

L'ENTRAIN

Riche de notre passé

pour créer l'avenir



Participation au journal:

Clémence Caron

Guylaine Phaneuf

Lucie Laforest

Solange Perreault

Monique Sévigny

Sonia Royer

Francine Faucher

Sylvie Perreault, responsable

Si le cœur vous en dit, vous pouvez vous joindre à notre équipe en tout temps en contactant la responsable. Il y a de la place pour de nouvelles chroniques.

.....

*Sachez qu'il est possible pour les anciens **résidents de La Reine** de connaître ce qui se passe chez-nous!!! Il suffit de vous abonner au coût de 30 \$ par année. Faites alors parvenir votre chèque libellé à la Municipalité de La Reine, 1, 3^e ave ouest, La Reine, J0Z 2L0. N'oubliez pas d'y inscrire votre adresse au complet. À tous les mois, vous recevrez votre journal **l'Entrain**.*

.....

Tous ceux et celles qui ont des choses à faire paraître dans le journal, annonces ou articles pouvant intéresser la population, vous n'avez qu'à les déposer au bureau municipal, ou me les faire parvenir par courriel: sylvie.perr@tlb.sympatico.ca, avant le 15 de chaque mois. Plus la participation est grande, plus le journal est intéressant!

.....

*Votre journal est maintenant disponible sur le site internet de votre municipalité : **lareine.ao.ca** onglet "la municipalité" dans la marge gauche, journal local.*

MOT DE LA RESPONSABLE...

Vol. 18 # 2
Février 2019

Bonjour,

Déjà la fin de février, le printemps sera bientôt à nos portes et avec lui, de la température un peu plus clémente, espérons-le.

La semaine de relâche qui se déroulera du 4 au 8 mars, permettra aux jeunes de dépenser leur énergie à l'extérieur. Soyons prudent, surtout avec la hauteur des amas de neige.

Certaines activités seront organisés pendant cette semaine, soyez à l'affût !

Sylvie Perreault

Prochain journal le 20 mars, merci de me faire parvenir vos articles pour le 18

LOGEMENT DISPONIBLE

À noter que le logement situé 3-A, 3^e Avenue Ouest est maintenant disponible et fraîchement rénové.

- 4 et demi et espace de rangement
- 550\$/mois
- Non-fumeur
- Pas d'animaux

Pour information ou pour visiter, veuillez communiquer avec la Municipalité :
819-947-5271 ou lareine@mrcao.qc.ca

BULLETIN **D'INFORMATIONS MUNICIPALES**

Le 15 février 2019

C'est avec plaisir que nous vous transmettons ce bulletin d'informations municipales.

SÉANCE ORDINAIRE DU 4 FÉVRIER 2019

Étaient présents: le maire, monsieur Jean-Guy Boulet, les conseillères mesdames Stéphanie Perreault, Marielle Gauthier et Noémi Soulard et le conseiller monsieur messieurs Normand Moore.

Absents : Madame Sylvie Perreault et monsieur Raynald Doré.

Résumé des résolutions adoptées:

- Pour nuisances et entrave
- Entente de partenariat avec la Commission de baseball mineur d'Abitibi-Ouest;
- Présentation des comptes de taxes non payés et envoi à la MRC;

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL
MARDI ET MERCREDI de 10h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.
JEUDI DE 9H00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
FERMÉ LES LUNDIS ET VENDREDIS
Pour nous rejoindre, téléphone: 819-947-5271.
lareine@mrcao.qc.ca

La prochaine séance ordinaire du conseil sera le 4 février 2019 à 19h00.

Bienvenue à tous



Jean-Guy Boulet, maire
Par Daniel Céleste, Dg

IMPORTANT

Les gens désirant être informé par courriel au sujet de l'eau potable sont invités à faire parvenir un courriel à la municipalité afin de constituer la banque de nom.

lareine@mrcao.qc.ca

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

CONSTRUISEZ UN CHÂTEAU DE NEIGE ET PRENEZ-LE EN PHOTO

POUR ÊTRE ADMISSIBLE AU CONCOURS, VEUILLEZ DÉPOSER VOTRE PHOTO DANS LA SECTION «PARTICIPER» SUR LE SITE INTERNET.



