicerie et plusieurs autres trucs pour vous aider dans la réussite de votre objectif en lien avec le mois TOUGO. Également, vous pourrez consulter toutes les activités proposées par la Municipalité d'Adstock. Surveillez la page Facebook Loisirs - Municipalité d'Adstock ainsi que le site Internet d'Adstock.

## FERMETURE DU COMPLEXE SPORTIF

La saison 2020-2021 du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher tire à sa fin. La patinoire Bercomac fermera donc ses portes **mardi le 6 avril 2021**. Pour ce qui est du gymnase, il demeurera ouvert selon les mesures autorisées par la Direction de la santé publique. Pour en savoir davantage, surveillez l'horaire et nos publications via nos différents médias de communication.



## CHANSONNIERS / GROUPES RECHERCHÉS

Eh oui, l'été approche rapidement et nous débutons la préparation des soirées musicales sur les perrons d'église. Nous cherchons des chansonniers ou des groupes pour mettre le party. En connaissez-vous qui viennent d'Adstock ou d'ailleurs? On veut connaître vos bands préférés de la région. Envoyez-nous vos suggestions sur Facebook - Loisirs Municipalité Adstock ou par courriel : [loisirs@adstock.ca](mailto:loisirs@adstock.ca).



## ABONNEMENT PARC FRONTENAC ÉTÉ 2021

Dans le cadre des mesures incitatives à l'achat local et du plan d'action de la politique familiale, la Municipalité d'Adstock offre l'opportunité à ses résidents d'obtenir un abonnement annuel au Parc national de Frontenac au coût de 25\$. De plus, pour chaque carte annuelle achetée, le citoyen pourra obtenir un coupon valide pour la location d'une embarcation à 50% de rabais du prix régulier. Les coupons seront disponibles au bureau municipal situé au 35, rue Principale Ouest à Adstock. Les personnes devront avoir en leur possession une preuve d'achat de leur carte annuelle.

**Pour en bénéficier, le citoyen doit :**

- acheter sa carte annuelle via le site Internet du Parc national de Frontenac ([www.sepaq.com](http://www.sepaq.com));
- fournir une preuve d'achat;
- faire parvenir sa facture dans les 30 jours suivant l'achat à [loisirs@adstock.ca](mailto:loisirs@adstock.ca)

Un chèque au montant représentant la différence entre le prix régulier et le coût de 25\$ sera émis par la suite.

Une autre belle façon de profiter de notre parc national!



## À LA MAISON, RESTONS ACTIFS!

Le Service des loisirs vous partage, encore ce mois-ci, l'outil ViActive afin d'activer les citoyens de 50 ans et plus sur le territoire. Ce mois-ci, un entraînement physique de 7 exercices vous est proposé.

Pour plus d'informations et d'exercices, consultez le site web du Centre d'Action Bénévole Beauce-Etchemin au <https://cabbe.org/viactive/>. Ce site regroupe plusieurs guides, accessibles entièrement en ligne, qui proposent une multitude d'activités physiques, cognitives et de détente réalisables entièrement de chez vous tout en vous proposant des activités en plein air.

## LES JARDINS BEAUSÉJOUR



**FLEURS ANNUELLES ET LÉGUMES BIO**

418 459-6368

1631, 36<sup>e</sup> Rue (Route 269 Nord)  
 La Guadeloupe  
 (Québec) G0M 1G0

## Programme d'entraînement à domicile #1

Durée du programme: 20-25 minutes

**Matériel:**

- Chaise pour appui au besoin
- Bouteille d'eau pour hydratation
- Bouteilles d'eau ou canne de conserve (poids)

### 1. Marche dynamique sur place



- Marcher sur place en bougeant les bras de devant à l'arrière
- Faire 20 à 30 pas en levant les genoux haut
- Garder vos épaules droites et abdominaux contractés

Tenir la chaise au besoin

Pour réduire la difficulté, faire l'exercice sur la chaise

### 2. Le papillon



- Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Simultanément, soulever les talons
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions

Pour réduire la difficulté, tenir la chaise et faire avec un bras

### 3. Le renforcement des épaules



- Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Simultanément, soulever les talons
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions

Tenir la chaise au besoin et faire avec un bras

Ajouter bouteilles d'eau ou canne de conserve pour augmenter la difficulté

### 4. Les rotations de la hanche



- Avec un appui sur une chaise, levez une jambe sur le côté de votre corps
- Faire des cercles avec votre jambe
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Si vous avez des douleurs aux hanches, réduire l'amplitude de votre mouvement

### 5. Le coup de pied



- Lever le genou sans inconfort
- Allonger la jambe en pointant le pied
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

### 6. Les cercles d'épaule



- Lever les bras de chaque côté de votre corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Faire des cercles avec vos bras
- Faire de 10 à 12 répétitions sur le côté et refaire la même chose devant vos épaules

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

### 7. Le touché du genou



- Lever les bras au dessus de la tête (si inconfort garder les bras plus bas)
- Simultanément, descendre les bras en levant un genou
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Tenir la chaise au besoin

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

Refaire les exercices 1 à 7 une deuxième fois.

## CATÉCHÈSE EN LIGNE!

GINETTE FORTIN, RESPONSABLE DE LA CATÉCHÈSE



**Catéchèse familiale** : nous vous invitons parents et enfants, à vous connecter pour connaître un peu plus Jésus, sa mission, la dernière année de sa vie mais surtout la plus belle et grande espérance pour l'humanité : la **Résurrection de Jésus le matin de Pâques!** Venez visiter notre site Internet de l'Unité pastorale de l'Amiante!

Voici le lien pour accéder gratuitement à la catéchèse : <https://pastoraleamiante.podia.com/mission-de-jesus>

Vous y trouverez des récits, des vidéos, des petits quiz. J'invite les jeunes à participer à notre concours de coloriage de croix que vous trouverez sur la page de la catéchèse, si vous ne pouvez les imprimer, veuillez me contacter, il me fera plaisir de vous fournir une copie papier : coloriez, numérissez ou photographiez, faites parvenir votre coloriage à l'adresse suivante : [pastorale.amiante@gmail.com](mailto:pastorale.amiante@gmail.com)

La semaine après Pâques, je ferai le tirage de 2 cartes cadeaux du Dollarama. Très bientôt, vous aurez des nouvelles pour la réception des sacrements du Pardon, de l'Eucharistie et de la Confirmation. **Nous contacterons chaque jeune.**

Pour toute information n'hésitez pas à me contacter au 418 333-1364 ou par courriel à [laugi7@hotmail.ca](mailto:laugi7@hotmail.ca)

## ACTIVITÉ

## « SUPER SOUPER SPAGHETTI »

Les membres du conseil d'administration de La Croisée et du comité de financement désirent informer la population concernant l'activité « Super Souper Spaghetti » qui était prévu le 25 mars 2020. Compte tenu des circonstances, celle-ci avait dû être reportée à une date ultérieure. Mais voilà depuis bientôt un an que la date ultérieure de cette activité n'a pu encore être actualisée. 290 billets étaient vendus, nos commanditaires, notre traiteur, notre musicien, tout était prêt... Aujourd'hui, nous ne pouvons encore fixer de date possible. C'est pourquoi, nous offrons la possibilité à toutes les personnes qui le désirent le remboursement de leur carte, mais sachez que notre activité n'est toujours pas annulée. Nous sommes dans l'optimisme pour l'avenir. Peut-être, nous l'espérons possible à l'automne 2021 sinon, on pourra se donner rendez-vous au prin-



temps 2022. Soyez assurés que si c'est le cas, notre activité sera publicisée au grand jour ! D'ici là, nous comprenons et soyez très à l'aise de nous contacter au numéro de téléphone suivant : 418 335-1184.

Merci encore de votre fidélité et de votre encouragement!

## PROCUREZ-VOUS UNE TROUSSE D'ARTICLES ÉCORESPONSABLES 100% QUÉBÉCOIS!

Propulsé par le Fonds Éco IGA, notre programme de distribution d'articles écologiques est de retour avec une nouvelle trousse!



