

L'ENTRAIN

Riche de notre passé

pour créer l'avenir



MOT DE LA RESPONSABLE...

Vol. 18 # 3

Mars 2019

Bonjour,

Les 25 et 26 février dernier, une tempête mémorable frappe la région. Les plus âgés diront se souvenir avoir déjà vu semblable, et les plus jeunes ne l'ont jamais vu. La municipalité désire remercier les personnes qui ont bien voulu nous aider pour le déneigement sur son territoire et un beau travail de nos employés municipaux.

Merci à Daniel Thouin, ancien résident de La Reine, pour nous avoir remis des billets pour le match des Conquérants du 9 mars dernier. Son fils est gardien de but pour cette équipe et le Club Optimistes avait organisé une sortie en autobus pour l'occasion.

L'entreprise du mois : Authentik-08

Sylvie Perreault

Prochain journal le 24 avril, merci de me faire parvenir vos articles pour le 22

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 20 mars 2019

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

SÉANCE ORDINAIRE DU 4 MARS 2019

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

Absent : Monsieur Raynald Doré.

Résumé des résolutions adoptées:

- Pour adoption du règlement no 234 – Règlement sur les animaux;
- Pour adoption du rapport annuel d'activité incendie;
- Pour dépôt de projet Volet II – Sécurité civile;
- Pour demande de soumission – Abat poussière;
- Pour demande d'offre de services pour concassé;
- Pour achat d'équipement d'analyse d'eau potable;

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 1^{er} avril 2019 à 19h00.

Bienvenue à tous

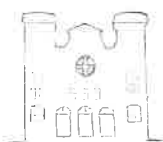


Jean-Guy Boulet, maire
Par Daniel Céleste, Dg

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



Paroisse St-Philippe de La Reine 1919-2019

En 1911, la région de l'Abitibi diocèse d'Haileybury couvrant nord-est ontarien., Elie-Anicet Monseigneur.

Le 11 octobre 1911, Monseigneur Ivanhoe Caron et deux officiers du partis Haileybury pour Cochrane chemin de fer avec pour objectifs de

des villages et marquer les emplacements des églises dans ce nouveau centre de colonisation, l'Abitibi. Par la suite, pour se rendre à Harricana, aujourd'hui appelé Amos, ils parcourent le trajet par train sur le chemin en construction du Transcontinental, par vélo-pède et à pied. Nombreux sur leur vélo-pède ou draine, ils avaient fière allure avec leur soutane et chapeau. Après des visites exploratoires et cérémonies, ils revinrent vers l'ouest à La Reine, dont une grande portion par voie d'eau avec une embarcation propulsée avec un moteur à gazoline. Mgr Latulipe et M. l'abbé Ivanhoe Caron ont célébré les premières messes à La Reine le 19 octobre 1911 dans le camp de l'ingénieur du chemin de fer le Transcontinental, M. Michel Guimont.

Monseigneur Élie-Anicet Latulipe avait décidé qu'il choisirait l'un des apôtres comme patron de chacune des douze premières paroisses qu'il érigerait en Abitibi.

À vous d'identifier les paroisses associés aux douze apôtres :

Apôtre	Paroisse
Saint-André	Authier
Saint-Barnabé	Barraute
Saint-Jacques-le-Mineur	Dupuy
Saint-Jacques-le-Majeur	Figuery
Saint-Jean-l'Évangéliste	Harricana
Saint-Jude	La Reine
Saint-Luc	La Sarre
Saint-Marc	Lamothe
Saint-Mathieu	Landrienne
Saint-Philippe	Macamic
Saint-Pierre	Senneterre
Saint-Simon	Taschereau
Saint-Paul (considéré 13 ^e apôtre)	Trécesson/Villemontel

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 : museclareine@gmail.com Un héritage pour les générations futures.

Source : Musée d'interprétation religieux de La Reine



faisait partie du également le Latulipe était le

Latulipe, l'abbé Québec sont par voie de choisir les sites



Partie de tire ...



souper spaghetti...



Quand : Samedi le 6 avril 2019
Où : devant le centre communautaire
Heure : 14h00

Souper spaghetti dès 17 heures!
12\$ les adultes, 6\$ les enfants!

Invitez vos parents, votre famille et vos amis.

Venez vous amuser en dégustant de la bonne tire d'érable.

Bienvenue à tous...