WWW.DEFICHATEAUDENEIGE.CA

Kino
Québec

Défi
**CHÂTEAU
DE NEIGE**

Québec

7 JANVIER AU 11 MARS 2019

REPAS COMMUNAUTAIRE

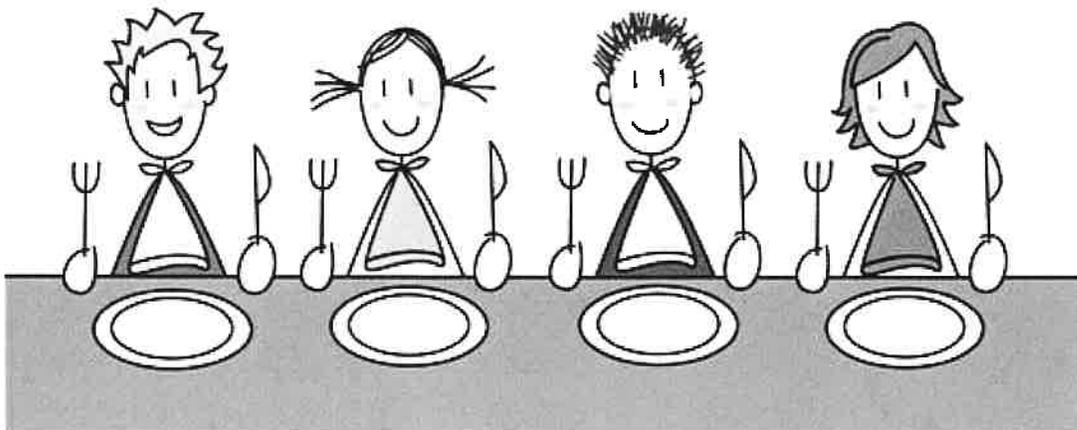
Le Club de L'Amitié du 3^e Âge de La Reine a le plaisir de vous inviter à un dîner communautaire à tous les dernier mercredi du mois, donc en février ce sera le 27, à compter de 11h30 pour la modique somme de 12\$/adulte, enfants de moins de 12 ans, gratuit.

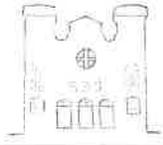
Toute la population est invitée, jeunes et moins jeunes à venir *piquer une petite jasette* avec vos concitoyens. Gens de l'extérieur, vous êtes les bienvenus. Comme dit le dicton "*Plus on est de fous, plus on rit!*"

POUR une bonne planification...

Il est très important que vous confirmiez votre présence auprès de Angèle au 947-6401 ou de Sylvie au 947-6491

Bienvenue à tous!





Paroisse St-Philippe de La Reine 1919-2019

Au cours des cent années d'existence de la paroisse St-Philippe de La Reine, les paroissiens et leurs curés ont continuellement œuvré pour leur milieu.

En outre de 1943 à 1953, sous la gouverne du curé Albert Marion devenu plus tard Chanoine, une rénovation majeure de l'église a eu lieu. Voici des extraits du journal **l'Écho**, pour la bénédiction solennelle de l'église le 12 juillet 1953.

« Mgr J.-O.-V. Dudemaine préside à la bénédiction de l'église de La Reine. -C'est une foule en liesse, toute une paroisse fière de son œuvre et des amis nombreux qui se pressaient à la bénédiction de l'église St-Philippe de La Reine....Ce bel édifice, aux proportions harmonieuses a un cachet remarquable. Lorsqu'on y pénètre on ne peut s'empêcher d'évoquer certaines églises des vieux pays dont l'esthétique simple adaptée à un milieu rural incite quiconque y entre au recueillement et à la prière.....C'est vraiment un temple. En y entrant, on est d'abord frappé par la place qu'occupe le maître-autel. Construit de bois franc, décoré des monogrammes du Christ, sa simplicité est relevée par une immense draperie de velours pourpre sur lequel se découpe un crucifix qui attire tous les regards. »