Nous sommes heureux de proposer cette année une trousse composée à 100% d'articles écoresponsables faits au Québec:

- 2 couvre-plats en tissu
- 2 essuie-tout réutilisables
- 1 sac de conservation des aliments
- 1 éponge lavable

Trousse complète offerte pour seulement 30 \$ (valeur marchande de 80 \$)!

### POUR PARTICIPER :

1. Dès aujourd'hui, complétez le formulaire d'inscription sur notre site Internet (une seule inscription par personne, par adresse postale et par courriel, pour une seule trousse).
2. Dix jours avant la distribution, recevez un courriel vous informant si vous avez été tiré(e) au sort pour participer à l'atelier et obtenir votre trousse de démarrage.
3. Si vous avez été tiré(e) au sort, rendez-vous dans votre IGA le jour de la distribution et repartez avec votre trousse de réduction des plastiques à usage unique. Le tarif de la trousse est de 30 \$ (Les paiements par carte seront privilégiés).

Suivez sur Instagram l'équipe de distribution Ecoscouade pour découvrir les dessous de la tournée!

## ADSTOCK DEMANDE UNE DÉCENTRALISATION DU RÉSEAU DE LA SANTÉ

Lors de la dernière séance, les élus de la Municipalité d'Adstock ont voté à l'unanimité une résolution demandant formellement au gouvernement de procéder à une décentralisation du réseau de la santé et des services sociaux. Une communication a alors été acheminée au ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Christian Dubé, à la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais ainsi qu'à la députée du comté de Lotbinière-Frontenac, madame Isabelle Lecours.

Les membres du conseil municipal considèrent que la centralisation, engendrée par le ministre de la Santé de l'époque, monsieur Gaétan Barrette, a des effets néfastes sur les services de santé et les services sociaux surtout en région. En cette période de crise pandémique, cette certitude s'est renforcée. Il est temps de revoir la structure du réseau de la santé en y intégrant à nouveau la présence de gestionnaires dans les divers établissements pour une meilleure prise en charge des services à rendre à la population. Afin d'avoir une meilleure approche démocratique, il est également essentiel de faire appel à des dirigeants locaux dans les processus décisionnels pour permettre de mobiliser davantage le milieu et en optimiser les ressources.

« Nous avons des réserves dès le départ sur les modifications de la structure organisationnelle du réseau en procédant à une telle centralisation. Depuis sa mise en place, la région dénonce les problématiques telles que certains services ont été privés temporairement de personnel, des résultats de test ont tardé à être acheminés aux patients et les gestionnaires se sont éloignés des régions. La population mérite un système de santé adéquat qui répond à ses besoins. Le gouvernement souhaite que les MRC soient au centre des orientations, cela passe aussi et nécessairement par une certaine prise en charge locale du réseau de la santé. », de conclure le maire de la Municipalité d'Adstock, monsieur Pascal Binet.

## VACCINATION COVID

TRANSPORT BÉNÉVOLE

Un service d'accompagnement et de transport bénévole pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie, et pour celles à mobilité réduite, est maintenant disponible en Chaudière-Appalaches pour les personnes voulant se faire vacciner contre la COVID-19.

Une entente de collaboration entre le ministère de la Santé et des Services sociaux et la Fédération des centres d'action bénévole du Québec a été conclue pour offrir ce service gratuitement. **Les personnes voulant utiliser ce mode de transport doivent :**

- prendre rendez-vous pour se faire vacciner à [www.quebec.ca/vaccinocovid](http://www.quebec.ca/vaccinocovid) ou **1 877 644-4545** du lundi au vendredi, de **8h00 à 20h00**, ou les fins de semaine, de **8h30 à 16h30**;
- et contacter l'organisme de leur secteur, par téléphone ou par courriel, pour faire une demande de service d'accompagnement et de transport. Le délai de traitement est de 48 heures.

Dans la MRC des Appalaches, il s'agit de l'Association de l'action volontaire Appalaches au **418 334-0111** et [info@aavart.ca](mailto:info@aavart.ca) ou le Centre d'action bénévole. Au besoin, la Municipalité d'Adstock peut soutenir ses citoyens dans leurs démarches; il suffit de téléphoner au **418 422-2135 # 21**.

Les organismes répondront, dans la mesure du possible, à toutes les demandes des personnes qui répondent aux critères.

# Non à la fraude

## Soyez vigilants!

**Vous avez des doutes?  
Contactez votre Caisse Desjardins ou  
le Centre antifraude du Canada au :  
1 888 495-8501**





## À VOS ALBUMS

ADSTOCK CHERCHE LA PLUS ANCIENNE PHOTO!

Dans le cadre de son 20<sup>e</sup> anniversaire de regroupement, la Municipalité d'Adstock est à la recherche de la plus vieille photo prise sur son territoire.

Vous possédez une photo de votre école de rang ou du village? De vues ou de paysages de la municipalité? Du plus vieux couple de pionniers ou d'ancêtres? De bâtiments comme des églises, de magasins généraux ou de commerces actuels ou disparus? Ou encore d'événements ou d'activités qui ont marqué l'histoire d'Adstock (festival, fête, tournoi)? Partagez-nous vos trésors!

Vos trouvailles permettront de monter une exposition pour se remémorer l'histoire des différents secteurs de la Municipalité! Pour acheminer vos photos, vous devez les faire parvenir par courriel à communication@adstock.ca ou en vous présentant au bureau municipal en appelant au préalable le 422-2135, poste 21.

Chaque photo devra contenir une description pour bien situer le lieu et le moment. De plus, des informations, telles que le nom du propriétaire, l'adresse et le numéro de téléphone, devront être fournies afin d'être en mesure d'entrer en contact avec la personne. Faites vite! Vous avez jusqu'à la fin du mois d'avril pour partager vos photos!

Le gagnant de ce concours mettra la main sur un ensemble de cartes cadeaux provenant de différents commerces de la Municipalité. Des prix de participation seront également remis au hasard parmi tous ceux qui auront fait parvenir une photo.

### MERCI AUX GÉNÉREUX PARTENAIRES :

**Coop Saint-Méthode**  
**Coopérative multiservices Sacré-Cœur-de-Marie**  
**Dépanneur Saint-Daniel**  
**Érablière Lessard et Fille**  
**Ferme Dosane**  
**Station récréotouristique du mont Adstock**

## UNE NAISSANCE, DEUX ARBRES

LA MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK POURSUIT SON PROGRAMME

Il y a quelques années, le Conseil municipal d'Adstock a imaginé et mis sur pied le programme original « Une naissance, deux arbres », par lequel chaque enfant qui naîtra ou sera adopté à Adstock aura la chance de se voir attribuer, dès sa naissance, un arbre qui grandira, s'épanouira et s'enracinera avec lui sur le territoire. Les deux cercles de Fermières d'Adstock contribueront également pour les nouveau-nés.

Ainsi, en vertu de ce programme, les nouveaux parents qui le désirent n'auront qu'à signaler la naissance ou l'adoption d'un enfant pour qu'un arbre de la plantation annuelle lui soit attribué symboliquement.



Madame Nicole Champagne, conseillère, est responsable de ce dossier ainsi que madame Isabelle Nadeau, secrétaire à la municipalité.

### Qui est admissible à ce programme?

**Tous les enfants nés ou adoptés entre le 1<sup>er</sup> juillet 2020 et le 30 juin 2021**, dont les parents résident à Adstock, sont admissibles au programme « Une naissance, deux arbres ». Il suffit aux parents de faire une demande à cet effet auprès du secrétariat municipal et de présenter une simple preuve de résidence, accompagnée du certificat de naissance ou d'adoption de l'enfant. Comme il a été impossible de tenir l'événement l'an dernier, en raison de la crise sanitaire, les enfants nés entre le **1<sup>er</sup> juillet 2019 et le 30 juin 2020**, participeront également à l'activité. Alors, si l'enfant n'est toujours pas inscrit pour cette période, il est encore possible de le faire!

Les mois d'avril et mai 2021 seront donc les mois de l'inscription, puisque la distribution se fera au début de l'été (à condition que les allègements face à la crise pandémique le permettent). Les formulaires sont disponibles au bureau de la Municipalité ou sur son site Internet.