Jacques Perreault
Président 2018-2019



REPAS COMMUNAUTAIRE

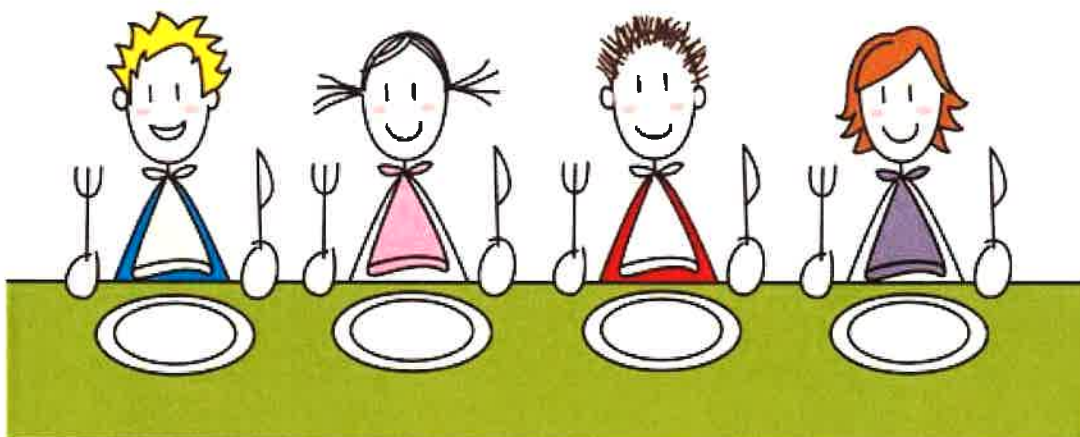
Le Club de L'Amitié du 3^e Âge de La Reine a le plaisir de vous inviter à un dîner communautaire à tous les dernier mercredi du mois, donc en mars ce sera le 27, à compter de 12h00 pour la modique somme de 12\$/adulte, enfants de moins de 12 ans, gratuit.

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!





Cercle de Fermières La Reine

Nous étions 13 membres à notre assemblée du 13 mars.

Pour souligner la journée de la femme, 14 dames fermières ont dîné au restaurant l'École Casse-croûte. Très belle rencontre.

Le mois de mars est le mois de la nutrition.

Voici le Nouveau guide alimentaire canadien : Sous le thème : **Savourez des aliments sains tous les jours**, on retrouve les aliments suivants :

- Manger des légumes et des fruits en abondance.
- Consommez des aliments protéinés (le plus souvent d'origine végétale)
- Choisissez des aliments à grains entiers.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.

Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés.

Limitez les aliments hautement transformés.

Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucre ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collation.

Utilisez les étiquettes des aliments.

Rester vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Bon Anniversaire aux dames qui célèbrent leur fête Mars:

Sylvaine Bouchard, Carmen Cliche, Lucie Laforest, Guylaine Lefebvre, Angèle Thouin et Aurore Thouin.



Avril : les articles demandés

Culinaire: Smoothies

Tricot/couture : porte-plat/ poignée de four

Activité : démonstration de truffes

- Notre prochaine rencontre mensuelle est le 10 avril à 19hrs.

- Apporter votre petite monnaie pour la ACWW

Bienvenue à toutes! Monique Sévigny, comité communication

Truffes au chocolat : ½ tasse de crème à fouetter 35% 1 c.so de sucre

Une pincée de sel 10 oz. De pépites et morceaux de chocolat mi-sucré

1 tasse de cacao

Mélanger la crème, sucre, sel dans une casserole, à feu doux. Quand des bulles apparaissent en bordure de la casserole, éteindre le feu. Ne pas bouillir, Laisser infuser 5 minutes. Ajouter les pépites de chocolat, remuer jusqu'à ce qu'elles fondent et que le mélange soit lisse. Déposer dans un contenant, couvrir et réfrigérer 2 hrs. Façonner ce mélange en petites boules, les enrober de cacao ou (café expresso moulu, copeaux de noix de coco, noix hachées ou sucre à glacer.) Conserver au réfrigérateur.