Dans un livret du curé Marion, les notes de son homélie en 1944 :

« L'autel : Monsieur Wilfrid Laliberté avait payé pour l'achat du bois, des clous et de la peinture. La confection fut réalisée par Jacques Noël (8 jours), Jos Grignon (2 jours), Arthur Laprise (1 jour) et Jean-Marie Lefebvre (2 jours et demi). »

N'hésitez pas à nous communiquer vos souvenirs, des photos sur l'histoire de la paroisse St-Philippe de La Reine à l'adresse de courrier électronique suivante :
museelareine@gmail.com Un héritage pour les générations futures.

Source : Musée d'interprétation religieux de La Reine

Feuilleton Paroissial de La Reine



Semaines du 24 février au 7 avril 2019

- D. 24 fév. 11hrs. (065-18) Jeannine Blais -- Quête des funérailles
D. 3 mars 11rs. Célébration de la Parole par Jocelyne Gauthier et Marco Lévesque
D. 10 mars 11hrs. (049-13) Daniel Charrois- Quête des funérailles
D. 17 mars 11hrs. Célébration de la Parole par Guylaine Phaneuf et Anne Drainville
D. 24 mars 11hrs. (072-17) Anna Brousseau - Thérèse Caron
D. 31 mars 11rs. Célébration de la Parole par Angèle Thouin et Marielle Gauthier



QUÊTES de janvier : Quête: 403.75 \$ Prions : 49.20\$ Registre: 30.00\$

Dîme: 380.00\$



L'Espérance

Espérer, c'est consoler l'enfant qui pleure,
Pour le libérer de son chagrin.
C'est lui faire dissimuler sa peur,
En lui chantant un doux refrain.
C'est aussi accepter les peines,
S'oublier un peu,
Savoir dire : « je t'aime »
Rendre d'autres heureux...
C'est admirer, chuchoter,
Confier des secrets aux amis.
Bâtir des projets,
Que l'on décide ensemble.
C'est offrir son amitié
À ceux que l'on rassemble.
C'est raconter quelques histoires
Et inventer mille folies.
C'est croire à ceux qui apprécient la vie.
Espérer, ce n'est pas rêver,
C'est attendre le bonheur
Sans jamais s'impatiser!
Brigitte Buez



BONNES SEMAINES!

.....

Bonjour à tous,

En route vers le carême

Celui-ci débute par le mercredi des cendres....donc, le 6 mars , l'imposition des cendres par le prêtre, symbolise le signe de fragilité de l'homme mais aussi l'espérance et la miséricorde de Dieu.

Les cendres proviennent des rameaux de l'année précédente suivant une tradition du XI siècle.

L'esprit du carême , c'est comme une retraite collective de 40 jours pendant lesquels l'Église propose l'exemple du Christ durant sa période au désert. Jeûne, prières et charité envers son prochain.

40 jours à préparer son cœur au Christ ressuscité pour se recentrer, aller à l'essentiel, aimer et pardonner. Donner du temps, prier en famille, faire les premiers pas ne sont que des exemples.

Dates à retenir

Le 24 février : anniversaire de naissance de Mgr Gilles Lemay

Le 1^{er} mars : journée mondiale de la prière

Le 6 mars : mercredi des cendres

Le 8 mars : journée internationale de la femme

On vous invite à participer aux messes et célébrations et les enfants sont toujours les bienvenus...

Guylaine Phaneuf



ASTÉRIX CÉLÈBRE SES 60 ANS À LA BIBLIO!

Du 1^{er} mars au 23 avril 2019, tous les membres de la bibliothèque publique, peu importe leur âge, sont invités à venir participer au concours **Astérix 60 ans**.

Pour y être admissible rien de plus simple. Il s'agit d'être abonné ou de s'abonner à sa biblio, d'emprunter un bien culturel (livre, revue, raquettes, ...), de compléter le bulletin de participation remis par les préposés au prêt et de le déposer dans la boîte prévue à cet effet.