Les membres du conseil municipal espèrent que ce geste symbolique suscitera non seulement un attachement particulier de l'enfant envers sa municipalité, mais également curiosité et émotion chez les proches de l'enfant lorsque celui-ci leur présentera « son arbre ».

De plus, la Bibliothèque Jean-Guy-Marois, dans le cadre de la Politique des familles et des aînés, est fière de collaborer au programme en donnant gratuitement un livre à tous les nouveau-nés inscrits au programme. Ce projet a pour objectif de donner le goût de la lecture aux tout-petits, en leur offrant dès leur naissance un livre. Les tout-petits auront ainsi un éveil à la lecture et le goût des livres.

Nous espérons sincèrement que tous les parents se feront un devoir d'inscrire leur enfant. Dans ce sens, L'Arrivage compte, avec votre permission, rendre hommage à tous ces nouveaux citoyens.

## LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ! PLACE À L'ENTRETIEN DES CHEMINS!

Le printemps est à nos portes déjà et avec la température plus douce qui se fait sentir, elle fait fondre rapidement la neige. Les équipes de voirie ont déjà débuté des travaux préventifs dans les fossés.



Cependant, comme à chaque année, la période de dégel amène aussi un grand mécontentement envers le réseau routier. Ayant subi les effets du gel et dégel durant l'hiver, les chemins subissent des contrecoups. L'aspect « moelleux » et « bouetteux » est principalement dû à un manque de drainage. L'eau ne s'évacue pas adéquatement et certains chemins doivent être entretenus prioritairement. Ce n'est pas seulement une question de choix de matériel. La Municipalité d'Adstock en est consciente et vous demande votre indulgence.

Sachez que l'équipe du Service des travaux publics est sur le qui-vive et se préoccupe de la situation tout en suivant les variations de la température. Nivelier les chemins ou ajouter du matériel pour contrer les nids-de-poule à cette période n'est pas la solution adaptée.

Pour connaître les endroits problématiques (vis-à-vis les numéros civiques), il est donc possible de signaler le tout en :

- écrivant à info@adstock.ca et en joignant une photographie avec votre message si possible;
- téléphonant au 418 422-2135, poste 21 pour le mentionner à madame Isabelle Nadeau qui l'enregistrera dans le fichier des requêtes.

La Municipalité d'Adstock comprend que tout le monde souhaite voir son chemin réparé en premier et c'est pour cela que l'équipe en place consacrera son temps et ses énergies au courant des prochaines semaines à corriger les situations.

Merci beaucoup et bon printemps à vous tous!

## LE CONSEIL EN BREF (MARS 2021)

- **Affectation des réserves** pour l'exercice financier 2020 pour le financement de certains règlements d'emprunt ou des réserves particulières : FEPTU au secteur 71 198 \$; 253-19 au secteur 21 342 \$; 253-19 aux propriétaires 14 495 \$; 253-19 à l'ensemble 6 638 \$; Covid-19 111 802.25 \$.
- Programme d'aide à l'entretien du réseau local, compensation de base aux municipalités : **adoption et dépôt du rapport** au ministère pour confirmer l'utilisation des sommes reçues (429 913 \$) pour l'entretien du réseau routier local transféré aux municipalités en 1993.
- **Embauches** de Marianne Prévost-Lizotte, technicienne en environnement et de Pierre-Alexandre Fillion, pompier volontaire.
- Affichage interne de **deux postes de préposés** aux services généraux en vue des travaux estivaux.
- Adoption d'une **politique d'appréciation des employés** dans le cadre d'une saine pratique de gestion des ressources humaines, transmission au personnel et début de la démarche par le personnel d'encadrement.
- Programme Accès-logis du Gouvernement du Québec : demande pour le financement de **10 000 nouveaux logements sociaux** communautaires dans le cadre du plan de relance économique.
- Adoption du rapport et dépôt au ministère du projet ingé-

nierie dans le cadre de la **coopération municipale** (Tring-Jonction et Saint-Frédéric de Beauce) et de la subvention reçue de 231 770 \$.

- **Vente des entrepôts** de l'ancienne quincaillerie à Laval Couture (3 500 \$).
- Contrat donné à Pavage Centre Sud pour la **réfection du réseau routier** (3 882 498 \$) suite aux subventions reçues du programme AIRL (594 718 \$) et RIRL (2 515 550 \$).
- Demande de **fermeture de fossé** sur le 1755 chemin Sacré-Coeur Ouest : autorisation donnée aux frais du propriétaires en attendant un règlement encadrant cette pratique au cours de l'année (sous réserve des exigences du Service des travaux publics).
- Autorisation de signatures de l'entente de réciprocité avec East Broughton et Sacré-Coeur-de-Jésus afin d'**encadrer les coûts imposés aux citoyens** lors d'intervention en désincarcération et de sauvetage en forêt.
- Autorisation au Domaine Escapad ainsi que la firme Arpo Groupe-Conseil pour soumettre au ministère de l'Environnement, une demande pour la **construction des nouvelles infrastructures** d'alimentation, de traitement et de distribution d'eau potable ainsi que de collecte des eaux usées et transmission de divers engagements à transmettre au ministère.
- **Mandats :**
  - donné à un consultant pour une enquête externe concernant une suspension avec solde pour une période indéterminée de deux employés suite à un événement survenu. Acceptation d'un protocole de réintégration au travail et autorisation de signatures pour une lettre d'entente avec le syndicat suite aux conclusions du consultant;
  - donné à une firme d'ingénierie pour la conception structurale en béton armé de la place publique (2 000 \$).
- **Dépenses :**
  - pour l'adhésion à COGESAF (75 \$) et désignation du maire à l'AGA;
  - pour l'acquisition et la cession d'emprises afin de régulariser la portion du chemin existant sur 500 mètres en lien avec le projet du Domaine Escapad dans le prolongement du rang 6;
  - pour le remplacement de panneaux de rue (2 068 \$);
  - pour l'aménagement d'un bureau fermé à l'intérieur de la caserne (9 000 \$);
  - pour l'achat d'un sèche-main électrique dans le bâtiment de la patinoire de Sacré-Coeur-de-Marie (1 050 \$);
  - pour une commandite à la TV communautaire (1 500 \$);
  - pour la poursuite de l'émission Une Adstock de belle place avec NousTV (1 800 \$).
- Déclaration de soutien pour appuyer la campagne **Ressentir, c'est recevoir un message** de la santé mentale du 3 au 9 mai 2021.

# On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

## LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

### Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

### À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- l'âge de la personne vaccinée;
- sa condition ou son état de santé (ex. : système immunitaire affaibli).

## L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'éviter plus de deux millions de décès dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variole** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (*Hæmophilus influenzae* de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.

## LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

### Le vaccin est-il sécuritaire?

**Oui.** Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

### Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

### Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

**Non.** Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

### Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

### Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

### Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

### La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

**Non.** Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

### Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

### Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

**Oui.** Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme.

Québec.ca/vaccinCOVID

1 877 644-4545

Québec

### BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

SAVIEZ-VOUS qu'il n'en coûte rien pour être membre de la bibliothèque municipale d'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 : 18h30 à 19h30  
Jeudi après-midi : 14h00 à 15h00  
Téléphone : 418 422-2131  
Courriel : bibliojpgmarois@gmail.com



#### L'ANSE-À-LAJOIE (série) tome 1, Madeleine France Lorrain

L'auteure a écrit plusieurs livres pour enfants avant de devenir la coqueluche des fans de romans d'époque. Elle a conquis des dizaines de milliers de lecteurs avec ses séries à grand succès *La promesse des Gélinas*, *Au chant des marées*, *À l'ombre de la mine et Marie-Camille*.

En 1934, les jumelles Gérard mènent une vie tranquille, dans leur village en Gaspésie, mariées à deux pêcheurs. Puis une tragédie innommable vient secouer leurs vies, détruisant tout sur son passage avec la force d'un cataclysme, incluant le lien fusionnel qui les gardait soudées l'une à l'autre depuis la naissance. Secouées par le drame, les deux jeunes femmes retrouveront-elles la chimie qui les unissait?