Feuillet Paroissial de La Reine



Semaines du 7 avril au 5 mai 2019

D. 24 mars 11hrs. (072-17) Anna Brousseau - Thérèse Caron
D. 31 mars 11rs. Célébration de la Parole par Angèle Thouin et Marielle Gauthier
D. 7 avril 11hrs. (099-13) Réjean Faucher – Quête des funérailles
D. 14 avril 11hrs. Célébration de la Parole par Jocelyne Gauthier et Marco Lévesque
M. 16 avril 14hrs. Messe Chrismale à la Cathédrale d'Amos
J. 18 avril 19hrs. Jeudi Saint à Colombourg
V. 19 avril 15hrs. Vendredi Saint à La Reine
S. 20 avril 20h30hrs Samedi-Saint à Mancebourg
D. 21 avr. Pâques La Reine 11hrs. (039-18) Thérèse Pomerleau Perreault - Famille René Perreault
D. 28 avril 11hrs. Célébration de la parole par Guylaine Phaneuf et Anne Drainville

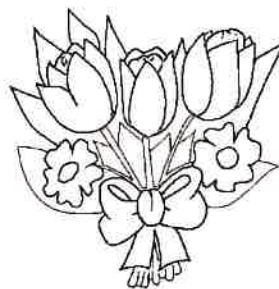


QUÊTES de février : Quête: 265.15\$ Prions : 44.00\$ Registre : 15.00\$
Dîme: 275.00\$



Pâques : Aube nouvelle

O Christ ressuscité,
en ce matin de Pâques,
une aube nouvelle se lève.
Tu as traversé la mort.
Tu as fait jaillir la Vie.
Viens rouler la pierre de nos tombeaux,
viens nous relever de toutes nos morts.
Fais de nous tes témoins,
sois notre compagnon de route.
Rends nos cœurs brûlants
comme les disciples d'Emmaüs.
Toi, le Vivant, pour les siècles des siècles. Amen
Yves Chamberland



BONNES SEMAINES! JOYEUSES PÂQUES!

.....

Salutations à tous!

Voici des infos qui pourraient vous intéresser :

Session Emmaüs au sous-sol de l'église de Macamic les 29-30 mars et 12-13 avril. Pour ceux et celles veulent approfondir et prendre contact avec la Parole de Dieu. Tous sont les bienvenus. Formulaire d'inscription sur le site web du diocèse d'Amos ou Benoît Roy 782-4087. Les vendredi :18h45 à 21h30 et samedi : de 9h à 15h30. S'inscrire avant le 25 mars.

Mouvement *La porte ouverte* : suite au décès d'un conjoint(e), ce mouvement peut aider à retrouver la paix intérieure et améliorer la qualité de vie. Quand : les 12-13-14 avril à la maison St-Viateur(Amos).S'inscrire avant le 1^{er} avril aux numéros suivants :

Mme Françoise Chrétien : 819-33-9917

Mme Claudette East : 819-333-5068

En route vers la semaine sainte

Ressourcements du carême : les 25 et 26 mars à 19h à Dupuy

18 avril : Jeudi Saint : ⇒ Colombourg à 19h

19 avril : Vendredi Saint : ⇒ La Reine à 15 h

20 avril : Samedi Saint : ⇒ Mancebourg 20 h

Dates à retenir

2 avril : journée du Pape Jean-Paul II

7avril : collecte pour développement et paix

14 avril : dimanche des rameaux

14 avril à 14 hr : exercices de chants à 13h30 (chorale regroupée) à Dupuy

16 avril : messe Chrismale à 14 hr à la Cathédrale d'Amos

21 avril : messe de Pâques

Célébrons ensemble le dimanche.....Joyeuses Pâques

Guylaine Phaneuf

Annonce pour le journal



Veillez prendre note que trois logements sont disponibles à l'OMH de La Reine à partir du 1^{er} avril 2019. Un logement de 3-1/2 pièces est situé au rez-de-chaussée. Il y a aussi un logement de **3-½ pièces ainsi qu'un logement de 4-½ pièces à l'étage**, de l'immeuble. Ces logements sont en 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!

Authentik-08

Récupérer - créer - fabriquer

Annick Létourneau

La Reine, Qc

Depuis que je suis toute petite, j'ai toujours eu l'idée de partir mon entreprise. Ma motivation m'est venue de différentes personnes que j'ai rencontrées au cours de ma vie. Aussi, mon grand-père Jules Létourneau était d'ailleurs entrepreneur, comme plusieurs Létourneau avant lui... il était copropriétaire d'une compagnie de déménagement à La Sarre: La Sarre Transport. J'ai dû hériter du sang d'entrepreneur dans mes veines!!!

Les produits fabriqués par Authentik-08 sont tous des produits uniques, coup de cœur et personnalisés qui sont conçus dans le but de revaloriser un matériau ou un accessoire. Je veux et je tiens à ce que chaque produit représente notre coin de pays, nos racines et notre patrimoine! Je distribue mes produits en Abitibi-Ouest, en région, mais je compte bien les distribuer au Québec, au Canada et éventuellement partout dans le monde.