À GAGNER

Deux prix par MRC : une *bande dessinée* et un *DVD d'Astérix* et, en tirage régional, deux exemplaires du livre *Les banquets d'Astérix : 40 recettes inspirées par les voyages*.

Le tirage aura lieu le **1^{er} mai 2019**. Au total, le Réseau BIBLIO déterminera 14 gagnants en provenance des diverses MRC.

UN ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

Outre les bibliothèques du Réseau BIBLIO, les bibliothèques urbaines de la région participent également à ce concours avec leurs modalités et prix distincts.

Le concours se termine le 23 avril avec la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur.

Nous aurons en exposition à la bibliothèque.

Une collection privée complète des livres d'Astérix à consulter sur place seulement pour le mois de mars

Votre comité de bibliothèque de La Reine



Cercle de Fermières La Reine

Nous étions 19 membres à notre assemblée du 13 février. Bonne St-Valentin à tous et toutes.



Activités à venir:*** **Le 19 février, à 10hrs**, atelier de macramé au local.***

*** **Les 20-21-22 février** à 9hrs. cours de couture, fabrication de 4 napperons dans la grande salle.***



Le vendredi 8 mars, c'est la journée de la femme. Pour cette occasion, il y aura un dîner au restaurant l'École Casse-croûte de La Reine vers 11h30. Celles qui sont intéressées donner votre nom soit sur le site du cercle des fermières de La Reine ou à Pierrette East.

Le samedi 9 mars, c'est la rencontre de Printemps à VilleBois, veuillez donner votre nom à Pierrette East si vous voulez y participer.

N'oubliez pas de mettre **votre pensée positive** dans le site des Fermières de La Reine.

Les bienfaits de l'activité physique sur notre corps : Ça diminue les risques de cancer et de maladie cardio-vasculaire, ça donne une meilleure capacité respiratoire, ça oxygène le cerveau, ça améliore les fonctions cognitives, on prend moins de médicaments, ça améliore le sommeil, ça prévient le diabète, ça renforce les muscles.... Merci à Guylaine de nous avoir fait bouger. Marcher 10 à 20 minutes par jour c'est bon pour notre santé. Alors Bougeons un peu...



Bon Anniversaire aux dames qui célèbrent leur fête Février:

Marie-Hélène Riopel, Diane Phillipon, Nicole Racette



Mars : les articles demandés

Culinaire: crème Brulée

Tricot/couture : napperons

Atelier: porte-plat

- Notre prochaine rencontre mensuelle est le 13 mars à 19hrs.

- Apporter votre petite monnaie pour la ACWW

Bienvenue à toutes! Monique Sévigny, comité communication

Crème brulée Ricardo : 2 ¼ tasse de crème 35% 1 gousse de vanille ou 1 c. thé de vanille

5 jaunes d'œuf ¼ tasse de sucre ¼ tasse de sucre supplémentaire

Préchauffer le four à 325°. Dans une casserole chauffer la crème 5 minutes avec la vanille sans faire bouillir. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œuf et le sucre, ajouter la crème chaude en remuant, verser la préparation dans 4 plats à crème brulée ou dans des ramequins de ¾ tasse. Cuire au bain-marie. Pour ce faire, déposer les ramequins dans un plat à cuisson. Verser de l'eau chaude jusqu'au ¾ des plats. Cuire au four 40 minutes. Laisser tiédir et réfrigérer pour refroidir complètement. Saupoudrer du sucre supplémentaire et caraméliser à l'aide d'une torche ou à broil. Servir immédiatement.



Le Club Optimiste de La Reine a le plaisir de vous inviter à une joute de hockey.

Les Conquérants de La Sarre, qui sont en excellente position cette année, joueront contre le Home Hardware du Témiscamingue

Quand : Samedi le 9 mars 2019 à 19h00.

Départ : L'autobus partira à 18h00 du centre communautaire

Coût : Transport gratuit pour tous.
Entrée gratuite pour tous les étudiants.