#### LA SABLIER (récit) Édith Blais

Edith Blais est une grande voyageuse et uneoureuse de la nature qui mène à une vie simple. S'initiant à la cuisine internationale lors de ses nombreux périples, elle en fait son métier. *Le sablier* est son premier ouvrage.

En janvier 2019, les familles d'Edith Blais et de Luca Tacchetto lancent un appel à l'aide : les deux voyageurs ont disparu quelque part en Afrique sans laisser de traces. Ils ont été enlevés par des djihadistes et tenus en otage pendant 450 jours. Edith lève le voile sur son histoire et répond aux questions que tous se posent.

### CAPSULE SANTÉ 4 CONSEILS POUR MANGER À BON PRIX

**Bien manger sans trop dépenser? Oui, c'est possible. Voici quelques astuces pour économiser en cuisine... sans faire de compromis sur le goût et le plaisir!**

#### 1. PLANIFIER LES REPAS

Planifier le menu et la liste d'achats est un atout pour économiser. On fait le tour du frigo et du garde-manger pour déterminer quels aliments on doit utiliser cette semaine. On élabore notre menu en conséquence et on ajoute ce qu'il manque sur la liste d'épicerie, en tenant compte des produits de saison et des rabais des circulaires.

#### 2. FAIRE DE BONS CHOIX À L'ÉPICERIE

##### Aliments de base

Avoir des aliments de base dans le frigo et le garde-manger permet entre autres de limiter les déplacements à l'épicerie, de cuisiner une variété de repas nutritifs et à faible coût, et de réduire les achats de restauration rapide.

Voici quelques suggestions d'ingrédients économiques à toujours avoir sous la main :

- produits secs: pâtes alimentaires, riz, couscous, lentilles...;
- produits en conserve: légumineuses, poisson, tomates...;
- produits surgelés: légumes, fruits, poisson, fruits de mer...;
- certains produits frais qui se conservent longtemps comme des œufs et du tofu;
- fruits locaux et de saison qui restent beaux de nombreux jours comme des pommes et des poires;
- légumes qui se conservent longtemps (carottes, rutabaga, choux, pommes de terre, patates douces, céleri, courges...).

##### Aliments peu transformés

Il peut être difficile de résister à la tentation d'acheter certains aliments préparés qui permettent de gagner du temps en cuisine... mais pas d'économiser des sous! Au lieu de choisir une poitrine de poulet marinée ou des légumes précoupés, on opte plutôt pour...

- des aliments entiers et non préparés comme des fruits et légumes frais entiers, des coupes de viande nature, etc;
- des aliments peu préparés, comme du yogourt, des légumes surgelés ou des tomates en conserve, par exemple.

##### Gros formats

Lorsque possible, on achète les gros formats. On profite

ainsi d'un meilleur prix pour la même quantité d'aliments. Ça permet aussi de faire des réserves pour les moments où le budget sera plus serré ou que vous n'aurez pas eu le temps de faire l'épicerie. Attention, toutefois de cibler des produits qui se conservent longtemps ou qui se congèlent facilement, et de ne pas les oublier dans le fond du garde-manger ou du congélateur!

#### 3. CUISINER PLUS

##### Tirer le meilleur parti des aliments

- On garde les carcasses de poulet ou d'autres viandes, et les pelures de légumes pour faire un bouillon zéro gaspi.
- On intègre les légumes moins beaux dans nos recettes de soupes ou de mijotés.
- On fait des compotes ou des smoothies avec les fruits trop mûrs ou abîmés.
- On mélange la viande à des haricots, à des lentilles, à des pois chiches, à du tofu ou de la PVT dans différents plats. Les protéines végétales sont beaucoup plus économiques que la viande!

##### Transformer les restes en nouveaux plats

Un reste de pâtes? On en fait un gratin en ajoutant des champignons, un reste de jambon et une béchamel maison, ou bien on les utilise dans une salade de pâtes parfaite pour l'heure du lunch!  
Un reste de poulet? On le savoure sur cette pizza pita au poulet et aux légumes.  
Un reste de riz? On en fait des croquettes à la mozzarella, un riz frit ou des cigares au chou. Miam!  
Un reste de ragoût? On crée une poutine en déposant le ragoût sur des frites maison cuites au four avec quelques morceaux de fromage.

#### 4. LIMITER LE GASPILLAGE

- Au retour de l'épicerie, on entrepose bien les aliments, dont les fruits et légumes, pour augmenter leur durée de conservation.
- On s'assure de faire une rotation dans le frigo en plaçant sur le devant les aliments qui sont plus vieux ou se conservent moins longtemps afin de les cuisiner en premier.
- On congèle en portions les viandes, volailles ou poissons qu'on n'utilisera pas dans les prochains jours.

**Avec ces solutions, notre portefeuille sera aussi heureux que nos papilles!**

Source : <https://montougo.ca/manger-mieux/astuces-pour-les-repas/4-conseils-pour-manger-a-bon-prix>

On se souvient dans l'édition de mars dernier, qu'il était mentionné que la température moyenne des villes québécoises a connu une augmentation de 1C° à 3C° entre 1961 et 2010. La grande majorité des Québécois pensent qu'il est urgent d'agir face à la crise climatique.

Qu'en est-il de l'impact des changements climatiques en Chaudière-Appalaches? Le tableau ci-dessous présente le résultat de 11 simulations climatiques quant à l'impact sur les différents indices selon que les émissions de GES soient modérées ou élevées jusqu'à la fin du siècle. Comme le démontrent les résultats, même dans un scénario où nos émissions de GES sont modérées, l'impact est quand même sérieux, voilà l'importance d'agir dès maintenant et de changer nos comportements.

Chaudière-Appalaches	1981-2010	2041-2070		2071-2100	
		Émissions modérées	Émissions élevées	Émissions modérées	Émissions élevées
Moyenne températures quotidiennes	4.0	6.4	7.1	7.2	9.8
Moyenne températures maximales quotidiennes	9.1	11.4	12.2	12.1	14.6
Moyenne températures minimales quotidiennes	-1.0	1.4	2.3	1.9	4.9
Nb jours Gel nuit Dégel jour par 24 hres	85	73	71	71	68
Nb jours plus 30°C	3	10	17	14	42
Précipitations totales pluie et équivalent neige en eau	1130	1183	1241	1213	1255

Source : Portraits Climatiques Ouranos 2020

Ainsi une hausse des températures pouvant aller de 2.4 à 5.8°C va diminuer la durée de la saison d'enneigement et augmenter les précipitations et la durée des vagues de chaleur. Elle va accentuer les phénomènes météorologiques qui causent des catastrophes dont l'impact touche l'ensemble de la collectivité, il faudra revoir nos bâtiments et nos infrastructures.

Le réchauffement des températures a un effet sur la santé en rallongeant la saison des pollens et des feux de forêt pouvant occasionner des problèmes respiratoires et cardiovasculaires. La hausse de la température aura aussi des impacts négatifs sur la mortalité et la morbidité, notamment en raison des îlots de chaleur urbains.

La hausse des températures a aussi un effet sur la biodiversité et sur la faune où plusieurs espèces vont migrer vers le nord. Plusieurs espèces indigènes pourraient disparaître face à l'incapacité de s'adapter à la nouvelle réalité tandis que de nouvelles espèces envahissantes et nuisibles vont apparaître. On observe déjà l'effet du réchauffement sur le cycle de vie et la répartition des arbres, des plantes, des oiseaux migrateurs. En agriculture et en foresterie, le risque de l'ap-

parition de nouveaux insectes ravageurs et de maladies pourra augmenter. Le rendement de nos érablières pourrait être réduit par le manque d'éléments nutritifs et leur assèchement.

Un défi sera aussi la gestion de l'eau lors de fortes précipitations ou de crues intenses, de l'augmentation de la température de l'eau sur le poisson, la recharge et l'évolution de la nappe d'eau souterraine, bref l'impact sur les ressources en eau tant d'un point de vue qualité et disponibilité.

Ainsi en novembre dernier, le Gouvernement du Québec annonçait son nouveau plan de réduire les GES de 37,5% par rapport à 1990 pour atteindre 54 Mtonnes de CO<sub>2</sub> éq en 2030 et descendre à 23 Mtonnes de CO<sub>2</sub> éq en 2050.