LES HORLOGES DE BOIS **Horloges faites de bois (neuf ou recyclé), 18 ou 24 pouces pour l'instant; avec faux fini teindus ou peints et j'incorpore le nom de famille, la ville, une phrase inspirante particulière, une image... Bref, les possibilités sont infinies! Chaque produit est unique.

Le BLOC-FLEUR **Blocs de bois massif 5" faits de bois neuf ou recyclé; qui sert de vase à fleurs, roses éternelles ou tous autres plantes. Ce sont aussi des blocs de bois peints ou teints où l'on retrouve une pensée, un mot ou un ensemble de mots écrits. Un beau cadeau à s'offrir à soi-même, à offrir à un ami ou lors d'un décès, naissance ou tout autres occasions.

Je suis très heureuse de pouvoir créer et vendre mes produits à partir de chez-moi à La Reine, dans notre beau coin de pays et ainsi pouvoir concilier le travail et la famille!!

Je fais aussi des blocs touristiques, des portières Bienvenue pour mettre à l'extérieur de la maison, des blocs émotions, des plaques de sports pour médailles et plein d'autres beaux produits!! Visitez mon facebook : AUTHENTIK-08 



Paroisse St-Philippe de La Reine
1919-2019

Réponse à la question des apôtres liés à une paroisse

Apôtre	Paroisse
Saint-André	La Sarre
Saint-Barnabé	Landrienne
Saint-Jacques-le-Mineur	Dupuy
Saint-Jacques-le-Majeur	Barraute
Saint-Jean-l'Évangéliste	Macamic
Saint-Jude	Authier
Saint-Luc	Lamothe
Saint-Marc	Figury
Saint-Mathieu	Harricana
Saint-Philippe	La Reine
Saint-Pierre	Taschereau
Saint-Simon	Trécesson/Villemontel
Saint-Paul (considéré 13 ^e apôtre)	Senneterre



Élodie Riopel	8 avril
Ginette Jacob	13 avril
Anne-Marie Perreault	13 avril
Candide Perreault	15 avril
Alek Charrois	19 avril
Martin Perreault	21 avril
Yvon Royer	23 avril
Gaétane Perreault	24 avril
Pierre-Luc East	24 avril
Théo Roy	24 avril

Recette du mois
Filet de porc d'la belle-sœur

Ingédients :

2 filets de porc (pas trop gros)
4 saucisses de votre choix (moi j'aime bien érable poivrée de la fernandière)
8 à 12 tranches de proscuitto (ou 1 paquet de bacon)
Sel, poivre
Huile

Sauce :

1 tasse de mayonnaise Hellmans
2 c. à table de moutarde à l'ancienne
2 c. à table de sirop d'érable ou miel
1 gousse d'ail broyée (facultatif)
Sel, poivre

Accompagnements :

1 sac (600 g) de patates grelots
¼ tasse beurre fondu
2 gousses d'ail broyées
1/3 tasse parmesan finement rapé
Sel, poivre

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et mettre au réfrigérateur
- Couper les patates en 2, blanchir à l'eau ou étuver jusqu'à mi-cuisson.
- Rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson, égoutter et mettre dans un plat allant au four. Ajouter le beurre, sel, poivre et parmesan et réserver.
- Préchauffer le four à 375 C, grille au centre.
- Ouvrir les filets de porc en porte-feuille puis les farcir avec 2 saucisses sur la longueur
- Fermer les filets et enrouler dans le proscuitto ou bacon.
- Ensuite, déposer chaque filet sur un papier d'aluminium puis et rouler serré. Bien fermer les bouts en roulant le papier d'aluminium (il gardera ainsi la forme et après la cuisson au four, le proscuitto va très bien tenir)
- Cuire au four sur une plaque à biscuits pendant 20 à 25 minutes
- À 10 minutes de la fin, mettre le plat de patate au four
- Lorsque les filets sont cuits, les retirer du papier d'aluminium et les faire revenir dans la poêle avec l'huile pour les faire colorés
- Durant ce temps, mettre les patates à broil jusqu'à ce qu'elles commencent à rôtir
- Servir le filet coupé en tronçons, accompagné des patates et de la sauce ainsi qu'un légume ou salade de votre choix

Bon appétit!

Sonia Royer

Fais don du bien!