Les adultes devront défrayer les coûts d'entrée à l'aréna.

Les enfants de moins de 7 ans devront être accompagnés d'un adulte.



Veillez confirmer votre présence auprès de Sylvie au 819-947-6491



www.hockey.com 0203228

Annonce pour le journal



Veillez prendre note que quatre logements sont disponibles à l'OMH de La Reine à partir du 1^{er} décembre 2018. Un logement de 3-1/2 pièces est situé au rez-de-chaussée. Il y a aussi deux logements de **3-½ pièces ainsi qu'un logement de 4-½ pièces à l'étage**, de l'immeuble. Ces logements sont en très bon état.

Veillez savoir que l'OMH de La Reine est un immeuble pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Le coût de tels logements sont calculés selon les revenus des gens désirant y habiter. Vous devrez fournir vos rapports d'impôt de l'année antérieur afin de pouvoir connaître le coût du loyer.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Mme Ginette Goulet, en composant les numéros suivants **819 947-6251** ou encore au **819 333-6256**. Veillez laisser un message et il lui fera plaisir de vous contacter le plus rapidement possible.

Merci et Bonne Année!

JOYEUSES ANNIVERSAIRES !

Aurore Thouin	2 mars	Audrée Charrois	21 mars
Serge Racette	3 mars	Charles-Antoine Royer	21 mars
Carole Philippon	4 mars	Martine Philippon	22 mars
Colombe Chartrand	5 mars	Lucie Laforest	25 mars
Raynald Doré	5 mars	Mélan Charrois	26 mars
Jeannine Drainville	6 mars	Frédéric Perron	28 mars
Magella Philippon	7 mars	Angèle Thouin	30 mars
Jordan Larivière	8 mars	Ghislain Philippon	31 mars
Bertrand Dostaler	10 mars		
Carmen Dupuis	12 mars		
Michel Roy	13 mars		
Sthéphanie Perreault	17 mars		
Guylaine Lefebvre	17 mars		

Huîtres gratinées et salade roquette et noix

Ingrédients :

1 boîte de 24 huîtres
375 gr. De bacon
2 grosses échalotes françaises (échalote grise)
1 tasse de vin blanc
Environ 1 tasse de cheddar rapé
4 c. à soupe de chapelure (facultatif)

Ingrédients pour salade :

Environ 4 tasses de roquette
1 pomme Granny Smith coupée en fines tranches
¼ tasse de pacanes
1 c. à soupe de sirop d'érable
Sel de mer
Copeaux de parmesan

Ingrédients pour vinaigrette :

1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de miel
Jus d'un demi citron
Estragon séché, au goût
Environ 1/3 tasse d'huile d'olive ou végétale

Préparation (huîtres):

- Préchauffer le four à 450 F.
- Nettoyer les huîtres avec une brosse et les placer sur une grande plaque couverte de papier d'aluminium.
- Mettre au four environ 5 minutes, ou le temps qu'elles commencent à ouvrir, retirer et les ouvrir complètement
- Couper le bacon en cube et le cuire dans une poêle à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever le gras et réserver.
- Émincer finement les échalotes et faire revenir dans le beurre à feu doux (sans coloré)
- Ajouter le vin, réduire de moitié et ajouter le bacon. Enlever du feu et laisser tiédir.
- Garnir les huîtres, ajouter le fromage et saupoudrer de chapelure (facultatif)
- Mettre au four à broil jusqu'à gratinés

Préparation (salade) :

- Dans une assiette à tarte, mettre les pacanes en morceaux, mélanger avec le sirop d'érable et le sel, mettre au four à 350 F. pour environ 15 minutes, laisser refroidir
- Mélanger la moutarde, le miel, le jus de citron et l'estragon.
- Fouetter vigoureusement en ajoutant l'huile en filet, jusqu'à l'obtention d'une texture soyeuse et homogène.
- Garnir la roquette des noix, pommes. Ajouter la vinaigrette et parsemer de copeaux de parmesan.

Déguster avec les huîtres. Repas exquis pour les amoureux !