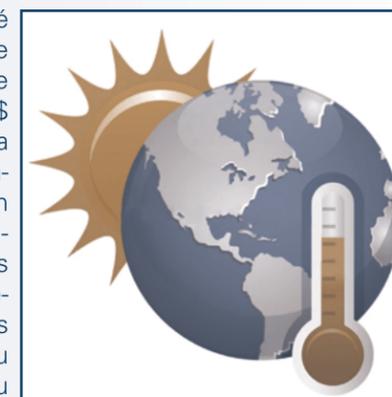
Le plan du Québec étalé sur 5 ans représente des investissements de plus de 6,7 milliards \$ dont la moitié sera consacrée à l'électrification des transports. En lançant un grand chantier d'électrification des transports, le gouvernement met en place les conditions favorables au développement du transport collectif et au virage vers les véhicules électriques des citoyens comme des entreprises et des institutions.

Pour les industries québécoises, le gouvernement vise un ensemble d'initiatives pour favoriser les investissements afin de réduire les émissions de carbone tout en étant plus compétitives. Concernant les bâtiments résidentiels, commerciaux et institutionnels, le plan veut les rendre plus efficaces énergétiquement et continuer la conversion du chauffage vers des énergies renouvelables. On vise aussi à ce que les bâtiments soient mieux construits avec des matériaux plus écologiques comme le bois. D'autres initiatives sont également prévues pour réduire l'empreinte carbone du secteur agricole, améliorer la gestion et la valorisation de la matière organique. Le plan veut aussi permettre le développement de filières stratégiques comme le recyclage de batteries, la mise en place et le soutien d'une stratégie de l'hydrogène vert.

La Municipalité devra aussi s'aligner sur un plan de lutte contre les changements climatiques complémentaire au plan vert du Gouvernement pour contribuer à l'atteinte des objectifs de réduction de 2030. Le Plan de la Municipalité fera partie de sa Politique environnementale qui sera publiée dans les prochains mois.

La participation de l'ensemble de la société est essentielle. Alors comme citoyen responsable, êtes-vous prêt à faire votre part?

Source : Ouranos, Synthèse des connaissances sur les changements climatiques au Québec, Édition 2015  
Gvt du Québec Plan pour une économie verte 2030



## POUR L'AMOUR DU QUÉBEC

SAUVONS LE CHEVAL CANADIEN

## Donnez au suivant



Crédit photos : Miville et Claire Bergeron, Élevage MICLA

Après avoir eu le feu vert du gouvernement, et pour faire suite à la proposition de réflexion de notre maire, à savoir : Comment créer la richesse dans notre municipalité et de quelle façon?

La Cie des 1000 associés est fière de présenter son projet «**Pour l'Amour du Québec**» qualifié de visionnaire, de conception originale qui s'autofinance et de vocation humanitaire. La création d'un haras national dans la Municipalité d'Adstock est une attraction touristique de prestige pour la région Chaudière-Appalaches engendrant des retombées économiques et sociales pour le Québec. Tous les bénéfices de notre organisme seront distribués dans des programmes visant la sauvegarde de notre patrimoine le cheval Canadien et l'aide à la jeunesse.



Crédit photo : Miville et Claire Bergeron, Élevage MICLA

## UN BRIN D'HISTOIRE

C'est en 1665 qu'environ 80 chevaux arrivèrent en Nouvelle-France, un don du roi Louis XIV pour soutenir la colonie. C'est là le coup d'envoi d'une nouvelle race indigène. Ces quelques chevaux vont s'adapter à leur nouveau territoire, se multiplier et se développer en vase clos pendant près de 100 ans.

## CARACTÉRISTIQUES

Leurs descendants sont à l'origine de l'une des races les plus polyvalentes de l'histoire du monde équestre, celle du cheval Canadien, réputé pour sa force, son endurance, son caractère sociable, sa santé, sa longévité et sa forte personnalité.

## PATRIMOINE

Compagnon de travail et de loisir des Canadiens depuis 350 ans, témoin et victime des conflits politiques, le cheval Canadien est un trésor du patrimoine animalier du Québec et constitue un héritage à redécouvrir et à protéger.

## UN BRIN D'ESPOIR

Pour les innombrables services rendus au Québec, le Gouvernement provincial a reconnu, en 1999, le cheval Canadien comme « Joyau du patrimoine agricole ».

C'est en 2002 que le Gouvernement canadien le nomma « Cheval national ».

## UN HARAS\* POUR LE P'TIT CHEVAL DE FER!

Comment se fait-il que le Canada, pays industrialisé, soit le seul à ne pas posséder de haras sur sa race nationale? Comme le berceau de notre race patrimoniale et nationale est le Québec, ne serait-il pas logique que soient construits ici, chez-nous, les bâtiments servant à notre haras national? Le nombre d'enregistrements en 2004 était d'environ 500... et en 2018 seulement 126... Ce net déficit des naissances entraîne forcément un vieillissement



du cheptel alors, si la population de chevaux ne se renouvelle plus et si la tendance se maintient le nombre d'individus va décroître de manière drastique.

\*Haras : lieu où on élève des juments et des étalons sélectionnés, destinés à la reproduction et l'amélioration de l'espèce.

## LA CIE DES 1000 ASSOCIÉS [OSBL]



Ce projet est né grâce à l'initiative de l'un de nos citoyens, M. JEAN-YVES ROUTHIER, qui est président et chef du comité du plan de sauvegarde, motivateur, donateur, membre de l'Association Québécoise du Cheval Canadien (AQCC) et membre à vie de la Société des Éleveurs de Chevaux Canadiens (SECC), éleveur de chevaux canadiens et acériculteur. Monsieur Routhier a même cédé sa terre gratuitement pour permettre à ce projet de naître.

## LE SITE AGROTOURISTIQUE

[Nommé « Centre Patrimonial du Cheval Canadien », il sera situé dans la Municipalité d'Adstock, dans le rang Turgeon].

Ouvert à l'année, le **Centre patrimonial** est un mélange d'arts et de culture. Il servira de ferme-école sur l'élevage; on y fera de l'éducation populaire sur l'histoire et l'écologie. Nous y accueillerons aussi des jeunes en difficulté. On y trouvera également un musée hippomobile. Cet endroit servira à montrer nos entreprises « Membres associés » et à présenter des compétitions et des démonstrations équestres ainsi que diverses festivités.

Le **Club du P'tit cheval de fer** est responsable de la gestion du haras, du bon fonctionnement et de la sécurité sur le site. Les intervenants du Centre patrimonial apportent de l'aide aux jeunes en difficulté.

La **Cie des 1000 associés** est un organisme de bienfaisance. Elle vise à faire partie du Collectif des entreprises en réinsertion sociale.

Le projet « **Pour l'Amour du Québec** » a été lancé en juin 2020, suite au feu vert du gouvernement. Le défi du comité consiste maintenant à recruter 1000 entreprises membres associées à travers tout le grand Québec.

Vous pouvez passer à l'histoire en participant à la réalisation de ce projet, simplement en achetant une part sociale à 4 000 \$ garantie et remboursable, payable par chèque, en produits ou en services. En devenant « **Membre associé** » [PME – Ville – Municipalité] vous bénéficierez des avantages et privilèges suivants:

- inscription de votre entreprise sur notre site WEB;
- visibilité de votre entreprise dans nos armoiries situées dans le hall d'entrée du Centre patrimonial;
- accès à un réseau d'affaires (rabais);
- publicité de votre entreprise sur notre site touristique lors des grands événements;
- image de prestige pour votre entreprise;
- reçu pour dons monétaires ou autres;
- invité d'honneur lors de grands événements.

De plus, pour une somme annuelle de 2000 \$, les « **Membres-entreprises-associés PME** » pourront recevoir de la publicité pour leur entreprise. On souhaite ainsi pourvoir à l'autofinancement du site.

L'unité d'un peuple passe par UNE ACTION COMMUNE



Crédit photo : Miville et Claire Bergeron, Élevage MICLA

## COMMENT DEVENIR UN ASSOCIÉ?

Bientôt, les entreprises du Québec seront approchées pour leur présenter ce projet et les inviter à signer une lettre d'intention.