FONDATION

Docteur-Jacques-Paradis

Pour diffusion immédiate

COMMUNIQUÉ

Votre Fondation est derrière vous!

La Sarre, 14 mars 2019 - Les administrateurs de la Fondation Docteur-Jacques-Paradis unissent leur voix à celle des citoyens de l'Abitibi-Ouest pour le maintien des services à l'unité de natalité et d'obstétrique de l'Hôpital de La Sarre. Nous étions présents aux deux rencontres populaires et nous partageons vos inquiétudes face à l'avenir des services de santé sur notre territoire.

Les administrateurs tiennent donc à vous spécifier que la fondation est un organisme autonome et indépendant du CISSS-AT. Nous avons pour mission d'amasser des fonds afin de maintenir et d'améliorer les soins de santé et de services sociaux en Abitibi-Ouest. Depuis un peu plus de 30 ans, la Fondation a distribué près de 5 millions de dollars pour l'achat d'équipements afin d'offrir des diagnostics et des traitements efficaces localement, dont plus de 300 000\$ pour le département de natalité. En 2017, nous avons distribué tout près de 60 000\$ pour l'achat d'équipements dans les 9 CLSC du territoire afin que vous puissiez bénéficier de soins le plus près de votre domicile. L'achat de certains appareils a permis l'attraction et la rétention de plusieurs médecins et spécialistes sur notre territoire. Soyez assurés que vos dons demeurent chez-nous, en Abitibi-Ouest.

La rupture de services au centre de natalité est donc inquiétante dans la poursuite de notre mission et porte atteinte à l'accessibilité d'un service de santé essentiel. Elle pourrait être le début d'un effet domino entraînant la perte de services de proximité-pour les citoyens d'Abitibi-Ouest. La FDJP travaille à faire une différence dans la qualité de vie des gens d'ici et a à cœur votre santé!

À cet égard, nous demandons aux gestionnaires du CISSS-AT et à notre députée, Mme Suzanne Blais, de travailler de concert avec les acteurs du milieu hospitalier de La Sarre et les citoyens d'Abitibi-Ouest, pour rouvrir le département de natalité rapidement et remédier aux multiples ruptures.

-30-

Pour information :

Caroline Gamache, directrice générale
679, 2e Rue Est
La Sarre (Qc) J9Z 2X7
(819)333-2311 #2266
info@fondationjacquesparadis.org

Administrateurs de la FDJP :

Karel Raymond, présidente
Francis Wurtz, vice-président
Anthony Roy, trésorier
Chantal Valois, secrétaire
Me François-Michel Gagnon, administrateur
Dre Catherine Letarte, administratrice
Marc-André Côté, administrateur
Nathalie Dickey, administratrice
Jason Melançon, administrateur
Marcel Trahan, administrateur

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

La massothérapie et vous...

Réflexologie plantaire

Je suis heureuse d'ajouter un nouveau soin à ma clinique, soit la réflexologie plantaire.

La réflexologie est un traitement réellement sous-estimé. Habituellement, lorsque nous pensons à la réflexologie, nous pensons immédiatement au simple massage des pieds, ce qui est en partie vrai. Le soin complet en réflexologie commence effectivement par un massage de pieds, mais le traitement vaut beaucoup plus ! Voyez ici en quoi il consiste.

La réflexologie est définie comme un ensemble de techniques manuelles, effectuées avec les pouces et les doigts entre autres dans le sens horaire et le sens anti horaire, **sur des points réflexes**. Le but consiste à **stimuler ou inhiber un organe par les voies nerveuses complexes** (définition de la Reflexology Association of America).

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE

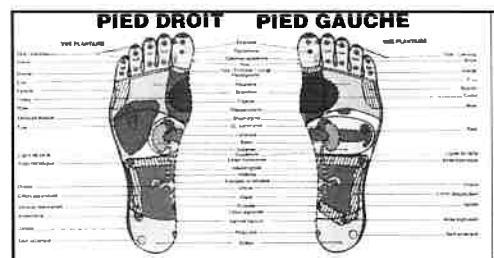
Il existe différentes hypothèses pour expliquer les effets de ces massages réflexes. La réflexologie pourrait agir en :

- ♦ levant les obstacles à la libre circulation des énergies ;
- ♦ stimulant le système nerveux ou lymphatique ;
- ♦ libérant des endorphines (hormones antidouleurs et euphorisantes) ;
- ♦ stimulant certains nerfs provoquant une action antidouleur ;
- ♦ détruisant des dépôts d'acide urique à l'origine de douleurs et qui bloquent les flux énergétiques.