DÉPANNAGE

Si vous vivez une période plus difficile financièrement, sachez que nous pouvons vous dépanner avec des couches, purées ou des préparations commerciales pour nourrissons.

HALTE-RÉPIT

**Profitez d'un moment de répit en nous confiant vos enfants.
Réservez votre place.**

ENTRE-PARENT

**Ateliers d'information et de partage où, à l'occasion, des invités animent.
Halte-garderie offerte.**

La massothérapie et vous...

Le combat du siècle: Froid contre Chaleur

L'application de froid ou de chaleur pour une pathologie du système musculosquelettique demeure un sujet d'un débat entre les différents thérapeutes du domaine médical. Malheureusement, le client est souvent pris dans les feux croisés de ces opinions divergentes et, pour le confondre davantage, il est fréquent que deux thérapeutes d'une même profession se contredisent.

Qu'en pensez-vous? Lequel du froid ou de la chaleur sera victorieux, se tenant fièrement debout au centre de l'arène après l'affrontement? Faites vos paris!

Thermothérapie

L'étymologie de la thermothérapie nous vient du grec « *thermos* » signifiant « *chaleur* ». Nous pouvons donc déduire qu'il s'agit d'une « *thérapie par la chaleur* ». Néanmoins, l'utilisation du terme à l'intérieur du domaine de la santé porte à y inclure la *cryothérapie*, soit la « *thérapie par le froid* ». La distinction entre les deux demeure esthétique puisque, selon la thermodynamique, le froid présenterait simplement moins d'énergie thermique plutôt que d'être une entité à part entière. Une définition pointilleuse serait une « *thérapie par interaction thermique en transférant l'énergie d'un système à un autre* ».

Un excellent débat linguistique, mais qui ne nous éclaire malheureusement pas davantage. Avant de parier sur le vainqueur de ce duel épique, observons les effets de chacun.

DANS LE COIN GAUCHE: LE FROID

Un abaissement de température corporelle amène généralement les résultats suivants :

- ◆ une vasoconstriction du système circulatoire, ce qui fait chuter la circulation;
- ◆ une diminution du métabolisme local;
- ◆ une réduction de la capacité contractile et d'élasticité musculaire;
- ◆ un ralentissement de la vitesse de conduction nerveuse.



Donc j'applique du froid pour...

Limiter les dommages. Le froid excelle donc dans les instants qui suivent un trauma puisqu'il empêche un apport liquidien excessif, évitant que le processus inflammatoire ne gonfle démesurément.

De même, l'augmentation du tonus résiduel musculaire qu'il apporte en affectant la contraction et l'élasticité peut sembler négative, mais consiste en un excellent antispasmodique.

L'effet analgésique du froid provient de la combinaison d'une réduction de sang dans la région et d'un engourdissement nerveux. Vous éprouverez, certes, moins de douleur, mais malheureusement cette diminution n'est qu'une illusion.

La règle générale consiste à appliquer du froid dans les vingt-quatre à quarante-huit heures après un trauma afin de **pacifier le processus inflammatoire**. Passé ce stade, il devient contreproductif. La vasoconstriction s'assure que l'inflammation ne s'aggrave pas, mais empêche la portion d'inflammation qui a réussi à s'installer de se résorber puisque sa porte de sortie se retrouve fermée. Et la diminution du métabolisme local ralentit le processus de guérison, ce qui ne nous aide point...

Bref, le froid excelle dans les guerres éclair contre **les blessures fraîches**.

La massothérapie et vous...

Le combat du siècle: Froid contre Chaleur (Suite)

DANS LE COIN DROIT: LA CHALEUR

Peut-être pour narguer son opposant, une augmentation de température corporelle conduit presque exactement aux effets contraires d'un refroidissement, soit :

- ◆ une vasodilatation du système circulatoire, donc une augmentation de la circulation;
- ◆ une augmentation du métabolisme local;
- ◆ un accroissement de l'élasticité musculaire;
- ◆ une relaxation et une diminution de stress par l'atteinte d'une zone de confort.