Mais, si vous souhaitez participer à la sauvegarde du cheval Canadien en devenant l'un des 1000 associés du projet « Pour l'Amour du Québec » (en achetant une part sociale GARANTIE ET REMBOURSABLE au montant de 4 000 \$), vous pouvez contacter l'organisme:

[www.chevalcanadien.ca](http://www.chevalcanadien.ca)

ou par courriel: [1000associes@gmail.com](mailto:1000associes@gmail.com)

## NOMINATIONS



### COORDONATRICE AUX COMMUNICATIONS

Comme il était devenu impératif de se doter d'un professionnel en communication afin de mettre en valeur les projets et initiatives régionales et donner ainsi une plus grande visibilité aux municipalités de la MRC, la MRC des Appalaches a procédé à la nomination de madame Cassy Lachance au poste de coordonnatrice aux communications.

La coordonnatrice aux communications sera appelée, dans le cadre de son rôle, à mettre en place les procédures de communications internes et externes de l'organisation en plus de promouvoir et faire rayonner les municipalités de la MRC des Appalaches.

La MRC des Appalaches offre différents services aux municipalités et aux citoyens en plus de veiller à la rétention de la population et de la main d'œuvre, de favoriser le développement économique, agroalimentaire, culturel, rural et technologiques de son territoire, de préserver la qualité de vie et de l'environnement et d'assurer l'accessibilité aux services de santé, d'éducation et de transport collectif.

### DIRECTEUR DES FINANCES

Monsieur Louis Laferrière, directeur général de la MRC des Appalaches, est heureux d'annoncer la nomination de monsieur Jean Roussin au poste de directeur des finances à la MRC des Appalaches.



Titulaire d'un baccalauréat en administration des affaires et membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec, monsieur Roussin possède une grande expérience dans les domaines de la comptabilité et des finances. « Je suis enchanté de me joindre à l'équipe de la MRC des Appalaches et de pouvoir mettre à contribution toute mon expérience », mentionne monsieur Roussin. Le nouveau directeur des finances devra principalement s'assurer de la saine gestion financière de l'organisation.

## 25 000 \$ POUR L'ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

Dans le cadre de sa nouvelle entente de développement culturel avec le gouvernement du Québec, la MRC des Appalaches bénéficiera d'une enveloppe financière bonifiée.

Au montant de 225 000 \$, il s'agit de la plus importante entente jamais conclue en termes d'investissements et d'actions à réaliser sur l'ensemble du territoire de la MRC au cours des trois prochaines années.

Dans le cadre du programme **Aide aux initiatives de partenariat**, le gouvernement du Québec soutient pour un montant de 135 000 \$ le plan d'action culturel 2021-2023 de la MRC qui contribuera pour un montant de 60 000 \$. Desjardins a également doublé son soutien avec un appui de 30 000 \$ provenant du Fonds d'aide au développement du milieu. Certaines actions seront menées à l'échelle régionale par la MRC en partenariat avec les municipalités et les acteurs culturels alors qu'une partie de l'enveloppe servira à soutenir une foule d'initiatives culturelles et patrimoniales dans les communautés locales.

### RENFORCER NOTRE CULTURE LOCALE

Par son plan d'action culturel, la MRC des Appalaches souhaite atteindre plusieurs objectifs, notamment d'appuyer la réalisation d'initiatives culturelles sur l'ensemble de son territoire, d'encourager la pratique d'activités de loisir culturel chez les jeunes, de soutenir l'offre culturelle aux aînés et de favoriser l'accès à la culture à la clientèle scolaire.

### VALORISER NOTRE PATRIMOINE

En ce qui a trait à la mise en valeur du patrimoine, la MRC prévoit notamment réaliser des ateliers pratiques et des conférences pour différents publics, organiser un concours annuel de photographie sur le patrimoine paysager, agricole et familial et bonifier l'inventaire de son patrimoine bâti.

En plus de reconduire certaines mesures qui ont connu beaucoup de succès par le passé tels que le **Fonds culturel, le Fonds de soutien aux activités culturelles en milieu scolaire et le Programme d'animation des bibliothèques**, la MRC déploiera des efforts pour rejoindre de nouvelles clientèles, notamment par des projets de loisir culturel jeunesse et des projets culturels aînés. Enfin, la MRC entend coordonner une campagne promotionnelle sur le numérique pour faire connaître les différents secteurs culturels et développer une image de marque qui illustre le dynamisme culturel local en vue d'encourager l'achat local et renforcer le sentiment d'appartenance et de fierté.

## APPEL DE PROJETS DU « FONDS SERVICES DE PROXIMITÉ »

La MRC des Appalaches est heureuse de lancer l'appel à projets de son nouveau Fonds services de proximité. Le Fonds permettra de soutenir la réalisation d'initiatives et d'activités qui contribueront au maintien, à la diversification ou au développement d'un service de proximité. Avec ce fonds la MRC souhaite mobiliser l'ensemble des intervenants locaux dans la préservation et le développement de leurs services de proximité et leur apporter un soutien financier.

Dans un premier temps, les municipalités, les organismes à but non lucratif, les coopératives et les entreprises du territoire de la MRC sont invités à soumettre leur dépôt d'in-

tention **avant le 9 avril prochain**. Les promoteurs dont les projets auront été retenus lors de cette première étape seront par la suite appelés à déposer une demande plus détaillée avant le 21 mai. Un montant de 80 000\$ est prévu pour cet appel à projets.

Le projet retenu devra satisfaire certaines caractéristiques, dont les suivantes : répondre aux besoins essentiels selon les différents cycles de vie des membres de sa communauté, contribuer au maintien ou au développement de sa communauté, être accessible et intégré dans une vision territoriale.

### À PROPOS

Information : visiter le site web de la MRC, dans la section Planification/Programmes | Fonds services de proximité, ou contacter madame Carole Mercier, conseillère en développement territorial à [cmercier@mrcdesappalaches.ca](mailto:cmercier@mrcdesappalaches.ca) ou au 418-333-4498.



## APPEL DE PROJETS DU « FONDS CULTUREL 2021 »

La MRC des Appalaches relance le Fonds culturel et invite les organismes culturels et patrimoniaux ainsi que les municipalités de son territoire à lui soumettre des projets novateurs et porteurs pour recevoir un coup de pouce financier. La date butoir pour le dépôt des demandes a été fixée au **lundi 26 avril 2021**.

Issu de la quatrième entente de développement culturel avec le gouvernement du Québec 2021-2023, le fonds dispose d'une enveloppe annuelle de 18 000 \$. L'enveloppe budgétaire est également soutenue par la MRC des Appalaches et Desjardins. Les projets soumis devront pouvoir se réaliser d'ici la fin de l'année 2021, en tenant compte des restrictions en période de pandémie.

Le fonds permet de soutenir les projets et les initiatives culturelles diversifiées qui se déroulent sur le territoire des 19 municipalités de la MRC des Appalaches. Il s'agit de projets collectifs et ponctuels. L'aide financière est accordée sous forme de subvention, pour un maximum de 2 000 \$.

Les projets sont évalués par un comité d'analyse selon un processus sélectif qui tient compte notamment des retombées de l'initiative, de la cohérence avec la politique culturelle de la MRC, de la participation et l'appui du milieu, de l'originalité et de la pertinence du projet.

Depuis 2012, le Fonds culturel de la MRC des Appalaches a soutenu la réalisation de plus d'une centaine de projets culturels et artistiques différents. Ces projets ont été réalisés aux quatre coins du territoire et ont touché différents publics et différents secteurs culturels : arts de la scène, arts visuels et médiatiques, lettres, patrimoine et histoire. Dans plusieurs cas, les projets sont des initiatives citoyennes qui sollicitent l'appui de leur municipalité ou d'un organisme local pour réaliser tantôt une œuvre collective, tantôt un événement historique ou encore pour mettre en valeur les artistes locaux ou initier les gens à une nouvelle forme d'art.