Ainsi, au-delà d'un état profond de relaxation, de détente et de bien-être, c'est un outil précieux pour **atténuer les douleurs et les tensions** physiques, psychiques et énergétiques.

La réflexologie plantaire peut agir également sur le système nerveux pour :

- ♦ Diminuer le **stress** ;
- ♦ Réduire la **fatigue** ;
- ♦ Améliorer le **sommeil** ;
- ♦ Faciliter la **digestion**.



En stimulant les émonctoires, c'est-à-dire les organes d'élimination, la réflexologie peut également **faciliter l'élimination des déchets et des toxines**. Enfin, elle aide à **rétablir et maintenir l'équilibre** énergétique du corps entier.

La réflexologie est utilisée dans un contexte d'**oncologie massage** puisque certains jours, pour certains patients souffrants, les seules zones accessibles sont les pieds. Elle est aussi utilisée dans le cadre des **soins palliatifs**.

En pratique, un seul soin est très bien pour une bonne relaxation, mais le premier soin sert souvent aux thérapeutes à établir les zones à travailler en profondeur. **Ainsi, tout comme d'autres types de massage, les séances ont avantage à se succéder hebdomadairement pour des effets cumulatifs.**

La réflexologie est une pratique sécuritaire, efficace qui restaure l'homéostasie, optimise les fonctions physiologiques du corps et apporte un mieux-être global.

Essayez-le ! Bonne réflexologie !

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

*Profitez d'un rabais de 20 \$
sur un soin de réflexologie, va-
lide jusqu'au 31 mars 2019.*

Votre caisse vous informe...

Capsule AVANTAGES



MON BUDGET

L'outil de gestion budgétaire Mon budget, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.

Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, Mon budget vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

desjardins.com/particuliers/avantages-membre/outils-applications-pratiques/index.jsp

ACHAT D'UNE MAISON

Vous comptez emménager bientôt dans votre premier chez-vous bien à vous ou encore, faire l'acquisition d'une nouvelle maison ?

À la **Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest** sachez qu'en plus de vous aider à choisir le prêt hypothécaire convenant le mieux à vos besoins et votre situation, votre conseiller Desjardins agira dans votre intérêt et vous accompagnera judicieusement tout au long du processus d'acquisition de votre résidence.

PROJET RÉNOVATION

Vous songez plutôt à rénover votre maison ?

Votre conseiller pourra déterminer avec vous le montant que vous pourrez emprunter et il est là également pour vous faire profiter des nombreux avantages exclusifs aux membres Desjardins.

Alors, n'hésitez plus, prenez rendez-vous avec votre conseiller Desjardins dès aujourd'hui !

ASSURANCE HABITATION

Protection tous risques pour votre chez-vous !

Parce que les petits imprévus font partie de la vie, Desjardins Assurances pense à tout et vous offre la protection « tous risques ». Ainsi, vous êtes protégé contre la majorité des événements accidentels tels qu'un dégât de peinture endommageant votre plancher.

Demandez une soumission dès maintenant au 1 888 ASSURANCE



Desjardins

Caisse de l'Abitibi-Ouest

Être membre Desjardins a ses avantages!

www.desjardins.com/avantages

Commanditaires



Clinique de Massothérapie
Lucie Laforest

819 947-2176

17, rue Principale
La Reine (Qué.) J0Z 2L0
laforestlucie@gmail.com
laforestlucie.wix.com/massotherapie



Danielle Audet Comptabilité



Tenue de Livres
Service de paies
Impôt des particuliers

328, Rang 10 La Reine (Qc) J0Z 2L0

Téléphone: (819)-947-6571
Télécopieur: (819)-947-2202



Municipalité de La Reine

**DIANE PETIT
SECONDE VIE**

Produits artisanaux fait main
*Conseillère produits SCENTSY
*Conseillère produits DOTERRA
(huiles essentielles et autres)
819-947-6271
didi2bob@hotmail.com
<https://didi2bob.scenttsy.ca>

**MERCI! Grâce à vous, nous recevons notre journal
communautaire!**

Avril 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Séance du Conseil	2 	3	4	5	6  Party de tir
7	8	9 	10	11	12	13
14	15	16 	17	18	19	20
21  Pâques	22	23 	24 Repas Com- munautaire 	25	26	27
28	29	30 				