Donc j'applique de la chaleur pour...

Ramasser les pots cassés. La vasodilatation apportée par la chaleur excelle pour **résorber les inflammations déjà installées**. L'apport liquidien crée un remuement, ce qui évite la stagnation des liquides en les poussant délicatement vers la porte de sortie, qui demeure grande ouverte. En plus, l'augmentation de la circulation et du métabolisme local facilite le processus de guérison.

La propriété analgésique de la chaleur provient de la combinaison entre l'amplification de l'élasticité musculaire et le relâchement de la musculature. Un effet plus constructif et moins éphémère que celui présenté par son rival. Bref, la chaleur se démarque dans la destruction du statu quo des guerres de tranchées contre **un problème musculaire ou de stress**.

La thermothérapie consiste en un excellent support à un traitement ou comme auto-traitement à la maison. Malheureusement, ce combat du siècle ne peut prendre fin avec un vainqueur définitif. Nos opposants démontrent tous deux des forces et des faiblesses très distinctes applicables dans des circonstances trop disparates. Tout dépend de vos objectifs et de votre situation.

Attention !

Une application de chaleur sur un trauma frais, comme la foulure d'une cheville, est un moyen assuré pour que la lésion enfle comme un ballon de plage. Sortez votre glace dans cette situation.

Quand les antagonistes s'unissent

Quand l'inflammation s'obstine et refuse de se résorber ou lorsque le processus inflammatoire nécessite une intervention plus agressive, nous effectuons ce que nous appelons communément un « *pompage* ». Il s'agit simplement d'une application de chaud et de froid en alternance. La succession de vasoconstrictions et de vasodilatations crée un mouvement de pompage qui maximise la résorption liquidienne. Comme quoi deux forces contraires qui s'unissent peuvent venir à bout d'un ennemi commun et apporter de meilleurs résultats.

Précautions à prendre

Il est possible qu'une utilisation excessive d'onguents irrite la peau. Faites également attention à ne pas vous brûler en appliquant de la chaleur. De même, l'application d'une grande quantité de glace sur une période trop prolongée peut créer des engelures. Le gros bon sens et la modération sont de mise. Il est généralement préférable de commencer modestement et d'augmenter progressivement plutôt que d'effectuer un traitement-choc. Respectez votre seuil de tolérance.

En cas de doute, demandez l'avis de votre thérapeute ou de votre médecin. Aussi, puisque la thermothérapie influence grandement le système circulatoire, consultez votre médecin au préalable si vous présentez une pathologie cardiaque ou une infection.

Lucie Laforest
Massothérapeute
(819) 947-2176
laforestlucie@gmail.com

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 10, NUMÉRO 3 MARS 2019

ZÉRO DÉCHET : SES 5 RÈGLES ET SES BIENFAITS

Il va sans dire, le mouvement *Zéro déchet* prend de l'ampleur au Québec, mais aussi chez nous, en Abitibi-Ouest. Mais qu'est-ce que le *Zéro déchet*? Voici les 5 règles de ce mouvement et des exemples concrets à appliquer au quotidien.



Refuser (ce dont nous n'avons pas besoin)

Refusez les objets superflus qui s'insinuent dans votre vie. On pourrait en recycler la majorité, mais le zéro déchet vise plutôt à enrayer ces objets inutiles. Par exemple, refusez les articles en plastique à usage unique, les tasses jetables, les échantillons, les articles promotionnels inutiles et encombrants.

Réduire (ce dont nous avons besoin)

Réduire, c'est s'attaquer au cœur du problème des déchets et de prendre en considération les conséquences environnementales de la consommation. Remettez-vous en question : en avez-vous réellement besoin ? Aussi, vous pouvez aussi réduire les emballages, acheter en vrac, imprimer moins, etc.

Réutiliser (ce que nous consommons et ne pouvons ni refuser ni réduire)

À ne pas confondre avec recycler. Réutiliser consiste à maximiser l'utilisation d'un produit et prolonger sa durée de vie. Cherchez des produits réutilisables, rechargeables, réparables, durables et polyvalents.