Pour information, consultez le guide et le formulaire de présentation sur site Internet de la MRC des Appalaches sous l'onglet Culture et patrimoine au [www.mrcdesappalaches.ca](http://www.mrcdesappalaches.ca). Les documents sont aussi disponibles auprès de Louise Nadeau, conseillère en développement territorial à la MRC, qui pourra vous renseigner et, au besoin, vous aider à remplir le formulaire par courriel à [lnadeau@mrcdesappalaches.ca](mailto:lnadeau@mrcdesappalaches.ca)

**DEMANDE DE PERMIS OBLIGATOIRE  
COUPE D'ARBRES**

Pour tout projet de coupe d'arbres, exception du bois de chauffage pour besoins personnels, vous devez faire une demande de permis auprès de la MRC des Appalaches.

La demande de permis est obligatoire dans les cas suivants:

- Coupe de 4 hectares et plus sur une période de 10 ans
- Coupe de plus de 30% de la superficie totale du terrain
- Coupe pour une remise en culture de plus d'un hectare
- Coupe à moins de 20 m d'un chemin public
- Coupe à moins de 10 m d'une forêt d'un voisin
- Coupe à moins de 100 m d'un lac ou d'une zone de villégiature
- Coupe dans une érablière

Pour plus d'informations, veuillez contacter madame Cynthia Boucher, directrice de l'aménagement et de l'environnement au 418 332 2757 poste 232 ou à [cboucher@mrcdesappalaches.ca](mailto:cboucher@mrcdesappalaches.ca)

*Christine Talbot*  
notaire inc.

Cessionnaire des greffes des notaires  
M<sup>re</sup> ANDRÉ AUCLAIR M<sup>re</sup> GILBERT LACROIX  
M<sup>re</sup> DENIS BÉLANGER

560, 8e rue Est, 418-459-6438  
La Guadeloupe, Qc. G0M1G0 Adstock, Qc. G0N1S0 [christine.talbot@notarius.net](mailto:christine.talbot@notarius.net)

**sylvie hamel**  
communications

objets et vêtements promotionnels  
cadeaux corporatifs

418 341-0711  
[info@shcpromo.com](mailto:info@shcpromo.com)

Adstock, Québec [sylviehamelcommunications.com](http://sylviehamelcommunications.com)



## VOUS PLANIFIEZ RÉALISER DES TRAVAUX CETTE ANNÉE?

**N'ATTENDEZ PAS À LA DERNIÈRE MINUTE POUR DEMANDER VOTRE PERMIS!**

Vous envisagez d'effectuer des travaux de construction, de rénovation ou de transformation sur votre propriété? Comme vous le savez, la majorité des travaux nécessitent un permis ou un certificat. Si la période estivale est l'occasion idéale pour entreprendre des travaux, il faut savoir également que c'est lors de cette période que le Service de l'urbanisme et de l'environnement reçoit un nombre très élevé de demandes, provoquant ainsi des délais de délivrance plus élevés. Ce faisant, nous vous recommandons de présenter vos demandes de permis en avance (préférentiellement avant la période estivale).

Le délai pour l'obtention d'un permis ou d'un certificat d'autorisation varie selon la nature du projet, en fonction de la période d'achalandage et si la demande est complète. Le délai peut aller jusqu'à un maximum de 30 jours suivant le dépôt de la demande.

Vous vous demandez si vos travaux projetés nécessitent un permis ou une autorisation?

**Voici une liste de travaux nécessitant un permis :**

- Construction d'un bâtiment (maison, cabane à sucre, bâtiment agricole, camp, etc.);
- Construction accessoire (garage, abri d'auto, véranda, remise, cabanon, abris à bois, galerie, gazébo fixe, serre domestique, poulailler, etc.);
- Changement des matériaux extérieurs (toiture, revêtement muraux) sauf si vous remettez le même type de matériaux;
- Changement des portes et fenêtres;
- Agrandissement de tout bâtiment;
- Rénovation intérieure (cuisine, salle de bain, finition du sous-sol, ajout d'une chambre, changement des revêtements de plancher, isolation extérieure, etc.);
- Installation d'une piscine ou d'un spa;
- Installation septique et puits;
- Travaux dans la bande riveraine (quai, enrochement, réfection de muret, etc.);
- Accès à la voie public (ponceau) ou agrandissement;
- Abattage d'arbre en milieu urbain et autour des lacs;
- Travaux qui nécessitent un remaniement de sol lorsque vous êtes à moins de 300 m d'un lac ou d'un cours d'eau (agrandissement d'un stationnement, travaux d'excavation, installation d'un ponceau, etc.);
- L'occupation d'une roulotte de séjour;
- La location de chalet de courte durée (AirBnB ou autre);
- Travaux de démolition;
- Tous autres travaux et constructions définis au règlement de zonage.

Cette liste est un résumé, en cas de doute, prenez le temps de vous informer auprès du Service de l'urbanisme ou de l'environnement.

Lorsque vous désirez démolir un bâtiment, une galerie ou autre, il vous faut un permis de démolition. Ceci est à votre avantage, car cela pourrait vous éviter des situations que vous n'auriez pas prévues. À titre d'exemple, si la construction est dans la bande de protection riveraine et que vous la démolissez, vous ne pourrez plus la reconstruire puisque toute construction est interdite dans la bande riveraine. En nous avisant, nous pourrions vous orienter vers d'autres options.

N'oubliez pas que si vous effectuez des travaux sans permis vous commettez une infraction et êtes passible d'une amende entre 1000 \$ et 2000 \$.

### DÉPÔT DE DEMANDES DE PERMIS

Nous vous avisons aussi qu'au moment d'écrire ces lignes, nous sommes à finaliser une toute nouvelle plateforme sur le site de la Municipalité afin de pouvoir faire vos demandes de permis en ligne. En attendant, le processus de demande de permis est simple. Il s'agit de remplir le formulaire de demande associé au type de travaux que vous souhaitez réaliser et de fournir l'ensemble des documents demandés. Ces formulaires sont disponibles au bureau municipal et sur notre site Internet : <https://www.adstock.ca/services-aux-citoyens/urbanisme-et-permis/>

Les demandes peuvent être acheminées par courriel ou au bureau municipal.

#### Pour les demandes relatives au bâtiment (construction, rénovation, agrandissement, etc.):

Courriel : [batiment@adstock.ca](mailto:batiment@adstock.ca)  
Téléphone : 418 422-2135, poste 25

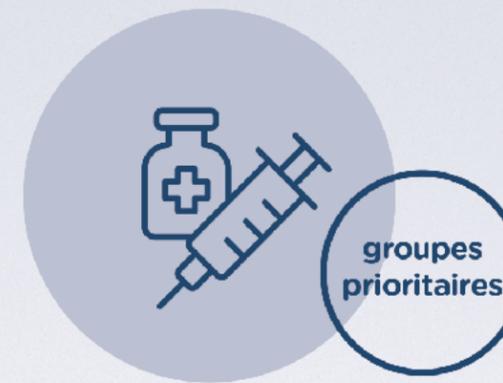
#### Pour les demandes relatives à l'environnement (arbres, remaniement des sols, bande riveraine, installation septique, puits, etc.):

Courriel : [environnement@adstock.ca](mailto:environnement@adstock.ca)  
Téléphone : 418 422-2135, poste 26  
L'équipe du Service de l'urbanisme et de l'environnement vous souhaite un beau printemps!

### AUTORISATION DE COUPE D'ARBRES

Assurez-vous d'avoir en main votre autorisation de la Municipalité pour toute coupe d'arbres en zone de villégiature et dans les périmètres urbains avant d'effectuer des travaux selon le règlement de zonage numéro 69-07. Information : Marianne Prévost-Lizotte, technicienne en environnement:

418 422-2135, poste 26  
courriel : [environnement@adstock.ca](mailto:environnement@adstock.ca)



# Renseignez-vous dès maintenant sur la séquence de vaccination prévue dans votre région et prenez votre rendez-vous en ligne.

[Quebec.ca/vaccinCOVID](https://Quebec.ca/vaccinCOVID)

1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

## PLACE À NOS JEUNES

FRANC SUCCÈS POUR LE SOMMET DE LA JEUNESSE DES JARDINS

La MRC des Appalaches salue le grand succès du Sommet de la jeunesse Desjardins organisé par la Stratégie ADN Jeunesse. Les jeunes de 15 à 29 ans étaient invités, pour l'occasion, à emprunter un casque virtuel afin d'assister au Sommet, une première au Québec pour un événement d'une aussi grande envergure. Plus de 140 participants de partout sur le territoire de la MRC ont assisté à l'événement virtuel qui se déroulait le 13 mars dernier.

### Une première virtuelle d'envergure

Dans l'univers virtuel, les participants ont pu assister à des ateliers inspirants de conférenciers et conférencières tels que, Alex Harvey, fondateur canadien et médaillé à maintes reprises, Josianne Houde, franchisee Chocolat-Favoris et présidente d'ADUX et Laura Daigneault, chargée de projet pour Citoyenneté jeunesse. Les participants ont également eu l'immense privilège d'assister à une prestation en direct de l'humoriste Mathieu Pepper, également porte-parole de l'événement.



### Plan d'action jeunesse

L'élaboration d'un plan d'action ciblant les priorités régionales et la mise sur pied de projets et d'idées pour et par les jeunes seront réalisées au cours des prochains mois. Ce plan d'action permettra à la MRC de soutenir l'établissement d'une vision et d'une expertise jeunesse et de la considérer comme partie intégrante de la croissance régionale.

### Autres événements à venir

Trois autres événements mensuels soit les Rendez-vous jeunesse engagée sont à venir. Ils se tiendront sous forme de direct Facebook avec la participation du député fédéral Mégantic-L'Érable, Luc Berthold en s'intéressant à chaque occasion, à une thématique spécifique. Celui d'avril se déroulera sous la thématique des sports et loisirs, celui de mai sur la participation citoyenne et celui de juin, qui viendra conclure les événements de la Stratégie ADN Jeunesse, sur la conciliation étude-travail-famille.

Pour plus de détails concernant les événements visitez la page Facebook Stratégie ADN Jeunesse.

## LE PETIT COIN DES FERMIERES

FERMI-TRUCS • FERMI-RECETTES • FERMI-TRICOT

### GÉNÉRAL TAO

#### POUR LES BOULETTES

- 1 livre de dinde hachée extra-maigre
- ½ tasse de chapelure
- 1 œuf
- Sel et poivre, au goût

#### POUR LA SAUCE TAO

- ½ tasse de ketchup
- ¼ tasse de sauce soya réduite en sodium
- 2 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'oignons verts, hachés
- 1 c. à soupe de gingembre, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé de miel
- ½ c. à thé d'huile de sésame grillé
- Poivre au goût

#### IDÉES D'ACCOMPAGNEMENT

- Sauté de poivrons et brocolis
- Vermicelles de riz ou linguines

#### PRÉPARATION :

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « Pour les boulettes » et façonner 12 boulettes. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les boulettes dans un peu d'huile. Réserver dans un plat allant au four.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « Pour la sauce » et rectifier l'assaisonnement au goût. Verser la sauce sur les boulettes et poursuivre la cuisson des boulettes pendant 15 à 18 minutes.
- Dans une assiette, déposer les accompagnements puis les boulettes de Général Tao.



#### TRUC :

Du sang sur des vêtements ? Mettez un peu de peroxyde sur un linge et enlevez une par une toutes les taches de sang. Ça marche à tous les coups.

#### ERRATUM :

Dans la recette du mois passé, on aurait dû lire 1 2/3 tasse de farine... il manquait le 1 devant le 2/3. Et il n'était pas indiqué où mettre le sirop d'érable, on l'ajoute avec l'eau chaude et l'essence avec le liquide en alternance avec les ingrédients secs.

### NATURE DE L'ÉVÉNEMENT

### COORDONNÉES

Pour signaler une **route** fermée ou obstruée (24h/7j)

Secteur Sacré-Coeur-de-Marie/Sainte-Anne-du-Lac : **418 333-6133**

Secteur Saint-Méthode/Saint-Daniel : **418 332-7164**

Pour déposer une **requête en voirie** (amélioration d'un chemin, réparation d'un nid de poule, ...)

Adresser une demande à [info@adstock.ca](mailto:info@adstock.ca) ou composer le **418 422-2135, poste 21** et télécharger l'application Carecity <https://carecity.io/>

Pour signaler un **incendie** (24h/7j)

**911** (Cauca)

Pour signaler une **inondation** (24h/7j)

**911** (Cauca)

Pour signaler une **urgence environnementale** (déversement)

Urgence-environnement du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques : **1 866 694-5454**

Pour adresser une **plainte** en lien avec les règlements municipaux ou signaler une fraude

Sûreté du Québec : **418 338-3151**

Pour faire une demande de **permis de feu** (brûlage)

**418 814-8047**

Pour faire une demande de **permis en bâtiment ou en environnement** (sur les heures de bureau)

Permis en lien avec le bâtiment : **418 422-2135, poste 25** [batiment@adstock.ca](mailto:batiment@adstock.ca)

Permis en lien avec l'environnement : **418 422-2135, poste 26** [environnement@adstock.ca](mailto:environnement@adstock.ca)

Pour enregistrer un **chien** dans le cadre de la nouvelle loi québécoise

Sur le site web : **www.adstock.ca**, onglet « Service aux citoyens »

### PETITES ANNONCES À VENDRE

4 PNEUS MAXTREK  
4 SAISONS  
235/65R/18  
Une saison d'usure 8000 km - 325 \$  
**418 334-8435**

**HYUNDAI ELANTRA 2008** seulement 94 368 km, achetée neuve, le premier propriétaire était une personne âgée et je suis le deuxième propriétaire depuis 3 ans. Moteur 2 litres, transmission automatique, servo freins, servo direction, volant ajustable, air climatisé, sièges avant chauffants. Aucun accident et aucune pourriture. A été bien entretenue. 4000 \$ **418 332-6052**. [si absent laisser le message]



**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE: : 1-7-8-14-15-21-22-28-29**  
Mercredi-18h30/19h30-jeudi 14h/15h

**PROCHAINE ÉDITION**

**15 AVRIL 2021** DATE DE TOMBÉE POUR LES  
ARTICLES DE L'ÉDITION DE **MAI 2021**.  
INFO: LISE 418 422-2272 OU BERNADETTE 418 338-2531

- 2** **Vendredi saint**
- 4** **Joyeuses Pâques !**
- 5** **[Lundi]** Cueillette de la récupération
- 6** **[Mardi]** Fermeture de l'aréna



- 12** **[Lundi]** Cueillette des ordures  
**19h30 : conseil municipal** à huis clos.  
Suivi du maire sur Facebook à 20h00 le lendemain.
- 19** **[Lundi]** Cueillette de la récupération
- 26** **[Lundi]** Cueillette des ordures

## ATTENTION

**15** **FIN DE LA PÉRIODE DE BALISAGE DES PROPRIÉTÉS [RETRAIT DES BALISES]**

**30** **ABRI D'AUTOS TEMPORAIRE**

Tous les abris temporaires (garages de toile) doivent être démontés pour le 30 avril 2021. Cette opération nécessite également le démontage de la structure. Par contre, si la structure est toujours prise dans la glace, il est possible de demander un délai pour le démontage en vous informant à [info@adstock.ca](mailto:info@adstock.ca) ou au 418 422-2135 poste 21. Nous demandons votre collaboration afin de vous éviter toute sanction à ce sujet.



**Ensemble  
depuis 120 ans**



## Assemblée générale annuelle virtuelle

-  **Jeudi 22 avril 2021 | 18 h**
-  **Le lien pour assister à l'assemblée est disponible au :**

 [www.desjardins.com/caisse-de-la-region-de-thetford](http://www.desjardins.com/caisse-de-la-region-de-thetford)

**C'est un rendez-vous!**



**À vous de voter!**  
Le vote se fera en ligne

Du **23 au 26 avril 2021**, rendez-vous sur le **www.desjardins.com** ou sur le site de votre caisse pour voter, par AccèsD, sur le versement de la ristourne et l'élection des administrateurs.

 **Desjardins**  
Caisse de la Région de Thetford