Recycler (ce que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser)

Apprenez bien ce qui est accepté dans le bac bleu et à l'écocentre et appliquez-le dans votre quotidien. Consultez la section *Matières résiduelles* de notre site Internet : <https://www.mrcao.qc.ca/fr/matieres-residuelles-ecocentre>.

Composter (le reste)

Le compostage domestique permet de recycler les matières organiques végétales qui, autrement, se retrouvent dans un site d'enfouissement. Consultez : <https://www.mrcao.qc.ca/fr/compostage-domestique-et-herbicyclage>.

Source : Béa Johnson (2013), *Zéro déchet*. Les éditions Transcontinental.

RÉFLEXION

« C'est vrai, on sort la poubelle sur le trottoir le soir, et, le lendemain matin, les emballages en plastique de céréales et les essuie-tout souillés ont disparu, comme par enchantement. Mais, quand on dit : "Je l'ai jeté", qu'est-ce qu'on veut dire exactement ? On l'a jeté où ? On a beau déposer les poubelles hors de notre vue, ça ne veut pas dire qu'on ne doit plus y penser. Après tout, nos déchets ne disparaissent pas sous prétexte que les vidangeurs les ont enlevés. Ils finissent dans les décharges, à compromettre notre environnement à l'équilibre précaire, à libérer des composés toxiques dans l'air et le sol, à gaspiller les ressources utilisées pour créer ces produits dont on s'est débarrassé, et à nous coûter des sommes astronomiques chaque année pour les traiter. »

Béa Johnson, *Zéro déchet*. Les éditions Transcontinental, p.29

Écocentre et Centre de valorisation des
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous :
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

Votre caisse vous informe...

Capsule AVANTAGES



Profitez des **avantages d'être membre** d'une coopérative de services financiers c'est avoir accès à des rabais, remises en argent, bonifications de taux et exclusivités liés aux produits et services financiers Desjardins.

Également, nos services d'assistance téléphonique **gratuits** sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par une équipe d'experts pour obtenir de l'aide en matière de vol d'identité, de voyages et de succession.

À la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest, être membre sera toujours ... un avantage !

RABAIS DE 3 JOURS SUR L'ASSURANCE VOYAGE DESJARDINS

Vous prenez des vacances au soleil cet hiver ? Optez pour l'Assurance voyage Desjardins et, en tant que membre, profitez d'un rabais de 3 jours sur votre assurance.

Certains imprévus en voyage peuvent être vraiment désagréables et même coûter très cher. Soins de santé d'urgence, annulation de voyage, perte de bagages... Nous sommes là pour vous !

Pour obtenir un prix, visitez Assurancevoyagedesjardins.ca.

DÉPÔT DIRECT – UN RACCOURCI PAYANT

Opter pour le **dépôt direct**, c'est vous assurer que les montants qui vous sont dus suivent le plus court chemin vers votre compte.

Vos remboursements d'impôt et les montants que vous recevez chaque mois du gouvernement sont des exemples de versements que vous pouvez inscrire au dépôt direct.

N'attendez plus, inscrivez-vous au **dépôt direct**!

PRENEZ PART AUX DÉCISIONS DE VOTRE CAISSE !

Posez des questions sur les activités et les résultats de votre caisse et exprimez votre point de vue. Utilisez votre droit de vote pour adopter les règlements ou encore décider de l'utilisation des excédents de la Caisse. Élisez les dirigeants qui siégeront au conseil d'administration.

Comment? En participant à l'**assemblée annuelle de votre Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest** :

Lundi 15 avril 2019, 19 h à la Salle Desjardins au 500, rue Principale à La Sarre !



Desjardins

Caisse de l'Abitibi-Ouest

Être membre Desjardins a ses avantages!

www.desjardins.com/avantages

Mars 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4 Séance du Conseil	5 	6	7	8	9
10	11	12 	13	14	15	16
17	18	19 	20	21	22	23
24 31 Échéance premier versement taxes municipales	25	26 	27	28	29	30